

# Galero



Universidad Ítaca

# Inclusión

La belleza de la diversidad



Conquistando horizontes

MÉXICO, 2022. Vol. 12

31 años educando

Contáctanos:

[www.i.edu.mx](http://www.i.edu.mx)

(55) 55732440

Síguenos en nuestras redes sociales oficiales. **Haz clic:**



**Revista Galera. Conquistando horizontes, Volumen 12.**  
Octubre 2022.

Es una publicación digital de Universidad Ítaca, editada por **CENTRO CULTURAL ÍTACA, S. C.**, Calle Morelos #12, Alcaldía Barrio del Niño Jesús, Tlalpan, CDMX, México, C.P. 14080.  
[www.i.edu.mx](http://www.i.edu.mx) / [comunicaitaca@i.edu.mx](mailto:comunicaitaca@i.edu.mx) / Tel. 55 55732440

#### EDITORIAL

- **Lic. Paloma Bores Lorenzo** / Directora de Comunicación y Admisiones. Revisión de textos.
- **Dr. Javier Jiménez García de Alba** / Rector de la Universidad. Revisión de textos.
- **Lic. Marlen Rafael Moreno** / Supervisora de Comunicación y Diseño. Revisión de diseño y textos.
- **Lic. Martha Cristina Huerta Sánchez** / Comunicación. Diseño de portada, publicidad e interiores; redacción de contenido; revisión de textos y corrección de estilo.
- **Lic. Jesús Flores Villalón** / Comunicación. Redacción de contenido y revisión de textos.
- **Lic. Brenda Yajaira Hernández Sánchez** / Comunicación. Diseño de publicidad.

#### IMÁGENES

- Portada: Imagen editada por Martha Cristina Huerta Sánchez a partir de ilustraciones de freepik.com.
- En la contraportada e interiores se utilizaron fotografías e ilustraciones de Freepik, Pexels y Pixabay.

#### COLABORACIONES ESPECIALES

- Agradecemos la colaboración de todos nuestros alumnos y exalumnos quienes, a través de nuestras redes sociales, han participado activamente compartiendo sus testimonios; todos han sido motivo de admiración e inspiración.
- Lic. Rodrigo Nieva Huerta / Licenciatura en Nutrición, Centro Universitario Incarnate Word.
- Edna María López García / Creación Literaria, Universidad Autónoma de la Ciudad de México, editora asociada en la Revista Digital Universitaria de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y correctora de estilo en el área de Publicaciones del Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM.
- Lic. Martha Patricia Sánchez Vargas / Licenciatura en Pedagogía, Universidad Nacional Autónoma de México; 23 años en educación especial, 8 años en la Dirección General de Operación de Servicios Educativos (DGOSE), Secretaría de Educación Pública (SEP).
- Psic. Samantha Santiago Cerecedo / Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Psic. Nara Gabriela Pérez Mercado / Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México; Maestrante en Terapia Familiar y de Pareja.
- Médica Cirujana Lilia Santiago Cruz / Médica Cirujana, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Médica Cirujana Edith Alejandra Huerta Romero / Médica Cirujana y Partera, Instituto Politécnico Nacional (IPN); Especialista en Medicina Interna, Universidad Nacional Autónoma de México.



Descarga la revista digital. **Haz clic** en las que desees ver:



Scan



- Todos los volúmenes de la **Revista Galera** puedes encontrarlos en la página web de Universidad Ítaca: <https://i.edu.mx/galera.html>
- También puedes descargarlos desde nuestra página oficial de Facebook: [Universidad Ítaca](https://www.facebook.com/UniversidadItaca)

# Galera

Conquistando horizontes • Universidad Ítaca

## Editorial

**U**niversidad, ¡qué hermosa palabra! ¿No te parece? Y qué atinado nombre para este nivel educativo, donde la diversidad y el formar *parte de*, son dos de sus mejores cualidades. *Universidad*, en su propio nombre y de forma retórica, ya nos está enseñando el principio de la inclusión: *acoger la diversidad*.

Nuestra comunidad estudiantil es extensa y diversa y estamos muy orgullosos de cada uno de nuestros estudiantes; ellos nos inspiran a mejorar cada día. Por esto, fomentar el sentido de pertenencia y la inclusión nos es vital para que nuestra comunidad tenga armonía y un ejercicio pleno de su educación.

Estas razones nos inspiraron a hablar, en este nuevo volumen de nuestra revista, de la *inclusión*. Seguramente al leer sus páginas te percatarás que varios artículos tocan este tema. Esperamos que lo disfrutes e, igual que nosotros, te llenes de inspiración y ayudes a fomentar la inclusión en cualquier lugar en donde estés.

También, en esta edición te tenemos una sorpresa: ¡Es interactiva! Estamos seguros de que disfrutarás esta característica y tu curiosidad se llevará gratas sorpresas al darle clic a cada link que te compartimos en estas páginas. Sin más preámbulo: ¡Bienvenido querido lector!

Disfruta nuestro contenido



**Haz clic:**

- ▶ [¿Qué significa ser universitario? | P. 4](#)
- ▶ [Superando desafíos. | P. 6](#)
- ▶ [Inclusión. La belleza de la diversidad. | P. 28](#)
- ▶ [La importancia de la salud mental. | P. 34](#)
- ▶ [Endúlzate la vida de forma saludable. Diabetes: Entendiéndola para prevenirla. | P. 40](#)
- ▶ [Conviértete en un maestro en ortografía y redacción. | P. 46](#)
- ▶ [Discapacidad visual y auditiva, un reto para la inclusión. | P. 55](#)
- ▶ [Lenguas indígenas. | P. 56](#)
- ▶ [Destinos misteriosos. ¿Te atreves a visitarlos? | P. 62](#)
- ▶ [Turismo inclusivo. | P. 64](#)
- ▶ [Fragmentos de sabiduría. Un clavado a la obra del Dr. Horacio Jaramillo. | P. 68](#)
- ▶ [Cineterapia. | P. 72](#)



Fotos de izquierda a derecha: icomp y Cookie\_studio / www.freepik.com



# ¿QUÉ SIGNIFICA SER UNIVERSITARIO?

Por Jesús Flores Villalón.

Más allá de cumplir nuestra meta personal, cumplir una de nuestras expectativas personales o demostrar a nuestros familiares que hemos comenzado a estudiar una licenciatura, el *ser universitario* representa más que solo eso; es un cúmulo de responsabilidades sociales, emocionales, psicológicas y espirituales que llevaremos con nosotros el resto de nuestras vidas.

Pero, ¿qué significa *ser universitario*? ¿Qué se esconde detrás de la palabra *universitario*? Y, ¿en qué nos beneficia más allá de nuestros propios anhelos y deseos personales? Trataremos de responder estas preguntas en los próximos párrafos de la lectura. También entenderemos todas aquellas ventajas que tiene *ser universitario*, no solamente en lo monetario, sino también las ventajas que tiene para tu mente, corazón, espíritu, desarrollo personal y profesional.

*Ser universitario* te alienta a desarrollar un **pensamiento crítico**. Este se basa en la reflexión, análisis y enjuiciamiento de los conocimientos adquiridos, lo que te permite llegar a tus propias conclusiones y posturas ante cierto tema. Algunos de los ejemplos más claros para promover este tipo de pensamiento son el diálogo, el intercambio respetuoso de opiniones, comparar información, leer e investigar profundamente sobre algún tema; por el contrario, la falta de pensamiento crítico es pensar lo que piensan los demás, someterse a la presión de un grupo, no ser capaz de actuar de forma autónoma, no arriesgarse a equivocarse.

El primer paso para tener un *pensamiento crítico* es aceptar nuestra propia ignorancia, atreverse a equivocarse; se puede fomentar en todas las etapas de nuestra vida, **cualquier momento es una oportunidad de cambio**; incluso ahora, cuando estás leyendo este artículo; si no te permites tener tu propia opinión por temor a equivocarte, te sentirás obligado a seguir ideas en las que tal vez no estás de acuerdo y tu voz será silenciada.

La manipulación está en todos lados: en la política, en la mercadotecnia, en la sociedad, en los discursos, en las ideas, cuando te dicen: «estudia para tener solamente tu título universitario», «estudia para ser alguien millonario y exitoso», «estudia para que tengas un carro deportivo y una gran casa». Todas estas ideas entran en el modelo de no tener un pensamiento crítico. El *pensamiento crítico* inicia cuando te acercas a tus compañeros, cuando comparas su mundo con el tuyo, cuando estudias con ellos, cuando aprendes junto con ellos, cuando trabajas en equipo.

El *ser universitario* es un medio para intentar **ser mejor persona**, es comprender que el éxito nunca se consigue solo, sino cuando trabajas en equipo, cuando dialogas, cuando convives armónicamente con la comunidad donde vives, con tu familia, con tu planeta, cuando cambias el mundo, desafiando primordialmente tus propias metas personales.

Nuestro futuro es incierto y el reto es claro: **cambiar el paradigma de pensamiento**. Si no cambiamos nuestra forma de entender al mundo, no conseguiremos el cambio de manera individual y mucho menos a una escala mucho mayor (familia, comunidad, escuela, trabajo, etc.).

El viaje de la educación es para conocer, para socializar, para amar, para enriquecer tu alma y espíritu; para pensar colectivamente, caer, experimentar, innovar, tropezarse; entender que *ser universitario* es para toda la vida, no solamente 4 años que dura tu carrera.

¿Sabes qué significa Orgullo Ítaca?  
Haz clic aquí



# SUPERANDO DESAFÍOS

**¡NADA NOS  
DETIENE!**

Los testimonios que aparecen  
en estas páginas son participaciones  
de la CONVOCATORIA

**"Resiliencia como  
impulsora de éxito",**

la cual se publicó en el volumen 10  
de nuestra Revista Galera

**Nuestros alumnos  
comparten sus vivencias  
de cómo lograron superar  
los obstáculos  
y salir adelante.**

**¡SOMOS  
ORGULLO  
ÍTACA!**

**31<sup>º</sup>  
AÑOS**

**RVOE**  
RECONOCIMIENTO DE  
VALIDEZ OFICIAL DE  
ESTUDIOS

**¡TODO  
EN LÍNEA!**  
LICENCIATURAS  
MAESTRÍAS  
CERTIFICACIONES



# EXCELENCIA PROFESIONAL

**Mario Campos.** «Soy pasante de la carrera de *Licenciatura en Administración*. Les comparto que llevo 16 años trabajando en grupo GEPP (Pepsi), y hace 8 años recibí una propuesta de cambiar mi posición de Supervisor de ventas a Gerente de CEDIS; sin embargo, la condicionante era tener una licenciatura, por lo cual y al buscar alternativas encontré a *ÍTACA*, quien desde un principio me dio la oportunidad y facilidad de poder iniciar y concluir mis estudios como *Licenciado en Administración*, esto me ayudó a poder obtener el puesto que tanto deseaba, en el cual llevo ya 7 años. Y teniendo grandes logros, como el último reconocimiento por el mejor resultado a nivel nacional del 2019, con un viaje y premiación en la ciudad de Miami, Florida. No me queda más que agradecer a *ÍTACA* y a sus autoridades, la oportunidad de concluir mis estudios, ya que *de no ser por el apoyo de esta universidad, no hubiera podido trascender en mi vida laboral y personal*».

**Marina García.** «Soy egresada de *Universidad Ítaca en la Licenciatura de Ciencias de la Educación y Certificación en Coaching en PNL*. Yo era docente normalista, nada más, porque esa era mi meta, ser educadora y lo logré, me gradué como profesora de Educación Preescolar en el año 1982. Los niños son mi mundo. Cuando llega lo de la reforma educativa, nos empiezan a exigir que tuviéramos necesariamente la licenciatura para poder continuar en el sistema, así que me movió y tuve que dar inicio a mis estudios para obtener la licenciatura. *Orgullosamente lo logré en octubre del 2019, tras 4 años y medio de compromiso y cumplimiento de mis estudios, ya que estaba laborando, cumpliendo como ama de casa y estudiando para obtener mi licenciatura*».

**María Alejandra León.** «Les diré que a mis 33 años y después de casi 18 años, retomé mi meta, la cual es terminar mi carrera, y decidí estudiarla en línea, debido a que desde muy chica tuve que hacerme cargo de mi hija que actualmente tiene 15 años; fue difícil y me costó mucho trabajo el salir adelante, ya que también deje la preparatoria para poder tener un trabajo en el cual ganara lo necesario para que saliéramos adelante las dos. Después de terminar la prepa empecé a buscar las mejores universidades que se adaptaran a mis necesidades, y encontré *Universidad Ítaca*, la cual tomó en cuenta, desde mi promedio hasta mi economía, así que *a echarle los kilos para terminar con este sueño que apenas empieza*».

## VOLUNTADES FUERTES



## LICENCIATURAS EN LÍNEA



Haz clic en cada una y conoce más:

### Ciencias de la Educación

Diseña e innova los mejores programas educativos y lléalos con éxito a la práctica docente.

### Administración

Desarrolla las mejores estrategias competitivas para el posicionamiento global de una organización.

### Contaduría

Incrementa con éxito la eficiencia, productividad y rentabilidad de una organización.

### Derecho

Interpreta, evalúa y aplica de manera multidisciplinaria y exitosa todos los preceptos legales del derecho.

### Ingeniería Industrial

Desarrolla las mejores estrategias organizacionales y operativas que eleven la eficiencia de una organización.



**Ismael Moreno.** «Tengo 38 años y soy soldador industrial, una de mis metas como trabajador siempre es y ha sido superarme, pero por ciertas situaciones no había podido hacerlo; hace un año y medio me decidí a terminar mis estudios y me propuse estudiar la *Licenciatura en Ingeniería Industrial*, la cual ya estoy cursando en la *Universidad Ítaca* y la verdad me ha ido muy bien, ya casi terminé todas las materias y espero en Dios empezar mi proceso de titulación. La verdad le doy gracias a Dios por darme la oportunidad de terminar mis estudios profesionales, porque sé que ahora que lo que he aprendido a través de mi experiencia, ahora lo aplicaré como profesional en esa área industrial, y como un motor en mi vida. Le doy gracias a mi familia por apoyarme y estar ahí conmigo en este logro por conseguir. *Nunca es tarde para terminar tus estudios y empezar tus sueños* que Dios les bendiga. *Orgullo Ítaca*».

**Arturo Valdez.** «Yo conocí la Universidad gracias a mi pareja, quien siempre me ha ayudado en todo momento. Un día le conté que quería terminar la carrera de *Derecho*, pero que me era muy difícil, ya que por los horarios de mi trabajo no podía tomar una universidad presencial; ya lo había intentado en alguna ocasión en dos universidades distintas, pero por mi horario nunca pude concluir; así que mi pareja me ayudó a buscar universidades en línea y fue así como encontré la *Universidad Ítaca*, gracias a esta universidad pude terminar mis estudios y hace unos días recibí mi certificado. Estoy muy contento y muy agradecido con esta universidad que me ayudó bastante, con mi pareja y con la vida de haber podido terminar la universidad. MUCHAS GRACIAS».

# HORARIOS FLEXIBLES

## CUIDAMOS LO IMPORTANTE

**Genoveva Vizcarra.** «Cuando tienes muy claro qué es lo que deseas ser en la vida, te fijas una meta y encuentras el momento oportuno para cumplirla. Yo tuve que esperar 30 años. Primero les di prioridad a mis hijos; les di la oportunidad de estudiar y obtener una carrera profesional; cuando ellos terminaron supe que era mi momento, gracias a Dios, a mi familia y a *Ítaca* pude realizar mi sueño de obtener un título profesional en *Administración*, el cual aplico en mi trabajo diario. *A mis 55 años, es una satisfacción personal, muy personal y sé que mi familia se siente orgullosa de ver que mis metas se han ido cumpliendo, con paciencia y poco a poco podré llegar hasta donde me sea posible. Espero que mi experiencia de vida sea útil para los jóvenes y para los que no sean tan jóvenes. Saludos*».

## CAMPUS 24/7

Sabemos lo importante que es para ti seguirte superando sin descuidar a tu familia y las otras áreas de tu vida.



Nuestras clases están disponibles todo el tiempo y puedes acceder a ellas cuándo y cuántas veces quieras.



También tienes acceso a bibliografía y a material imprimible.



Y si tienes algún problema o duda en tus materias, contamos con un extraordinario equipo de Maestros de Tiempo Completo que podrán atenderte, y técnicos especializados para soporte técnico.



**Yaraceli Martínez.** «El camino del éxito nunca es sencillo, sin embargo, nunca hay que rendirse, una joven cuyo nombre es Yaraceli, actualmente tiene 20 años de edad y estudia la *Licenciatura Ciencias de la Educación*; a continuación se contará su experiencia en su estancia en la *Universidad Ítaca*:

»Hace aproximadamente 2 años, esta joven comenzó esta gran experiencia de estudiar su licenciatura, para Yaraceli se le dificultó la situación de seguir estudiando, ya que decidió formar una familia, además es madre de una niña, ella pensó que no podría con todo, pero se le presentó la gran oportunidad de estudiar en esta tan prestigiada universidad y su esposo la apoyó diciéndole: "Tú puedes que yo y mi hija te echaremos porras". Y se inscribió en *Universidad Ítaca*. Lleva 2 años estudiando y con orgullo dice: *Soy Orgullo Ítaca* porque en ninguna otra institución te darán la oportunidad de manejar tu tiempo y tus horarios.

