

Las Ciénegas
del Lerma

Karen Adriana Novoa
y Heliot Zarza

Biomímesis
y cambio climático

Ricardo Victoria León

Hay temas de los que
no se quiere hablar

Ingrid Bringas

REVISTA

ISSN 2594-004X

UNI VER SITA RIA



AÑO 5, NÚM. 36, ENE-FEB 2022



Universidad Autónoma del Estado de México



Universidad Autónoma del Estado de México

19° Premio
Internacional
de Narrativa

Ignacio Manuel Altamirano

16° Premio
Internacional
de Poesía

Gilberto Owen Estrada

Consulta las
convocatorias



SDC

Dirección de
Publicaciones
Universitarias

ADMINISTRACIÓN
UNIVERSITARIA
2021 - 2025

Informes:
Dr. en A. Jorge E. Robles Álvarez
Dirección de Publicaciones Universitarias
Leona Vicario núm. 201, col. Barrio de Santa Clara,
C.P. 50090 Toluca, Estado de México
Tel. (722) 4 81 18 00
Mail: dfe_publicaciones@uaemex.mx



UAEM

Convocatoria 2022B

Posgrados

Acreditados por Conacyt

Facultad de Odontología



Ortodoncia

Consúltala en:
tinyurl.com/EspOrtodoncia



Endodoncia

Consúltala en:
tinyurl.com/EspEndodoncia



Odontopediatría

Consúltala en:
tinyurl.com/EspOdontopediatria



Ciencias Odontológicas

Consúltala en:
<https://tinyurl.com/RegistroPosgrado>

Programas de 2 años • Registro en línea **del 17 de enero al 28 de marzo.**
Inicio de semestre: **agosto 2022.**

Informes: CIEAO 722 2 12 64 ext. 131, de lunes a viernes de 9 a 15 h.

SIEA



ADMINISTRACIÓN
UNIVERSITARIA
2021 - 2025

Contenido

Portada

Volcán Nevado de Toluca
(Xinantécatl), vista desde
Tenango del Valle

Foto

Orlando Tenorio Flores



Artes



Humanidades

- 4 **Hay temas de los que no se quiere hablar:**
Ingrid Bringas

Redacción RU

- 9 **Obra mural en la universidad**

Carlos Badillo

- 14 **Delfina Careaga, tejedora de palabras**

Víctor Nava Marín

- 16 **Tan solo un pequeño músculo rojo**

Delfina Careaga

- 17 **El soldado, Yoltic y yo**

Meneses Monroy

- 18 **Fragmentación e integración:**
literatura y crítica posmodernas

David de la Torre Cruz

- 20 **Deserción escolar y covid**

Ivon Monserrat Santana Carbajal y Adolfo Alejandro Acosta Romero

- 22 **Entre paredes y pantallas**

El reto de la visibilidad en el quehacer
bibliotecario para la etapa pospandemia

Carmina Vivero Domínguez

- 24 **Síndrome de alienación parental**
en la dinámica familiar

Iztaccihuatl Suárez Varela

- 28 **Mujeres contra la bancarrota**

Viviana Mondragón

- 30 **Nkobí, una tradición al rescate**

Misael González Reyes y Diego de Jesús Pérez-Bennetts

- 32 **Deterioro de las relaciones de pareja**
debido al confinamiento

Diego Noel Pineda Juárez



Ciencias



Tecnología

- 34 **Las Ciénegas del Lerma, importancia de este**
cuerpo de agua y los efectos de la contaminación

Karen Adriana Novoa Luna y Heliot Zarza Villanueva

- 39 **Dieta casera contra la obesidad**

Antonio Laguna Camacho y María de Jesús Serrano Plata

- 43 **Efectos tóxicos de embutidos y conservadores**

Elizabeth Martínez y Carla Morales

- 45 **Manejo de emociones en estudiantes**
universitarios

Juana García López y Diana América García López

- 47 **Las redes sociales en pro de la**
inteligencia artificial

María de Lourdes López García y Luis Ángel Rivera Núñez

- 48 **Biomimesis y cambio climático**

Ricardo Victoria León

UNI VER SITA RIA, año 5, núm. 36, Enero-Febrero 2022, es una publicación bimestral editada por la Universidad Autónoma del Estado de México, Instituto Literario núm. 100 ote., Colonia Centro, Toluca, Estado de México, C.P. 50000, Tel. +(52 722) 2 26 11 38 exts. 2421 y 2425, revistauniversitaria.uaemex.mx, revistauniversitaria@uaemex.mx. Editora responsable: Ginarely Valencia Alcántara, Dirección General de Comunicación Universitaria, Reserva de Derechos al Uso Exclusivo núm. 04-2017-072110111500-203, ISSN 2594-004X, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número: Mónica Mata Pérez, Departamento de Medios Impresos de la Dirección de Imagen Institucional, Edificio Uaemitas 8° piso, Leona Vicario 201 esq. 1° de Mayo, Barrio de Santa Clara, Toluca, Estado de México, C.P. 50090. Fecha de última modificación: 31 de enero del 2022. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Se autoriza la reproducción total o parcial del contenido aquí publicado sin fines de lucro, siempre que no se modifique el contenido y se cite la fuente completa.

Hecho en México, Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM), todos los derechos reservados 2018.

Licencia de Creative Commons: esta obra se encuentra protegida por una Licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 internacional.





Universidad Autónoma del Estado de México

Rector
Carlos Eduardo Barrera Díaz
Doctor en Ciencias e
Ingeniería Ambientales

Secretaría de Docencia
Yolanda Eugenia Ballesteros Senties
Doctora en Ciencias de la Educación

Secretaría de Investigación
y Estudios Avanzados
Martha Patricia Zarza Delgado
Doctora en Ciencias Sociales

Secretario de Extensión y Vinculación
Francisco Zepeda Mondragón
Doctor en Ciencias del Agua

Secretaría de Difusión Cultural
María de las Mercedes Portilla Luja
Doctora en Humanidades

Secretario de Rectoría
Marco Aurelio Cienfuegos Terrón
Doctor en Ciencias de la Educación

Secretaría de Administración
Eréndira Fierro Moreno
Doctora en Ciencias
Económico Administrativas

Secretario de Finanzas
Octavio Crisóforo Bernal Ramos
Doctor en Educación

Secretario de Planeación
y Desarrollo Institucional
José Raymundo Marcial Romero
Doctor en Ciencias Computacionales

Abogada General
Luz María Consuelo Jaimes Legorreta
Doctora en Derecho

Secretario Técnico de la Rectoría
Luis Raúl Ortiz Ramírez
Doctor en Ciencias Sociales

Directora General de
Comunicación Universitaria
Ginarely Valencia Alcántara
Licenciada en Comunicación

Directora General de Centros Universitarios
y Unidades Académicas Profesionales
Sandra Chávez Marín
Doctora en Ciencias de la Educación

Comité

Carlos Eduardo Barrera Díaz
Ginarely Valencia Alcántara
Martha Patricia Zarza Delgado
María de las Mercedes Portilla Luja
Carlos Hernández Zarza
Agenda Universitaria

Dirección

Marcela Pineda Téllez

Edición

Mónica Mata Pérez

Diseño

Gerardo Mercado Hernández
Gustavo Contreras García
Luis Ángel Velázquez Vega
Valeria Jisel Flores Pérez

Redacción y corrección de estilo

Karla Giannina Arcos Espino
Mónica Daniela Albarrán Bernal
Denise Ocaranza Ordóñez



Foto: Orlando Tenorio

Editorial

Iniciamos el año con la esperanza de que todo irá mejor y de que la alegría de la juventud universitaria regresará a las aulas. Poco a poco, las actividades escolares han ido reactivándose y debemos enfrentar la realidad con información, seguridad y confianza en la ciencia, pues estamos ante un momento histórico en el desarrollo de vacunas, tratamientos médicos, tecnología, comunicación y en muchas otras áreas que han conformado un universo alterno al caos para hacer que la vida continúe.

No soslayamos las pérdidas, al contrario, pretendemos compartir textos que sirvan de guía en esta etapa de vulnerabilidad física y mental, así como de nuestro entorno. Entre los diversos contenidos de este número hay dos temas centrales, por un lado, seguimos con la importancia del arte y las humanidades para fortalecer la respuesta emocional ante el embate de las situaciones complejas de la cotidianidad. En este primer grupo, Ingrid Bringas, en entrevista exclusiva, nos habla de su libro *Frontera Cuir*, ganador del Premio Internacional de Poesía “Gilberto Owen Estrada”; Diego Noel Pineda, de la Clínica Multidisciplinaria de Salud UAEMéx, comparte algunas de las causas asociadas al confinamiento que han provocado el deterioro de las relaciones de pareja; Juana y Diana América García López, desde la experiencia docente y psicológica, proponen una técnica para ayudar a los universitarios en el manejo de sus emociones.

Por otro lado, la preocupación por el cuidado ambiental, en el marco de la reciente Conferencia de las Partes (COP26), exige reflexionar y actuar. Ante este panorama, Ricardo Victoria apuesta por la biomímesis, un proceso para replicar la forma en que la naturaleza combate el cambio climático y el calentamiento global; Karen Adriana Novoa y Heliot Zarza, a su vez, refieren el peligro en el que se encuentran las Ciénegas del Lerma, particularmente por la pérdida de especies y el daño a la salud a raíz de la contaminación del agua.

Sabemos que estos y el resto de los contenidos serán provechosos, útiles para la vida diaria, ante todo. En este nuevo ciclo que comienza les deseamos mucha salud, trabajo, buenos vínculos afectivos y, desde luego, lecturas placenteras. ¡Feliz 2022!



Hay temas de los que no se quiere hablar: Ingrid Bringas

Por Redacción RU



Con una reconocida trayectoria en la literatura mexicana, obras traducidas a más de cuatro idiomas y la dirección del Festival de Literatura Cuir Monterrey, la poeta mexicana Ingrid Bringas nos habla sobre su libro más reciente, *Frontera Cuir*, ganador del 15° Premio Internacional de Poesía “Gilberto Owen Estrada”. Sus versos desenfundan la palabra contra el pensamiento anacrónico, el lenguaje del odio, las fronteras que constriñen el cuerpo y la vulnerabilidad que rodea a ciertos grupos de migrantes. Su escritura, como ella dice, nos hace repensar la identidad como el deseo de ser.

¿A qué se debe el nombre *Frontera Cuir*? ¿Frontera en qué sentido?

A las fronteras geográficas y corporales. *Frontera Cuir* nace de convocar dos palabras, la frontera y lo *queer*, adaptado al español (cuir) para entender la identidad, el género y todo aquello que no va acorde con la hete-

ronorma, pero también para nombrar cuerpos, identidades, geografías y lenguajes estigmatizados. Lo cuir es hablar de algo que no tiene género, que no pertenece a todas las etiquetas que ya conocemos, que esa también es la historia de los migrantes LGBTTTQA+; asimismo, para tener la libertad de fluir libremente entre géneros sin la necesidad de describir cada uno de ellos en los poemas escritos.

¿Existe alguna diferencia entre otros textos de corte erótico a este que va de la protesta por lo convencional, la discriminación cotidiana y casi invisible hasta la posibilidad de ser?

Considero que ninguno de los poemas puede desapegarse de los temas corporales y del ser; el cuerpo como protesta o como ente erótico para hacer una denuncia social y construir identidades, sobre todo de temas como la migración y discriminación de minorías como el colectivo LGBTTTQA+.

La poesía es un lugar seguro para hablar y retratar estos temas, donde siempre se busca una voz y un espacio propio, sobre todo, como un proyecto crítico de visibilización.

Con el verso “la falda como una cruz” y algunos otros provocas la inquietud de hasta dónde interviene

la vestimenta y otros accesorios en la identidad personal. ¿Se necesita una identidad?

La vestimenta es sin duda un discurso corpóreo que, de cierta manera, te permite identificarte; el sentido de pertenencia hacia un género, a una cultura o también el deseo de lo que se quiere ser, también para confrontar o cuestionar las normativas heterosexuales.

Y qué pasa con el cuerpo, ¿por qué “siempre es tarde para el cuerpo propio o el deseo de otro cuerpo”? ¿Qué función juega el cuerpo en la construcción de esta frontera?

La corporeización de la migración es importante, pues no solo es el cambio de un espacio geográfico a otro, sino también es retratar la formación de un nuevo cuerpo, el del camino al cambio a un nuevo cuerpo, el cuerpo que se desea como en el caso de las y los compañeros trans.

Sobre el lenguaje, afirmas que “hay demasiadas voces en el lenguaje del odio”. ¿Por qué, entonces, usar insistentemente términos como marica o monstruo, entre muchos otros?

Creo que hay palabras que es necesario nombrarlas tal como son, porque



problemática de la que muy poco se habla, pero que está diariamente en las noticias y periódicos.

¿Qué significa la expresión “otro idioma”? ¿En qué idioma piensas y qué opinión tienes del lenguaje incluyente?

El lenguaje siempre está en constante cambio. Con el paso del tiempo, pensar en otros lenguajes como en otros cuerpos posibles siempre me ha parecido interesante porque nos hace repensar cómo las identidades y las lenguas han evolucionado. Los idiomas nos definen e identifican, pero la mezcla entre estos, como las culturas y costumbres, los hacen mucho más interesante, como el *spanglish*. El lenguaje chicano y cómo se ha ido adaptando al uso, inclusive sin ser cuestionado porque es parte de un todo, me gusta. Pienso o trato de pensar en muchos idiomas, pero sobre todo en los que entiendo. Cuando escribí *Frontera Cuir*, investigué sobre otros lenguajes, otras formas de llamar esas identidades. Para mí, el lenguaje incluyente es una experiencia lingüística que nos sirve para darle importancia a la dimensión comunicativa y que busca dar valor a las personas al poner de manifiesto la diversidad que compone a la sociedad.

existen, porque podemos llamarnos así y porque son parte de una identidad, pero esas mismas palabras son las que repiten los discursos de odio para matar, invisibilizar, discriminar. Nombrarlas es un acto de concebir la performatividad de los cuerpos, las problemáticas y las identidades;

son palabras que también llaman a lo performativo y, a su vez, palabras que deben reconcebirse para saber que no deben ser usadas en pro de la discriminación y el odio.

Comprender los mensajes a través del acto lingüístico como la poesía es importante; pone en evidencia una

En “Cristo es una mujer”, ¿a qué se debe esta imagen? ¿Cómo ves la intervención religiosa en la vida de las personas que no entran en los códigos heteronormativos?

Me parece interesante nombrar la religión en este tema, sobre todo por-



que las religiones han marginalizado todo aquello que vaya en contra de las creencias que difunden y de lo normativamente heterosexual. Todo lo que les resulta diferente lo ha hecho creer que es “malo”. En sentido transgresor, ¿por qué no pensar que Cristo puede ser mujer? Me pareció una idea atrevida en un ámbito tan machista como lo ha sido la religión.

¿Cuál es la importancia de haber recibido el Premio Gilberto Owen de Poesía 2021?

Fue muy importante recibir este premio, nunca pensé que un poemario que considero tan políticamente incorrecto pudiera ser acreedor de este premio. En la poesía mexicana hay muchos temas de los cuales no se quiere hablar o que se les hace menos, como lo lgbtttqa+, las maternidades, por mencionar un par de ejemplos, y más si estos textos son escritos por mujeres. Poco a poco, las mujeres hemos ido ganando un lugar en este espacio, de ahí que en estas 15 ediciones del Premio Gilberto Owen solo tres mujeres hemos resultado ganadoras.

¿Qué piensas del diseño de la portada del libro?

Fue una portada muy acertada, tanto editoras como diseñadoras trabajaron de la mano conmigo; atinaron muy bien lo que el título refleja, que es la idea primordial del libro. Hasta ahora, la portada ha gustado mucho entre los lectores.

Sobre la edición, ¿ya habías imaginado la distribución de los textos y el impacto visual de los minipoemas que ocupan una página completa?, particularmente porque funcionan como descansos; sin embargo, las imágenes tienen una carga semántica muy potente.

No, la verdad es que no lo imaginaba. El trabajo de edición fue magnífico, fue muy grato trabajar con personas tan profesionales y dedicadas; el libro estuvo listo para la premiación en solo dos meses, y ese es un trabajo titánico. Siempre me ha gustado escribir poemas de uno o dos versos, como una pausa o respiro entre el libro. La poesía es como la música; en esos pequeños versos donde descansa un poco la melodía para después retomar su curso.

¿Cuánto tiempo te llevó escribir este poemario y cómo combinas la escritura con otros proyectos que también desarrollas?