»Yaraceli, agradecida con sus maestros por el apoyo y con su esposo por la oportunidad. Así que si quieren estudiar no lo piensen más, vengan a *Universidad Ítaca*, y así como Yaraceli, estén más cerca del éxito».

# ESTUDIA DESDE CUALQUIER LUGAR

## ESTAMOS DONDE NOS NECESITES



### TENEMOS ALUMNOS EN MÁS DE 25 PAÍSES

¡Forma parte de nuestra gran comunidad y disfruta los beneficios de ser Orgullo Ítaca!



# SIÉNTETE TRANQUILO

**Alma Mont.** «Dicen que el camino al éxito es muy difícil, que a veces no tienes las posibilidades para seguir tus estudios o los interrumpes por cuestiones personales, a mí me pasó, estaba muy indecisa, tenía muchos problemas con mis familiares, lo que me complicaba seguir a delante con mis estudios; tenía trabajo, pero me sentía ya satisfecha o no sé, yo ya no quería ni estudiar, siempre tenía la negativa de ya no seguir adelante con mis estudios; para mí la universidad era un obstáculo que no podía pasar, me sentía mal porque decía que ya con mi preparatoria tenía todo, pero *mi voz interna me decía que siguiera adelante*, fue cuando me arriesgué y busqué y encontré a la *Universidad Ítaca*, donde pude trabajar y salir adelante, mi carrera la terminé en un año y medio. Gracias a Dios, a la *Universidad Ítaca* y a mi familia por apoyarme. Salí adelante y ahora trabajo en un despacho jurídico».

## CALIDAD Y ECONOMÍA



La universidad privada no tiene por qué ser cara.

Te apoyamos para que logres tus metas. Te sorprenderás de nuestras colegiaturas accesibles; tenemos excelentes planes de pagos que se adaptan a ti.

0%  
DESCUENTOS

BECAS

RECOMPENSAS  
POR TU ESFUERZO

PLANES  
DE ESTUDIO  
ACCESIBLES

Y MÁS...

# ESPÍRITUS INDOMABLES



# FORMAMOS LÍDERES

**Felipe García.** «Tengo 31 años y soy del estado de Guerrero. Al terminar la preparatoria quise seguir estudiando, pero por cuestiones económicas y numerosa familia, mis padres ya no pudieron apoyarme, así que tuve que empezar a trabajar. Le doy gracias a mi madre por estar siempre ahí y echarme hacia adelante, ya que por cuestiones económicas mi padre quería que dejara de estudiar cuando aún estaba en secundaria; mi madre hizo todo lo que estuvo en sus manos, por ello entré a un programa federal de apoyo económico a estudiantes y así fue como terminé la preparatoria.

Bueno, empecé a trabajar al concluir el nivel bachillerato, según yo para ahorrar y seguir con mis estudios, pero los tiempos de Dios son perfectos, conocí a la mujer que está a mi lado ahora y tuvimos a nuestro primer bebé cuando aún tenía 20 años; pasando el tiempo hubo oportunidad de crecimiento laboral, pero por no tener la licenciatura no conseguí el puesto. Decidí iniciar la licenciatura a los 25 años, pero llegó una sorpresa, venía otro bebé en camino, por lo cual tuve otras prioridades: mi familia. He buscado trabajos que solventen tanto a mi familia como los pagos universitarios y lo he logrado. Inicé en *Ítaca*, mi universidad, con la que tengo mucha satisfacción, ya que estoy a punto de concluir este gran proyecto, una gran satisfacción tanto para mí como para mi familia, no fue fácil, pero *si te lo propones lo logras, hay cosas que no pasan por algo y también por algo pasan*; insisto, los tiempos de Dios son perfectos.

Mas, les digo dos cosas muy importantes y que duelen hoy en día, esa mujer que hizo lo imposible por darme estudio ya no está conmigo y yo sé que comparte este gran logro desde donde está, esa mujer es mi madre y la otra, la persona que me recomendó la Universidad, una doctora que conocí en uno de mis trabajos, que vio el hambre que yo tenía por superarme y la capacidad de ser mejor, ella tampoco está ya entre nosotros, murió en un accidente año y medio antes de que yo entrara a *Ítaca*; sé que de donde están, verán mi logro y ellas son parte de él.

Hoy estoy por concluir la *Licenciatura en Administración* y no es fácil, pero quien dice que la vida, escuela, trabajo, etc., es fácil. Ahora estoy a un paso de obtener un ascenso en mi empresa, ya que tuve una propuesta y me solicitaban la licenciatura. *Superarse no es una elección, es una decisión propia, fíjate metas y lógralas a pesar de los obstáculos, nunca es tarde para realizar los sueños que uno tiene y lograr los proyectos que uno se propone.* Saludos».

**Ana Rosa Álvarez.** «Tuve la oportunidad de estudiar mi *Licenciatura en Derecho* cuando falleció mi papá, la verdad fue *mucho esfuerzo y dedicación* los fines de semana. Terminé mi licenciatura en 2 años. Actualmente estoy en una empresa en el área jurídica. Es un orgullo».

## MAESTRÍAS EN LÍNEA



Haz clic en cada una y conoce más:

### Administración

Conoce las mejores herramientas para planear, organizar, integrar, dirigir y controlar los recursos humanos, tecnológicos y financieros.

### Ciencias de la Educación

Aporta las herramientas más eficientes que optimicen la realidad educativa del país, mejorando los conocimientos en el ámbito educativo.

### Derecho

Domina las mejores herramientas técnicas-metodológicas para dar solución a problemas relacionados con el ámbito del derecho.

### Ingeniería en Sistemas

Diseña los mejores modelos para la innovación de las tecnologías de información que requiera una organización.

### Mercadotecnia

Despierta la necesidad y deseo en los consumidores definiendo y diseñando los mejores bienes y servicios de la historia.



# DAMOS FUERZA A TU EMPRENDIMIENTO



IDEAS QUE CAMBIAN AL MUNDO

**Paola Irazu López.** «Vivo en León, Guanajuato, estoy feliz de cursar y retomar mi proyecto de estudios en la *Universidad Ítaca*; considero que es el momento perfecto para seguir preparándome emocional y mentalmente, proyectando a un mejor nivel académico, ya que abrirá mejores oportunidades a mi vida. Deseo de gran corazón mejorar mi capacidad de aprendizaje aquí, puesto que cuento con todas las herramientas y cualidades que Dios me ha dado, cuento con la inspiración y fuerza en la sonrisa y mirada de mis hijos, parte ellos de mi felicidad. Trabajo a diario con gran entusiasmo y enfocada en lo que deseo, además de visualización a mejorar a diario... Tengo 38 años y estoy en el momento correcto para invertir en mi estudio. Con esfuerzo, para sacar adelante a mis hijos y enseñarles que hay más que aportar a la sociedad, creo fielmente que *todos tenemos la capacidad de aprender más y enfocar tu vida en objetivos claros que te lleven a tu éxito y felicidad.*»

»La oportunidad de estudiar en línea está al alcance. Solo es cuestión de organizarse y tener disposición. Feliz de continuar con mi proyecto de vida aquí, en *UNIVERSIDAD ÍTACA*».



**¡LOGRA TU META DE TITULARTE!**



Nuestra Universidad reconoce y valora el espíritu emprendedor.

Nuestros programas están diseñados para que lleves tus proyectos al siguiente nivel.

¡Sigue adelante!

# SOMOS TU MEJOR EQUIPO

ESTUDIA Y  
TRABAJA AL  
MISMO TIEMPO

**Eduardo Segovia.** «Era muy joven cuando comencé a ver los negocios como parte de mi vida, pero aún en mi juventud, nunca le tomé importancia, ni valor, ni aprecio al dinero; sin embargo, entendía perfectamente, que en aquellos años, tenían dinero quienes verdaderamente eran astutos por darse cuenta de la funcionalidad del mercado, pues si bien es de cierto que sirve la experiencia, la diosa de la fortuna jamás abandona a quien no pierde su tiempo. En mi trayectoria solo observaba y trabajaba, dentro de todo lo que hice siempre me encontré entre el dilema de ahorrar o disfrutar la vida, siempre consideré el apoyo de mis padres una constante eterna, pero aprendí que las experiencias y más las planeadas cambian hasta la esencia de las personas.

»Me titulé e hice mi tesis, la cual era de alguna forma una importación, pero no una importación de productos, sino de formas de trabajo pragmáticas, que nos permitieran poder aprovechar más el tiempo y la ejecución planificada de los procesos. Conseguí un trabajo, el cual era bueno, no ofrecía más que el mismo salario, pero me gustó la responsabilidad como un reto del día a día. Comencé a ahorrar y comenzaron mis sueños. A los tres años me corrieron e hice la rabieta de mi vida y aprendí que uno no se debe aferrar tanto a las cuestiones laborales, pues siempre hay algo que vender. Nunca comprendí los pretextos de las personas, pues uno mismo siempre tiene la opción de seguir para obtener lo que se desea. Recordé mi tesis y el párrafo de un libro que decía: «Somos figuras del ser, pero no del hacer», por lo tanto, comencé un nuevo camino, en un lugar en el que vi una forma rápida de conseguir dinero y sin mancharme, como el trabajo de obrero lo requiere, en una empresa que se dedica a la industria del petróleo. Después de haber terminado las elecciones, mi mentor en la política me dijo que hablara con un líder sindical para que me empleara. Ahí comenzó otro tipo de interés, que fue la ingeniería. Siempre quise dar un buen servicio y ese *buen servicio* era que hiciera bien mi trabajo; por eso comencé a realizar cursos para lograr entender cómo funcionaban esas máquinas. *Cada vez tomé el reto más en serio y cada vez tomé más en serio mi trabajo*; utilizando las leyes de la física que había aprendido en mis estudios básicos, para saber que tanto debía aumentar las cantidades que hacían que esas máquinas lograrán su objetivo. Me di cuenta de que en esa área había movimientos en cuestión de planificación y crecimiento, por lo que voltee a las roscas especiales. Ahora tenía otra pasión que era las máquinas y que mis jefes reconocieran mi trabajo. Desafortunadamente, comprobé que nadie falta ni sobra; y esta vez no hice rabieta, pero hice un análisis para intentar comprender: ¿Qué había hecho mal? *La resiliencia fue tomar las riendas de mi vida y encaminarla hacia el primer plan que tenía para lograr tener éxito, por lo tanto, me enfoqué en mis estudios y continué con mi carrera de Ingeniería en Universidad Ítaca*, escribiendo mi historia en mi propia empresa; una mini fábrica de condimentos que se hizo el mejor amigo del chef por la calidad y la obra maestra en ingeniería de alimentos, dando gusto al más exigente paladar y haciendo honor a nuestra misión como empresa. La guerra comercial me hizo madurar y me hizo refugiarme en un laboratorio; por eso con orgullo puedo decir: que es un placer contar esta historia».

## CERTIFICACIONES EN LÍNEA

Impulsa aún más  
tu profesión y tu empresa:



Haz clic en cada  
una y conoce más:

- Branding - Marketing Estratégico.
- Coaching y PNL Multidimensional.
- Desarrollo Humano y Técnicas Didácticas.
- Estrategia y Calidad Gerencial.
- Finanzas y Contabilidad para Administración Estratégica.
- Formación y Actualización Jurídica.
- Innovación y Administración para la Educación Integral.
- Inteligencia de Negocio y Marketing Decisional.
- Liderazgo Efectivo para Proyectos de Alto Impacto.
- Psicología Industrial Organizacional.
- Sistemas Computacionales.



MENTES  
TRIUNFADORAS

IMPULSAMOS  
TUS SUEÑOS

**Anaid Lizbeth Miguel.** «Tengo 25 años soy del estado de Oaxaca, actualmente me dedico a trabajar en un reciclaje junto con mi mamá, lo cual para muchas personas es muy poca cosa y a veces nos hacen menos. Hace 4 años tuve que abandonar mi carrera porque somos 6 hijos y en ese entonces estábamos estudiando; mis papás no tenían los suficientes recursos para darnos el apoyo económico a todos, los materiales y pasajes eran demasiado; para poder comprarme el material que me pedían, tenía a veces que hacerle la tarea a mis compañeros para que me pagaran, mis amigos eran quien de vez en cuando me invitaban de comer, sino era de aguantarse el hambre hasta llegar a casa. Todo esto poco a poco me fue desanimando y decidí abandonar la licenciatura. Me junté con mi novio, el cual es de la Ciudad de México, ambos trabajamos para que él terminará su preparatoria, ya que él es más chico que yo. Tuvimos al año y medio a nuestra hija, quien ahora tiene 2 años. Oaxaca nos brindó la oportunidad de regresar a trabajar; no me avergüenza mi labor en el reciclaje, pero en mi mente siempre estaba presente que no quería quedarme estancada y realizar lo contrario a lo que siempre me dijeron de niña: que no lo lograría por el simple hecho de ser una persona humilde. Así que decidí continuar con lo que un día comencé y junto con mi pareja busqué una universidad que cumpliera con lo que yo buscaba, ya que casi no me sobra el tiempo para nada; en *Universidad Ítaca* encontré mi tiempo y mi momento de ir tras mis sueños, por eso puedo decir que soy *Orgullo Ítaca*, retomé mis estudios en *Ciencias de la Educación*, trabajo para poder pagar mi licenciatura y estoy contenta con el avance que llevo. *Quisiera que todos fueran capaces de ver que todo se puede cuando se quiere.*»

¡EN ÍTACA  
CREEMOS  
EN TI!



Ítaca es la oportunidad  
que buscas para  
lograr tus sueños.

Universidad Ítaca reconoce tu potencial,  
sabemos que puedes hacer grandes cosas  
si te lo propones. ¡Tú eres quien pone  
el límite de hasta dónde quieres llegar!  
¡Lucha por tus sueños!

¡Nosotros te  
apoyamos!



Fotos de izquierda a derecha y de arriba hacia abajo: Freepik, Senivpetro, Shurkin\_son, Freepik y LipikStockMedia / www.freepik.com

# DESARROLLO HUMANO EN TODOS NUESTROS PROGRAMAS



TRABAJO  
EN EQUIPO

SUPERACIÓN  
PERSONAL

VALORES

INCLUSIÓN

COMUNIDAD

## EXPERIENCIA



Nuestra experiencia  
y excelencia nos  
hacen fuertes.

Para Universidad Ítaca es importante, la preparación académica y la formación de profesionistas con valores y con desarrollo personal, que estén preparados para enfrentar y dar solución a los problemas que se les presenten en su carrera profesional y en su vida personal, actuando siempre con ética, integridad, sabiendo trabajar en equipo, promoviendo la inclusión y con un alto nivel de consciencia que los lleve a la excelencia.

# Invita

a tu familia y a tus amigos  
a estudiar en



Universidad Ítaca

Juntos obtengan un

# 40%

DE DESCUENTO

En un programa de  
estudio para cada uno

¡Contáctanos!

(55) 55732440  
[www.i.edu.mx](http://www.i.edu.mx)



## Compartirán GRANDES BENEFICIOS



# ¡Titúlense ya!



# INCLUSIÓN

*La belleza de la diversidad*

Por Martha Cristina Huerta Sánchez.  
Colaboración, asesoría y revisión: Lic. Martha Patricia Sánchez Vargas.

**A**ntes de hablar de *inclusión* dentro del contexto social, primero hablemos de 3 conceptos: *exclusión, segregación e integración.*

**Exclusión:** Se refiere al rechazo de las diferencias, las personas “diferentes” quedan fuera del círculo social sin poder ejercer sus derechos.

**Segregación:** Es la separación y marginación de ciertos grupos por ser “diferentes” con relación a la mayoría o a lo que es “aceptado”. Estos son diferenciados y apartados en subgrupos fuera del círculo social.

**Integración:** La integración es la incorporación de grupos “diferentes” dentro del círculo social. En esta, todas las personas forman parte del todo y conviven en los mismos espacios. Sin embargo, se tiene presente que estos grupos “siguen siendo diferentes”; por lo que no tienen una participación totalmente igualitaria, y su “diferencia” es algo que “debe arreglarse”; es decir, en la medida en que ellos logren adaptarse podrán integrarse.

La integración busca la convivencia entre la diversidad de personas, pero le falta un ingrediente clave: aceptar y acoger esta diversidad sin tratar de corregirla. Y es en este punto donde entra la *inclusión*.