Este poemario se escribió en casi un año y medio, los últimos meses fueron de mucha reescritura ya que tuve que investigar mucho, acercarme a compañeros activistas de México y Sudamérica, saber las condiciones, las problemáticas sociales y migratorias de las comunidades LGTTTQA+. Fue un poco difícil terminarlo, me tocó mucho este libro, hay realidades que uno no conoce y eso es lo más doloroso, porque siguen invisibilizadas. Casi siempre me doy espacio para la escritura a pesar de que no vivo de ella

totalmente; tengo un trabajo común en oficina y, a la par, otros proyectos de escritura que he venido desarrollando a lo largo de este año. Trato, casi a diario, de dedicar al menos una hora de escritura al día; eso me hace la vida más llevadera después de las jornadas laborales.

¿Qué piensas de la literatura relacionada con la diversidad sexual, particularmente la que se enfoca en las mujeres, y quiénes son tus referentes?

Aún hay poca visibilidad de la literatura de la diversidad sexual, sobre todo la creada por mujeres lesbianas, bi y transexuales. Poco a poco, como ya lo decía, hemos ido ganando esos espacios con mucho trabajo. En México, considero que uno de los referentes más importantes es Rosamaría Roffiel, autora de la primera novela lésbica escrita en México (*Amora*). De ahí podría nombrar también a Nancy Cárdenas, Gloria Fuertes y Gabriela Mistral.

Y finalmente, ¿tus recomendaciones de literatura cuir?

Cristina Peri Rossi, Elizabeth Bishop, Odette Alonso, Eileen Myles, Nicole Brossard, Monique Wittig, Adrienne Rich y, claro, Safo.

Fragmento de *Frontera* Cuir

Por Ingrid Bringas

Los muertos han aprendido
a hablar varios idiomas.

NOSTALGIA

Atravesar el desierto cargando un saco
de piel humana
mexican flag
perdona mi olvido
La destilación clandestina de la pobreza
una mujer cobrando 2 dólares
saco de huesos
se le confunde con un hombre
Los labios cosidos de nostalgia
tuyo es el reino
tuyo es el himno
esa tierra amarga
bajo las uñas.





He soñado con mis amigos muertos
en un país donde todo se quema
de este lado, lejos de la primavera
mis dos madres hablan su propio idioma
que es la llave a todas las cosas que amo
su lengua
la de ellas
la nuestra
es ajena a las miradas
en esta nieve que cae
que contemplo en calma todavía.



Ilustraciones: Jonathan Rosas

Obra mural en la universidad

Por Carlos Badillo



Fotos: Jorge Ponce Gaytán

Con el diseño gráfico descubrí muchas posibilidades creativas en la imagen que tienen relación con el área editorial, como la tipografía, el dibujo y la fotografía; sin embargo, la ilustración me interesa más por su estética y vasta posibilidad de comunicación.

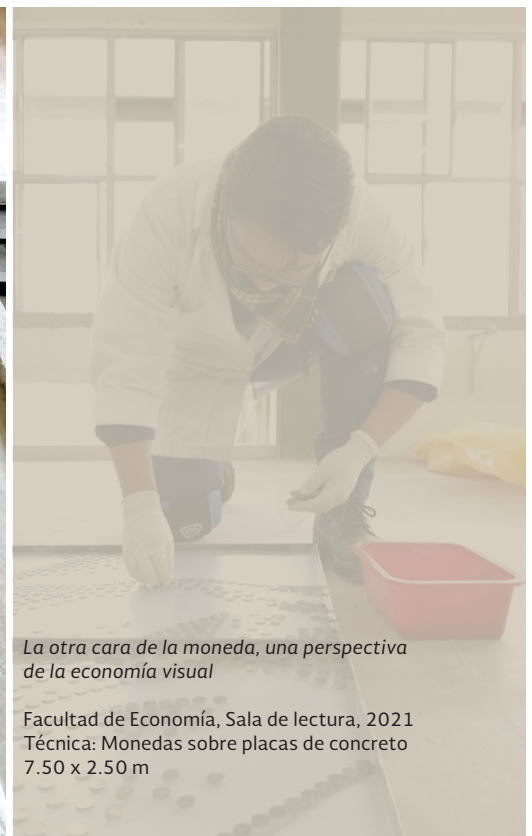
Siempre he procurado mantener la sensibilidad artística, el gusto por el dibujo y la observación, es por eso que vi la posibilidad de fusionar el diseño con el arte; en ese puente entre las dos disciplinas apareció la ilustración como complemento al objeto de diseño para construir un

mensaje estructurado y completo. Con esta idea elaboré diversos carteles para difundir eventos culturales en el Estado de México, como ferias del libro, el Festival de las Almas, FestínArte, entre otros.

Para tener logros en cualquier área es fundamental contar con una formación adecuada, pero sobre todo entregada y apasionada en lo que nos gusta hacer y entender la vocación como un propósito de vida para desarrollar al máximo nuestras cualidades personales y profesionales.

En el caso del arte gráfico y visual, innumerables facetas se pueden desarrollar con la imagen, porque nos abarca en muchos aspectos. El estudio profesional del diseño gráfico es muy completo y abre un panorama de campos de acción bastante amplio; enseña conceptos como forma, retícula, color, composición y mensaje, entre muchos otros que ayudan a generar diseños de una manera integral.

De este modo comencé una serie de murales en la Universidad Autónoma del Estado de México. *El ojo* (1999), con técnica de aerografía,



La otra cara de la moneda, una perspectiva de la economía visual

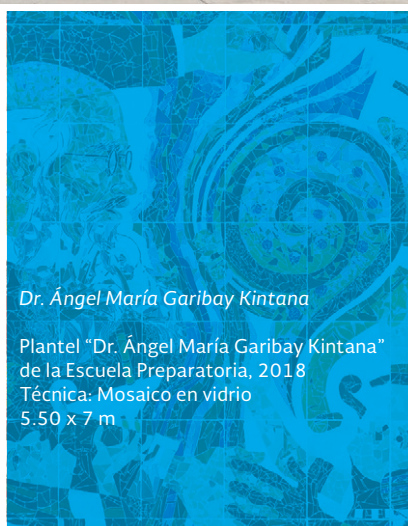
Facultad de Economía, Sala de lectura, 2021
Técnica: Monedas sobre placas de concreto
7.50 x 2.50 m

fue el primer mural que decoraría los espacios interiores de la Facultad de Arquitectura y Diseño. Tenía la convicción de compartir y mostrar mi trabajo a la comunidad universitaria.

A la obra mural la concibo como un medio adecuado para registrar, salvaguardar y divulgar nuestra identidad como universitarios, además de provocar un ambiente que abraza y envuelve al espectador, lo sumerge en inquietudes e interrogantes en su carácter monumental y estético. En la globalización actual y latente que propicia el desarrollo de culturas híbridas, la obra mural es un medio idóneo para regresar y reconocernos en un principio que nos fundamenta y afirma como universitarios. Somos

el reflejo de nuestro origen, nuestra historia, nuestro presente y nuestros ideales. La obra mural, por tanto, define los rasgos propios de la universidad, los que la distinguen y le dan prestigio ante las distintas instituciones educativas y académicas no solo del país sino del mundo.

El mural como expresión artística y visual genera valores, como unidad, identidad, integración, vanguardia, cultura y sentido de pertenencia, además de ser un patrimonio cultural material. La propuesta es crear recursos gráficos que sean capaces de integrar a los universitarios en un



Dr. Ángel María Garibay Kintana

Plantel "Dr. Ángel María Garibay Kintana"
de la Escuela Preparatoria, 2018
Técnica: Mosaico en vidrio
5.50 x 7 m



Artes



El ojo

Facultad de Arquitectura y Diseño, 1999
Técnica: Aerógrafo
4 x 2.5 m

La transformación del Derecho en la Autonomía

Facultad de Derecho, 2019
Técnica: Acrílico
11 x 2.5 m



sistema de símbolos para reconocernos como seres históricos y culturales, para afirmarnos en nuestras aspiraciones. La primera obra que realizamos bajo estos principios fue el mural *Patria, Ciencia y Trabajo*, del Centro Universitario UAEM Temascaltepec; el objetivo fue enaltecer y mostrar a José Mariano Mociño como un destacado naturalista, médico y botánico, quien emprendió y dirigió numerosas expediciones con las que hizo grandes aportaciones de valor histórico y científico, además de representar en la obra la riqueza natural de la región.

Siguiendo los mismos objetivos del programa de muralismo universitario, se realizó un monumental mosaico en vidrio en el Plantel Preparatoria “Dr. Ángel María Garibay Kintana”, con la pedacería sobrante del vitral de la Facultad de Ingeniería, *Los cuatro elementos*, del maestro

Leopoldo Flores. Como la obra se pretendía armar en un muro exterior del edificio, se utilizó una técnica distinta para que resistiera a la intemperie; el resultado fue un vitromosaico único en su tipo, que involucró a un gran equipo de profesionales, artistas, arquitectos e ingenieros en cada parte del proceso. Esta obra muestra la vida y obra del doctor Garibay Kintana como un destacado intérprete de textos prehispánicos, así como la transición histórica en un árbol al centro, enraizado en el pasado y que florece en el universo del futuro.

Mi obra más reciente, *La otra cara de la moneda, una perspectiva de economía visual*, se ubica en la Facultad de Economía; refiere el conocimiento adquirido a través de la lectura. Fue realizada con monedas de baja denominación, donadas por la misma comunidad de la facultad; todas fueron incrustadas en placas de concreto. Es una pieza bellamente minimalista que quedará como testimonio de nuestra historia universitaria. 



Carlos Alberto Badillo Cruz es licenciado en Diseño Gráfico por la Universidad Autónoma del Estado de México. Actualmente colabora en la Dirección de Patrimonio Cultural, realizando obra mural en espacios universitarios, y es académico en la Facultad de Arquitectura y Diseño. Recientemente fue seleccionado en la muestra internacional de ilustración Sharjah Children's Reading Festival en los Emiratos Árabes Unidos.





Delfina Careaga, tejedora de palabras

Por Víctor Nava Marín



La Compañía Universitaria de Teatro UAEM rindió un merecido homenaje a la querida amiga y admirada escritora Delfina Careaga, la octogenaria tejedora de palabras, quien, para orgullo de los toluqueños, desde 1982 decidió afincarse en Toluca. En esta ciudad ha echado a volar sus demonios, ha hilvanado una prolífica y polifacética obra literaria (dramatúrgica y narrativa primordialmente).

Su obra, además de una vida de lecturas y un oficio bien forjado, da cuenta de una sensibilidad artístico-escénica (heredada sin duda de sus tíos Joaquín y José Pardavé y de su abuela Delfina, cantante de zarzuela). Sus primeros textos obtuvieron el reconocimiento y los alentadores comentarios de escritores fundamentales como Edmundo Valadés (de quien fue su asistente en la revista *El cuento*), José Revueltas, Julio Alejandro, Paco Ignacio Taibo, padre e hijo, y el mismísimo Juan Rufo, e incluso ganó un Ariel por mejor libreto cinematográfico: *La tía Alejandra* (1980).

En el caso de *Una tragedia familiar*, simbiótica “tragedia” de la condición humana, podemos decir que, como Ana y Pablo, como Esteban e Ignacio, o como Sabás y la prostituta indígena, tú y yo, o cualquier otro, estamos irremisiblemente condenados a vivir en una realidad oficial (RO) que todo lo controla; realidad en la que la “nada es más real que la nada”, y en la que, bajo una angustia trágica, se vive “el miedo nuestro de cada día”.

Por ello, no creo exagerar si comparo –salvada la distancia– esta preocupación existencial de Delfina con el propósito estético-





filosófico que anima la obra del también narrador y dramaturgo Samuel Beckett, quien en *Malone muere* nos advierte que en un universo en el que no cabe adivinar las tendencias ni descubrir el sentido no hay pecado, pero tampoco salvación, “sólo queda la desesperación cósmica, el horror frente a la existencia, la imposibilidad de superar la soledad”.

De ahí que, más allá de una compleja interpretación de la existencia, lo que sugiere esta obra de Delfina y nos ofrece la propuesta escénica de Juan Carlos Embriz es esa inquietante diégesis catártica entre los personajes en situación límite y un público ¿(in)capaz? de salir por un momento de la cómoda inmovilidad que le ocasiona su ruina interior, para respirar un poco de paz o de libertad. 🎭

LA OBRA DE DELFINA, ADEMÁS DE UNA VIDA DE LECTURAS Y UN OFICIO BIEN FORJADO, DA CUENTA DE UNA SENSIBILIDAD ARTÍSTICO-ESCÉNICA QUE MANEJA CON MAESTRÍA



Fotos: Lázaro Hernández



Víctor Nava Marín es licenciado en Ciencias de la Comunicación por la UNAM. Además de ser actor y director teatral, ha sido corrector de estilo en el Fondo de Cultura Económica, Publicaciones Cultural y en el gobierno del Estado de México, así como colaborador en revistas culturales, catedrático y encargado del Cineclub/UAEM.





Tan solo un pequeño músculo rojo

Por Delfina Careaga



Ilustración: Luis Ángel Velázquez

Ayer me dio un papuchón (del antiguo latín) en el corazón. Sí, ese músculo rojo que pintamos en nuestros cuadernos cuando de chicas nos enamoramos del profesor. Es solo un músculo, pero es el único que tiene sonido dentro de nuestro cuerpo silencioso. Es nuestro reloj. Ayer pareció que se atrasaba en mi pecho, pero la vida que no es nada “dejada”, le dio un par de cachetadas y lo puso a caminar, a pesar de que sabe que contiene una barbaridad de emociones no deja de trabajar un solo instante; ¡es admirable! Fíjense todo lo que es y lo que sufre: él solito significa, pues, el recipiente suave y elástico que guarda nada menos que al amor; la desilusión lo araña a cada rato; el cerebro y la razón se asustan apenas el pobre jornalero se siente un tanto fatigado; y también el cuerpo entero se estremece cuando él se desboca

con la alegría alocada del Chavo del Ocho: la esperanza le quita lo amodorrado y lo hace cantar; la traición lo desangra, y el dolor, ah, el dolor ¡lo entristece tanto!... En fin, ¡qué frágil y qué fuerte y qué sorprendente es este pequeño músculo rojo!

Ayer, en un murmullo me dijo que ya deseaba dormitar un rato, que desde que nació en mi cuerpo no ha parado de sentir (léase trabajar) volviendo así más desenfrenado su ritmo. Lo entendí, pobrecito, cerré los ojos y eché a volar el alma para que esta soñara libre y soberana, que es la forma de apapacharlo. Él también cierra los ojos, calma su minuterio y sonríe. Bien humilde (¡y poderoso!), lo entiendo... ¡pero no lo entiendo!, porque es tan chiquito, tan solitario, tan solo eso: un pequeño músculo rojo... 



Delfina Careaga nació en Ciudad de México en 1937, aunque desde hace años radica en Toluca. Su obra abarca historieta, cuento, novela, teatro y guion cinematográfico. Es ganadora de la Presea Estado de México “Sor Juana Inés de la Cruz” y de premios nacionales de dramaturgia y cine, como el Ariel de plata por el mejor argumento del año en la película *La tía Alejandra*, dirigida por Arturo Ripstein. Cinco de sus obras han sido puestas en escena y lleva 17 libros publicados, así como más de 100 guiones para historieta.

El soldado, Yoltic y yo

Por Meneses Monroy



Nací en invierno en Ciudad de México. Le dijeron a mi madre que era un niño sano, de buen tamaño y peso. Eso era cierto, mas había otra verdad que nadie advertiría, salvo yo mismo con el paso del tiempo. A los quince años, en la casa de mi abuela, vi una foto de mi bisabuelo materno, Yoltic, y el parecido entre ese muchacho de otro siglo y yo me dejó atónito. A los veinte años tuvo su primer hijo; yo tendría al mío a esa misma edad. Años más tarde, cuando decidí elaborar mi árbol genealógico y entrevistar a mis familiares de mayor edad, me enteré que mi bisabuelo a sus treinta y cinco años había tenido un altercado con un soldado bravucón que

lo quería privar de unos terrenos. La disputa escaló y ambos dispararon sus respectivas pistolas. El soldado recibió una bala en la cabeza; mi bisabuelo, un rasguño en el brazo. Después de matar al soldado, Yoltic huyó de la justicia, pero nunca recuperó su paz interior. Como yo no poseía terrenos, no me preocupaba que alguien quisiera robar lo que no tenía. Aun así, a mis treinta y cinco años me enfrenté a las armas en Tepemulco, pueblo donde se acostumbra echar disparos al aire para festejar la llegada del año nuevo, estaba yo, instado por mi anfitrión, lanzando tiros. De repente, un hombre a mi costado me empujó y dijo: “Aquí estamos nuevamente,

Yoltic. Esta vez seré yo quien apague tu vida”. Apuntó su arma hacia mí y apretó el gatillo sin dejarme explicar que yo era Meneses, un pobre diablo sin terrenos. Por suerte, su pistola se trabó. Puse mi fusca en su frente y pensé que esta vez el hombre no acabaría con un disparo en la cabeza, pensé que su aspecto era común y su estatura más baja que la mía. Yoltic o yo no pasaríamos por la infamia de huir y escondernos de la ley. Yoltic llevaba en sus primeras dos letras mi esencia. Pensé que el bigote que tenía mi rival era un tanto ridículo y, a su vez, me sentí ridículo de considerar eso. El tiempo se había detenido. Se puso en marcha con un disparo. ⑩



Meneses Monroy es escritor y editor. Licenciado en Derecho y maestro en Estudios de Población. Fundador de la revista *El Comité 1973* y miembro del grupo literario El Comité.