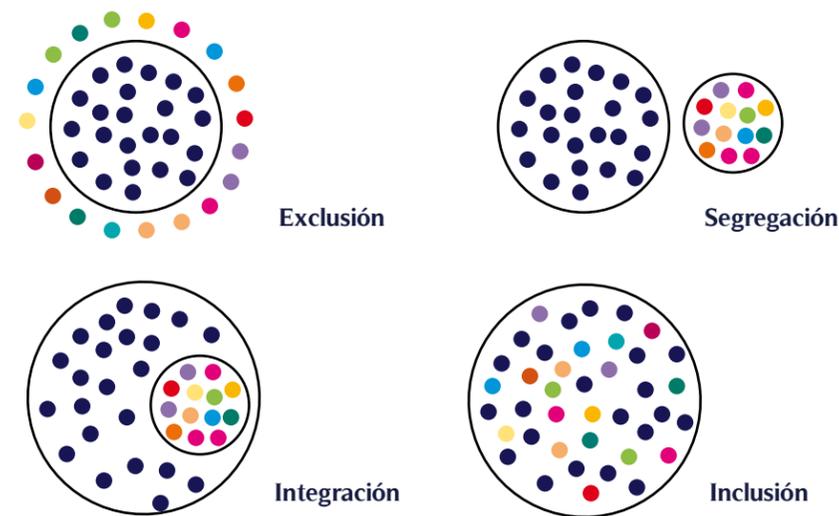
Foto de arriba a abajo, de izquierda a derecha: Master1305 (Freepik), Freepik (Freepik), Anna Shuets (Pexels), Kireyonok\_Yuliya (Freepik), Dazzle Jam (Pexels), Cpointstudio (Freepik), Nasimul Islam (Freepik), Freepik (Freepik), Cookie Studio (Freepik), Freepik (Freepik / 3 últimas fotos) / www.freepik.com y www.pexels.com

«[Etimológicamente] el verbo “*incluir*” proviene del latín *includere* compuesto del prefijo *in* ('en', 'dentro', 'en el interior') y el verbo *cludere* ('cerrar'). Básicamente significa 'encerrar', 'poner dentro de algo', 'colocar dentro de unos límites'» [\[Marcelo Crisafio, 2017\]](#).

Sin embargo, en la actualidad, el concepto *incluir*, va más allá de «poner algo o a alguien dentro de una cosa o de un conjunto, o dentro de sus límites» [\[RAE, 2022\]](#). Dentro del discurso retórico, *inclusión* «se refiere a conceptos que la sociedad considera valiosos y necesarios como el “respeto a la diversidad” y “la igualdad en el derecho”» [\[Marcelo Crisafio, 2017\]](#).

Mundialmente, el término *inclusión* ganó fuerza, principalmente gracias a la declaración de Salamanca, aprobada en

la Conferencia Mundial sobre las Necesidades Educativas Especiales, realizada en España, por la UNESCO en 1994. La declaración está inspirada «por el principio de integración y por el reconocimiento de la necesidad de actuar con miras a conseguir “escuelas para todos”. Esto es, instituciones que incluyan a todo el mundo, celebren las diferencias, respalden el aprendizaje y respondan a las necesidades de cada cual. Como tales, constituyen una importante contribución al programa para lograr la Educación para Todos y dotar a las escuelas de más eficacia educativa. Todos los interesados [en la educación inclusiva] deben aceptar ahora el reto y actuar de modo que la Educación para Todos signifique realmente *PARA TODOS*; en particular para los más vulnerables y los más necesitados» [\[Federico Mayor, UNESCO, 1994\]](#).



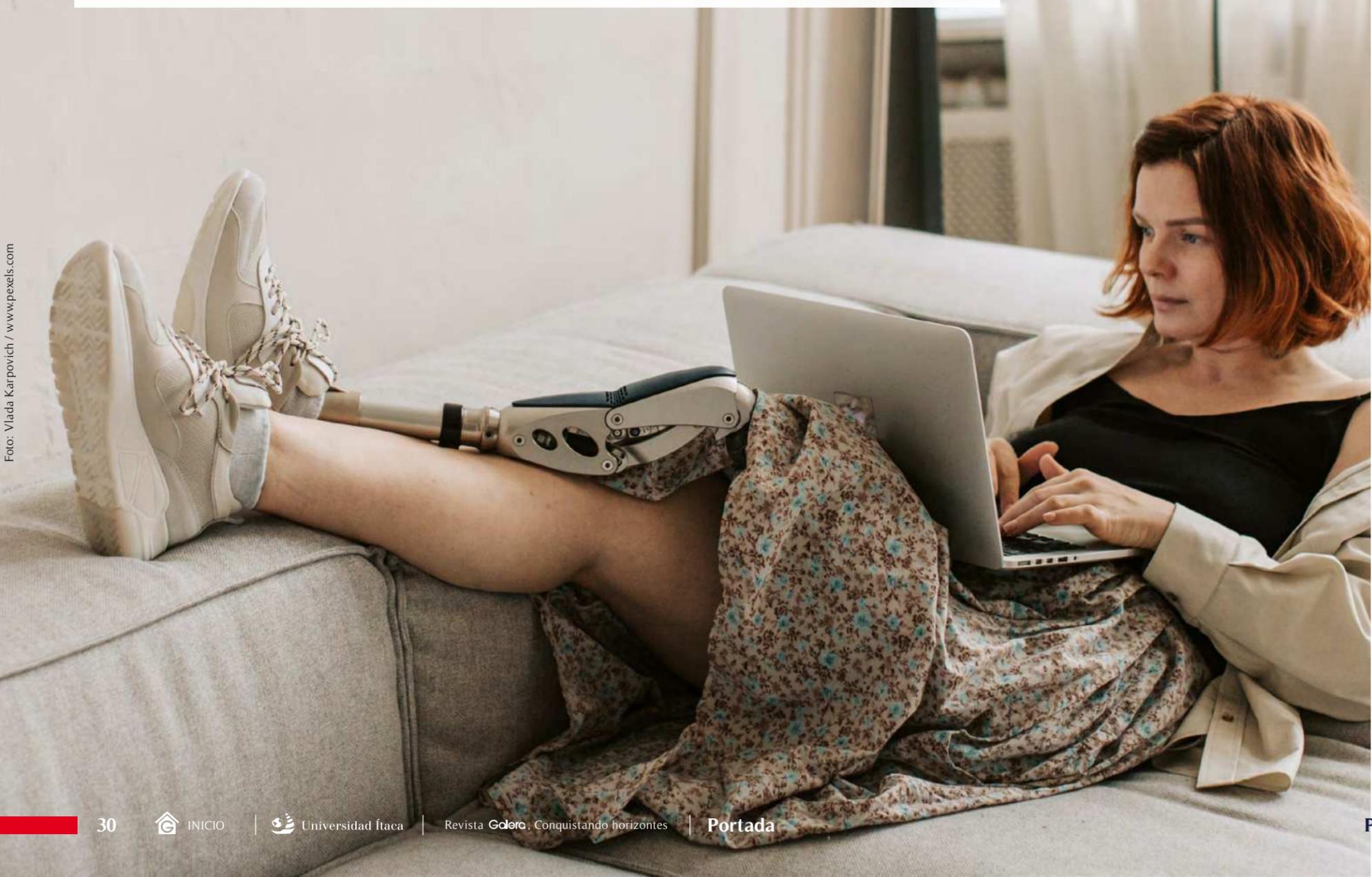
Cuando se implementó en México el Programa Educación para Todos, trajo igualmente muchos cambios que, si bien llegaron a encontrar una cierta resistencia en el periodo de adaptación, finalmente se avanzó y fue el punto de partida para esta revolución en la educación. Pero, ¿cómo se vivió internamente en el aula? La profesora Martha Patricia Sánchez Vargas, quién en aquel entonces estaba como profesora frente a grupo en una escuela, que era originalmente solo para atender niños con síndrome de Down, nos platica un poco de su experiencia:

«Este cambio, donde los niños y adolescentes convivían entre sí, tuvieran o no discapacidad, los favoreció porque ampliaban sus posibilidades de relación social y se apoyaban unos entre otros; el aprendizaje también se vio favorecido por esta relación social que había entre todos.

«Increíblemente, los niños y adolescentes sin discapacidad aceptaban a quienes tenían discapacidad, aunque tenían cierta dificultad para comunicarse. Pero había pláticas de sensibilización a padres de familia, y los maestros especialistas se encargaban de que el niño fuera aceptado y conviviera de la mejor forma. Actualmente, todas las escuelas regulares aceptan a niños con cualquier discapacidad.

«El problema, en un principio, fue principalmente con los padres de familia, porque querían seguir teniendo el modelo educativo anterior, en el cual solo los niños con síndrome Down convivían con niños con síndrome Down, los sordos con sordos, los invidentes con invidentes, etc. Tenían miedo, porque ya habían pasado muchas décadas de generaciones con el mismo modelo. Finalmente, con pláticas de sensibilización se dieron cuenta de que sus hijos con síndrome de Down podían convivir con otros niños con diferentes atipicidades o sin una discapacidad; todos los padres de familia, con hijos con o sin discapacidad, lograron empatizar, dejar de lado las estigmatizaciones y se dieron cuenta de las grandes similitudes que podían tener entre familias; compartían más de lo que pensaban. Se unieron. Lo que fue un gran regalo para sus hijos; un regalo que les daba un futuro más esperanzador.

Foto: Vlada Karpovich / www.pexels.com



»Pienso que el origen de la discriminación, una de las grandes barreras para la inclusión, es la falta de tolerancia y aceptación del otro, pero principalmente, para mí, es una falta de amor entre personas; una falta de empatía, una falta de consideración. Y juntando todos estos aspectos, da por resultado la discriminación hasta en lo más mínimo, hasta porque tú eres moreno y tú eres rubio; porque tú eres gordo y tú eres flaco. Características simples, absurdas, porque siguen siendo personas antes de tener una característica y una particularidad; es una falta de amor muy grande. En este punto, **los niños nos dan lecciones de que el amor entre las personas debe prevalecer.** El problema son los adultos, no los niños ni los adolescentes».

«Como profesores tenemos una gran tarea: reconocer que existe una gran diversidad entre los estudiantes, y así movilizar el cambio. Desde ya. Mejorar las experiencias de los estudiantes que son construidos como "otros", ha sido lo más satisfactorio en mi carrera docente. Conformar un coro con voces tan diversas es una tarea desafiante que los estudiantes valoran»

[Película "Los coristas", 2004].

La *educación inclusiva* sentó así las bases y poco a poco la *inclusión* fue permeando otras áreas de la sociedad. Ahora también se habla de turismo incluyente, inclusión financiera, de género, social, laboral, digital, etc.

La *inclusión* busca que todas las personas sean escuchadas, respetadas, reconocidas y valoradas por ser ellas mismas: las hace visibles. La *inclusión* no niega las diferencias entre las personas. Todos somos diferentes, pero esta *diversidad*, en vez de excluirla, segmentarla o discriminarla, la integra. Y va más allá: la acepta, la promueve y la valora, sabiendo que es esta lo que nos hace fuertes como sociedad. Todos podemos aprender unos de otros compartiendo nuestras diversas experiencias de vida, aceptando nuestras diferencias, no como algo "malo", sino como una fortaleza y posibilidad para aportar más a la sociedad. De esta manera podemos ayudarnos unos a otros; nos complementamos y nos enriquecemos individual y colectivamente.

La *inclusión* comprende que esta *diversidad* implica distintas necesidades. Por lo tanto, se requieren de diversas acciones que respondan eficazmente a estas; dichas acciones deberán considerar el ejercicio de los derechos humanos y la construcción de sociedades donde todos tengamos las mismas oportunidades, el mismo nivel de participación y equidad de condiciones. **La inclusión rompe las barreras y deja de lado los prejuicios, los estereotipos, la segregación, la marginación, los estigmas, la exclusión; todas estas limitantes que impiden la equidad, la empatía, el "formar parte de" y el ejercicio pleno de nuestros derechos.** En síntesis, cuida a las personas, sin distinción, como parte del colectivo.

## ¿Cómo podemos fomentar la inclusión en nuestro día a día?

«La mejor forma es estar preparados, es valorando la diversidad como parte de lo cotidiano» [Video sobre la inclusión, 2017].

*Se debe dar voz a todas las personas*, sin importar su raza, ideología, cultura, género, orientación sexual, condición socioeconómica, discapacidad o no discapacidad, edad, etc. **Toda voz tiene algo que decir y todas deben ser escuchadas en el mismo tono de respeto, tolerancia y equidad.**

Se deben identificar las necesidades de todos y analizar si están presentes las barreras y limitantes de las que hablábamos en párrafos anteriores. Una vez identificadas, se debe valorar el cómo se pueden transformar esos ambientes a unos *más inclusivos*, ejecutando acciones que prevengan la construcción de nuevas limitantes.

*Las bondades de la inclusión* traen paz entre las personas y las sociedades, es una apuesta inteligente para el presente y para las futuras generaciones, pues «si queremos ser justos con ellas, eso significa que tengan una vida más plena que nosotros». Para lograrlo se debe trabajar en conjunto, con políticas que fomenten la inclusión, pero también con un cambio de conciencia individualmente, trabajando desde el

seno familiar, laboral, educativo, etc., renovando el concepto que tenemos de nosotros mismos y de los demás por uno más sano, donde reconozcamos las habilidades, capacidades y potencialidades nuestras y de los otros, sumando esfuerzos, dándonos cuenta de que a veces tenemos más cosas en común con las demás personas de lo que creemos. Solo hace falta crear esos "puentes" de conexión que nos hacen encontrarnos. Un ejemplo de esto es el experimento danés, que se puede ver en YouTube; se titula: **"El video danés que nos recuerda lo fácil que es encasillar a las personas"**. En este, separan en un principio a varias personas en diferentes áreas marcadas en el piso; son separadas por "estereotipos". El modulador les comienza a realizar preguntas sencillas y si su respuesta es afirmativa deben pasar al frente. Lo interesante es que varias personas de diferentes grupos se encuentran en el centro, viendo así, que no son tan diferentes entre ellos como pensaban en un principio.

Para este cambio de conciencia, tal vez, simplemente, basta con apreciarnos como la pequeña pelotita azul que flota en el espacio, para ver que somos una misma especie en medio de la inmensidad del universo. Esta diversidad unida en una imagen es nuestra belleza; todos estamos, por así decirlo, *en el mismo barco*.

Foto: Rawpixel / www.rawpixel.com



Haz clic:



### ¡Conoce más!

Te invitamos a leer el volumen 8 de nuestra Revista Galera, "Mentes creativas, almas que inspiran", en él encontrarás el artículo: "Inclusión en la Educación. Personas con discapacidad".



Foto: Freepik / www.freepik.com

#### REFERENCIAS

- DECEDUCANDO, Marcelo Crisafio, ¿Integración o Inclusión? (13 julio 2017) [en línea], consultado en agosto de 2022. Recuperado de: <https://deceducando.org/2017/07/13/integracion-o-inclusion/>
- REAL Academia Española, *Incluir* (2022) [en línea], consultado en agosto de 2022. Recuperado de: <https://dle.rae.es/incluir?m=form>
- UNESCO, *Declaración de Salamanca y Marco de Acción Obre Necesidades Educativas Especiales*, España (7-10 junio 1994) [en línea], consultado en agosto de 2022. Recuperado de: <https://www.educacion.especial.sep.gob.mx/pdf/doctos/3Internacionales/3DeclaracionSalamanca.pdf>
- YOUTUBE, IES Vecindario, *Video sobre la inclusión* (2 dic 2017) [en línea], consultado en agosto de 2022. Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=wh3SL3Sv\\_FY](https://www.youtube.com/watch?v=wh3SL3Sv_FY)
- YOUTUBE, VERNE, *El video danés que nos recuerda lo fácil que es encasillar a las personas* (2 feb 2017) [en línea], consultado en agosto de 2022. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=fXBxOalCMZg>

# LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL



«Una mente calmada trae fortaleza interna y autoestima, eso es muy importante para la salud mental».

*Dalai Lama*

Por Martha Cristina Huerta Sánchez.  
Colaboración, asesoría y revisión: Psic. Nara Gabriela Pérez  
y Psic. Samantha Santiago Cerecedo.

La *salud mental* es, en pocas palabras, el bienestar que experimenta una persona cuando su área física, mental, social y espiritual se encuentran en equilibrio.

Esta influye significativamente en cómo se ve a sí misma una persona y en cómo interactúa con su entorno, por lo que su desequilibrio tiene efectos negativos en la calidad de vida del individuo.

La *salud mental* es un derecho humano [Oficina del ACNUDH, 2018] y día a día cobra más importancia y presencia en la consciencia social, pues su ausencia, en cada vez más personas del mundo, es preocupante por todas las consecuencias que esto conlleva. Aún falta mucho trabajo en torno a este tema, pues la gran mayoría de las personas que sufren esta falta de bienestar actualmente no tienen una adecuada orientación respecto a lo que están sintiendo o padeciendo, «ni acceso a una atención eficaz» [OMS, 2022]; o no llegan a buscar ayuda, por la estigmatización y discriminación en torno al concepto de *falta de salud mental*. Hay muchas personas que mantienen como “secreto” su padecimiento para evitar ser rechazadas y señaladas como *locas, exageradas, débiles, flojas*, etc., etiquetas mal aplicadas por falta de conocimiento y empatía; también, muchas veces, los pacientes no encuentran apoyo, incluso en sus círculos más cercanos. Todo esto es una limitante para su diagnóstico, seguimiento y tratamiento.