Fragmentación e integración: literatura y crítica posmodernas

Fragmentation and integration: postmodern literature and criticism

Por David de la Torre Cruz

Resumen: El estudio de la literatura va más allá de sus funciones didácticas, ya que, además de enfocarse en el tema, la visión del mundo, la estética, la composición y la belleza, analiza las implicaciones lingüísticas o sociolingüísticas desde el punto de vista de la autoridad o el poder, esto para revelar las relaciones ocultas de la obra literaria de acuerdo con su contexto.

Palabras clave: literatura contemporánea, narrativa posmoderna, crítica literaria.

Abstract: The study of literature goes beyond its didactic functions, since, moreover to focusing on the subject, the worldview, aesthetics, composition and beauty, it analyzes the linguistic or sociolinguistic implications from the point of view of authority or power, in order to reveal the hidden relationships of the literary work according to its context.

Keywords: contemporary literature, postmodern narrative, literary criticism.

Recibido: 03/12/21 • Aprobado: 07/12/21

Para el filósofo y ensayista suizo Richard Tarnas, la mentalidad posmoderna tiene como uno de sus argumentos centrales que “toda comprensión humana es interpretación, y ninguna interpretación es definitiva” (2016: 499). Con ello, no solo se pone en entredicho el principio de unidad (homogeneidad, ortodoxia) sino el de autoridad (tradición o continuidad) que durante siglos han constituido la historia de las ideas en Occidente. A esto se añade la actitud antagónica y subversiva de la conciencia hipercrítica posmoderna que ha tomado como bandera el revisionismo y el ataque a las diversas tradiciones ideológicas previas a la época actual.

Lo anterior –sumado a las crisis históricas sufridas por los diversos paradigmas culturales (religiosos, sociales, filosóficos, políticos, artísticos y científicos), especialmente profundas y aceleradas en el siglo xxi, en el que parece ya no ser posible hablar de ideas universales o fundamentos sólidos sobre los cuales se pueda, ya no digamos construir, sino mantener el estado de cosas que estructuran y dan sentido a la experiencia humana tanto en lo individual como en lo colectivo– constituye también parte inherente a la mentalidad contemporánea, Tarnas (2016) añade a la situación intelectual posmoderna tres características significativas: “pluralismo, complejidad y ambigüedad” (506).

El pluralismo, consecuencia de la fragmentación de las ideologías totalizadoras o universalistas, se refiere a la variedad de tradiciones,

ideas, enfoques y lenguajes en diálogo constante sin el peso o limitación de la jerarquía o la autoridad definitiva. La complejidad, a su vez, se deriva del sincretismo desde el punto de vista histórico, pues conviven, en un mismo tiempo y espacio, ideas provenientes de distintas épocas que se mezclan con la hiperactividad crítica actual al poner constantemente en entredicho la noción de lo verdadero, lo justo, lo normal, lo correcto o lo bello. Finalmente, la ambigüedad se relaciona con lo heterogéneo, lo ambivalente, la hibridación, la confusión, el espíritu de contradicción y aun de confrontación y destrucción que, para Tarnas (2016), se expresa en la “obsesión con fragmentos o fracturas, y un correspondiente compromiso ideológico con las minorías en política, sexo y lengua” (505). Visto así, la posmodernidad puede ser entendida

como una mentalidad de la “sospecha” e incluso del resentimiento, de ahí su predilección por lo subversivo y la destrucción. Basta con observar el campo semántico de la teoría posmoderna: deconstruir, desmitificar, descentrar, diseminar, discontinuar, desenmascarar, develar, etcétera.

En relación con la literatura, el crítico francés Antoine Compagnon (2008) coincide en que desde la modernidad, y más acusadamente en la época posmoderna, la literatura entró en la “era de la sospecha” (24) y va más lejos al señalar que se han trastocado sus originales funciones positivas: didáctica, placentera y de descubrimiento de la individualidad e identidad, por una visión negativa que enseña “no ya a confiar en ella, sino a desconfiar, como si se tratara de una trampa [...] reprochándole su larga convivencia con la autoridad. [...] Invirtiendo la idea ilustrada, cada vez se la percibe más como una forma de manipulación, y no tanto ya como de una liberación” (53), de ahí el recelo actual con que también se lee, juzga y estudia.

Dos aspectos contribuyen enormemente a la situación actual de la lectura crítica posmoderna de la literatura. Por una parte, la revolución en el área de las ciencias del lenguaje que tuvo origen en el siglo xx, pro-



Fotomontaje: Gerardo Mercado

longándose en el xxi, y que provocó un radical giro interpretativo en la crítica literaria, pues ya no se enfoca en el tema, la visión del mundo o de la experiencia humana, la estética, la composición o la belleza sino en las implicaciones meramente lingüísticas o sociolingüísticas desde el punto de vista de la autoridad o el poder, es decir: de la tradición en que se sostienen tanto el lenguaje como la obra. Más que interpretar se trata de identificar y subvertir o destruir esa tradición y sus múltiples conexiones con la obra de arte, su contexto y el autor a través del análisis de su lenguaje. No se lee la novela, sino que pretende revelar sus relaciones ocultas.

El segundo aspecto se refiere a la adhesión de la literatura con la agenda sociocultural de minorías políticas, culturales, raciales, sexuales, entre

otras, asimismo con las ideologías contemporáneas de la globalización al ecologismo, del neoliberalismo al feminismo, incluidas aquellas reinterpretadas por la pandemia.

Este fenómeno ya ocurrió de forma acusada durante los años 30 y 40 del siglo xx tras el ascenso del fascismo, la consolidación de los Estados nación, la Segunda Guerra Mundial y la subsecuente polarización ideológica entre las superpotencias (Guerra Fría), periodo en el que la literatura se convirtió en vehículo de diversas ideologías (anarquismo, realismo socialista, propaganda anticomunista, fascismo, sindicalismo, poesía cívica, literatura de protesta, novela de tesis, novela filosófica, etc.). De ahí la sospecha de que la literatura puede ser usada, de nueva cuenta, por cualquier ideología, aunque en un escenario mucho más complejo, múltiple y fragmentario. Es, pues, necesario abonar a una literatura y una crítica literaria de la mediación y la integración entre lo homogéneo y lo diverso. ¹¹

Referencias

- Compagnon, Antoine (2008). *¿Para qué sirve la literatura?* Barcelona: Quaderns Crema.
Tarnas, Richard (2016). *La pasión de la mente occidental*. Barcelona: Atalanta.



David de la Torre Cruz es doctor en Estudios Literarios, maestro en Humanidades y licenciado en Letras Latinoamericanas por la UAEM. Es docente e investigador de la Facultad de Humanidades y Lenguas de la misma institución. Ha publicado ensayos de crítica literaria, artículos y obras de divulgación en medios nacionales e internacionales. Su experiencia también incluye la producción y conducción de programas culturales en radio. Actualmente forma parte del comité editorial del proyecto Literature around the world de *Los Angeles Review of Books* como editor responsable de América Latina.





Deserción escolar y covid

School-leaving and covid

Por Ivon Monserrat Santana Carbajal y Adolfo Alejandro Acosta Romero



Resumen: La pandemia por el SARS-CoV-2, que obligó a suspender las clases presenciales, provocó un incremento en la deserción escolar y el cierre definitivo de varias escuelas de México. Aquí se presentan algunas de las causas internas y externas de este problema tan complejo, porque es multifactorial; no obstante, se hace énfasis en el ambiente familiar y la situación económica. Asimismo, se exponen algunas estrategias para erradicarlo con el fin de que padres y madres de familia hagan uso de ellas. No debemos olvidar que la educación académica es una herramienta indispensable para el progreso social.

Palabras clave: deserción escolar, pandemia, familia, escuela.

Abstract: The SARS-CoV-2 pandemic, which forced the suspension of on-site classes, brought about an increase in school-leaving and the definitive closure of several schools in Mexico. This article presents some internal and external causes of this complex problem, because it is multifactorial; However, emphasis is placed on the family environment and the economic situation. Furthermore, some strategies to eradicate it are exposed to the parents can make use of them. We should not forget that academic education is an indispensable tool in social progress.

Keywords: school-leaving, pandemic, family, school.

Recibido: 28/09/2021 • Aprobado: 19/11/2021

A más de un año del inicio de la pandemia de covid-19, es necesario revisar el impacto de la suspensión de las clases presenciales en México. El mayor problema fue la deserción escolar derivada de las dificultades para adaptarse a la educación en línea, sobre todo por la falta de acceso a la tecnolo-

gía, la apatía durante el confinamiento y la situación familiar poco favorable; otro problema fue el deterioro de todos los planteles y el cierre definitivo en el caso de varias escuelas particulares.

El abandono escolar es un tema multifactorial y por ello deben evaluarse todas las causas. Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), estas se dividen en:

- **Intraescolares:** problemas de conducta, de aprendizaje, trastornos emocionales, falta de motivación o interés, vida social después de las actividades escolares, poca identificación con la escuela, bajo rendimiento y reprobación.
- **Extraescolares:** carencias socioeconómicas y dificultades familiares que a veces obligan a los estudiantes a insertarse en el mercado laboral, embarazo, padres con bajas expectativas en cuanto a la escuela o que carecen de educación académica, falta de residencia fija o escuelas ubicadas a grandes distancias.

Entre otros motivos se encuentran tanto las malas condiciones laborales de los docentes como la escasa capacitación o preparación, pandillaje, *bullying* o acoso escolar, estereotipos de género, limitantes por la edad, nivel cultural, étnico y socioeconómico.

Asimismo, entre las circunstancias más graves se encuentran que muchos padres prefieren que sus hijos desempeñen un trabajo remunerado a costa de sus estudios, así como violencia familiar, orfandad y, desde luego, el riesgo de contagio de SARS-CoV2, que agudiza las causas económicas.

Dzay y Narváez (2012) definen la deserción escolar como el abandono voluntario que puede ser explicado por diferentes variables individuales e institucionales, todo depende del punto de vista del análisis, aunque hay gran similitud con la explicación de la Unicef.

Cabe mencionar que actualmente la deserción en primaria representa 0.8% y en secundaria 3.8% (Unicef, 2021). Para disminuir este problema en la educación básica, existen varias acciones desde el ámbito de competencia y con la aplicación de las normas de control escolar que incluyen un programa de atención a alumnos en situación de extraedad en primaria, exámenes de recuperación en secundaria, entre otras (Dzay y Narváez, 2012).

Estas estrategias son de carácter nacional, sin embargo, para los niveles de educación básica del subsistema educativo estatal se tiene una acción adicional que es la inscripción extemporánea, así los alumnos que por algún motivo no pudieron inscribirse en las fechas establecidas evitan la pérdida de un año escolar.

Con la pandemia surgieron nuevas razones de deserción escolar: algunos padres/madres de familia perdieron su empleo o sus ingresos económicos; el acceso a la tecnología (internet y dispositivos electrónicos) fue desigual, y muchos alumnos padecieron la muerte de algún familiar cercano. En cuanto a las instituciones educativas, esto se vio reflejado en la escasa demanda estudiantil, dado que la nueva modalidad a distancia no permite, como ya se mencionó, el acceso total a las TIC.

Hoy la educación básica se enfrenta a un gran reto: erradicar la deserción escolar, contribuir en el desarrollo de los aprendizajes de los alumnos y mejorar sus conocimientos. La educación en México es una herramienta fundamental, sin esta no habría progreso ni trascendencia de los pueblos. 🇲🇽

Referencias

- Dzay Chulim, Floricely y Oscar Manuel Narváez Trejo (2012). *La deserción escolar desde la perspectiva estudiantil*. Universidad de Quintana Roo, <<https://www.uv.mx/personal/onarvaez/files/2013/02/La-desercion-escolar.pdf>>.
- Pachay-López, María Jesenia y María Rodríguez-Gómez (2021). "La deserción escolar: Una perspectiva compleja en tiempos de pandemia", en *Polo del Conocimiento*, edición 54, vol. 6, núm.1. <<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2129/4239>>.
- Unicef (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia) (2021). *Asistencia a la escuela*. <<https://www.unicef.org/mexico/asistencia-la-escuela>>.



Monserrat Santana Carbajal es licenciada en Educación Preescolar y alumna de la Maestría en Ciencias de la Educación. Actualmente es docente del nivel preescolar.



Adolfo Alejandro Acosta Romero es licenciado en Derecho (institución) y alumno de la Maestría en Ciencias de la Educación. Actualmente se desempeña como servidor público de la Defensoría Municipal de Derechos Humanos.



Entre paredes y pantallas

El reto de la visibilidad en el quehacer bibliotecario para la etapa pospandemia

Between walls and screens

The challenge of visibility in the librarianship activities for the post-pandemic era

Por Carmina Vivero Domínguez

Resumen: La labor de los bibliotecarios durante la pandemia de covid se volvió invisible a causa del cierre de escuelas, bibliotecas e institutos donde se almacena y comparte información documental en diversos formatos; sin embargo, todo el trabajo para los repositorios digitales y los servicios informativos en línea requieren a este grupo de profesionales. Este ensayo revisa la concepción tradicional de la figura del bibliotecario en el imaginario social, como un simple acomodador de libros, rescata su función como experto en información y abre la posibilidad de colaborar de manera multidisciplinaria.

Palabras clave: bibliotecario, digitalización, trabajo multidisciplinario.

Abstract: The work of librarians during the covid pandemic became invisible because of the closure of schools, libraries and institutes where documentary information is stored and shared in several formats; however, all the work for digital repositories and online information services require this group of professionals. This essay reviews the traditional conception of the figure of the librarian in the social imaginary, as a simple usher of books, rescues its function as an expert in information and opens the possibility of collaborating in a multidisciplinary way.

Keywords: librarian, digitization, multidisciplinary work.

Recibido: 03/11/21 • Aprobado: 10/12/21

El momento que vivimos ante la pandemia de covid-19 fue y sigue siendo complicado para todos; los bibliotecarios tampoco salimos ilesos. Hacer frente a esas circunstancias es un estímulo para encontrar la forma de convertir las amenazas en oportunidades en ese campo dedicado a la clasificación, salvaguarda, digitalización y difusión del acervo.

Partiendo de la idea de renovarnos en la nueva normalidad, retomo una investigación que desarrollé en el 2014: *Análisis en torno a los factores de construcción del imaginario social del bibliotecario*, mi tesis de maestría en la UNAM. Ahí digo que pareciera que existimos desde una figura encasillada en un espacio cuyas funciones han ido evolucionando con el tiempo, pero que no son visibles ni reconocidos fuera del propio nicho laboral.

En este imaginario, el bibliotecario está asociado a las actividades de préstamo de libros y orden de la estantería, lo que refuerza que sea visto como un simple acomodador del acervo. Estas opiniones han creado una imagen donde se le ha caracterizado de diferentes maneras, desde un personaje erudito que tenía el poder y el honor para ocupar el cargo hasta ideas plasmadas en la caricatura, el cine o la literatura donde suele callar a los usuarios, desempolvando y acomodando libros,

Fotomontaje: Jisel Flores



es decir, que ejerce una actividad en la cual el hacer tiene prioridad sobre el pensar.

Ante esta situación y frente a los retos que trae la nueva normalidad vale la pena replantearnos, desde nuestra profesión, qué sucedió con los bibliotecarios mientras nos encontramos en pandemia. Aparentemente, los usuarios siguieron teniendo información académica desde los medios tecnológicos, pero realmente ¿quiénes están detrás de esa facilidad en el acceso a la información?, ¿cómo hacer visible la profesión cuando no estuvimos de manera física desde la biblioteca?

Por eso, antes de continuar transformando los servicios bibliotecarios, es necesario reflexionar sobre lo que nos define como expertos en el manejo de fuentes en todos sus formatos

(libros, revistas, periódicos, portales web, videos, audios, etc.). Desafortunadamente, la sociedad no logra apreciar este trabajo.

Una posible solución contra la invisibilidad es tener mayor participación con especialistas de diversas formaciones, como informáticos, docentes, comunicadores, diseñadores, publicistas. Es el momento de unión multidisciplinaria para constituir alianzas y

proyectos en común, aprovechando los conocimientos y habilidades que aporta cada uno desde su óptica.

Esto, sin duda, potenciará el trabajo colegiado, teniendo mayor proyección, sobre lo que sabemos y hacemos muy bien. Por ende, esto traerá la posibilidad de plantear nuevos enfoques que se traducirán en mejor calidad para todo lo que ofrecemos de cara hacia la comunidad de usuarios.

Es necesario continuar con la idea de que no estamos en una era de cambio, sino en un cambio de era, donde la digitalización de todos los materiales es la tendencia. Siendo así, nuestras actividades se están transformando constantemente de la mano de la tecnología y las pantallas. El reto, entonces, es hacernos aún más presentes y demostrar que somos capaces de romper esas cuatro paredes de la biblioteca y seguir aportando. Sin bibliotecarios los repositorios digitales no existirían.

En cuestiones laborales en medio de la covid-19, ya pasó lo más difícil. Logramos desempeñarnos sin descansar un solo día; a veces entre paredes, a veces entre pantallas, pero siempre dando resultados. 



Carmina Vivero Domínguez es doctora en Bibliotecología y Estudios de la Información por la UNAM. Egresada de la licenciatura en Ciencias de la Información Documental por la Facultad de Humanidades de la UAEM. Actualmente se encuentra realizando el segundo año de estancia posdoctoral en El Colegio Mexiquense A. C., con el proyecto La lectura como estrategia de inclusión social en las bibliotecas de los centros culturales del Estado de México. Un análisis desde la Bibliotecología y los Estudios de la Información.





Síndrome de alienación parental en la dinámica familiar

Por Iztaccíhuatl Suárez Varela

Resumen: El presente artículo aborda el síndrome de alienación parental (SAP) que surge luego de una separación de pareja o divorcio y sus consecuencias en el estado físico y mental del padre, alejado o alienado, considerando un escenario en el que impedirle la convivencia con sus hijos es injustificado.

Palabras claves: paternidad, síndrome de alienación parental, hijos.

Abstract: This article addresses the parental alienation syndrome (PAS) that arises after a couple's separation or divorce and its consequences on the physical and mental state of the alienated or alienated parent considering a scenario in which preventing his from living with his children is unjustified.

Keywords: parenting, parental alienation syndrome, children.

Recibido: 10/09/21 • Aprobado: 30/11/21

Padre es un hombre que tiene descendencia directa (biológica o no), que asume y desarrolla un rol de acompañamiento, protección y educación dentro o fuera del núcleo familiar (Escudero, 2008). Etimológicamente, la palabra proviene del latín *pater*, *patris*, que significa cabeza de familia y de la generación anterior, pero el plural también incluye a la madre, ya que los dos son los cuidadores principales o tutores de los hijos e hijas en común, pero cuando ocurre una separación el padre suele ser alejado de estos.

El objetivo de este texto es describir la dinámica paterna desde la perspectiva psicológica cuando el vínculo familiar se ve afectado por la ruptura de la pareja. La dinámica se refiere a las fuerzas que se ejercen sobre el individuo y sus consecuencias, desde su personalidad hasta cómo actúa y reacciona; indica los movimientos, las conexiones y sus actividades al interior de la familia y en el entorno que la rodea.

En el contexto de un divorcio o separación es común que se hable de las emociones y sentimientos que experimentan los hijos, pero casi nada del padre que queda fuera del núcleo familiar, porque la ley suele beneficiar a la madre en cuanto a la guarda y custodia de los hijos (Montoya y Rivas, 2017). Por cierto, en el presente texto solo se considerarán las situaciones en las que de manera inexplicable la madre o

quien esté a cargo impide la convivencia, y a la cual se le conoce como maternidad/tutoría tóxica o alienante.

Es importante decir que, en la época actual, la pandemia ha sido un medio de cultivo para permitir justificadamente este escenario con el pretexto del contagio inminente ante la visita de un tercero que ya no habita la casa. Derivado de esto, la presencia-ausencia del padre puede ser un factor ambivalente, porque por tiempo limitado se satisfacen necesidades y se propicia la convivencia, pero el problema surge con la separación emocional real. Poco a poco aparecen más dificultades de comunicación y del vínculo afectivo que se pueden identificar con la disminución en cantidad y calidad de las visitas, así como en el rechazo constante al padre,



Fotomontaje: Jisel Flores

a menos que la presencia y disponibilidad sean continuas. Sin embargo, estos mecanismos de funcionamiento provocan carencia afectiva en ambos sentidos: de los hijos al padre y viceversa, pues ambos se sienten en abandono y orfandad.

Debe recordarse que la paternidad se construye y deconstruye diariamente; es una realidad social creada y unida bajo discursos dispares, de expertos e instituciones, incluidos los medios de comunicación masiva que quedan subyugados a la cultura. La paternidad, por tanto, es producto de las relaciones humanas, trasciende al individuo y se estructura en la interacción con los hijos.

La paternidad es una posibilidad de crecimiento personal, de ser vivida de muchas formas, sin dejar de lado que debe ser un modelo de identidad, ideas y aspiraciones; impone disciplina, influye en la autosuficiencia y establece seguridad en el núcleo (Escudero, 2008). Su presencia es una necesidad básica, aunque, ante la separación, el padre se siente en desventaja al quedar relegado y ceder todo a la madre (Jiménez, 2004).

Cuando este impedimento de la convivencia se da sin que exista agravante surge el síndrome de alienación parenteral (SAP). El psiquiatra infantil Richard Gardner, en 1985, lo definió como un trastorno derivado de la pelea por los hijos. Su primera manifestación es una campaña de difamación que no tiene sustento contra el padre; el fenómeno resulta de la combinación del adoctrinamiento sistemático de uno de los padres y de las propias contribuciones del hijo para denigrar al progenitor que está fuera (Escudero, 2008).

Cabe reiterar que el término únicamente se puede usar cuando el padre que es objeto de la hostilidad no ha mostrado ningún comportamiento que pueda evidenciar la acusación, y en consecuencia es



victimizado, aunque sea cariñoso y no presente grandes interrupciones de capacidad parental.

Lo habitual es que padres e hijos convivan, porque eso facilita el desarrollo de la cuasifamilia, debido a la influencia cotidiana y sostenida que se puede ejercer sobre los hijos. También se puede dar un escenario opuesto, es decir, que los padres no tienen contacto frecuente e inducen al hostigamiento sostenido con la consiguiente pérdida de autoridad.

GARDNER CLASIFICA EL SAP EN:

Leve: incluye pocas dificultades en el momento del cambio de progenitor y estas desaparecen cuando el hijo está solo con el progenitor alienado.

Moderado: hay más dificultades durante la visita y los hijos o hijas contribuyen en la campaña de denigración. A pesar de eso, aceptan irse con el progenitor alienado y, una vez separados del otro progenitor, son más cooperativos.

Severo: se caracteriza por una campaña de denigración extrema y continúa en tiempo y espacio. Los hijos, en general, están perturbados y fanatizados; pueden entrar en pánico con la sola idea de tener que ir de visita con el otro progenitor, o la visita les resulta imposible. Si a pesar de eso se van con el progenitor alienado, pueden huir, paralizarse o ponerse tan provocadores y destructores hasta que vuelven con el otro progenitor (Escudero, 2008).

LA PATERNIDAD ES UNA POSIBILIDAD DE CRECIMIENTO PERSONAL, DE SER VIVIDA DE MUCHAS FORMAS, SIN DEJAR DE LADO QUE DEBE SER UN MODELO DE IDENTIDAD, IDEAS Y ASPIRACIONES

En 1998, Darnall propuso una definición centrada en el comportamiento de los padres más que en el del infante, pues el proceso de alienación puede comenzar mucho antes de que se instale el aborrecimiento del alienador en las creencias del hijo. El alienador predispone al infante contra el otro padre insistiendo en defectos reales, probables o imaginarios (Montoya y Rivas, 2017). Para Aguilar (2004), este trastorno se caracteriza por un conjunto de síntomas que resultan del proceso por el cual un progenitor transforma la conciencia de sus hijos, mediante distintas estrategias, con objeto de impedir, obstaculizar o destruir vínculos con el otro progenitor; menciona que para un padre descubrir que el hijo es el origen de los ataques, injurias y denigraciones hacia él, genera asombro inicialmente, después pasa por la rabia y al último por la frustración. Además, quienes han sido alienados también pueden convertirse en alienadores cuando se desquitan de lo sucedido, invirtiendo la situación por la que pasaron, y ambos se vuelven víctimas.

CONSECUENCIAS EN EL PROGENITOR ALEJADO

Las consecuencias en los padres alejados de la vida de sus hijos son múl-

tiples y dependen del tipo de SAP; en el leve, experimentan sentimientos de angustia, desarraigo, soledad y frustración por no tener una familia, con algunas manifestaciones físicas, como pérdida de peso e irritabilidad.

Quienes se encuentran en el moderado sienten rabia e impotencia; se obsesionan con el tema; tienen frecuentes sentimientos de angustia, injusticia y soledad que los hace caer en estados depresivos; bajan su rendimiento laboral o académico, y el estrés los impacta físicamente con alteraciones variadas.

Los que tienen SAP grave viven con depresión, marcada angustia, crisis de llanto e ideas suicidas; también se obsesionan con la situación y tienen sentimientos de enojo e impotencia casi permanentes, inseguridad, desorientación, insomnio y trastornos físicos crónicos (gastrointestinales y cardíacos); bajan su rendimiento laboral e intelectual y sufren pesadillas. En general, requieren atención médica y psicológica, ya que todo en sus vidas se descontrola.

Muchos de los padres que se ven sujetos al daño moral, psíquico, económico y afectivo, al ser privados de sus hijos se enferman, pierden su trabajo, su equilibrio psíquico; incluso algunos, en su desesperación e im-

potencia, pueden llegar a cometer inadmisibles actos de violencia contra otros o consigo mismos (Lojano y Valverde, 2018). En este contexto, la familia, como institución social básica sometida a profundos y acelerados cambios, se ve afectada en elementos esenciales de su dinámica; además de que el vínculo entre padre e hijos debe pasar por un proceso de readaptación.

Debe subrayarse que la función de la familia va más allá de garantizar la supervivencia y el crecimiento físico del hijo; debe estar atenta, en todos los sentidos, al desarrollo social y afectivo. La familia es donde la persona se forma y transforma desde el inicio de su concepción hasta consolidar su individualidad biopsicosocial. Esto es esencial en el establecimiento del vínculo afectivo o de apego del niño o la niña con sus progenitores o figuras que se encarguen de su cuidado, que fomenten el apego sano y la convivencia armónica de los integrantes de su familia, vivan o no juntos. En contraste, el vínculo de filiación se rompe con el SAP y afecta directamente al padre. La madre o tutor alienante se rehúsa a pasar las llamadas a los hijos, niega el derecho a la visita, busca sustituirlo con una nueva pareja, intercepta cualquier tipo de correo o paquete, lo desvaloriza, no le informa sobre eventos importantes o vitales, lo anula en la toma de decisiones, amenaza con castigo a los hijos si hacen contacto, reprocha su ausencia y lo culpa del mal comportamiento de los hijos.

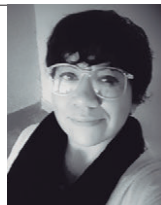
Como acción efectiva para mitigar las consecuencias del SAP se destaca

la contención familiar que puede recibir el padre, ya sea de su núcleo de origen, de la nueva pareja e incluso por el nacimiento de un nuevo hijo. Estas relaciones son clave para bajar la intensidad del colapso afectivo, pues se siente incapaz de modificar el alejamiento de sus hijos, a los que cree perdidos para siempre, y se sume en una pérdida ambigua (ausencia física, presencia psicológica) que imposibilita realizar el duelo.

Tomar en cuenta los sentimientos del padre después de una separación de los hijos fortalece la figura paterna y propicia que la dinámica familiar sea más equilibrada, de compañerismo.

No todos los padres entran en el rol tradicional de solo ser proveedores, figuras de autoridad y personas casi insensibles.

El SAP se da por la inestabilidad a raíz del conflicto. Se recomienda asistir a terapia individual y de pareja para entablar una adecuada comunicación, basada en el respeto y el compromiso hacia sí mismos y a sus hijos. Llegar a acuerdos que no dañen a terceros es el pilar para el desarrollo sano de cualquier persona, conviva de cerca o de lejos con sus padres. 📞



Iztaccíhuatl Suárez Varela es licenciada en Psicología egresada de la UAEM. Es maestra en Psicología Educativa y realiza estudios de doctorado en el Colegio de Morelos sobre ecosofía. Actualmente es docente de asignatura en la Licenciatura en Psicología del CU UAEM Valle de Teotihuacán.

Referencias

- Aguilar Cuenca, José Manuel (2004). *S.A.P. Síndrome de alienación parental. Hijos manipulados por un cónyuge para odiar al otro*. España: Almuzara.
- Clínica Universidad de Navarra (2020). "Psicología dinámica", en *Diccionario médico*. <<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/psicologia-dinamica>>.
- Escudero, Antonio; Lola Aguilar y Julia de la Cruz (2008). "La lógica del Síndrome de Alienación Parental de Gadner (SAP): 'terapia de la amenaza'", en *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, vol. XXVIII, núm. 102. <<https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v28n2/v28n2a04.pdf>>.
- Jiménez Godoy, Ana Belén (2004). "La paternidad en entredicho", en *Gazeta de Antropología*, núm. 20. <http://www.ugr.es/~pwlac/G20_19AnaBelenJimenezGodoy.html>.
- Lojano Tepán, Franklin Xavier e Israel Mauricio Valverde Guamán (2018). *Ansiedad y depresión en padres alejados de sus hijos por causas de separación o divorcio*. Tesis. Universidad de Cuenca, Facultad de Psicología. <<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/29916/1/Trabajo-de-Titulaci%C3%B3n.pdf>>.
- Montoya López, Adolfo Eduardo Cuitláhuac y Jaqueline Rivas Duarte (2017). "La alienación parental y su regulación en México, una omisión en su legislación", en *Revista del Posgrado en Derecho de la UNAM*, núm. 7, julio-diciembre. <<http://revistaderecho.posgrado.unam.mx/index.php/rpd/article/view/118>>.





Mujeres contra la bancarrota

Women against bankruptcy

Por Viviana Mondragón

Resumen: En México, las mujeres tienen muchas dificultades para ser independientes en su economía. Muchas trabajadoras no tienen asesoría financiera, otras no tuvieron la oportunidad de recibir formación universitaria y ello les impide tener mejores empleos; además, las que solo son amas de casa ni siquiera perciben un ingreso por todo el trabajo que implica el cuidado del hogar. Por lo tanto, es importante que las mujeres tengan una educación financiera en la que prevean un fondo para su retiro y eviten estar en una circunstancia aún más vulnerable.

Palabras clave: mujeres, trabajadoras, finanzas, retiro, dinero.

Abstract: In Mexico, women struggle to be financially independent. Many female workers do not have a financial counselling, others did not have the opportunity to receive a university education, and this prevents them from having better jobs; in addition, those ones who are only housewives, do not even receive income for all the work involved in caring for the home. Therefore, it is important for women to have a financial education in which they may/will/can foresee a fund for their retirement, and to avoid being in an even more vulnerable circumstance.

Key words: women, female workers, finances, retirement, money.

Recibido: 12/10/2021 • Aprobado: 27/10/2021

De acuerdo con los datos recopilados en el 2018 por la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares, de los más de 13 millones de personas mayores de 15 años de edad que no tienen ingresos propios el 82.6% son mujeres. ¿Qué hace que este número sea tan grande?: diferentes circunstancias y decisiones de vida.

Por un lado, la educación en México, debido a que algunas mujeres no cuentan con formación académica y eso les impide acceder al mercado laboral; de hecho, hay muchas que no terminan la licenciatura y esto las hace vulnerables tanto en competencias como en habilidades para desempeñar cargos con mayor autoridad o mejor remunerados. Por otro, hay quienes rehúyen a tener estudios en temas relacionados con números pues sienten que es más complicado y por eso se alejan de carreras como economía, finanzas, actuaría, administración, etcétera.