Es importante subrayar que el concepto de *salud mental* abarca «trastornos mentales, las discapacidades psicosociales y (otros) estados mentales asociados a una angustia considerable, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva» [OMS, 2022]. Es importante tener en cuenta el gran espectro que abarca, pues no solo se trata de tras-

tornos mentales, como comúnmente se llega a creer. Hay personas que no tienen ningún trastorno mental, pero eso no significa que tengan *salud mental*, por esto es esencial la concientización respecto a este tema y más ahora en estos tiempos, donde la pandemia de COVID-19 ha sido una de las principales razones que ha mermado la *salud mental* en la población del mundo.

En el Informe Mundial sobre Salud Mental (OMS, 2022) las tasas de depresión y ansiedad «aumentaron en un 25% durante el primer año de la pandemia, sumándose a los casi 1000 millones de personas que ya sufren algún trastorno mental» [OMS, 2022].

La ausencia de *salud mental* afecta la salud integral de las personas, genera disfunciones sociales y guarda una estrecha relación con las enfermedades físicas. En la población estudiantil, por ejemplo, afecta su rendimiento, su calidad de sueño, su concentración y su motivación. También es uno de los «principales factores de riesgo para suicidio y otro tipo de lesiones autoinfligidas como cortaduras, quemaduras, heridas e intoxicaciones» [INCYTU, 2018]. Las cifras que se encontraron sobre suicidio, por ejemplo, son preocupantes y lamentables:

- «A nivel mundial, cerca de 800.000 personas mueren por suicidio cada año. Eso es, una persona cada 40 segundos. Bertolote y Fleischmann (2002) informan que el 98% de los que murieron por suicidio tenían un trastorno mental diagnosticable. Siendo los trastornos del estado de ánimo, principalmente la depresión, la mayor parte de los trastornos diagnosticados en casos de suicidio.» [Our World in Data]
- En México, en el 2021 se registraron 8447 defunciones por suicidio [INEGI, 2021].
- En 2021, en Japón (uno de los 50 países con mayores tasas de suicidio) en 2019 —el primero fue Groenlandia [Our World in Data]— 21.007 personas se quitaron la vida. De este total, «los “problemas de salud” representaron el mayor número de suicidios, con 9.860, el 47 %. Le siguen los “problemas económicos y de la vida diaria”, con 3.376, y los “problemas familiares”, con 3.200» [Nippon, 2022]

De acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) 1 de cada 8 personas [OMS, 2022] en el mundo padece un trastorno mental, y en la Región de las Américas, de la que México forma parte, la depresión es el trastorno más común seguido de la ansiedad. Es importante enfatizar que ambos trastornos pueden ser discapacitantes [OPS/OMS, 2018].

«La salud mental tiene determinantes individuales y también sociales. Una de las razones por las que ha incrementado, por ejemplo, la depresión y la ansiedad, es también porque estamos viviendo condiciones sociales difíciles en donde el trabajo está precarizado, la carga de trabajo es mayor, al igual que la tasa de desempleo, etc. Todo esto influye en la salud mental», nos comenta la Psicóloga Nara Pérez.

Como comentábamos, la pandemia de COVID-19 ha remarcado fuertes puntos rojos sobre las disfunciones que existen en la sociedad, y también sobre las diversas condiciones en las que viven las personas. El cerrar las escuelas, por ejemplo, y poner las clases en línea, dejó a un número considerable de alumnos sin acceso a la educación, pues muchos de ellos no tenían los medios tecnológicos para conectarse a las clases desde sus casas. La violencia doméstica incrementó, y también «evidenció una marcada diferencia en los roles que se desempeñaban al interior de las familias; en algunos de los integrantes su nivel de estrés subió, al verse obligados a convivir de manera muy estrecha, cubrir su trabajo de home office y colaborar de forma más directa en las tareas del hogar y en la educación de los niños (tareas en las que antes no tenían tanta participación y estaban más dirigidas a solo unos miembros en particular)», nos indica la psicóloga Samantha Santiago. Esto por una parte, y por otra, las amas de casa, principalmente, vieron también incrementadas sus tareas; sobre todo cuando no encontraron apoyo de los otros miembros de la familia, lo que las estresó también. *Ansiedad, estrés y depresión*, son palabras que se comenzaron a escuchar con más frecuencia, dentro de las familias, grupos de amigos, centros de trabajo y en llamadas de apoyo psicológico que varias instituciones pusieron al servicio de la población de forma gratuita en todo el mundo. Algunos de ellos puedes encontrarlos en las siguientes ligas (México):



Haz clic:

[Línea de la Vida](#)  
800 911 2000

[Servicio psicológico de LOCATEL](#)  
\*0311 o al 55 5658 1111

Es vital trabajar como sociedad y comunidad para construir y generar ambientes donde todas las personas se sientan seguras, aceptadas, escuchadas, en igualdad de condiciones y oportunidades, respetadas, apoyadas e incluidas, ya que la violencia, la pobreza y la discriminación también son factores importantes para la salud mental.

En conclusión: la salud mental importa y mucho; sin ella simplemente no existe la salud total.

## No dudes en buscar ayuda profesional si:

- Pierdes interés en lo que antes te gustaba.
- Tienes desórdenes alimenticios.
  - Tienes insomnio.
- Tienes pensamientos suicidas.
- Tienes cambios constantes de humor.

La terapia psicológica es importante, y es necesario modificar el enfoque que culturalmente se tiene en torno a esta; hay que dejar de decir: «Solo los "locos" van a terapia». ¡No! *Quienes buscan una salud mental son quienes van a terapia*, por lo tanto, es vital comenzarla a ver como, no solo necesaria, también preventiva, pues es tan importante como tu chequeo anual con tu médico de cabecera. Igualmente, de ser requerida, la atención psiquiátrica es importante para tu bienestar.

## Factores de riesgo

ALGUNOS DE ESTOS SON:

- Predisposición genética.
- Discapacidad.
- Pobreza.
- Enfermedades crónicas.
- Traumas.
- Desempleo.
- Padres en la adolescencia.
- Vejez.
- Violencia.
- Bajo nivel educativo.
- Baja autoestima.
- Aislamiento.
- Daño cerebral.
- Abuso.
- Pérdida de un ser querido.
- Estrés laboral y académico.
- Adicciones.
- Marginación.
- Discriminación.
- Exclusión.
- Abandono.
- Pertenecer a una población vulnerable, por ejemplo: indígena, rural, migrante y LGBTQ+.

# Entonces, ¿cómo puedes cuidar tu salud mental?

Una persona con *salud mental* es capaz de reconocer en sí misma sus capacidades y habilidades para hacer frente a los problemas que se le presenten. Este autoconocimiento y aceptación le permite potencializar su propio ser; sentirse satisfecho, disfrutarse como ser único y valorarse. Así mismo, esta claridad y calma mental influye positivamente en su reconocimiento hacia otras personas, lo que lo vuelve más dispuesto a colaborar con otros, más consciente de los problemas de su comunidad y más empático; cualidades que sin duda, tienen un impacto positivo en la convivencia con otras personas. Y al poner sus capacidades al servicio de los demás, ayuda también al progreso de la sociedad.

Recuerda que para tener *salud mental*, hay determinantes individuales y sociales; no vas a poder tener control de todo, y a veces requieres de ayuda, incluso ayuda profesional (psicólogo y/o psiquiatra), y es importante que reconozcas esto y busques esa ayuda; sin embargo, **en tu día a día, puedes realizar acciones y hábitos que te ayuden a cuidar tu *salud mental*, algunos de estos son:**

- Mantén hábitos saludables: aliméntate bien, haz ejercicio, duerme 8 horas diarias, hidrátate.
- Ten un hobby. Disfruta hacer lo que te gusta.
- Conversa con alguien sobre cómo te sientes.
- No niegues tus emociones; reconócelas, acéptalas, comunícalas y aprende de ellas.
- Mantén el contacto con tus seres queridos.
- Haz meditación.
- Haz ejercicios de respiración.
- Ponte metas realistas que te motiven.
- Sé agradecido.
- Busca, crea y genera redes de apoyo.
- Valórate, fortalece tu autoestima.
- Ríe.
- Sal a pasear a la naturaleza.
- Infórmate. Ponerle nombre a lo que te pasa y saber las razones por las que te sientes de determinada forma, te ayuda a comprender lo que estás experimentando y con esto puedes decidir que acciones tomar en pro de tu salud.



Haz clic:



## Conoce más sobre la depresión

Te invitamos a leer el volumen 8 de nuestra Revista Galera, "Mentes creativas, almas que inspiran". En él encontrarás el artículo: "**¿Qué es depresión?**".



## Aprende más sobre tus emociones

Te invitamos a leer el volumen 10 de nuestra Revista Galera, "Resiliencia. Encontrando solución y oportunidades". En él encontrarás el artículo: "**Salud y emociones**".

### REFERENCIAS

- Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (Oficina del ACNUDH), *La salud mental es un derecho humano*, (24 may 2018) [en línea], consultado en julio 2022. Recuperado de: <https://www.ohchr.org/es/stories/2018/05/mental-health-human-right>
- Organización Mundial de la Salud (OMS):
  - *Informe mundial sobre salud mental*, (2022) [en línea], consultado en julio 2022. Recuperado de: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>
  - *Trastornos mentales*, (8 jun 2022) [en línea], consultado en julio 2022. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- OFICINA de Información Científica y Tecnológica para el Congreso de la Unión (INCYTU), *Salud mental en México*, (Ene 2018) [en línea], consultado en julio 2022. Recuperado de: [https://www.foroconsultivo.org.mx/INCYTU/documentos/Completa/INCYTU\\_18-007.pdf](https://www.foroconsultivo.org.mx/INCYTU/documentos/Completa/INCYTU_18-007.pdf)
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), *Salud mental - Suicidios registrados (2021)* [en línea], consultado en julio 2022. Recuperado de: <https://www.inegi.org.mx/temas/salud/>
- ORGANIZACIÓN Panamericana de la Salud (OPS/OMS), *La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas, 2018* [en línea], consultado en julio 2022. Recuperado de: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49578/9789275320280\\_spa.pdf?sequence=9&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49578/9789275320280_spa.pdf?sequence=9&isAllowed=y)
- SERVICIO de Investigación y Análisis - División de Política Social, Dr. (c) Juan Martín Sandoval De Escudría y Lic. María Paz Richard Muñoz, *La Salud Mental en México*, [en línea], consultado en julio 2022. Recuperado de: <https://www.diputados.gob.mx/sedia/sia/dir/dps/DPS-ISS-03-05.pdf>
- SCIELO. Revista Ciencias de la Salud:
  - Martha L. Caycedo, Sandra Herrera y Karim Offir Jiménez, *Descripción de los factores de riesgo para recaída en pacientes con diagnóstico de trastorno mental*, Rev. Cienc. Salud vol.9 no.2 Bogotá May/Aug. 2011 [en línea], consultado en julio 2022. Recuperado de: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1692-72732011000200004](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732011000200004)
  - Nehemías Cuamba Osorio I y Nitzia Astrid Zazueta Sánchez, *Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios*, Psicumex vol.10 no.2 Hermosillo jul./dic. 2020 Epub 02-Mar-2021 [en línea], consultado en julio 2022. Recuperado de: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S200759362020000200071](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S200759362020000200071)
- UNICEF - Ecuador, Michelly Álvarez, *Cómo cuidar tu salud mental en tiempos de pandemia (6 nov 2020)* [en línea], consultado en julio 2022. Recuperado de: <https://www.unicef.org/ecuador/historias/c%C3%B3mo-cuidar-tu-salud-mental-en-tiempos-de-pandemia>
- INSTITUTO Nacional de Salud Mental (NIMH), *El cuidado de su salud mental*, [en línea], consultado en julio 2022. Recuperado de: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>
- GOBIERNO de México:
  - Comisión Nacional contra las Adicciones, *Acciones y Programas, ¿Qué es la Salud Mental? (28 Abr 2020)* [en línea], consultado en julio 2022. Recuperado de: <https://www.gob.mx/salud/conadic/acciones-y-programas/que-es-la-salud-mental>
  - Instituto Mexicano de Seguro Social, *Salud Mental* [en línea], consultado en julio 2022. Recuperado de: <https://www.wimss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>
- NIPPON. *Una ventana a Japón, 21.007 personas se quitaron la vida en Japón en 2021, un 04 % menos que el año anterior (2 abr 2022)* [en línea] consultado en agosto 2022. Recuperado de: <https://www.nippon.com/es/japan-data/h01283/>
- OUR WORLD IN DATA, Hannah Ritchie, Max Roser and Esteban Ortiz-Ospina, *Suicide* [en línea] consultado en agosto 2022. Recuperado de: <https://ourworldindata.org/suicide>

# ENDÚLZATE LA VIDA DE FORMA SALUDABLE

## DIABETES: Entendiéndola para prevenirla

Por Martha Cristina Huerta Sánchez.

Colaboración, asesoría y revisión: Médica Cirujana Lilia Santiago Cruz y Médica Cirujana Edith Alejandra Huerta Romero.

### Cifras

«En México, en 2020, la *diabetes mellitus* pasó a ser la tercera causa de defunciones, superada por el COVID 19 y las enfermedades del corazón» [\[INEGI, 2021\]](#).

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre COVID-19, de la Federación Mexicana de Diabetes (IDF), las mujeres mexicanas tienen un 2.2% de prevalencia de *diabetes* más que los hombres, y el 30% de los adultos con *diabetes* en nuestro país desconocen que padecen esta enfermedad [\[FMD, 2020\]](#).

En 2021, la Federación Internacional de Diabetes (IDF) estimó que «1 de cada 10 adultos entre 20 y 79 años tiene *diabetes* y para el 2045 este número se elevará a 1 de cada 8 adultos, es decir, 643 millones de personas en el mundo» [\[FMD, 2021\]](#).



### ¿Qué es la diabetes?

Cuando comes, parte de esos alimentos se transforman en glucosa, que viaja a través de tu cuerpo por el torrente sanguíneo. Tu páncreas, al detectar la glucosa (azúcar), libera una hormona llamada insulina, esta tiene la capacidad de trasladar la glucosa de la sangre hacia adentro de las células, donde la almacena; cuando tu cuerpo lo requiera, utilizará esta glucosa como combustible para generar *energía* y así desempeñar todas las funciones del organismo.

La *diabetes* se da cuando existe una falta en la producción de insulina (tipo 1) o una resistencia de los tejidos a la insulina (tipo 2), lo que provoca que la concentración de azúcar en la sangre se eleve (hiperglucemia), ya que no hay quién “tome” esta glucosa y la lleve a las células; por lo tanto, las células al no tener suficiente glucosa almacenada se encuentran “hambrientas” y “desnutridas” y no pueden producir *energía*; este desequilibrio genera problemas en el funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo.

### Problemas que genera la diabetes

- Daña los vasos sanguíneos.
- Problemas cerebrovasculares y cardiovasculares.
- Enfermedades en los ojos.
- Problemas en pies.
- Afecciones dentales.
- Enfermedades renales.
- Infecciones en la piel y en la vejiga.
- Muerte prematura.

### ¿Por qué se eleva la azúcar en la sangre?

Estos son algunos de los factores:

- ▶ Dieta mala o inadecuada, que involucra exceso de azúcares.
- ▶ Falta de ejercicio, lo que impide que el cuerpo libere toxinas y se active el organismo.
- ▶ Efectos secundarios de algunos medicamentos (como esteroides y antipsicóticos).
- ▶ Estrés.
- ▶ Cambios hormonales.
- ▶ Falta de agua.
- ▶ Bebidas alcohólicas.

### ¿Cuáles son los factores de riesgo?

- Tabaquismo.
- Ser mayor de 45 años.
- Sobrepeso y obesidad.
- Vida sedentaria. Falta de ejercicio.
- Raza («afrodescendiente», hispano o latino, nativo americano, asiáticoamericano o de las islas del Pacífico») [\[ADA\]](#). «La comunidad latina tiene 50% más probabilidades de desarrollar diabetes a comparación de los blancos no hispanos» [\[ADA\]](#).
- Alto consumo de azúcares.
- Tener hipertensión.
- Antecedentes de diabetes gestacional.
- Antecedentes heredo-familiares: Padres, hermanos, tíos, abuelos con diabetes.
- Síndrome de ovario poliquístico.

## Clasificación de diabetes\*

\*De acuerdo a la Asociación Estadounidense para la Diabetes (ADA).

### DM - Tipo 1

(Diabetes mellitus - insulinodependiente)

Generalmente se presenta en niños y adolescentes.