Otro dato a considerar tiene que ver con que la población mayor de 12 años que realiza trabajo doméstico no remunerado se integra por 53.1 millones de mujeres. Este factor de dependencia económica

provoca una idea falsa sobre ser “mantenidas”, sin embargo no es así, porque las mujeres desempeñan múltiples labores: cocinan, limpian, cuidan, orientan, administran... Si sumáramos todas estas tareas y pagáramos por cada una, ¿cuál sería el sueldo de un ama de casa? Desde luego que sería diferente porque se estima que el valor económico podría ser de unos 15 mil pesos mensuales; no obstante, esta cifra es variable dependiendo de cada hogar. Entonces, ¿las mantienen o aportan un valor no reconocido en el hogar?

Además de lo anterior, la Encuesta reflejó que 17.4% de las mujeres dijeron que necesitan ayuda para realizar



Foto: Brooke Cagle

Foto: freepik.es

50% DE LAS MUJERES ENFRENTA POBREZA EN LA ETAPA DE RETIRO A CAUSA DE NO GENERAR RECURSOS O NO SABER ADMINISTRAR SUS FINANZAS

actividades básicas e instrumentales en su vida diaria; desplazarse fuera del hogar es la actividad en que mayor porcentaje presentó dificultad (14.6%), seguida de hacer cuentas, manejar su dinero y hacer sus compras (8.8%); esto último las coloca en una situación de riesgo frente a actos de violencia económica y patrimonial.

El rezago paulatino llega a un punto de quiebre en la etapa de retiro; es un cúmulo de aquello que no se hizo o que se dejó pasar, cediendo a otras

personas la toma de decisiones. Por lo tanto, mi mejor sugerencia, tras una larga trayectoria como asesora en finanzas personales y que he escuchado un sinfín de historias, ganadoras o no tanto, es: ¡ahorra, decide, negocia! Estas tres acciones llevan a un mejor lugar si hablamos de autonomía y dinero, pero hay recomendaciones específicas:

- Hagan un presupuesto, considerando cuánto ganan en contraste con los gastos; incluyan pagos fijos y deudas de auto, tarjeta de crédito o hipoteca.
- Si actualmente no generan ingresos porque están dedicadas al hogar, negocien con sus parejas u otros integrantes de la familia, si es el caso, un ahorro para la etapa de retiro (recuerden el valor económico del trabajo doméstico).

- Si salen en números rojos, revisen en dónde podrían reducir gastos. Si el escenario está complicado, busquen la forma de tener más recursos. Si actualmente solo se dedican al hogar, piensen qué les gustaría hacer y cómo podrían generar ingresos (identifiquen cuáles son sus talentos y compártanlos).
- Destinen al menos el 10% de las ganancias a un ahorro de largo plazo.
- Contraten una póliza de gastos médicos mayores y un seguro de vida. Esto evitará perder parte del patrimonio conformado por algún imprevisto, al tiempo de mantener estabilidad económica en caso de un evento desafortunado.

¡Nunca es tarde para empezar!



Viviana Mondragón es especialista en finanzas personales y seguros de vida, cuenta con 15 años de experiencia, estudió Ciencias y Técnicas de la Información. Actualmente se dedica a crear conciencia sobre el impacto de las finanzas personales en relación con calidad y estilo de vida. Ha participado en programas de tv y radio. Ha trabajado con mujeres para que logren su independencia financiera a través de su taller Transformación financiera para mujeres. Contacto Instagram y Facebook @vivianamondragonn. Correo: viviana_mondragon@hotmail.com.



Nkobíe, una tradición al rescate

Nkobíe, a tradition to rescue

Por Misael González Reyes y Diego de Jesús Pérez-Bennetts

Resumen: El *nkobíe* o tamal de carne encima es un plato típico de San Juan Mixtepec, poblado de la Sierra Sur de Oaxaca; su preparación involucra técnicas prehispánicas e ingredientes característicos de la zona que le proporcionan un alto valor cultural, además de que su exquisito sabor. Este artículo es la primera aproximación a este alimento al documentar su elaboración, pues no hay fuentes al respecto, y el conocimiento únicamente se transmite de forma oral de generación en generación.

Palabras clave: tamale, Oaxaca, gastronomía mexicana.

Abstract: The *nkobíe* or tamale with meat on top is a typical dish from San Juan Mixtepec, a town in the Sierra Sur of Oaxaca; its preparation involves pre-Hispanic techniques and characteristic ingredients from the area that provide it with a high cultural value, in addition to its exquisite flavor. This article is the first one to approach to this food by documenting its preparation, since there are no precedents about it, and the knowledge is only transmitted orally from generation to generation.

Keywords: tamale, Oaxaca, Mexican gastronomy.

Recibido: 17/09/2021 • Aprobado: 26/11/2021

Una de las partes medulares de la cultura mexicana es la comida, incluso Baker (2015: 19) afirma que es popular en casi todo el mundo. La gastronomía nacional se caracteriza por ser muy variada y rica en sabores distintivos y exóticos, determinada por la biodiversidad, la edad de la cultura que la contiene y las técnicas culinarias desarrolladas a lo largo de la historia. Debido a esta variedad étnica, geo-

gráfica y biológica, en cada región de la república notaremos diversos tipos de cocina, como la oaxaqueña, una de las más complejas (Zúñiga y Martínez, 2021: 189).

El estado de Oaxaca se puede dividir en ocho regiones geográficas y culturales: Costa, Mixteca, Valles Centrales, Istmo, Cañada, Papaloapan o Cuenca, Sierra Norte y Sierra Sur; todas representan un alto valor cultural

para la gastronomía. Uno de los platillos típicos es de San Juan Mixtepec y de las comunidades vecinas, pertenecientes al distrito de Miahuatlán de Porfirio Díaz, ubicado en la Sierra Sur: el tamal quebrado o *nkobíe*, en la lengua mixteca de esta comunidad.

En este lugar aún se conservan elementos de antigua tradición, como el telar de cintura, pero lamentablemente otros se van perdiendo

Fotos: autores



debido a que no existe un mercado para sus productos ni programas para su preservación; además, los hombres se dedican a las actividades del campo y, por la falta de empleo, gran parte de los jóvenes emigra (Bautista, 2018: 146).

Por esta razón es importante que el círculo gastronómico en Oaxaca y el país investigue, salvaguarde y difunda algunos platillos poco conocidos, con el fin de apoyar la cocina tradicional de las comunidades rurales, pues en estas se centra la diversidad.

El proceso de elaboración de estos tamales ha sido transmitido por generaciones y sus características lo hacen único. Como a la fecha no se cuenta con fuentes bibliográficas que lo describan, para este estudio se hizo un registro verbal y práctico. La elaboración consta de seis ingredientes: masa de maíz nixtamalizado, manteca, chile de árbol o algún sustituto seco, pitona (*Lippia alba*), sal y carne (res, pollo, guajolote o venado).

El proceso comienza con la nixtamalización, que consiste en hervir el maíz en agua saturada de un mineral

alcalino como cal, ceniza o tequesquite, con el fin de retirar la cutícula del grano y hacerlo apto para el sistema digestivo.

El maíz se deja reposar por un periodo de 10 horas para después enjuagar de dos a tres veces para quitar el exceso de sales; posteriormente se inicia la molienda, la cual debe tener una textura granulada, también conocida como martajada. Una de las principales características del *nkobíe* es precisamente que el maíz se vea resquebrajado, lo que en épocas anteriores se lograba mediante el uso del metate.

Los chiles son tostados al fuego (tatemados) y molidos en molcajete con la pitona y la sal. La molienda de este condimento se agrega a la masa y se mezcla hasta obtener un resultado homogéneo, luego se extiende sobre el *totomoxtle* (hoja de maíz) hasta cubrir el 80% de ella. Al centro se agrega la carne cruda sin envolverlo (por eso se conoce como tamal de carne encima), se lleva a una vaporera y se acomodan de manera intercalada y extendida. La cocción dura aproximadamente una hora, esto depende

de la cantidad de tamales y la intensidad del fuego. Una vez cocidos, los tamales se comen acompañados de una taza de café de olla bien caliente, que complementa este excelente y rico platillo. ¡Golté diowne nkobíe! (¡Vengan, vamos a comer tamales!).

Referencias

- Baker, Diana (2015). *El recetario de cocina mexicana*. <<https://www.recetasmexicanas.org/productos/El-Recetario-Diana-Baker.pdf>>.
- Bautista Santiago, Patricia (2018). *Migración e identidad. El caso de los jóvenes de San Juan Mixtepec, Oaxaca*. Tesis de Licenciatura en Antropología Social, BUAP. <<https://repositorioinstitucional.buap.mx/handle/20.500.12371/8772>>.
- De'Angeli, Alicia Gironella y De'Angeli, Jorge (1988). "Los tamales", en *Gran libro de la cocina mexicana*. <<https://grapeva.com/granaino/RECETAS/el-gran-libro-de-la-cocina-mexicana-dangeli.pdf>>.
- Zúñiga Bravo, Federico G. y Enrique Martínez Velásquez (2021). "La cocina tradicional mexicana y su puesta en valor a través de la patrimonialización, turistificación y festivalización. Análisis de dos casos: Michoacán y Oaxaca", en *Turismo y Gastronomía. Experiencias en innovación, competitividad y gestión*. <<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/110353/Turismo%20y%20gastronomia.pdf?sequence=1#page=179>>.



Misael González Reyes es maestrante en Cocina Mexicana, que se imparte en el Instituto Universitario de Oaxaca.

Diego de Jesús Pérez-Bennetts es maestro en Docencia y doctorante en Educación. Es docente de tiempo completo en el Centro de Bachillerato Tecnológico, Industrial y de Servicios núm. 26 e instructor culinario de la Maestría en Cocina Mexicana del Instituto Universitario de Oaxaca.





Deterioro de las relaciones de pareja debido al confinamiento

Deterioration of partner relationships due to confinement

Por *Diego Noel Pineda Juárez*

Resumen: Durante la pandemia de covid-19 hemos vivido circunstancias que jamás imaginamos; muchas personas aún enfrentan retos de salud, económicos y, desde luego, emocionales. Al permanecer en casa, la dinámica social interna también sufrió alteraciones, tal es el caso de las parejas que experimentaron situaciones que pusieron a prueba su relación. Las implicaciones de llevar el confinamiento juntos o a distancia y lidiar con sus dificultades marcaron la pauta del día a día, así como en el establecimiento de nuevos medios de comunicación y compromiso. En este artículo se exponen, de forma cualitativa, algunas de las complicaciones que más se han registrado en la consulta de la Clínica Multidisciplinaria de Salud UAEMéx.

Palabras clave: pandemia, pareja, estrés, tensión, espacio personal.

Abstract: During the covid-19 pandemic we have experienced circumstances we never imagined; many people still face health, economic and, of course, emotional challenges. Staying at the internal social dynamics also suffered alterations, such is the case of couples who experienced situations that tested their relationship. The implications of day-to-day confinement together or at a distance and dealing with its difficulties set the tone for the day-to-day, as well as for the establishment of new means of communication and commitment. This article presents, in a qualitative way, some of the complications that have been most commonly reported in the consultation of the Clínica Multidisciplinaria de Salud UAEMéx.

Keywords: pandemic, couple, stress, tension, personal space.

En la consulta de psicología de la Clínica Multidisciplinaria de Salud UAEMéx identificamos algunos de problemas recurrentes en la terapia de pareja e individual debido al confinamiento por la covid-19. Los datos se presentan desde una perspectiva cualitativa, pues la pandemia no ha terminado. Este texto no solo busca exponer el contexto, sino las causas generales para que más personas busquen ayuda profesional y logren salvar o mejorar su relación de pareja.

ESPACIO INDIVIDUAL

Por naturaleza, las personas tienen la necesidad de buscar un sitio propio, pero con la pandemia ese espacio, físico o mental, se vio reducido, por la convivencia permanente con la pareja. Los choques que la mayoría manifestó fueron, principalmente, por la falta de interés para realizar actividades que no comparten.

Quienes vieron interrumpida su rutina fuera de la relación de pareja expresaron mayor estrés, ya que las personas también valoran su tiempo en el trabajo, en actividades recreativas personales, o simplemente un tiempo a solas, pero el encierro complicó tener esos momentos.

DEMASIADO TIEMPO JUNTOS

Las parejas que llevaron juntas esta etapa presentaron muchas dificultades al pasar tanto tiempo en el mismo lugar. Los trastornos con mayor índice son

estrés, ansiedad e incluso rechazo a la imagen de su pareja.

Este escenario es parecido al regreso de las vacaciones, periodo en el que hay un incremento en las terapias de pareja y los divorcios. Las personas suelen enfrentar la cotidianidad por un tiempo corto, pero los comportamientos molestos son más notorios entre más conviven.

Aunado a esto, el confinamiento mezcló situaciones más tensas, como no tener un espacio propio donde poder calmarse y solucionar de forma adecuada los problemas. El resultado observado fue que muchas parejas decidieron separarse.

ACTIVIDAD SEXUAL EN EL CONFINAMIENTO

Dar amor y cariño ha resultado más difícil quienes que se encuentran físicamente separados, pues la demostración de sus sentimientos a través de caricias, besos o abrazos disminuyó en gran medida ante la ausencia de contacto físico.

Algunas personas recurrieron al sexo para sentirse mejor o como distracción temporal; sin embargo, la mayoría confirma que su actividad sexual disminuyó considerablemente, incluso viviendo juntos.

De igual forma, las actividades que, se pensaría, aumentaron durante la pandemia como la masturbación, la visita a sitios de adultos, o las mismas relaciones sexuales fueron todo lo contrario, pues se registró una disminución en ellas. Solamente la práctica del sexting a través de dispositivos digitales se vio incrementada, siendo esta un reflejo de cómo las parejas que se encontraban distanciadas intentaron satisfacer su necesidad de estimulación física y sentimental.

APPS DE CITAS EN MEDIO DE LA PANDEMIA

No es extraño que las aplicaciones de citas hayan aumentado su actividad, pero sí sorprenden los objetivos de quienes acuden a estas plataformas.



Ilustración: Gustavo Contreras

Debido a que la actividad exterior estaba muy limitada, había que socializar de alguna manera y mantener contacto con otras personas sin necesariamente buscar un vínculo amoroso o sexual.

Por tal motivo, la comunicación y la empatía son esenciales para continuar. Si no hay un análisis de cómo esta situación extraordinaria que se vive en todo el mundo e incide de manera particular, será muy difícil comprender las emociones personales y mantener una relación sentimental pese a las restricciones de contacto físico. 📌



Diego Noel Pineda Juárez es psicólogo adscrito a la Clínica Multidisciplinaria de Salud UAEMéx, vocero de la asociación de jóvenes redefinimx en el Estado de México, miembro fundador del colectivo de salud mental Comunidad que Florece y conferencista en actividades organizadas por la Coordinación Institucional de Equidad de Género UAEMéx.



Las Ciénegas del Lerma, importancia de este cuerpo de agua y los efectos de la contaminación

(The Lerma Marshes), the importance of this waterbody and water pollution effects

Por Karen Adriana Novoa Luna y Heliot Zarza Villanueva

Resumen: Las ciénegas del río Lerma son el hogar de una gran variedad de especies animales y vegetales de gran importancia para el equilibrio ecológico; sin embargo, la contaminación ha provocado la muerte de muchas de ellas. Este artículo pretende concientizar sobre la necesidad de recuperar esta área natural, incluso calificada como protegida.

Palabras clave: río Lerma, contaminación, área natural protegida, flora, fauna.

Abstract: Las ciénegas del río Lerma (The Lerma marshes) are home of a great variety of animal and plant species quite important for the ecological balance; however, pollution has caused the death of many of them. This article aims to raise awareness about the need to recover this natural area, even though it is classified as protected.

Keywords: Lerma River, pollution, protected natural area, flora, fauna.

Cuando se habla de contaminación del agua en el Estado de México se piensa en el río Lerma, cuyas ciénegas han sido reconocidas por su gran riqueza en flora y fauna. En 2002 fueron declaradas área natural protegida (ANP), con el carácter de área de protección de flora y fauna (APFF) (SEGOB, 2018), y, en 2004, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) las sumó a la lista de humedales de importancia internacional (Semarnat y CONANP, 2018). La valía de esta zona se debe, en gran medida, a la impensable cantidad y diversidad de organismos vivos que la habitan (Tabla 1).