Las células beta (que se encuentran en el páncreas) son quienes crean la insulina, y por razones aún desconocidas, el sistema inmunológico mata a estas células creyéndolas agentes dañinos, por lo que en la *diabetes tipo 1* hay nula o una mínima producción de insulina; ante esto se requiere administrar esta hormona de forma externa para que la persona pueda vivir.

### DM - Tipo 2

(Diabetes mellitus - NO insulinodependiente)

En la *diabetes tipo 2* sí existe la producción de insulina, pero el cuerpo no la utiliza adecuadamente (*resistencia a la insulina*) o la que produce no es suficiente para gestionar tanta glucosa en la sangre. Se puede tratar con medicamentos y/o con una dieta sana y ejercicio.

### Gestacional: Se desarrolla durante el embarazo,

y por lo general una vez que nace el bebé los niveles de glucosa vuelven a la normalidad. Es delicada porque el bebé puede tener predisposición a tener sobrepeso y obesidad (asociados con la diabetes), además la madre aumenta el riesgo de padecer *diabetes tipo 2*. De acuerdo a la Federación Internacional de Diabetes «el 16% de los nacidos vivos tuvieron algún tipo de hiperglucemia en el embarazo. Se estima que el 84% se debió a diabetes gestacional. Aproximadamente la mitad de las mujeres con antecedentes de DG desarrollan *diabetes tipo 2* dentro de los cinco a diez años posteriores al parto» [IFD, 2020].

La *diabetes gestacional* se trata con una dieta sana y ejercicios recomendados que no pongan en riesgo la salud del bebé y de la mamá.

### Diabetes por otras causas, por ejemplo:

- **Diabetes tipo MODY:** Por alteración genética en las células beta, puede pasar de generación a generación.
- **Diabetes relacionada con fibrosis quística (DRFQ).**
- **Diabetes secundaria a medicamentos.** «Algunos medicamentos pueden alterar la secreción o la acción de la insulina. Los glucocorticoides y los inmunosupresores son algunos de ellos» [FDNN]. Un ejemplo, es la diabetes esteroidea.
- **Diabetes desarrollada por otras enfermedades** como pancreatitis.

## Síntomas

- ⚠ Orinar frecuentemente (poliuria).
- ⚠ Sed excesiva (polidipsia).
- ⚠ Comer mucho (polifagia).
- ⚠ Pérdida de peso.
- ⚠ Tener un cansancio excesivo sin aparente causa.
- ⚠ Experimentar visión borrosa.
- ⚠ Tener mucha hambre.
- ⚠ Observar heridas o moretones que tardan en curarse.
- ⚠ Tener hormigueo, entumecimiento o dolor en manos o en los pies.
- ⚠ Pigmentación oscura y aterciopelada en cuello, axilas, ingle y codos (*acantosis nigricans*). Esto puede indicar *prediabetes*.

Es importante mencionar que en algunas personas, la diabetes se va desarrollando de "forma silenciosa" sin presentar síntomas al principio.

## ¿Sabías qué?

Etimológicamente "diabetes" significa 'paso o tránsito', haciendo referencia a uno de los síntomas más característicos de esta enfermedad: *la recurrente expulsión de orina*, pues es por medio de la orina que el cuerpo intenta deshacerse del exceso de glucosa.

## ¿Cómo saber si tienes diabetes?

Si tienes alguno de los factores de riesgo o síntomas, es conveniente que te hagas alguna de las siguientes pruebas:

- ♦ **Prueba de glucosa en sangre** (prueba en laboratorio / 8 horas de ayuno).  
– Resultado mayor de 126 mg/dl, es diabetes.
- ♦ **Prueba de tolerancia a la glucosa** (en ayunas). Se le administra a la persona 75g de glucosa y después de 2 horas se realiza una prueba de sangre, que valora los niveles de azúcar.  
– Resultado mayor de 200 mg/dl es diabetes.
- ♦ **Prueba de hemoglobina glicosilada (HbA1c).** Mide el promedio de glucosa en la sangre en los últimos 2 o 3 meses.  
– Resultado mayor de 6.5% es diabetes).
- ♦ Si hay síntomas de diabetes (mencionados anteriormente) y una **glucosa al azar mayor de 200 mg/dl, es diabetes.**

Si tienes diabetes es necesario que acudas a tu médico para recibir un tratamiento oportuno.

**Recuerda:** Siempre, cualquier duda relacionada con tu salud, consulta a tu médico, no te automediques ni te autodiagnostiques.

## Prediabetes

La *prediabetes* es una condición en donde los índices de glucosa en la sangre se elevan, pero no al grado de tener *diabetes tipo 2* y si se realizan los cambios de hábitos pertinentes se puede prevenir y retrasar la *diabetes tipo 2*.

Hay muchas personas que son prediabéticas o diabéticas, pero se niegan a creer que tienen esta enfermedad o un riesgo de tenerla y no realizan un cambio saludable en sus hábitos, esto es muy alarmante, porque según la Federación Mexicana de Diabetes, «aproximadamente entre el 5 al 10% de las personas con *prediabetes*, de no realizar modificaciones para tratarla, desarrollarán diabetes. Lo que significa que **7 de cada 10 personas con prediabetes desarrollarán diabetes**»[FMD,2018].



## Prevención

Entonces, ¿qué hacer para prevenir la diabetes? En pocas palabras sería: **Actúa cambiando tu estilo de vida a uno más sano, ¿cómo? He aquí unas recomendaciones:**

- Mantenerse en movimiento. Haz ejercicio.
- Lleva un control de tu peso. Mantén un peso saludable.
- Mantente bien hidratado.
- Si sabes que tienes prediabetes o factores de riesgo monitorea tus niveles de azúcar con pruebas de laboratorio (antes mencionadas) y con un examen de glucemia en el hogar (pinchazo en el dedo).

### NIVELES ÓPTIMOS DE AZÚCAR EN SANGRE SIN DIABETES:

- En ayuno: 70-100 mg/dl
- 2 horas después de comer: 70-140 mg/dl



### REFERENCIAS

- INSTITUTO Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), Comunicado De Prensa Núm. 645/21, *Estadísticas a propósito del Día Mundial de la Diabetes (14 de noviembre)*. Datos nacionales, (12 nov 2021) [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP\\_Diabetes2021.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_Diabetes2021.pdf)
- FEDERACIÓN Mexicana de Diabetes, A. C. (FMD):
  - *Encuesta nacional y de Nutrición 2020 sobre COVID-19, (2020)* [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://fmd diabetes.org/encuesta-nacional-salud-nutricion-2020-covid-19/>
  - *Atlas IDF 10ª Edición – 2021 (2021)* [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://fmd diabetes.org/atlas-idf-10a-edicion-2021/>
  - Dr. ED Alan Omar Vázquez Álvarez, *Prediabetes: Más que sólo un factor de riesgo para desarrollar diabetes (2018)* [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://fmd diabetes.org/prediabetes-mas-solo-factor-riesgo-desarrollar-diabetes/>
- INTERNATIONAL Diabetes Federation (IDF).
  - *Gestational diabetes (7 ene 2020)* [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: [https://idf.org/translate/goog/our-activities/care-prevention/gdm.html?x\\_tr\\_sl=en&x\\_tr\\_tl=es&x\\_tr\\_hl=es&x\\_tr\\_pto=sc](https://idf.org/translate/goog/our-activities/care-prevention/gdm.html?x_tr_sl=en&x_tr_tl=es&x_tr_hl=es&x_tr_pto=sc)
  - *Diabetes prevention* [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: [https://www.idf.org/translate/goog/aboutdiabetes/prevention.html?x\\_tr\\_sl=en&x\\_tr\\_tl=es&x\\_tr\\_hl=es&x\\_tr\\_pto=sc](https://www.idf.org/translate/goog/aboutdiabetes/prevention.html?x_tr_sl=en&x_tr_tl=es&x_tr_hl=es&x_tr_pto=sc)
- AMERICAN Diabetes Association (ADA).
  - *¿Qué causa la diabetes? Descúbrelo y toma el control.* [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://diabetes.org/descripcion-general-del-riesgo-de-diabetes>
  - *Vivir con diabetes no es fácil. Podemos ayudarte.* [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://diabetes.org/espanol>
- ES BUENO SABER, *¿Qué tan frecuente es la prediabetes?* [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://prediabetes.mx/que-tan-frecuente-es-la-prediabetes/>
- FUNDACIÓN para la Diabetes Novo Nordisk, *Tipos de diabetes.* [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/1771-tipos-de-diabetes-ninos>
- GOBIERNO de México.
  - *Diabetes en México.* [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/diabetes-en-mexico-284509>
  - Terumo Kabushiki Kaisha, *Hoy se celebra el "Día Mundial de la Diabetes"*, (actualización: 16 sep 2015) [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://www.gob.mx/imp/imp/imp/imp/hoy-se-celebra-el-dia-mundial-de-la-diabetes>
- MEDLINEPLUS, *Complicaciones de la diabetes.* [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/diabetescomplications.html>
- CENTROS para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDE), *La prediabetes: su oportunidad de prevenir la diabetes tipo 2.* [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/prediabetes.html>
- FACULTAD de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México, *Diabetes Mellitus.* [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: [http://www.facmed.unam.mx/eventos/seam2k1/2008/may\\_01\\_ponencia.html](http://www.facmed.unam.mx/eventos/seam2k1/2008/may_01_ponencia.html)

## Consejos de un

# Nutriólogo

Por el nutriólogo Rodrigo Nieva Huerta.

### Consejos para vivir una vida más saludable.

- Toma suficiente agua (2 litros al día aproximadamente).
- Agrega siempre verduras en cada tiempo de comida.
- Come una porción de grasas saludables cada día (aguacate, aceite de oliva, almendras, nueces, pepitas, cacahuates).
- Evita o reduce el consumo de jugos, bebidas azucaradas y alcohólicas.
- Realiza 30 minutos de ejercicio al día.
- Duerme de 6-8 horas al día.

### 5 errores al llevar una dieta.

- No consultar a un especialista para llevar tu plan de dieta.
- "Satanizar" alimentos (creer que algún alimento es malo).
- Tener una dieta estricta, que NO te permita intercambiar alimentos.
- Tener una dieta hipocalórica, muy baja en energía.
- Seguir la dieta de moda.
- No tener paciencia.

### ¿Cuántas frutas se deben comer al día?

Aproximadamente de 1 a 2 frutas al día. Puede variar la cantidad dependiendo de la etapa de vida, ejercicio que se realice y objetivo físico.

### ¿Qué frutas contienen más azúcar?

Ninguna fruta tiene más azúcar que otra, lo importante para no consumir alimentos extras al plan alimenticio es conocer las porciones de cada fruta. Ejemplos de 1 porción de fruta: ½ plátano, 1 manzana, 2 mandarinas, 1 taza de papaya, 2 duraznos, 3 guayabas, 3 plátanos dominicos.

### ¿En qué hora del día es mejor comer fruta?

En cualquier momento del día se pueden consumir, es un mito el creer que no se pueden consumir frutas después de cierta hora.

### ¿Hay alimentos que puedan prevenir la diabetes?

No existen los alimentos que puedan prevenir una enfermedad. Todas las enfermedades son multifactoriales y en los únicos factores en los cuales podemos influir para prevenirlas es en la alimentación y la actividad física.

### ¿Cuánta azúcar deberíamos comer por día?

Se recomienda un consumo de 20 g de azúcar al día, lo que serían aproximadamente 4 cucharaditas cafeteras.

### ¿Qué hábitos alimenticios propician la aparición de la diabetes?

- Un gran consumo y una prolongada ingesta de azúcares, ya sea en dulces, paletas, refrescos, pasteles, gomitas, jugos, gelatinas.
- Alimentos fritos o con mucha grasa.
- Poca o nula actividad física.

### ¿Una persona con diabetes puede incluir algo de azúcar en una dieta?

Sí, sí pueden consumir azúcar en su dieta; sin embargo, como nutriólogos, debemos analizar completamente al paciente para determinar si es apto o no para el consumo de azúcar extra que no venga en alimentos.

### ¿Es cierto que los niveles de estrés afectan los niveles de azúcar en la sangre?

Así es, cuando estamos estresados el cuerpo busca la forma de asegurar el tener energía suficiente disponible para cualquier eventualidad, así que libera glucosa en el torrente sanguíneo.

*En personas sin diabetes* es un proceso momentáneo, donde el cuerpo logra un equilibrio y baja los niveles de glucosa en sangre. En una persona con diabetes este equilibrio no se logra con la misma velocidad.

### ¿Cuál sería la dieta adecuada para una persona con diabetes?

La dieta adecuada dependerá de la etapa de vida en la que se encuentre, si realiza ejercicio, si consume sus medicamentos, entre otras cosas, pero en rasgos generales su plan alimenticio debería de ser:

- Bajo en sodio.
- Evitar el consumo de azúcares refinados.
- Ingesta reducida de grasas saturadas y trans.
- Nada de bebidas alcohólicas y ni tabaco.
- Alta ingesta de verduras.
- Los cortes de carne deben de ser magros, con la menor cantidad de grasa posible.





# Conviértete en un maestro en **ORTOGRAFÍA Y REDACCIÓN**

Por Martha Cristina Huerta Sánchez.

«Cuando me preguntan: ¿Cómo escribir?  
Siempre respondo: una palabra a la vez».

*Stephen King*

**D**e acuerdo al portal de Statista 6,3% de los habitantes del planeta hablan **español**, posicionándose así en el **cuarto idioma más hablado en el mundo**, siendo México el país con mayor número de población de habla española [\[Statista, 2022\]](#).

Ahora bien, ¿cuántas de estas personas saben leer y escribir español? Centrándonos en México, la tasa de alfabetización es de 95.25% de personas mayores de 15 años [\[Banco Mundial, 2021\]](#), y de este grupo, ¿cuántas personas aplican correctamente la gramática? Esta cuestión es para reflexionar y más aún en la actualidad, donde en las redes sociales y en WhatsApp, principalmente y por mencionar algunos, se puede observar, independientemente de los modismos, cierto uso del idioma alejado de las normas gramaticales.

# ¿Por qué debemos APRENDER A ESCRIBIR BIEN?

«Escribir es un acto social de comunicación, una herramienta de reflexión y aprendizaje, un procedimiento que exige pensar críticamente.

»En la universidad, escribir implica un proceso en el que forzosamente se desarrollan diferentes habilidades: reconocer para qué se escribe, qué se necesita escribir, qué tipo de trabajo escrito se debe producir, reunir y clasificar, interpretar la información, imaginar los objetivos, expectativas de los posibles lectores, formular objetivos, esclarecer ideas, revisar borradores, elaborar textos, estructurarlos, evaluarlos y corregirlos».

Fragmento del libro:  
"Aprende a Pensar Escribiendo Bien"  
de Yolanda Argudín y María Luna.

## Identidad

Tu forma de escribir puede ser *tu sello* personal por el cual te reconozcan.

## Mente

La escritura involucra varios procesos cognitivos que ejercitan tu mente, fortaleciendo tu *atención y memoria*.

## Pensamiento crítico

Definir claramente *lo que se quiere decir, cómo se quiere decir y a quién se le va a decir* promueve el pensamiento crítico y reflexivo.

## Legado

El escritor Chinguiz Aitmatov dijo: «La inmortalidad de un pueblo reside en su lengua. El idioma de cada pueblo es un valor humano general. Cada lengua representa una creación del genio humano» [\[UNESCO\]](#). El español es una lengua romance de raíces profundas y extensas que tiene una bella estructura gramatical y el escribirlo correctamente es defender ante el mundo este legado.

## Profesionalismo

Connota respeto, confiabilidad y profesionalismo.

## Imagen

El cómo escribes es tu carta de presentación, que en el mundo profesional, puede ser un factor clave para que te contraten. Da valor agregado a tu currículum.

## Atención

¿Cuántas veces por escribir rápido en el celular o en la computadora, damos el famoso "dedazo" o escribimos ideas incompletas y confusas? El tomarte el tiempo de revisar lo que escribiste antes de enviarlo, es una muestra de atención hacia el receptor de tu mensaje y también un ejercicio de reflexión para ti, pues en esa "pausa" al releerlo compruebas, no solo si no tiene faltas de ortografía o si está bien redactado, también si es *lo que quieres transmitir, en la intensidad e intención con la que quieres que sea recibido*.

## Arte

«Las palabras, como los rayos X, atraviesan cualquier cosa, si uno las emplea bien» Aldous Huxley.

El magistral uso de la palabra escrita puede crear hermosas obras de arte literario, que elevan nuestros sentidos, nos hacen saborear las palabras, nos conectan con nosotros mismos y sin ningún "bache" la lectura fluye constante a tal grado que dejamos de pensar que leemos y simplemente *nos sumergimos en lo que leemos*, como una especie de trance, mientras la imaginación viaja libremente a cualquier parte.

## Comunicación

Una correcta escritura comunica de forma clara y coherente el mensaje que queremos transmitir, lo que mejorará la comunicación y relación entre las personas.

### REFERENCIAS

- STATISTA, Rosa Fernández, *Los idiomas con más hablantes en el mundo en 2021*. (13 jul 2022) [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://es.statista.com/estadisticas/635631/los-idiomas-mas-hablados-en-el-mundo/>
- BANCO Mundial, *Tasa de alfabetización, total de adultos (% de personas de 15 años o más)*, (2021) [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://datos.bancomundial.org/indicador/SE.ADT.LITR.ZS>
- IMDb, *Statistics*, (Junio, 2022) [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://www.imdb.com/press-room/stats/>
- UNESCO, *Correo*, *Cada lengua es un mundo*, [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://es.unesco.org/courier/jul-1982-p/cada-lengua-es-mundo>



Haz clic  
en cada imagen

## RECURSOS

para el aprendizaje  
y uso de la lengua  
española

### ACADEMIAS

ASOCIACIÓN DE ACADEMIAS DE LA LENGUA ESPAÑOLA. Existen 23 academias de la lengua española, que puedes consultar.

### MEXICANISMOS

En México está la ACADEMIA MEXICANA DE LA LENGUA, donde entre muchas otras cosas, puedes acceder al "Diccionario Breve de Mexicanismos" de Guido Gómez de Silva.

### RAE

DICCIONARIO DE LA LENGUA ESPAÑOLA. «La obra lexicográfica académica por excelencia es el resultado de la colaboración de todas las academias». Tiene 23 ediciones, siendo la última en 2014 que registra más de 93 000 lemas.

# TIPS para mejorar tu ortografía y redacción

Por Edna María López García.

**E**ste artículo pretendía contener 10 *tips* para que mejores tu redacción y ortografía. Y quisiera poder decir que aquí encontrarás 10 consejos variados; sin embargo, para poder tener buena redacción y ortografía, los *tips* del uno al 10, básicamente, serían un único par de palabras: *lee y escribe*.

No obstante, me parece que podemos sacarle más juguito a este artículo, y he aquí algunas recomendaciones que, espero, te sean de ayuda:

Primero que nada, y aquí se abarcarían del uno al ocho de los *tips* —¡lo siento!, pero la vida es así—, lee. No hay nada más efectivo para nuestro propósito que la lectura. Pero no solamente tienen que ser libros; lee cualquier cosa que quieras y sobre cualquier tema que te interese, no te conformes con videos de YouTube. Busca artículos, notas, reseñas, ensayos, todo es valioso, incluso los cómics pueden ser grandes aliados, ya que no solamente se trata de dibujos, sino que las acotaciones y diálogos, al no ser tan largos, son concisos y concretos y pueden serte de utilidad con la estructuración de oraciones.

El noveno y vital tip sería escribir. Organiza tus ideas y plásmalas en palabras. Claro que puedes escribir en cuadernos, libretas, servilletas y tickets de supermercado, pero un consejito sería que utilizaras un procesador de textos con la corrección ortográfica activada. De esta forma, si te equivocas al escribir una palabra, una línea color rojo te indicará que hay un error y podrás corregirlo y aprender. También, y esto es clave, lee, relee y vuelve a releer lo que has escrito, así te percatarás de si se entiende o no lo que has querido decir y podrías reescribirlo.

El décimo *tip* quizá lo encuentres más provechoso. Las redes sociales llegaron para instalarse en nuestro día a día, y ya sea que estés en Facebook, Twitter, Instagram, etcétera, o en todas ellas, procura redactar tus publicaciones utilizando signos de puntuación, minúsculas y mayúsculas y, en especial, frases y palabras completas y bien escritas; no las abrevies y, por piedad, ¡no utilices zetas innecesarias ni números como letras!

De igual manera, seguro utilizas al máximo WhatsApp, Telegram, Messenger, o

cualquier otra aplicación de mensajería. Pues bien, sé que es un medio de comunicación dinámico y que la rapidez de la conversación puede ser importante para ti, pero procura utilizar oraciones con signos de puntuación, mayúsculas, minúsculas, frases y palabras completas. Intenta releer lo que escribes y corrige si hace falta. También te recomiendo lo siguiente: desactiva el autocorrector y quédate sólo con la revisión ortográfica, de esta manera sabrás dónde está el error.

Finalmente, ten presente que tu forma de escribir representa la manera como ordenas tus pensamientos y dice mucho de ti. Practica; la práctica es la única manera de mejorar. También debes saber que escribir bien, o lo mejor posible, significa mostrar respeto y amabilidad a quien te lee. Y con estas palabras me despido, deseando que le encuentres utilidad a este texto. ¡Hasta luego!



## DICCIONARIO DE AMERICANISMOS

«[Este] constituye un repertorio léxico que pretende recoger todas las palabras propias del español de América.

Contiene 70 000 voces, lexemas complejos, frases y locuciones y un total de 120 000 acepciones».



## DICCIONARIO PANHISPÁNICO DE DUDAS

«Compuesta de más de 7000 entradas, en las que se da respuesta, de forma clara y argumentada, a las dudas más habituales que plantea hoy el uso del español».

## CORRECTORES EN LÍNEA

Son muy útiles para detectar errores ortográficos y hacer revisiones rápidas de textos, pero recuerda, siempre es recomendable, que tú mismo *vuelvas a revisar el escrito* para ajustar los detalles de sintaxis y morfología. Algunos de estos son (da clic en cada imagen):



LANGUAGE TOOL



SPANISH CORRECTOR



STILUS

# ¿Ya perteneces al Club de Lectura de Universidad Ítaca?

## Ventajas de pertenecer al Club de Lectura

- ✓ Aumenta la motivación por leer.
- ✓ Favorece la comprensión lectora y el pensamiento crítico.
- ✓ Potencia la confianza y la autoestima.
- ✓ Promueve el diálogo y el intercambio de opinión.
- ✓ Contribuye con el conocimiento y la exploración de nuevos géneros literarios.
- ✓ Mejora tu redacción y ortografía.

**¿Cuáles son los requisitos?**  
Ser alumno o exalumno  
de Universidad Ítaca.



**¿Cómo unirme al Club?**  
Comunícate con tu Maestro  
de Atención Integral, él te hará  
saber los pasos a seguir.



Los encuentros  
son **trimestrales**  
y se llevan a cabo  
por Zoom.





## Discapacidad visual y auditiva, un reto para la inclusión

Por Jesús Flores Villalón.

Como una reflexión sobre el impacto que tienen en materia de acceso a la educación e inclusión social.

Imagínate ver prender un foco cada que alguien llama a tu puerta porque no puedes escucharla, o ir en un avión y no poder escuchar o ver las llamadas de seguridad del personal. Imagina a una madre que no puede oír a su bebé llorar cuando necesita alimento, o imagínate poder leer con tus dedos y caminar en una plaza completamente a oscuras; todas y cada una de estas situaciones son las que enfrentan las personas sordomudas e invidentes las 24 horas del día.

**Abramos nuestros oídos, nuestros ojos, nuestra conciencia y corazón para descubrir si realmente hemos sido incluyentes desde nuestro particular punto de vista en este tema.** Adentremos a un mundo que para muchos es desconocido y para algunos otros olvidado.

En México, de acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), viven alrededor de «7 millones 168 mil 178 personas con discapacidad. De las cuales, 1 millón 350 mil 802 son sordos; 2 millones 691 mil 338 son las personas que no pueden ver o tienen problemas seve-

ros de vista» [INEGI, 2021]. Muchas de estas personas se enfrentan a la discriminación, falta de estudio, e incluso dificultades para tener oportunidades laborales; son muy pocas las que llegan a desarrollarse con éxito en diversos aspectos de su vida.

¿Qué falta entonces en México para que estas personas puedan desarrollar una vida plena y alcanzar sus potencialidades? Si bien la tecnología y voluntad para hacerlo ya es una realidad, todos tenemos que poner nuestro grano de arena para que funcione: desde el sistema educativo, gobierno, detección, salud y acceso a la seguridad. Todos estos son temas que van ligados a una verdadera inclusión visual y auditiva.

¿Cómo podemos evitar entonces que este tema sea solamente de un sector en específico? ¡Fácil! Convirtiéndolo en un tema transversal. Como se mencionó anteriormente debemos abarcar todas las materias. En el sistema educativo, por ejemplo, debe existir una integración de los niños y sus familias; se deben dar capacitaciones y pláticas de sensibilización, para comprender que las personas con esta discapacidad se merecen el mismo trato que las demás personas.

Si bien Hollywood está apostando por contenidos más incluyentes en los últimos años, como la premiada película "Coda" (la cual hace referencia a un matrimonio donde ambos son sordomudos y cuyos hijos aprendieron el

lenguaje de señas como primera lengua), hacen faltan más esfuerzos para lograr una integración total de las personas sordas y ciegas en México y en el resto del mundo.

En México el tema del Braille poco a poco está siendo más abierto; lo podemos encontrar en muchos lugares hoy en día, en los números de algunos ascensores, en la señalización de seguridad de espacios públicos y privados, en los paraderos de los autobuses y hasta en el metro de la Ciudad de México. Todo esto hace que las personas con discapacidad visual puedan realizar acciones de forma autónoma.

¿Qué podemos hacer al respecto para seguir fomentando la inclusión? Principalmente aprender, acercarnos a las comunidades sordomudas e invidentes; respetar mucho la lengua de señas y el Braille; estar en contacto con ellos. Y, siempre que se tenga la oportunidad, seguir aprendiendo de su forma en cómo interactúan con el mundo, de las ideas que pueden compartir y lo mucho o poco que podamos contribuir con ellos. En una palabra: *incluirlos*.

### REFERENCIAS

• INSTITUTO Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), Comunicado de prensa núm. 713/21. *Estadísticas a propósito del día internacional de las personas con discapacidad (datos nacionales)*, (3 dic. 2021) [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP\\_PersDiscap21.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_PersDiscap21.pdf)



# Lenguas Indígenas



Por Martha Cristina Huerta Sánchez.

**M**éxico cuenta con 68 lenguas indígenas [INALI], que a su vez se subdividen en 364 variantes lingüísticas [Secretaría de Cultura, 2018] y el español, que es el idioma oficial; lo que lo convierte en uno de los 10 países del mundo con mayor riqueza lingüística. Como sociedad, es imprescindible crear conciencia sobre el extraordinario tesoro cultural que recorre con múltiples y diversas voces el territorio mexicano. ¡Un tesoro que debemos cuidar!

Las lenguas indígenas son memoria y legado de nuestro pueblo. En ellas se manifiesta la cosmovisión de los pueblos prehispánicos y su forma de relacionarse con el mundo, lo que significa una infinita fuente de sabiduría y conocimiento. Si las lenguas "se silenciaron", parte del mundo quedaría en perpetuo silencio, impotente al perder una forma más de comprenderse, mirarse y expresarse. De los casi 7,000 idiomas en el mundo, cerca del 50% está en peligro de desaparecer [Secretaría de Cultura, 2018].

De las lenguas indígenas de México, el náhuatl es la que tiene el mayor número de hablantes (1,651,958 en 2020 [INPI, 2022]), seguida de la lengua maya (860,000 [Secretaría de Cultura, 2018]). Son 16 estados donde se habla náhuatl (Puebla, Hidalgo, Veracruz, San Luis Potosí, Oaxaca, Colima, Durango, Guerrero, Jalisco, Michoacán, Morelos, Nayarit, Tabasco, Tlaxcala, Estado de México y Ciudad de México) y, dependiendo de la región, se habla una de sus 30 variantes [SIC, 2020]. Esta lengua de dulce sonido, desde que se encontró con la lengua española en 1519 ha tenido una influencia significativa en el idioma español, lo que se conoce como *nahualismos*. Quienes tenemos el español como lengua materna, muchas veces no somos conscientes de que en México se hablan muchas más lenguas, no solo el español y, sin embargo, las usamos frecuentemente en nuestra vida diaria: en nombres de lugares, objetos, personas, alimentos, etc. Si estudiáramos el origen de todas estas palabras, nos encontraríamos con sorpresas muy interesantes y con un legado de sabiduría que se remonta a siglos atrás, a nuestros ancestros. Lo más extraordinario de todo esto, es que muchas de las culturas que crearon estas lenguas *siguen vivas*, si nos acercáramos más a conocerlas aprenderíamos mucho, muchísimo de ellas.

«Cuando muere una lengua las cosas divinas, estrellas, sol y luna; las cosas humanas, pensar y sentir, no se reflejan ya en ese espejo.

»Cuando muere una lengua todo lo que hay en el mundo, mares y ríos, animales y plantas, ni se piensan, ni pronuncian con atisbos y sonidos que no existen ya.

»Cuando muere una lengua entonces se cierra a todos los pueblos del mundo una ventana, una puerta, un asomarse de modo distinto a cuanto es ser y vida en la tierra.

»Cuando muere una lengua, sus palabras de amor, entonación de dolor y querencia, tal vez viejos cantos, relatos, discursos, plegarias, nadie, cual fueron, alcanzará a repetir.

»Cuando muere una lengua, ya muchas han muerto y muchas pueden morir. Espejos para siempre quebrados, sombra de voces para siempre acalladas: la humanidad se empobrece».

"Ihcuac thalhtolli ye miqui" ('Cuando muere una lengua') de Miguel León-Portilla.

Foto: www.pevets.com

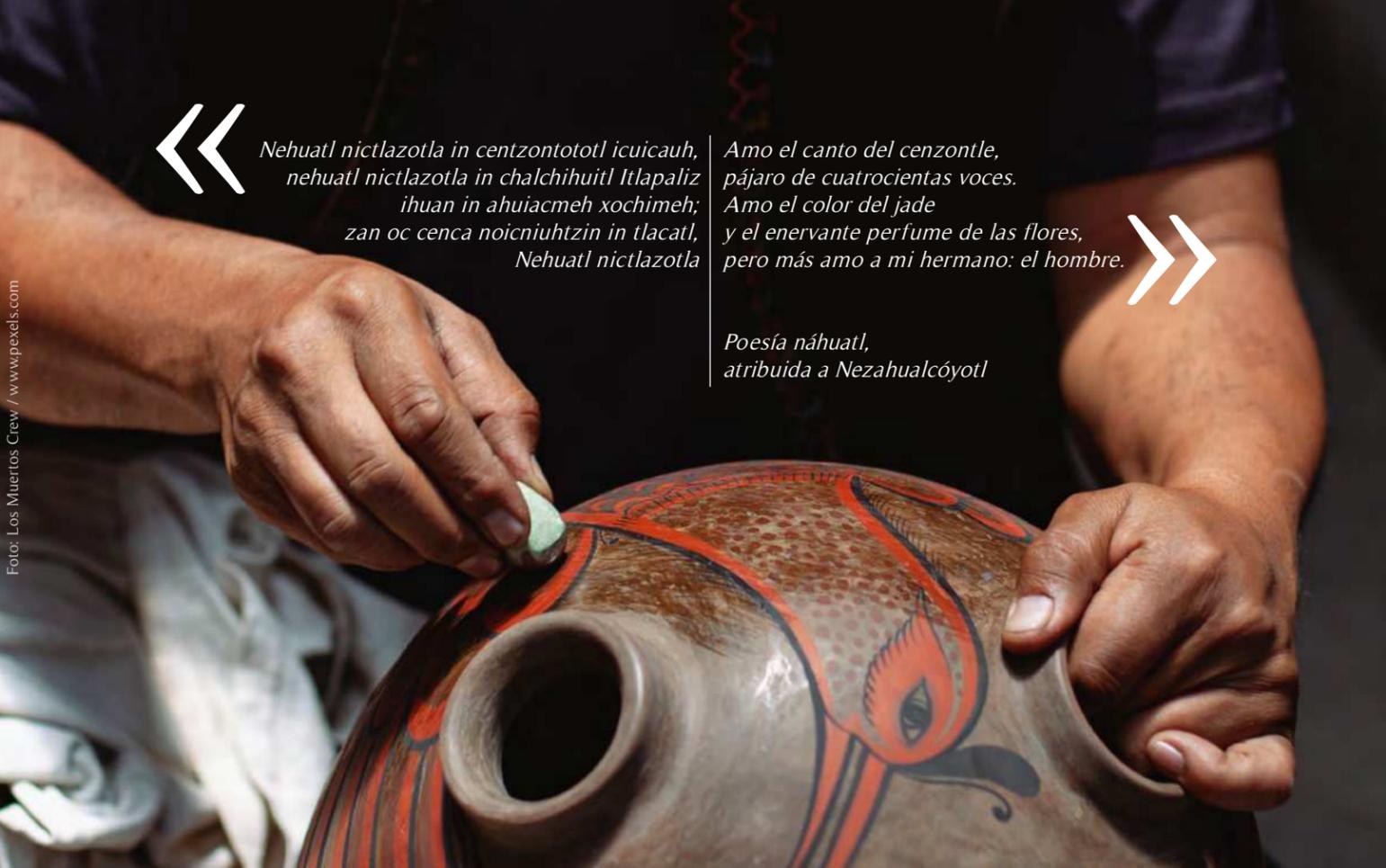


*Nehuatl nictlazotla in centzontototl icuicauh,  
nehuatl nictlazotla in chalchihuitl Itlapaliz  
ihuan in ahuiacmeh xochimeh;  
zan oc cenca noicniuhtzin in tlatatl,  
Nehuatl nictlazotla*

*Amo el canto del cenzontle,  
pájaro de cuatrocientas voces.  
Amo el color del jade  
y el enervante perfume de las flores,  
pero más amo a mi hermano: el hombre.*



*Poesía náhuatl,  
atribuida a Nezahualcōyotl*



Un ejemplo de este acercamiento a las lenguas nahuas es el libro "Nahuatlahtolli", una hermosa obra de Mónica Lucía Fernández Martínez, publicada por el Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas; en la introducción del libro se lee: «Con esta publicación pretendemos compartir una pequeña muestra del tesoro que representa la lengua náhuatl, además de despertar conciencia y reflexión sobre la importancia que tienen las lenguas indígenas en estos tiempos». Te invitamos a conocerlo:

**México es un país netamente multilingüe. Ser consciente de esto abre la puerta a esta gran riqueza que, como país, tenemos en nuestras lenguas indígenas; y no solo eso, también abre el camino a la inclusión.**

contrario, los *pueblos indígenas* deben sentirse orgullosos de su lengua materna, así como las personas cuya lengua materna es el español.