Recibido: 23/08/21 · Aprobado: 26/11/21

Tabla 1. Especies animales y vegetales presentes en las ciénegas del río Lerma

VEGETACIÓN

- 226 de angiospermas (plantas con flor), dos de pteridofitas (plantas que no producen semillas y que se reproducen mediante esporas) y una de alga.
- 10 especies consideradas como endémicas mientras que otras entran en la categoría de amenazadas y algunas más son de consumo humano (tubérculos, hojas o raíces).

FAUNA

Mamíferos

- 13 especies, entre ellas una variedad de roedores.

Aves

- 16 tipos de aves migratorias y residentes.

Reptiles

- 10 en total, pero cinco de ellas se encuentran en alguna categoría de riesgo de acuerdo con la norma oficial mexicana NOM-059-SEMARNAT-2010.

FAUNA

Anfibios

- 7 identificadas, entre las que destacan, por estar en protección especial, la *ambystoma granulatum* (salamandra granulada, ajolote), la *ambystoma lermaense* (salamandra, ajolote de lerma) y la *lithobates montezumae* (rana moctezuma).

Peces

- 11 en total, dos de ellas en peligro de extinción: *algansea barbata* (pulpo de lerma) y *menidia riojai* (charal de Santiago).

Elaboración propia con información de Semarnat y CONANP, 2018.

LA CONTAMINACIÓN EN EL RÍO LERMA HA PROVOCADO PÉRDIDA DE MUCHAS ESPECIES Y DAÑO A LA SALUD DE LOS HABITANTES DE COMUNIDADES ALEDAÑAS

el nivel de contaminación; por ejemplo, ciertos contaminantes, como el fósforo y el nitrógeno que proceden de actividades humanas, son usados como nutrientes por las plantas; esto ocasiona un proceso conocido

Actualmente, en el lugar se realizan varias actividades productivas de agricultura, principalmente se cultiva maíz y haba; pastoreo de ganado bovino, ovino y equino; cacería de aves y pesca para el consumo (Semarnat y CONANP, 2018). Asimismo, en esta área se cuenta con nueve puntos de monitoreo, como demanda bioquímica de oxígeno (DBO5), demanda química de oxígeno (DQO), sólidos suspendidos totales (SST), valores de pH, dureza, oxígeno disuelto, coliformes totales, fósforo, grasas y aceites, nitratos, cloruros, turbidez, etc. (Semarnat, 2021); desafortunadamente, ninguno cumple con las características de calidad.

La Comisión Nacional del Agua (CONAGUA) es la encargada de realizar estos muestreos que permiten medir



Fotos: Lázaro Hernández



Ciencias

como eutrofización que provoca un crecimiento excesivo y putrefacción de plantas, pues consumen grandes cantidades de oxígeno y generan materia orgánica en descomposición que causa malos olores, y también se crea un proceso cíclico que dificulta la supervivencia de las especies.

La contaminación va de la mano de las actividades industriales, comerciales y de vivienda que se realizan en la zona; en los alrededores existen autorizaciones para descargar aguas residuales a drenes que posteriormente cruzan el área y se desbordan en época de lluvia; además, existen diversos asentamientos a su alrededor y se infiere que sus aguas grises (procedentes de actividades domésticas) llegan a este cuerpo receptor. Esto ha traído consecuencias como olores desagradables, inconformidades en los pobladores y desagrado por la devastación de la zona, a lo cual se también se asocian diversas afecciones médicas en los habitantes de comunidades aledañas.

Lo anterior ha desatado preocupación, por lo que se busca crear mecanismos de manejo de los recursos orientados hacia la sustentabilidad, como promover la planeación de las actividades productivas sin afectar a los ecosistemas y garantizar la permanencia del patrimonio natural (Semarnat y CONANP, 2018). Estamos ante una tarea titánica que requiere de la colaboración de todos. ♻️



<https://commons.wikimedia.org>

Referencias

- SEGOB (Secretaría de Gobernación) (2018). "Acuerdo por el que se da a conocer el Programa de Manejo del Área Natural Protegida con categoría de Área de Protección de Flora y Fauna la zona conocida como Ciénegas del Lerma", en *Diario Oficial de la Federación*. <https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5536899&fecha=05/09/2018>.
- Semarnat (Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales) (2021). "Indicadores de calidad del agua", en *Consulta Temática*. <http://dgeiawf.semarnat.gob.mx:8080/ibi_apps/WFServlet?IBIF_ex=D3_R_AGUA05_01%26IBIC_user=dgeia_mce%26IBIC_pass=dgeia_mce>.
- Semarnat (Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales) y CONANP (Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas) (2018). *Programa de manejo. Área de Protección de Flora y Fauna Ciénegas del Lerma*. <https://simec.conanp.gob.mx/pdf_libro_pm/20_libro_pm.pdf>.



Karen Adriana Novoa Luna es química farmacéutica bióloga, maestra y doctora en Ciencias Químicas por la UAEM. Ha realizado estancias de investigación en la Escuela Nacional de Ciencias Biológicas del IPN, así como en el Instituto de Diagnóstico Ambiental y Estudios del agua (Barcelona, España) en el área de toxicología ambiental. Actualmente forma parte del equipo de Ciencias Biológicas y de la Salud de la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Lerma, mediante el programa Cátedras COMECYT, donde evalúa los efectos ocasionados por la contaminación de la microcuenca Lerma y ha propuesto el uso de un bioindicador acuático para el monitoreo de su calidad.



Heliot Zarza Villanueva es doctor en Ciencias Biológicas por el Instituto de Ecología de la UNAM. Se ha desarrollado en el área de ecología, mamíferos, cambio climático, ecología del paisaje, ecología de enfermedades y biología de la conservación, siendo sumamente destacado su actuar en materia de conservación del jaguar en México, así como su proyecto de conservación de aves migratorias en las ciénegas del río Lerma. Actualmente es docente-investigador y jefe del Departamento de Ciencias Ambientales, División de Ciencias Biológicas y de la Salud en la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Lerma.



Universidad Autónoma del Estado de México



Todos los
sábados

11 • 13 h

Plaza “Adriana Barraza”

Calle Valentín Gómez Farías núm. 610, esquina Pedro Ascencio,
col. La Merced. Toluca, Estado de México, frente al Teatro Universitario
“Los Jaguares”



Todos los
domingos

16 h

Teatro Universitario de Cámara “Esvón Gamaliel”

Instituto Literario núm. 100, Centro, Toluca, Estado de México.
Dentro del Edificio Histórico de Rectoría

SDC



ADMINISTRACIÓN
UNIVERSITARIA
2021 - 2025



Dieta casera contra la obesidad

Home diet against the obesity

Por Antonio Laguna Camacho y María de Jesús Serrano Plata

Resumen: La alimentación es una necesidad inherente al ser humano, pero no siempre se hace de manera adecuada. En México, la dieta tradicional ha venido disminuyendo por el aumento en el consumo de alimentos procesados no saludables que promueve sobrepeso y obesidad. Por lo cual se han promovido guías de alimentación saludable donde se recomienda el consumo de ciertos grupos de alimentos en ciertas proporciones. Las comidas caseras típicas consumidas cotidianamente en las proporciones adecuadas pueden ser nutritivas y promover un peso saludable, entre las ventajas está además que son facilitadas culturalmente pues son la cocina mexicana que todos conocemos y disfrutamos.

Palabras clave: comida casera, alimentos saludables, buenos hábitos.

Abstract: Food is an inherent human need, but not always is done properly. In Mexico, traditional diet has decreased, as a result of an increase in consumption of processed food that causes obesity and overweight, for this reason healthy eating guidelines have been promoted and these recommend the daily consumption of all food groups in certain proportions. Because of this, home meals with a suitable preparation and quantity are nutritious and allow to lose or maintain a healthy weight, as well as being culturally facilitated, as Mexican cuisine is what we all know and enjoy.

Keywords: home meals, healthy food, good habits.

Recibido: 22/11/21 Aprobado: 09/12/21

La alimentación es una necesidad básica para la vida que involucra factores biológicos, psicológicos y sociales con múltiples variantes, por lo que el acto alimentario es una vasta área de estudio. En las últimas décadas, las prácticas de alimentación en México han cambiado por las nuevas tendencias derivadas de la industrialización de alimentos y la promoción de la alimentación saludable. Entre las diversas prácticas alimentarias, en el presente trabajo se esclarece cómo la dieta tradicional, similar a

la dieta saludable, puede ayudar a tener un peso adecuado y, por tanto, puede ser una estrategia más contra la obesidad.

COMIDA TRADICIONAL MEXICANA

La alimentación tradicional en México tiene raíces socioculturales profundas, incluso es reconocida como patrimonio de la humanidad por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco). A lo largo del país, la comida

se configura por distintas costumbres culinarias transmitidas de generación en generación.

Estar en armonía con una cultura contribuye al bienestar del individuo (Levine *et al.*, 2016), por lo que siguiendo esta idea se propone una dieta basada en las comidas caseras típicas, que son socialmente aceptadas, satisfactorias y que, en cantidades adecuadas, también cubren necesidades nutricionales y, por tanto, favorecen tener un peso saludable (Serrano *et al.*, 2019).



Montaje: Gerardo Mercado

COMIDAS NO SALUDABLES

Desde inicios de los ochenta, el sobrepeso y la obesidad se han extendido gradualmente en la población. Esta epidemia de obesidad coincide, en parte, con una alta distribución de alimentos procesados no saludables, cuyo consumo frecuente, sobre todo fuera de casa y con amigos, más la baja actividad física son factores que promueven la ganancia de peso (Laguna *et al.*, 2017). Recientemente, estos alimentos no saludables fueron etiquetados con sellos de advertencia por contenido excesivo de calorías, grasa, azúcar o sal (White y Barquera, 2020). Además de que también hay antojitos mexicanos, como carnitas o garnachas, cuya ingesta excesiva no es saludable.

COMIDAS SALUDABLES

Para abatir la obesidad, los gobiernos han elaborado guías de alimentación saludable, como el Plato del Bien Comer en México. La intensa difusión de grupos de alimentos fuera de su contexto cultural ha llevado a la idea de que comer saludable es solo consumir cierto tipo de alimentos como fruta, carne magra, ensalada y agua; esto tanto para salud en general como para bajar de peso.

COMIDA CASERA Y PESO CORPORAL

Lo anterior muestra así la dinámica de las prácticas de alimentación en décadas recientes, que abarca tanto las tradicionales como las no saludables en paralelo con las saludables;

es decir, estas distintas formas de alimentación operan simultáneamente en una misma localidad. A diferencia de la comida saludable, la casera comprende el aspecto cultural. Por ejemplo, mientras un plato casero típico sería algún guisado como albóndigas, uno saludable sería pechuga de pollo asado y lechuga; en ambos casos hay carne y verduras, pero el primero conlleva la tradición culinaria de la región. Esta preparación de alimentos se aborda en trabajos previos, donde se resaltan las propiedades de algunos alimentos, como maíz, chile y frijol (Allen, 1992).

Otro beneficio de las comidas caseras es que su consumo reduce peso de forma similar que con las comidas saludables. Estos hallazgos fueron registrados en mujeres mexiquenses



con sobrepeso u obesidad que, al practicar la mayor parte de la semana preparaciones caseras en los distintos tiempos de alimentación, mostraron reducción de peso y grasa corporal a lo largo de doce semanas (Laguna y Serrano, 2021). A partir de esto se recomienda seguir un modelo de plato casero para desayuno y cena que incluya fruta, cereal o pan (con leche), té o café y guisado, y para comida, sopa, guisado (con carne y verduras), frijoles, tortillas y agua. Las proporciones de grupos de alimentos a consumir en una comida casera pueden basarse en las recomendadas en el Plato del Bien Comer, esto es muchas frutas y verduras, suficientes cereales combinados con leguminosas, pocos alimentos de origen animal, y poca grasa, azúcar y sal (DOF, 2012).

El reto es disminuir el consumo habitual de alimentos no saludables, pues tanto la comida casera como la saludable compiten contra la gran distribución de alimentos industrializados ricos en calorías. En general, a medida que se disminuya el consumo de estos alimentos no saludables, la alimentación será más nutritiva. Saber que la comida casera puede beneficiar el peso corporal contribuirá a que la población la consuma con mayor frecuencia.

Para la comunidad universitaria y público general interesados en este tipo de intervención para elevar su bienestar, el Programa Buenos Hábitos (antes Mega Programa Universitario para Bajar Peso) continúa funcionando en modalidad *online* para que puedan participar. 

Referencias

- Allen, Lindsay H. (1992). "The Mexican food system: traditional and modern", en *Ecology of Food and Nutrition*, vol. 27, núm. 219-234, doi: 10.1080/03670244.1992.9991246.
- Laguna, Antonio, Gustavo A. Castro Nava y Jerónimo A. López Arriaga (2017). "Episodic frequency of energy-dense food consumption in women with excessive adiposity", en *BioMed Research International*, ID 5910174. <<https://www.hindawi.com/journals/bmri/2017/5910174/>>.
- Laguna, Antonio y María de Jesús Serrano Plata (2021). "Efecto en peso de una dieta 'casera' en mujeres con sobrepeso u obesidad: un ensayo controlado aleatorio", en *Psicología Conductual* (artículo aceptado).
- Levine, Cynthia et al. (2016). "Culture and healthy eating: the role of independence and interdependence in the United States and Japan", en *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42, 10, pp. 1335-48. <<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0146167216658645>>.
- DOF (2012). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, *Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación* <http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013>.
- Serrano, María de Jesús et al. (2019). "Comidas 'caseras' y abatimiento de obesidad: una revisión narrativa", en *Ciencia ergo sum*, vol. 26, pp. 1-11. <<https://cienciaergosum.uaemex.mx/article/download/9336/9194?inline=1>>.
- White, Mariel y Simon Barquera (2020). "Mexico adopts food warning labels, why now?", en *Health Systems and Reform*, núm. 6, <https://doi.org/10.1080/23288604.2020.1752063>.



Antonio Laguna Camacho es doctor en Psicología por la Universidad de Birmingham, Reino Unido. Se desempeña como profesor-investigador de tiempo completo en la UAEMéx, donde dirige el Laboratorio de Conducta Alimentaria y el Programa Buenos Hábitos en la Clínica Multidisciplinaria de Salud. Es miembro del SNI I, su línea de investigación es formación de hábitos y bienestar. Facebook: @ProgramaBuenosHabitos



María de Jesús Serrano Plata es licenciada en Nutrición, educadora en diabetes, maestra en Administración de Recursos Humanos y doctora en Ciencias de la Salud. Actualmente es profesora en la UAEMéx y consultora privada en obesidad y diabetes. Facebook: @NutMaríaSerrano



UAEM



No existen trabajos para hombres y para mujeres.



Tu edad no te hace más o menos capaz para hacer tu trabajo.

Tu salud es importante, tu trabajo no puede verse amenazado por cuidarla.



Debemos generar dinámicas laborales que concilien la vida personal, laboral y familiar.

Asistir a eventos escolares es responsabilidad de padres y madres por igual.



Las mujeres no tienen por qué escoger entre ser madres y tener una carrera profesional.

Los padres tienen derechos y responsabilidades familiares.



La discapacidad no es impedimento para el desarrollo profesional.

La orientación sexual no puede ser razón de discriminación.



Cero tolerancia a la violencia en las dinámicas laborales.



Efectos tóxicos de embutidos y conservadores

Toxic effects of sausages and preservatives

Por Elizabeth Martínez Becerril y Carla García Morales

Resumen: Los embutidos son alimentos procesados a base de carnes rojas. Para mantener sus propiedades por más tiempo contienen conservadores, como los nitratos y nitritos, los cuales son sales de actividad antimicrobiana que dan el color rojo de la carne; sin embargo, el consumo excesivo de estas sustancias resulta dañino para el organismo. La toxicidad de estas sales afecta la estabilidad de la hemoglobina y puede resultar cancerígena, por lo cual es importante conocer el impacto que pueden tener en la salud, así como la ingesta máxima diaria de estos productos.

Palabras clave: embutidos, conservadores, salud, cáncer.

Abstract: Sausages are processed foods based on red meat. To maintain their properties longer, they contain preservatives such as nitrates and nitrites, which with antimicrobial activity salts that give red color of the meat; however, excessive consumption of these substances is harmful to the body. The toxicity of these salts affects the stability of hemoglobin and can be cancer-causing, therefore it is important to know the impact they can have on health, as well as the maximum daily intake of these products.

Keywords: sausages, preservatives, health, cancer.

Recibido: 19/07/21 • Aprobado: 19/11/21

¿Aún crees que el color rosado del jamón o las salchichas es natural? o ¿consideras que hacen daño a la salud? Para despejar estas dudas lo primero es saber que estos los embutidos son una mezcla de carne picada, condimentos y aditivos, cuyo consumo está muy extendido por la población.