**una cultura inclusiva**, donde las lenguas indígenas tengan más presencia en todas las áreas de la sociedad. Y por supuesto, ayudando a fortalecer los trabajos de alfabetización de los pueblos indígenas y enseñando sus lenguas. En este último punto, es justo reconocer la labor que varias instituciones han realizado al respecto, creando programas tanto presenciales como en línea para el estudio de estas lenguas, facilitando su accesibilidad y difusión. Como un ejemplo, está la aplicación gratuita de "[Aprende Náhuatl](#)" (puedes descargarla en la Play Store) del Instituto Nacional de Lenguas Indígenas.

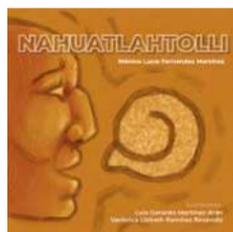
Por lo tanto, optar por una *cultura inclusiva* es también respetar el derecho de expresión de todas las personas, y claro, el derecho de acceso a la información, pues ciertamente, al ser minoría, los hablantes de lenguas indígenas se llegan a encontrar con muchas limitantes de comunicación dentro de su propio país. Aunque falta mucho camino por recorrer, **es esperanzador encontrar programas dirigidos a la preservación, difusión, fortalecimiento y enseñanza de las lenguas indígenas.**

También la Dirección General de Educación Indígena (DGEI) «impulsa actualmente el programa editorial educativo en lenguas indígenas más amplio con más de 500 títulos monolingües, bilingües y plurilingües, así como, el desarrollo de la Asignatura Lengua Indígena para todo el Sistema Educativo Nacional» [\[DGEI\]](#). Así mismo, en el ENALLT (Escuela Nacional de Lenguas, Lingüística y Traducción) de la UNAM existe un [curso especializado de la lengua Náhuatl](#).

La pandemia de COVID-19, por ejemplo, sin duda también ha marcado un reto y una oportunidad para crear nuevas redes de comunicación, adaptadas a cada pueblo indígena, para así lograr difundir la información que exige la difícil situación sanitaria que el mundo sigue atravesando [\[INALI, 2020\]](#).

**La mejor forma de preservar el lenguaje es crear conciencia en la población, de su importancia, y trabajando en**

Desafortunadamente, la discriminación también ha permeado en este ámbito lingüístico, afectando directamente a los pueblos indígenas, siendo indignante que el hablar su lengua materna los llegue a colocar en situaciones de burla, agresión, exclusión, etc. [El Artículo 9 de la Ley General De Derechos Lingüísticos de los Pueblos Indígenas](#) dice: «Es derecho de todo mexicano comunicarse en la lengua de la que sea hablante, sin restricciones en el ámbito público o privado, en forma oral o escrita, en todas sus actividades sociales, económicas, políticas, culturales, religiosas y cualesquiera otras», no se debe de transgredir este derecho, al



Es importante conocer y preservar el náhuatl, así como las otras lenguas indígenas ya que son parte de las raíces del México pluricultural.



La Asamblea General de la ONU declaró el 2019 como el Año Internacional de las Lenguas Indígenas, y el período comprendido entre 2022 y 2032 como el Decenio Internacional de las Lenguas Indígenas «con el fin de llamar la atención del mundo sobre la difícil situación de muchas lenguas indígenas y movilizar a las partes interesadas y los recursos para su preservación, revitalización y promoción. Una oportunidad de crear consciencia entre las naciones» [INALI, 2022].

Ante esto la Dirección de Comunicación Social del Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas desarrolló una «plataforma colaborativa en línea en la que puedan confluir diversas iniciativas gubernamentales, académicas y comunitarias enfocadas al estudio, difusión y preservación de las lenguas indígenas. El proyecto DILIMX busca consolidarse como una propuesta para la integración de múltiples contenidos en lenguas indígenas» [DILI México]. En su portal pueden consultarse artículos, libros, audios, historias, juegos y varias publicaciones que muestran esta riqueza pluricultural de la que se habló al principio del artículo.

Para finalizar, quiero cerrar este artículo con un mensaje de Sergio Sevilla, investigador y docente, que creció con la lengua náhuatl y gusta de su enseñanza, las siguientes palabras son un fragmento de una entrevista que le realizó CINU México durante su cátedra en la UNAM:

*«Hay que revalorizar las lenguas tradicionales como el náhuatl, porque más que una forma de hablar, es una forma distinta de entender el mundo, de cómo ordenarlo y relacionarnos con él.»*

*»Estas mismas lenguas, que son las lenguas maternas, nos enseñan mucho a cómo caminar en el mundo, a cómo vivir ahora, cómo vivir mañana o cómo viviremos después; entre muchas otras enseñanzas de estas lenguas. Si queremos tener una vida más prolongada, tenemos que escuchar lo que dicen estas lenguas» [CINU México, 2020].*

#### REFERENCIAS

- GOBIERNO de México.
  - Instituto Nacional de Lenguas Indígenas (INALI), *Catálogo De Las Lenguas Indígenas Nacionales* [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://www.inali.gob.mx/clin-inali/>
  - Instituto Nacional de Lenguas Indígenas (INALI), *Decenio Internacional de las Lenguas Indígenas* [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: [https://site.inali.gob.mx/Micrositios/DILM2022/decenio\\_internacional\\_lenguas\\_indigenas.html](https://site.inali.gob.mx/Micrositios/DILM2022/decenio_internacional_lenguas_indigenas.html)
  - Instituto Nacional de Lenguas Indígenas (INALI), *La contingencia sanitaria es una oportunidad para ampliar el uso de las lenguas indígenas en espacios digitales, concuerdan especialistas*, Comunicado a Medios No. 45 (16 oct 2020) [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://www.inali.gob.mx/es/comunicados/845-2020-10-19-1954-11.html>
  - Instituto Nacional de Lenguas Indígenas (INALI), *Desarrollan nueva aplicación en lengua náhuatl; Ma tiwelikan nawatl, Vamos a aprender náhuatl*, Comunicado a Medios No. 33 (6 dic 2016) [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://www.inali.gob.mx/es/comunicados/557-2016-12-06-18-19-44.html>
  - Secretaría de Cultura, *¿Sabías que en México hay 68 lenguas indígenas, además del español?* (21 feb 2018) [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: [https://www.gob.mx/cultura/articulos/lenguas-indigenas?idiom=es#\\_ftn2](https://www.gob.mx/cultura/articulos/lenguas-indigenas?idiom=es#_ftn2)
  - Sistema de Información Cultural (SIC), *Lenguas indígenas - Náhuatl* (10 feb 2020) [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: [http://sic.gob.mx/ficha.php?table=inali\\_li&table\\_id=5%20%20%20http://atlas.inpi.gob.mx/nahuatl-lengua/](http://sic.gob.mx/ficha.php?table=inali_li&table_id=5%20%20%20http://atlas.inpi.gob.mx/nahuatl-lengua/)
  - Dirección General de Educación Indígena (DGEI), *Lenguas indígenas - Náhuatl* (14 julio 2016) [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: <http://dgei.basica.sep.gob.mx/es/acercar/quienes-somos.html>
- Fernández Martínez, Mónica Lucía, "Nahuatlahuolli", Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas, México, 2022 [en línea]. Recuperado de: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment\\_data/filer/728794/Libro-Nahuatlahuolli-lengua-nahuatl-INPI.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment_data/filer/728794/Libro-Nahuatlahuolli-lengua-nahuatl-INPI.pdf)
- ATLAS de los Pueblos Indígenas de México, Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (INPI), *Náhuatl* [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: <http://atlas.inpi.gob.mx/nahuatl-lengua/>
- LEY General de Derechos Lingüísticos de los Pueblos Indígenas (2022) [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGDLPI.pdf>
- ESCUELA Nacional de Lenguas, Lingüística y Traducción (ENALLT), UNAM [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://enallt.unam.mx/>
- DECENIO Internacional de las Lenguas Indígenas. México (DILIMX), *Sobre DILIMX* [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://dili.inpi.gob.mx/sobre-dilimx/>
- NACIONES Unidas, *Aprender una lengua para resignificar tu mundo y tu existencia (20 feb 2020)* [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://news.un.org/es/story/2020/02/1469851>
- YOUTUBE, Naciones Unidas - México, *Aprender náhuatl para resignificar tu mundo y tu existencia (20 feb 2020)* [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=DBISZFxPHW5>



Fotos: Freepik / www.freepik.com

# DESTINOS MISTERIOSOS

*¿Te atreves a visitarlos?*

Por Jesús Flores Villalón.

¡A ti que te encanta viajar, atrévete a descubrir el turismo oscuro!

Este tipo de turismo tan peculiar es para aquellos que buscan experiencias diferentes, llenas de adrenalina, intriga, misterio y un toque paranormal. He aquí unos ejemplos de destinos que puedes visitar desde este enfoque.

## Pompeya y Herculano

El Vesubio es y seguirá siendo una de las erupciones volcánicas más potentes en la historia de la humanidad. Ocurrió en el año 79 d. C. Rocas incandescentes, magma y fuego volcánico cayeron sobre los poblados de Pompeya y Herculano calcinando y envenenando a casi la mayoría de la población. Aquí podrás ver a personas reales que quedaron petrificadas en distintas posiciones. Más que un lugar aterrador, este lugar es un ejemplo de la terrible y voraz fuerza de la naturaleza.

## La silla de Thomas Busby

Esta historia es escalofriante. En el año de 1702 un asesino en serie llamado Thomas Busby fue sentenciado a pena de muerte. Cuando hubo terminado su última cena le hicieron levantarse de su silla y sentenció: «Que la muerte llegue a cualquier que se atreva a sentarse en mi silla». Los meseros y dueños del bar afirmaron que todos los soldados que se sentaron en esa silla jamás volvieron de la guerra, así como todo aquel que se sentó en ella, no se le veía de nuevo con vida. La silla fue donada al museo local, donde se puede ver hasta hoy, pero por razones de seguridad está a varios metros del suelo para que nadie más pueda sentarse.

## La mansión Winchester

Se encuentra en San José, California, USA. La construcción de este lugar te sorprenderá: Mide 24,000 metros cuadrados, tiene pasillos "infinitos", 7 pisos, 160 cuartos, 476 puertas, 6 cocinas, 47 chimeneas, 100,000 ventanas, dos sótanos y muchos pasadizos secretos, paredes falsas y áticos ocultos. No se tiene la certeza de por qué la viuda Sara Winchester no dejaba de construir, haciendo crecer más y más su mansión. Se cree que un día una médium le dijo que su propiedad estaba llena de espectros y que si estos la encontraban, ella moriría. Entonces, la viuda, tratando de "perder" a estos espíritus, ideó un complejo laberinto dentro de su casa para que así pudiera esconderse de los fantasmas. La mansión se puede visitar, pero aún ahora varias secciones de la construcción se encuentran restringidas, advirtiendo a los visitantes que quien osare atravesarlas puede perderse en la gran construcción.

## Panteón de Belén

No puede faltar en este listado nuestro país. En la ciudad de Guadalajara, el Panteón de Belén es considerado como uno de los cementerios más escalofriantes de México; es un lugar famoso y turístico que se remonta hasta el siglo XIX, cuando se creía que las epidemias y el hambre eran unas de las causas diarias de fallecimiento en el país. Se tiene la creencia de que el panteón está habitado por varios espíritus, algo que atrae a muchos amantes de lo paranormal. Una de las historias más conocidas, es la que relaciona a un árbol con un supuesto vampiro llamado "Don José", que se cree está enterrado en este lugar.



## El mercado de Akodessawa

Este lugar está dedicado a las personas que utilizan la magia negra y la nigromancia; en especial los que se dedican al vudú. Está ubicada en Lomé, la capital del país africano Togo. Aquí encontrarás farmacias de magia negra, tiendas dedicadas a instrumentos que ocasionan plagas, tiendas de amuletos, escuelas de magia negra, huesos de dudosa procedencia, objetos con los que se pueden causar maleficios, etc. Todo aprobado y certificado por los mejores magos negros y eminencias del vudú en el mundo.



# TURISMO INCLUSIVO

Por Martha Cristina Huerta Sánchez.

**D**e acuerdo a los datos del Banco Mundial, la población del mundo en 2021 era de 7,84 mil millones; de la cual el 15 % tenía algún tipo de discapacidad, 747.24 millones de personas eran mayores de 65 años y 25.% eran personas entre 0 y 14 años. Además, en la página Worldometer se puede ver que los nacimientos de este año hacían a más de 86 millones, pero, ¿qué tiene que ver esto con el *turismo inclusivo*?

Se piensa generalmente que este tipo de turismo solo abarca a personas con alguna discapacidad (física, sensorial, intelectual o psíquica), sin embargo, también engloba a personas ancianas, de talla baja, estatura muy alta, más corpulentas que el promedio, con movilidad reducida, con enfermedades crónicas, mujeres embarazadas y familias con niños pequeños. Las cifras del principio sirven como reflexión para concientizar la gran cantidad de personas en el mundo que pertenecen a una minoría, son población vulnerable o tienen necesidades muy específicas a comparación del resto de la población.

El turismo es una actividad importante para el desarrollo económico de todo el mundo, y el *turismo inclusivo* es un mercado muy grande y rentable. Según la Red Europea para el Turismo Accesible (ETAT) “El mercado potencial del *turismo accesible* se estima en 130 millones de personas, con un poder adquisitivo anual de 68 mil millones de euros” [ENATI].

Así mismo, de acuerdo a la Organización Mundial de Turismo (OMT) las personas adultas mayores y con discapacidad o movilidad reducida suelen invertir más dinero en sus viajes en comparación al común de los turistas [OMT]. El *turismo inclusivo* tiene un gran potencial, pero paradójicamente, los lugares a los que pueden ir estos sectores de la población no son tantos como se esperaría.

Si tú no lo has vivido, tal vez conoces a alguien que ha tenido dificultades cuando acude a ciertos tipos de lugares

en donde, por ejemplo, los asientos son muy estrechos, los lavabos son muy altos, no hay rampas, no hay espacios adecuados para los niños, no hay señalamientos, el personal no se encuentra capacitado o la actitud de ellos o del entorno es agravante, etc.

Lo que propone el turismo inclusivo es eliminar las barreras físicas y actitudinales, haciendo los espacios y actividades más accesibles para que todas las personas vivan su experiencia turística sin limitantes, con calidad, comodidad, seguridad [ENATI], sin exclusión social ni discriminación, ejerciendo plenamente sus derechos humanos y constitucionales.

Que nadie se quede atrás; que todos reconozcamos la importancia de generar esta accesibilidad es imperativo que no solo se proyecte en espacios urbanos, sino también en los espacios naturales. Actualmente, hay proyectos en diversas partes del mundo (ver proyectos) que han logrado construir, por ejemplo, caminos entre el bosque; que, además de ser respetuosos con la naturaleza, están perfectamente acondicionados para que transiten en ellos personas en silla de ruedas. Igualmente se han diseñado caminos y rampas en la playa que los llevan hasta la arena mojada. Estas modificaciones son significativas porque les permiten a las personas con movilidad reducida disfrutar la experiencia de adentrarse en la naturaleza mediante la accesibilidad.

El adecuar los espacios ya existentes, realizar las modificaciones pertinentes o construir espacios que opten por un *diseño universal* bien ejecutado que se adapte a todos, involucra un gran capital, pero parafraseando las palabras de [Marco Antonio Hernández Hernández](#), Subdirector de Control y Seguimiento del Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED), esto, más que un gasto, es una inversión encaminada a crear redes integrales que satisfagan las necesidades de transporte, hospedaje, esparcimiento, información y servicios, haciéndolas más accesibles para todas las personas.