El color que presentan tiene que ver con los aditivos, sustancias que modifican las características de los productos alimenticios (colorantes, reguladores del pH, antioxidantes y conservadores).

Tradicionalmente se ha utilizado la sal común (cloruro de sodio) para proteger la carne de la putrefacción bacteriana, esto permite conservarla por más tiempo, pero con este método la carne toma un color pardo-verdoso. Para lograr que mantenga su color rojo se añade una pequeña cantidad de conservadores en forma de otras sales, conocidas como nitrito o nitrato (de sodio o de potasio); lo que hacen estas últimas es modificar el componente principal de la sangre (la hemoglobina) y así evitan que cambie de color. Además, disminuyen el olor de enranciamiento, producen una mayor firmeza en la textura

y proveen a los alimentos de un importante efecto antimicrobiano.

Sin embargo, al estar presentes en alimentos, los nitratos pueden causar daño si son consumidos en exceso. La toxicidad del nitrato en humanos se debe a que, una vez reabsorbido, ejerce en el organismo la misma acción que en la carne conservada, es decir, altera la hemoglobina, pudiendo producir una enfermedad llamada cianosis (caracterizada por la coloración azul de la piel), debido a un desequilibrio en las concentraciones de oxígeno de la hemoglobina.

Los nitritos y nitratos pueden causar la formación de moléculas conocidas

Fotomontaje: Valeria Flores

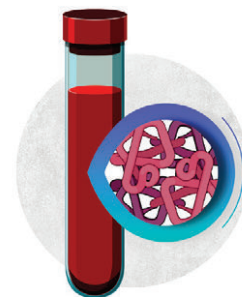


como nitrosaminas, que pueden ser cancerígenas. Estas se forman por reacciones químicas entre aminas (proteínas secundarias) y el nitrito cuando ha sido calentado, acidificado u oxidado. La carne molida, los embutidos y el tocino, en particular, contienen abundantes aminas por su alto contenido en proteínas, así como altos niveles de nitratos y nitritos. ¿Y por qué estos compuestos tienen efectos cancerígenos? El cáncer es producido a partir de alteraciones en el ADN de las células; las nitrosaminas pueden interactuar con la estructura del ADN y desestabilizarla, además de liberar especies reactivas de oxígeno o moléculas que causan daños al ADN, y propicia el desarrollo del cáncer.

Por lo anterior, la Ingesta Diaria Aceptable (IDA) de nitratos recomendada por el comité conjunto de la FAO/OMS es de 0 a 3.7 mg/kg de peso corporal y la de nitritos es de 0-0.06

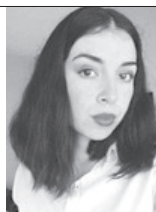
mg/kg. Su empleo como aditivo en alimentos para niños menores de tres meses no está permitido.

Aunque los nitratos y nitritos se encuentran de manera natural en alimentos como frutas y verduras, el consumo en exceso de alimentos procesados y adicionados con estas sustancias, como los embutidos, solo puede desencadenar enfermedades. 



Referencias

- Antón, Almudena y Jesús Lizaso (2001). "Nitritos, nitratos y nitrosaminas", en *Mundo lácteo y cárnico*, noviembre-diciembre. <https://www.academia.edu/download/35627927/MLC039_nit.pdf>.
- Duarte, Rosina *et al.* (2014). "Niveles de concentración de nitritos y nitratos en salchicha y jamones", en *Revista del Colegio de Médicos Veterinarios del Estado Lara*, año 4, vol. 8.
- De la Peña, Manuel (2020). *Carnes procesadas: El desafío de la oms, en Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social*. <<https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/carnes-procesadas/>>.
- Gómez Salazar, Julián Andrés (2013). *Modelización de las cinéticas de difusión de nitrato de sodio y nitrito de sodio durante el salado de carne*. Tesis doctoral, Universidad Politécnica de Valencia.
- Zhao, Li-Jiao, Ru-Gang Zhong y Yan Zhen Yan (2007). *The mechanism of DNA alkylation by the β -electrophilic center of nitrosamines and nitrosoureas: a theoretical study*. IEEE/ICME International Conference on Complex Medical Engineering.



Elizabeth Martínez Becerril es estudiante de la Licenciatura en Biotecnología en la UAEM. Sus áreas de interés son la biología molecular, genómica y nanotecnología. Es miembro de la Red de Divulgadores de la Cultura y la Ciencia "José Antonio Alzate".



Carla García Morales es profesora e investigadora de tiempo completo en la Facultad de Ciencias de la UAEM con experiencia en áreas moleculares. Pertenece al Sistema Nacional de Investigadores (SNI) Nivel 1.



Manejo de emociones en estudiantes universitarios

Emotion management in College students

Por Juana García López y Diana América García López

Resumen: El cerebro de los estudiantes cuenta con la posibilidad de educar la percepción que tiene del ambiente y con ello mejorar su aprendizaje, por lo que el manejo de conductas óptimas en clase por parte del docente, ayudará a regular su desarrollo neuronal en el contexto de las emociones. El texto propone a los docentes desarrollar estrategias para ayudar a los alumnos a regular emociones básicas (miedo, afecto, tristeza, enojo y alegría) con el fin de que la etapa adolescente sea más estable y su rendimiento académico aumente.

Palabras clave: emociones, universidad, técnica emocional

Abstract: Students' brains has the opportunity to educate their perception of the environment and thus improve their learning, so the management of optimal behaviors in class, by the teacher, will help regulate their neural development in the context of emotions. The text proposes to the teachers develop strategies to help students regulate basic emotions (fear, affection, sadness, anger and joy) in order to make the adolescence a better stage and improve their academic skills.

Keywords: emotions, university, emotional technique.

Recibido: 14/07/21 • Aprobado: 12/11/21

Los seres humanos funcionan de manera compleja en relación con el plano emocional; se trata de una experiencia profunda interdependiente entre el organismo y el entorno. En ese sentido, es fundamental que se tenga clara la interrelación de las emociones para lograr procesos que incluyen la percepción y codificación del ambiente en el aprendizaje.

El cerebro de los adolescentes, por ejemplo, es distinto al de los adultos cuando se toman decisiones y se resuelven problemas. A pesar de lo que se pueda pensar, la adolescencia dura aproximadamente hasta los 21 años, e incluso sería una segunda fase, puesto que los primeros cambios en el cerebro después del nacimiento se

dan con el desarrollo de las hormonas sexuales, entre los dos y cuatro años (también llamada miniadolescencia) (Muñoz, 2019).

No obstante, tales hormonas se encuentran más activas en la adolescencia propiamente dicha. Los alumnos de preparatoria y licenciatura están experimentando muchas transformaciones en esta etapa de la vida; sus acciones son guiadas más por la amígdala y menos por la corteza frontal (Muñoz, 2019). Por ejemplo, el consumo de alcohol alcanza el 71% en el rango de que lo han probado alguna vez en su vida y el 33.6% que beben de manera excesiva, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco (ENDOCAT, 2016).

Las funciones básicas de esta zona amigdalina que cambian durante la adolescencia son recepción del entorno, anticipación de una respuesta emocional, consolidación y almacenamiento de datos que modulan la memoria episódica y el desarrollo de la cognición social. Si la reacción y el entorno son inadecuados, el aprendizaje se complica; no obstante, se puede ayudar en la universidad con estrategias de desarrollo emocional.

Debemos tener presente que las emociones básicas o primarias –miedo, afecto, tristeza, enojo y alegría (MATEA)– satisfacen necesidades fundamentales de supervivencia, responden a estímulos de manera automática, actuando como un sis-

tema de defensa e inhibiendo los procesos de aprendizaje, ya que la amígdala decide qué información sensorial pasa hacia la corteza prefrontal (CPF) (Gallo, 2013). En un estado sin estrés, la información sensorial pasa a la CPF donde pue-

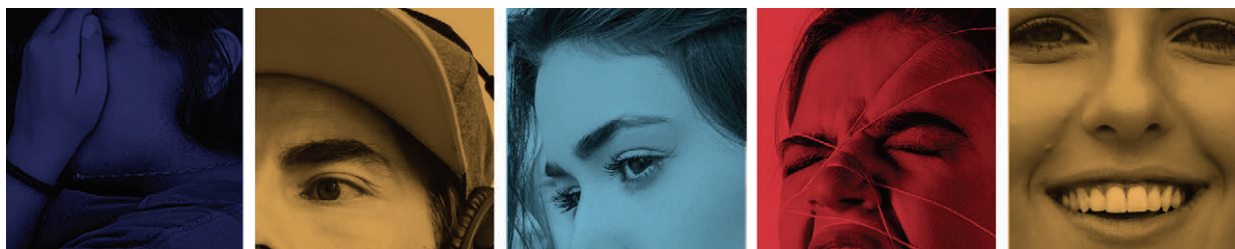
de depositarse en la memoria de largo plazo; sin embargo, la amígdala reacciona fuertemente ante el estrés, el miedo, el aburrimiento, la frustración o la percepción de una amenaza activándose; cuando esto ocurre, el flujo de información desde

la amígdala hacia la CPF disminuye significativamente.

Una técnica que se puede implementar es MATEA (miedo, afecto, tristeza, enojo y alegría) por medio de las siguientes actividades docentes (Tabla 1):

Tabla 1. Manejo de emociones en clase

Conducta	Objetivo de supervivencia	Conductas de manejo de emociones	Actividad docente
Miedo	Protección	Anticipación de amenazantes	Platicar con los alumnos para crear, en forma clara, calendarios de actividades: evaluaciones y entrega de trabajo. Esto anticipa el miedo.
Afecto	Vinculación	Cálculo de consecuencias	Aumentar la seguridad en el estudiante al llamarlo por su nombre e indicarle los beneficios de entregar y hacer sus evaluaciones a tiempo.
Tristeza	Retiro hacia sí mismo y reflexión	Empatía hacia sus emociones	Hacer contacto visual directo (cámara prendida del docente durante clases virtuales), nivel de voz conversacional, habla fluida, gestos firmes, postura erecta. Ser empáticos, respetar su silencio o escuchar cuando lo necesiten, e incluso canalizar ayuda.
Enojo	Defensa y establecimiento de límites	Apertura de canales de comunicación	Emitir mensajes en primera persona, ser honestos. Hacer verbalizaciones positivas, dar respuestas directas a la situación. Mantener las manos sueltas.
Alegría	Vivificación y energización del cuerpo	Aumento de actividades para incentivar al alumno	Propiciar que los alumnos sientan, piensen y se expresen en clase, que hagan propuestas. Esto les ayudará a ser más asertivos y a recibir el reconocimiento por ello.



Referencias

- ENDOCAT (Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco) (2016). <<https://www.insp.mx/avisos/4585-encodat-2016.html>>.
- Gallo González, Gonzalo (2013). *Inteligencia emocional*. México: Ediciones Culturales Internacionales.
- Muñoz Polit, Myriam (2019). *Emociones, sentimientos y necesidades: una aproximación humanista*, versión Kindle.



Juana García López es doctora en Ciencias de la Educación y maestra en Ciencias de la Educación, así como en Educación Preescolar. Actualmente es docente en posgrado.



Diana América García López es doctora en Ciencias de la Educación y maestra en Tanatología. Actualmente es directora de la Unidad de Servicios de Apoyo a la Educación Regular y docente de posgrado.



Las redes sociales en pro de la inteligencia artificial

Social networks for artificial intelligence

Por **María de Lourdes López García** y **Luis Ángel Rivera Núñez**

Resumen: El uso de las redes sociales incrementa la cantidad de información almacenada en la nube y al mismo tiempo existen técnicas como el *deepfake*, que se alimenta de gran cantidad de datos para generar bases o directorios susceptibles de ser falsificados. Este artículo es una reflexión para generar conciencia sobre qué datos, imágenes, contactos, preferencias y otros indicadores son compartidos en las redes sociales.

Palabras clave: redes sociales, *deepfake*, seguridad de la información.

Abstract: Using of social networks increases the amount of information stored in the cloud and at the same time there are techniques such as *deepfake*, which feeds on a large amount of data to generate databases or directories that can be counterfeited. This article is a reflection to raise awareness about what data, images, contacts, preferences, and other indicators are shared on social networks.

Keywords: social networks, *deepfake*, information security.

Recibido: 09/09/21 • Aprobado: 26/11/21

La facilidad con la que un individuo adquiere un dispositivo móvil ha propiciado que el uso de aplicaciones de internet se incremente, así como de los servicios en la nube. Los usuarios optan por las redes sociales como su principal herramienta de comunicación y fuente de información. Entre las aplicaciones más utilizadas se encuentran las de compras, pagos, transferencias bancarias y entretenimiento.

El uso de estas aplicaciones ayuda a perfilar los gustos e intereses de cada persona gracias a técnicas de inteligencia artificial, pues las redes neuronales clasifican la información y desarrollan un perfil basado en el comportamiento del usuario para

sugerirle mercancías, páginas web u otro tipo de información específica que sea de su interés. Ejemplo de ello es cuando recibimos promociones de viajes, ropa o cualquier otro tema que haya sido objeto de nuestra búsqueda en la web.

Estos mecanismos brindan al usuario final la posibilidad de tener al alcance toda clase de servicios y contenidos de manera inmediata las 24 horas del día los 365 días del año. Con el paso del tiempo, la información acumulada a través del comportamiento más lo que se sube a las redes sociales, como fotografías, videos, documentos, etc., abre la posibilidad de que gente malintencionada la utilice en su perjuicio.

Durante los últimos años se ha debatido la forma de operar esta información digital, debido a que las empresas que se encargan de administrar y proveer los servicios digitales solicitan permiso para utilizar los datos privados; sin embargo, en la mayoría de las ocasiones el consentimiento para instalar determinada aplicación implica el uso de los datos personales para efectos de mercadotecnia. Así se generan grandes bancos de información que son abastecidos, primordialmente, por las redes sociales.

El avance tecnológico también ha facilitado la generación de técnicas aún más especializadas en la rama del entretenimiento como la del

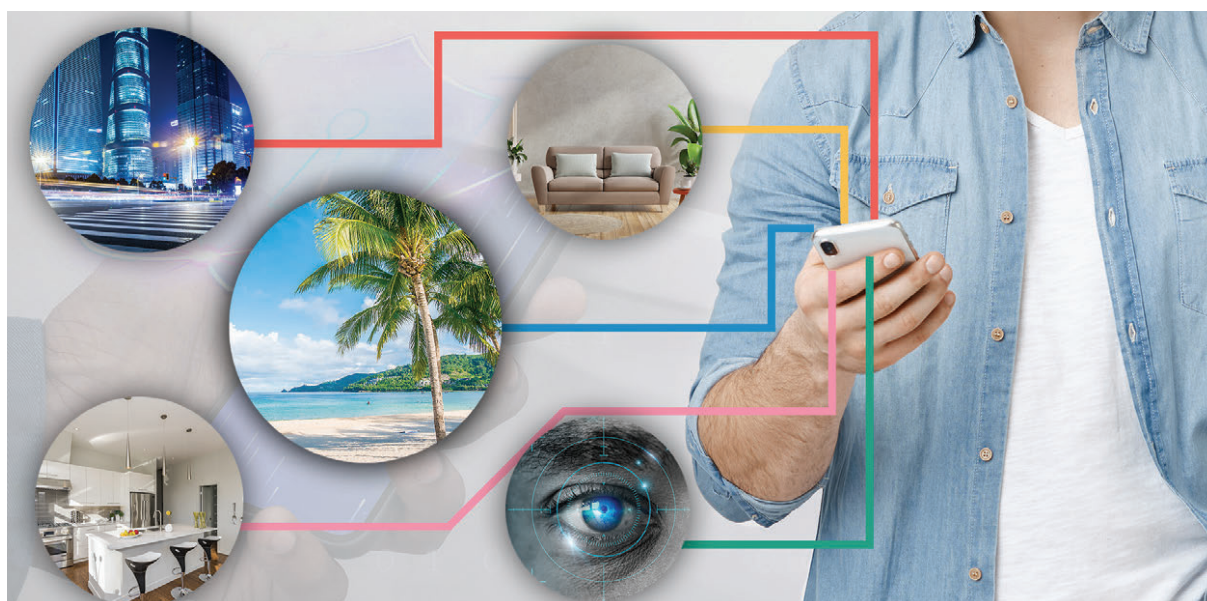


Ilustración: Gustavo Contreras

deepfake, acrónimo del inglés formado por las palabras *fake* (falsificación) y *deep learning* (aprendizaje profundo), la cual tiene como objetivo utilizar múltiples capas de algoritmos de aprendizaje automático para extraer progresivamente características de nivel superior de una entrada sin procesar. Lo poderoso de esta técnica es que se han realizado películas y comerciales con personajes rejuvenecidos y, en el caso extremo, de gente fallecida. El resultado es la creación de un personaje ficticio con cara, cuerpo y voz generados con imágenes de gesticulaciones, posturas y discursos del original, esto hace que el público se sorprenda y emocione con los alcances de la tecnología. No obstante, es una herramienta que puede ocasionar graves daños en lo personal y lo social, sobre todo si se utiliza para crear personajes importantes y con gran influencia en la población con mensajes de odio o de pánico.

La manera de combatir estas acciones malintencionadas y de disfrutar

las bondades de la tecnología es mantener un margen de confianza en la información difundida a través de una red social, de tal manera que un individuo esté consciente de la responsabilidad de leer una noticia, darla por cierta y transmitirla sin haber verificado su origen. La incorporación de la *deepfake* demuestra que no todo lo que se observa es cierto y, aunque en la rama del entretenimiento se sabe que el personaje es ficticio, es muy útil tomarse el tiempo para clasificar el resto de la información

que circula en internet y que deseamos seguir compartiendo.

En conclusión, para sentirnos seguros en la web debemos aprender a utilizar las herramientas de comunicación más actuales y poner en la balanza el impacto de compartir información privada, por eso es necesario clasificar los mensajes recibidos y, ante todo, verificar y consultar fuentes fidedignas que permitan una convivencia sana en la gran comunidad que está inmersa en las redes sociales. 



María de Lourdes López García es doctora en Ciencias de la Computación, profesora de tiempo completo en el Centro Universitario UAEM Valle de Chalco, sus áreas de investigación son criptografía, seguridad de la información y visión artificial.



Luis Ángel Rivera Núñez es licenciado en Informática Administrativa. Actualmente es estudiante de la Maestría en Ciencias de la Computación en el Centro Universitario UAEM Valle de Chalco. Su proyecto de investigación es sobre la seguridad de la información almacenada en la nube.



La biomímesis y el cambio climático

Biomimicry and climate change

Por Ricardo Victoria León

Resumen: La lucha contra el cambio climático es una actividad que la naturaleza realiza desde hace millones de años: atrapa los GEI (gases de efecto invernadero), sepulta plantas y animales, y después los transforma en carbón y combustibles fósiles (petróleo y gas). Actualmente, podemos imitar a la naturaleza (biomímesis) gracias a la ciencia y las tecnologías disponibles para absorber el CO₂ mediante la plantación de ciertos árboles. Este artículo explica este proceso para llevarlo a cabo de manera individual e institucional.

Palabras clave: calentamiento global, biomímesis.

Abstract: The fight against climate change is an activity that nature has faced for millions of years, since it traps GHGs (greenhouse gases), buries large plants and animals, and then, transform them into carbon and fossil fuels (oil and gas). Currently, we are able to imitate nature (biomimicry) due to science and available technologies to absorb CO₂ by planting certain trees. This article illustrates the process to carry out individually and institutionally.

Keywords: global warming, biomimicry.

Recibido: 07/12/21 • Aprobado: 08/12/21

La naturaleza tiene su propia forma de resolver los contratiempos que causa la sobrepoblación de especies; cada vez que una trata de evadir la segunda ley de termodinámica, entropía,¹ se inicia un gran movimiento en la maquinaria ambiental que indica la necesidad de regresar al equilibrio y, aunque ello signifique la eliminación de muchos individuos, la naturaleza simplemente procederá. Como sucede en la historia, quien no conoce la evolución de las eras geológicas está

condenado a repetir los escenarios. Esto es lo que está sucediendo con la sexta extinción y el cambio climático.

El actual calentamiento del planeta y la correspondiente alteración ambiental no han sido ni los primeros ni los únicos, pero la naturaleza los había enfrentado hace millones de años y enterró las evidencias. Ahora, en la era industrial, las hemos desenterrado y las estamos empleando como fuente de energía fósil.

El carbón ha sido, desde que inició la solidificación del planeta, el actor principal de nuestra era, considerando que es un elemento esencial para la vida como lo conocemos por su estructura y su valor como fuente de alimento. El ser humano recibe la energía solar, pero no es asimilable; en cambio, los vegetales en la fotosíntesis toman CO₂ (dióxido de carbono) del ambiente, energía solar en forma de luz y así producen multitud de compuestos orgánicos.

Al haber mucho carbón disponible, vegetales y animales comenzaron a multiplicarse y crecer; con la existencia de las cianobacterias se comenzó a producir oxígeno, la formación de CO₂ aumentó y, con ello, la modificación del clima, el cual fue benéfico para que las especies se incrementaran y crecieran en forma de gigantes vegetales, dinosaurios, ballenas

¹ "La segunda ley de termodinámica describe los cambios a la entropía (o desorden) en un sistema [...] Por ejemplo, las hojas se mueven de un estado de orden (adheridas de manera nítida al árbol) a un estado de desorden (tiradas por todo el suelo). Muchos hemos visto las hojas caer, pero ninguno ha visto que las hojas caídas se adhieran nuevamente al árbol" (<https://stem.guide/topic/entropia-la-segunda-ley-de-termodinamica/?lang=es>).



CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO SOLO QUEDA LA BIOMÍMESIS: EMULAR LAS MEJORES IDEAS DE LA NATURALEZA PARA RESOLVER PROBLEMAS A TRAVÉS DE LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA

y tiburones enormes. De todo ello, existen fósiles como prueba. Hoy se sabe que a causa de un meteorito y el cambio climático comenzaron a morir, pero la vida no se extinguió, sino que evolucionó: el ser humano se tecnificó paulatinamente hasta que la Revolución Industrial destapó la Caja de Pandora. Ahora, en pleno siglo XXI, estamos teniendo los mismos elementos: sobrepoblación y exceso de CO_2 que provocan calentamiento global y sus consecuencias.

Al respecto, hay quienes no reconocen la catástrofe climática y los que proponen enfriar al planeta con una gran sombrilla, pero desde luego que no es posible en lo práctico ni en lo económico. Una de las respuestas a esta incógnita es imitar a la naturaleza. No esperamos que caiga un meteorito nuevamente, sino poder a captar CO_2 a través de las plantas y enterrarlo para que millones de años después se tenga carbón y tal vez petróleo. Esto es la biomímesis: imitar las respuestas de la naturaleza a un problema que anteriormente ya se enfrentó.

Mientras tanto, en la Conferencia de las Partes (COP 26, por sus siglas en inglés y su número de edición) solo se propone como primera medida la reforestación de áreas vulneradas, pero no se ataca la causa raíz: la eliminación de los combustibles fósiles, o siquiera disminuir su utilización.

Un árbol tarda muchos años en lograr su máxima eficiencia en la conversión de CO_2/O_2 , mientras que el carbón va quedando atrapado en forma de celulosa (componente de la madera). Al término de su vida útil, el árbol debería ser enterrado y procesado por los microorganismos descomponedores para que regrese a la tierra y siga el ciclo biogeoquímico; lamentablemente, ese árbol, aún joven, es cortado y transformado en un mueble que al final de su uso solo servirá de leña para obtener energía calorífica y liberar CO_2 nuevamente. Una propuesta razonable sería captar la mayor parte del dióxido de carbono a través de todas las especies vegetales posibles, no solamente árboles, y hacer compostaje para remediar los suelos erosionados y desertificados en lugar de quemar el rastrojo.



Tecnología



Fotos: Gustavo Contreras

¿QUÉ HACER DE MANERA PERSONAL?

Podemos plantar árboles en una maceta que sean bastante frondosos, con hojas perenes, un índice de conversión CO_2/O_2 aceptable y que sean comestibles; un ejemplo es el aguacate, aunque, considerando las condiciones climáticas de Toluca, no será posible cosechar sus frutos. El resultado será un pequeño árbol en maceta que, debidamente cuidado, no crecerá muy alto, pero sí dará muchas hojas para absorber CO_2 . Los detractores de esta sugerencia dirán que tarda mucho en echar raíces, y es cierto; sin embargo, una vez que comienza a crecer tarda menos que cualquier conífera. Lo peor es no hacer nada.

¿QUÉ PODEMOS HACER EN LA UAEMÉX?

Otra opción es el árbol de mora, emblemático en nuestra institución y que se encuentra en muchos espacios, como la Facultad de Química. Sus hojas caducifolias que caen al piso deben ser enterradas, pues ya atraparon el CO_2 y si se hacen composta, regresan carbono orgánico al suelo y el CO_2 que no se liberó.

Este es un pequeño ejemplo de acciones económicas y plausibles para disminuir el calentamiento global. Como puede verse, la biomímesis nos indica la respuesta a grandes problemas con sencillas soluciones. 



Ricardo Victoria León es doctor en Diseño, maestro en Seguridad e Higiene Ocupacional y Licenciado en Ingeniería Química Metalúrgica. Actualmente se desempeña como profesor de tiempo completo en la Facultad de Química e investigador en el Museo de Historia Universitaria "José María Morelos y Pavón" en el Departamento de Restauración de la Dirección General de Museos.

Criterios editoriales

UNIVERSITARIA es una revista bimestral de divulgación científica y humanística de la Universidad Autónoma del Estado de México. Se publica en versión digital e incluye ensayos, artículos, reportajes, entrevistas, infografías, creación literaria y gráfica, reseñas de libros y de actividades artísticas, así como otros materiales que contribuyan a la difusión del conocimiento generado dentro y fuera de la UAEM. Está dirigida a la comunidad universitaria y al público en general.

POLÍTICA EDITORIAL Y LINEAMIENTOS

1. SECCIONES:



ARTES. Creación literaria o visual, análisis o crítica de arte, semblanzas y reseñas de actividades o expresiones artístico-culturales.



HUMANIDADES. Reflexión sobre temas filosóficos, educativos, históricos, lingüísticos, jurídicos, políticos, sociológicos y de otras áreas de ciencias sociales y humanidades.



CIENCIAS. Textos vinculados a la ciencia, reseñas de hallazgos o avances científicos y resultados de investigaciones en cualquier área del conocimiento. Las propuestas requieren un lenguaje ameno y estar dirigidas a un público no especializado.



TECNOLOGÍA. Análisis de innovaciones tecnológicas de cualquier índole, inteligencia artificial y tecnologías de la información y la comunicación.

2. Los materiales deben ser inéditos, salvo los de creación artística o en los que exista un acuerdo previo con los autores o editores.
3. En todos los casos se solicita redacción clara y precisa, con lenguaje respetuoso y comprensible para cualquier persona. El lenguaje incluyente se valorará de acuerdo con su pertinencia.
4. Quienes envíen sus propuestas o manuscritos deben ser conocedores del tema expuesto.
5. Puede haber hasta un máximo de cuatro autores por colaboración. Si rebasa este número, únicamente se mencionará el nombre del centro de adscripción o del colectivo.
6. Las tomas o las ilustraciones no deben ser visualmente agresivas, discriminatorias ni contener elementos que irriten la sensibilidad de los lectores, a menos que su objetivo sea claramente artístico o antropológico.
7. Todos los materiales son analizados con el programa antiplagio iThenticate. Los textos deben presentar un mínimo de 80% de originalidad (sin considerar citas ni referencias).
8. Los autores son los únicos responsables del contenido de sus colaboraciones.
9. La redacción se reserva el derecho de ajustar los textos y las imágenes al estilo de la revista.
10. Todos los cambios son acordados con los autores.



- 11. La aprobación de todos los materiales y las situaciones imprevistas corresponden al comité editorial.
- 12. Se reciben colaboraciones durante todo el año, pero la disponibilidad de publicación depende del orden de llegada y la temática temporal.

ENVÍO DE MANUSCRITOS E IMÁGENES

- A)** Registro en el sitio revistauniversitaria.uaemex.mx. Si la plataforma no está disponible, los materiales podrán remitirse a revistauniversitaria@uaemex.mx.
- B)** Extensión de los originales: desde 3000 caracteres con espacios (c/e) y hasta 9000, incluidos resumen, palabras clave, cuadros, gráficas, notas a pie y fuentes de consulta.
- C)** Resumen en español e inglés, con una extensión máxima de 100 palabras, así como palabras clave (también con su traducción).
- D)** Archivo editable de Word, con letra Times New Roman a 12 puntos e interlínea de 1.5 y en párrafo ordinario (con sangría en la primera línea).
- E)** En archivo independiente, ficha de identificación de los autores: nombre (con uno o dos apellidos, según se prefiera), aspectos destacados de su trayectoria académica y profesional, mencionar si trabaja en la UAEM o en otro espacio, teléfono, correo electrónico y redes sociales.
- F)** Fotografía personal (con acercamiento al rostro), en archivo jpg y a 300 dpi.
- G)** Cabezas o títulos no mayores a 15 palabras y deberán ser atractivas para despertar la curiosidad en los lectores.
- H)** Gráficos, tablas y cuadros deberán ir numerados (Fig. 1, Fig. 2, Fig. 3, etc.), así como nombre y fuente en cada uno. Todos, de preferencia, en formato editable.
- I)** Si hay citas y referencias, estas deben escribirse en estilo Harvard: autor (es), año: página (s), según corresponda en el cuerpo del texto. Si son dos autores se pone el apellido de ambos, de tres en adelante se usará la notación latina *et al.* (y otros).
- J)** Referencias en orden alfabético, con nombre completo del autor (es) –no iniciales–, año de publicación entre paréntesis, nombre del apartado o capítulo (si es el caso) entre comillas y nombre de la obra en cursivas, especificaciones de la edición hemerográfica (volumen, número, mes, etc.) y pie de imprenta (editorial y ciudad). Si es un documento electrónico, la dirección electrónica irá entre los signos < >.
- K)** Cuando haya imágenes, deben estar libres de derechos o contar con autorización para ser reproducidas y crédito en cualquiera de los dos casos. Deben ser enviadas en tamaño mínimo de 10 x 15 cm, en archivo separado en formato jpg. 



Universidad Autónoma del Estado de México



Ganadores de concurso

Círculos de Calidad



Vocación Administrativa

- **Proyecto:** La Organización de la Semana de la Tutoría Académica, una oportunidad para incrementar el trabajo
- **Espacio:** Plantel "Lic. Adolfo López Mateos" de la Escuela Preparatoria
- **Agente de cambio y representante:** Doctora en Educación Beatriz Moreno Guzmán
- **Integrantes:** Licenciada en Administración Aidee Alejandra Velázquez Favela, Doctora en Educación María del Socorro Sandoval Montenegro, Maestra en Educación Alejandra Pérez Sacristán



Vocación Ecológica

- **Proyecto:** 100% Libre de Unicef
- **Espacio:** Unidad Académica Profesional Huehuetoca
- **Agente de cambio y representante:** Doctor en Ciencias de la Educación Joel Martínez Bello
- **Integrantes:** Licenciado en Planeación Territorial Erik Campos Filemón, Doctor en Ciencias de la Educación Alfonso Aguilar Fuentes



Vocación Empresarial

- **Proyecto:** Reciclaje Ecológico Empresarial
- **Espacio:** Facultad de Ciencias Agrícolas
- **Agente de cambio y representante:** Ingeniero Agrónomo Fitotecnista José Enrique Jaimes Arriaga
- **Integrantes:** alumnas Fernanda Ivone Castillo Reyes, Guadalupe de la Cruz Torres y Rosa Elia Martínez Medina



Vocación Responsabilidad Social

- **Proyecto:** Digitalización para realizar los trámites de la beca prestación de FAAPA y SUTES de la UAEM
- **Espacio:** Dirección de Servicios al Universitario
- **Agente de cambio y representante:** Ingeniero en Computación Jorge Enrique Díaz López
- **Integrantes:** Doctor en Ciencias del Agua Francisco Zepeda Mondragón, Doctora en Ciencias Ambientales Cristina Estrada Velázquez

SA

ADMINISTRACIÓN
UNIVERSITARIA
2021 - 2025



Universidad Autónoma del Estado de México

CONVOCATORIAS NUEVO INGRESO 2022 - 2023



Nivel Medio Superior



Estudios Profesionales



Estudios Avanzados



Consúltalas en:
nuevoingreso.uaemex.mx



ADMINISTRACIÓN
UNIVERSITARIA
2021 - 2025



UAEM

Síguenos en Instagram
[@uaemex_oficial](https://www.instagram.com/uaemex_oficial)



**#SOMOS
UAEMéx**

ADMINISTRACIÓN
UNIVERSITARIA
2021 - 2025