Actualmente, existe el [Sello de Turismo Incluyente](#) creado por la Secretaría de Turismo, para certificar a todos aquellos prestadores de servicios turísticos que cuenten con instalaciones interiores y exteriores, así como habitaciones, baños, señalética y servicios de atención e información adecuados y de calidad para recibir a turistas nacionales o internacionales con discapacidad.



El que más empresas apuesten por un *turismo inclusivo*, también las beneficia a ellas, pues logran un valor agregado a su producto, con reconocimiento nacional e internacional y la fidelización con los clientes; lo que mejora sus ventas, pues los clientes al sentirse cómodos en su estancia siempre regresarán. Lo cual es el objetivo de las ventas. Hasta la fecha existen en México [32 empresas con este distintivo](#), de las cuales 30 están en Guanajuato, 1 en Quintana Roo y 1 en Jalisco.

El turismo tiene un gran valor social, cultural, político y económico. Según la Organización Mundial de Turismo (OMT) en 2020 México fue el tercer país más visitado [\[OMT, 2022\]](#). Teniendo en cuenta lo anterior y el enorme potencial y beneficios del *turismo inclusivo*, el esfuerzo hacia este tipo de turismo es, sin duda, una inversión que beneficia a todos.



# Conoce tus derechos

## Declaración Universal de Derechos Humanos.

### Artículo 24.

«Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas».

## Constitución Estados Unidos Mexicanos.

### Artículo 4.

«Toda persona tiene derecho a la movilidad en condiciones de seguridad vial, accesibilidad, eficiencia, sostenibilidad, calidad, inclusión e igualdad».

## Ley General de Turismo.

### Artículo 2.

«VI. Facilitar a las personas con discapacidad las oportunidades necesarias para el uso y disfrute de las instalaciones destinadas a la actividad turística, así como su participación dentro de los programas de turismo accesible;

»VII. Salvaguardar la igualdad de género en la instrumentación y aplicación de políticas de apoyo y fomento al turismo».

### Artículo 18.

«La Secretaría, con el apoyo y en coordinación de las dependencias y entidades competentes, promoverá la prestación de servicios turísticos con accesibilidad, que tengan por objeto beneficiar a la población con alguna discapacidad».

### Artículo 19.

«Los prestadores de servicios turísticos deberán proveer lo necesario para que las personas con discapacidad cuenten con accesibilidad a los servicios en condiciones adecuadas.

»La misma obligación tendrán las autoridades respecto de los sitios culturales con afluencia turística.

»La Secretaría, los Estados, Municipios y la Ciudad de México, supervisarán que lo dispuesto en este capítulo se cumpla».

#### REFERENCIAS

- BANCO Mundial
  - Población, total, (2021) [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://datos.bancomundial.org/indicador/SP.POPTOTL>
  - Discapacidad (19 Mar 2021) [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://www.bancomundial.org/es/topic/disability>
  - Población de 65 años de edad y más, total (2021) [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://datos.bancomundial.org/indicador/SP.POP.65UPTO?view=chart>
  - Población entre 0 y 14 años de edad (% del total) (2021) [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://datos.bancomundial.org/indicador/SP.POP.0014.TO.ZS?view=chart>
- WORLDOMETERS [en línea], consultado en agosto de 2022. Recuperado de: <https://www.worldometers.info/es/>
- RED Europea para el Turismo Accesible (ENAT), Trabajando juntos para hacer el Turismo en Europa Accesible para Todos [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: [https://www.accessibletourism.org/resources/enat-a4\\_spanish.pdf](https://www.accessibletourism.org/resources/enat-a4_spanish.pdf)
- ORGANIZACIÓN Mundial del Turismo (OMT).
  - Recomendaciones de la OMT por un turismo accesible para todos, Madrid (2014) [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://www.unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284415991>
  - Reunión de expertos en turismo accesible: buenas prácticas de turismo accesible en espacios naturales (19 may 2021) [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://www.unwto.org/es/event/reunion-de-expertos-en-turismo-accesible-buenas-practicas-de-turismo-accesible-en-espacios-naturales>
- NACIONES Unidas, La Declaración Universal de Derechos Humanos [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- CÁMARA de Diputados del H. Congreso de la Unión, Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (2021) [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: <http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>
- LEYES-MX.COM, Ley General de Turismo Federal de México (2011) [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: [https://leyes-mx.com/ley\\_general\\_de\\_turismo.htm](https://leyes-mx.com/ley_general_de_turismo.htm)
- GOBIERNO de México.
  - El Turismo Inclusivo, oportunidad para impulsar igualdad y desarrollo económico: Conapred (7 nov 2015) [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: [https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=noticias&id=5734&id\\_opcion=&op=447](https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=noticias&id=5734&id_opcion=&op=447)
  - Sello Turismo Incluyente - Turismo de Inclusión a personas con discapacidad (28 feb 2017) [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://www.gob.mx/sectur/acciones-y-programas/sello-turismo-incluyente>
  - OMT confirma que México se ubicó como el 3er. país más visitado y el 13º. en captación de divisas turísticas en 2020 (27 feb 2022) [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://www.gob.mx/sectur/prensa/omt-confirma-que-mexico-se-ubico-como-el-3er-pais-mas-visitado-y-el-13-en-captacion-de-divisas-turisticas-en-2020>
- SECRETARÍA de Turismo (SECTUR).
  - Turismo Incluyente (2020) [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://www.sectur.gob.mx/wp-content/uploads/2020/09/Turismo-Incluyente.pdf>
  - Sello Turismo Incluyente. Lista de distintivos vigentes [en línea] consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://www.sectur.gob.mx/wp-content/uploads/2020/09/LISTA-DE-EMPRESAS-INCLUYENTE-2020.pdf>

# FRAGMENTOS DE SABIDURÍA

Un clavado a la obra del Dr. Horacio Jaramillo Loya



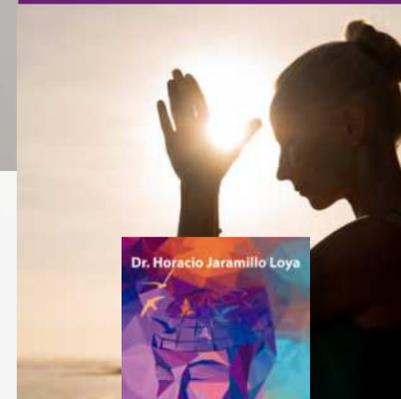
Haz clic en cada libro para ver su reseña

Te invito a leer mis libros  
Disponibles en **amazon**



De fácil lectura, estos libros logran dejar huella en el alma de los lectores, ayudándolos a alcanzar una mejor calidad de vida. El Dr. Horacio ha escrito más de 30 libros y hemos seleccionado algunos de ellos para que los conozcas, **he aquí algunos fragmentos. ¡Qué los disfrutes!**

¿Quieres dominar tu mente? Lee..



## La Mente Hechizada

«El descubrimiento más importante para la mente humana es que la vida depende de la actitud buena o mala que tomes ante ella, y esa actitud puede cambiar con tres elementos:

1. Darte cuenta de la actitud negativa presente.
2. Decidir cambiarla por una buena. Ahora empiezo.
3. Mantenerme en esa actitud el mayor tiempo posible con revisión cada dos horas».

¿Quieres conocerte a ti mismo? Lee..



## Al Otro Lado del Corazón

«Víctor Hugo dijo en "Los Miserables" que de todas las cosas creadas por Dios, es el corazón humano el que irradia más luz, pero simultáneamente, es el que emite más tinieblas. "Cuando la mente se entenebrece, el mundo exterior se oscurece, como si llegara un eclipse en pleno día".

«Es obvio que el corazón fue creado para amar y sentir lo bello; por eso, si no lo tuviéramos, sería necesario inventarnos uno y poder vivir el calor de lo sublime. Sin embargo, es necesario cuidar el amor, porque se mancha fácilmente con las cosas negativas que inventa la cabeza en situaciones desagradables».

¿Buscas consejos prácticos? Lee..



## Pastillas de Limón para el Espíritu

«Pastilla de limón: para decidir lo que realmente es importante.

»Las personas de éxito nunca quitan de su mente la estrategia planeada, la meta por alcanzar, el plan y el objetivo a seguir en cada una de sus acciones con una fidelidad casi religiosa. Los triunfadores siguen esta mentalidad como un dogma».



## ¿Quién es el Dr. Horacio?

Es el fundador de Universidad Ítaca y precursor del Desarrollo Humano Multidimensional en México; también fue locutor en Radio Fórmula, es escritor, conferencista, terapeuta y amante del conocimiento.

« Escuchaba su programa de radio hace 25 años y me cambió la vida con sus consejos y su forma de ver y afrontar los problemas; ahora sé que todo tiene una mejor solución para cada reto que se nos presenta si aplicamos su vasta experiencia, sabiduría y consejos que nos regala en sus libros y conferencias». *Testimonio de Juan Omar Pelcastre García sobre la obra del Dr. Horacio Jaramillo.*

« Me inspiró ha descubrir en cada circunstancia positiva o negativa la importancia de aprender a decidir con conciencia y asumir los resultados de mis decisiones, pero siempre tomando en cuenta mis valores». *Testimonio de Martha Patricia Sánchez Vargas sobre la obra del Dr. Horacio Jaramillo.*

**¿Quieres ser un triunfador? Lee..**

**Alma de campeón**

### Alma de Campeón

«Existe una región mágica interior cuyo poder va por encima de las ideas, de la razón; hay una parcela divina que puede crecer y producir más manzanas que una semilla, las manzanas que pueden brotar de una semilla son infinitas si se les deja crecer y reproducirse en árboles y más semillas. El guerrero sabe que su verdadero éxito depende de la fuerza que saque de ese rincón de su propia conciencia.

»El triunfador sabe que invocar la fe en un Dios interior no es ir contra la razón, sino más bien, ir más allá de las ideas hasta llegar a la región de la energía superior y del milagro. Allí vive la [persona] de éxito y de allí deriva la fuerza del verdadero campeón».

**¿Problemas de pareja? Lee..**

**Amantes de tiempo completo I**

### Amantes de Tiempo Completo I

«El amor tiene el poder infinito de transformar la parte agreste del alma y establecer en ella un pedacito de cielo.

»El amor que una persona da a otra, es la cantidad exacta del tamaño de su alma; por ello, cuando la pareja madura en amores siente la imperiosa necesidad de hacer algo grande por los demás, porque el dolor y el sufrimiento de la humanidad cabe entero en su corazón y, aunque no se pueda ayudar a los continentes, por lo menos inicia proyectos de acción social y de altruismo».

**¿Quieres superar los momentos difíciles? Lee..**

**Manual para desesperados**

### Manual para Desesperados

«Una manera más plácida de vivir consiste en revisar la historia de la vida para verla desde una perspectiva distinta y darle un significado creativo. Ahora entiendo esa frase: "Cada cual es el arquitecto de su propio destino", no por lo que le sucede, sino por la forma en que ve y reacciona a lo que le sucede».



Haz clic:

1



Te invito a escuchar MIS #PODCAST

2

Sígueme también en mis redes sociales:



3

¡Contáctame!

[hjaramilloloya@gmail.com](mailto:hjaramilloloya@gmail.com)

(55) 5573-2440

4

[www.horaciojaramillo.com](http://www.horaciojaramillo.com)



# CINETERAPIA

Por Martha Cristina Huerta Sánchez.

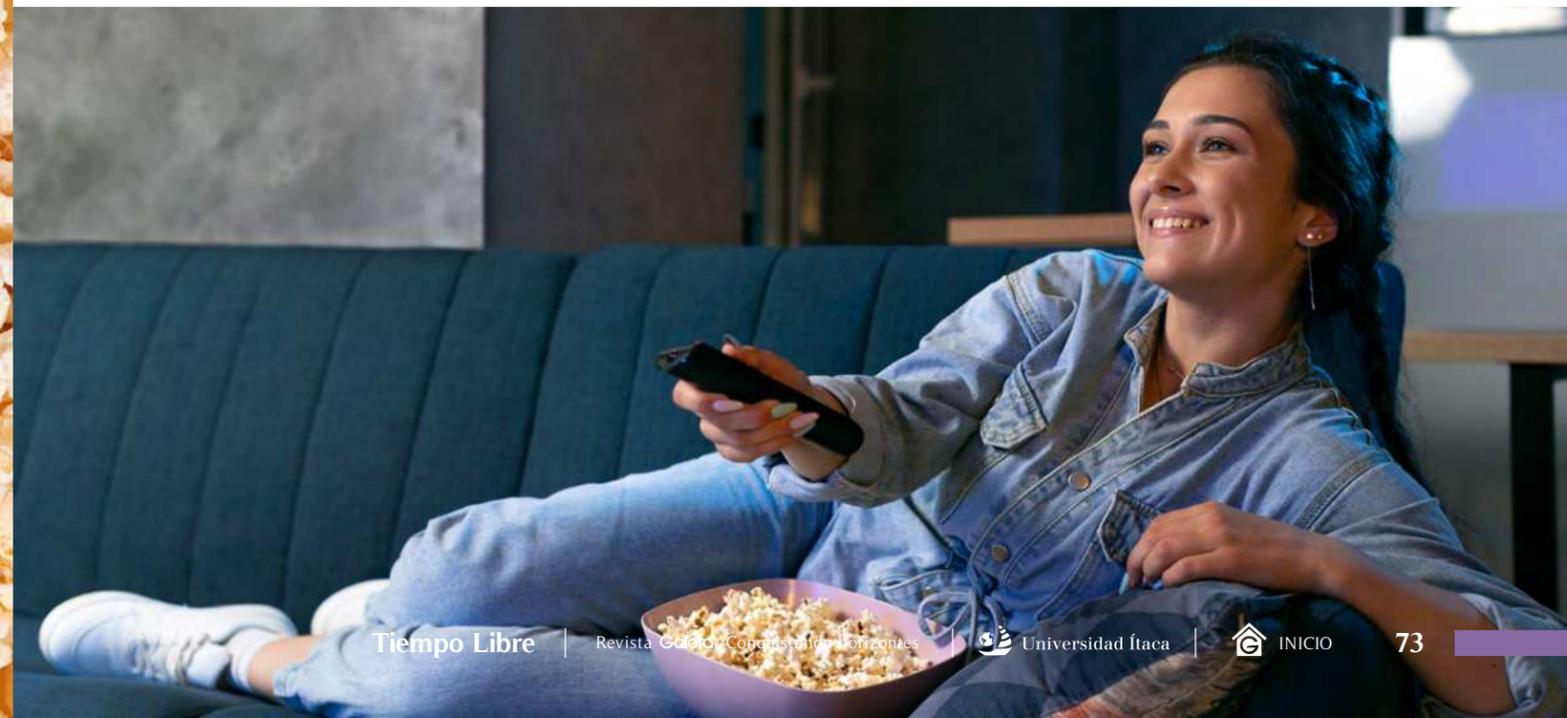
**J**ean-Luc Godard dijo que «las películas son un mundo de fragmentos», refiriéndose más propiamente al discurso cinematográfico, el cual él veía como un collage; sin embargo, metafóricamente, podríamos utilizar esta frase para representar la totalidad de la existencia construida por múltiples facetas que, a pesar de sus características individuales, son parte de una unidad integradora; es decir, la vida tiene múltiples ángulos y perspectivas y ninguna persona puede verlos todos al mismo tiempo; estos ángulos podrían llamarse sueños, pesadillas, esperanzas, pensamientos, realidades, multiversos... En nuestro día a día solo vemos una parte de la existencia, un fragmento de tiempo y espacio, y es el *arte* uno de tantos caminos por el cual intentamos acceder a la comprensión de este gran "collage" que es la vida. Particularmente el *séptimo arte*, nos ofrece una muy virtuosa forma de mostrarnos estos pequeños fragmentos, pues mediante sus cualidades multidisciplinarias, el cine con una imagen en movimiento cargada de simbolismos dice "más de mil palabras".

La experiencia del cine puede llegar a ser tan "real" para la mente, que hace que el impacto a la consciencia sea trascendental por su gran fuerza creadora. El cine puede ir y venir en el tiempo con sus películas de época o futuristas; puede llevarnos al espacio o a las profundidades del mar; puede darle rostro a nuestras pesadillas o crear mundos fantásticos que ni en nuestros más locos sueños hubiésemos imaginado. El cine nos puede hacer llorar, reír, enojar, amar, odiar, emocionar; en pocas palabras, la magia del cine ha hechizado el corazón de las personas. ¿Por qué? Porque despierta múltiples emociones con las que los espectadores nos podemos identificar. El cine, al comunicar mensajes poderosos, puede llegar a tener influencia en nuestro pensamiento y hacernos reflexionar sobre nuestras acciones o la situación del mundo.

De forma personal o colectiva  
el cine puede moldear la consciencia  
del ser humano.

Ingmar Bergman ya lo dijo: "Ningún arte traspasa nuestra consciencia como el cine; solo el cine toca directamente nuestros sentimientos hasta llegar a los oscuros recintos de nuestra alma", y es justo ahí, en esta intimidad del alma, donde la magia del cine actúa: las emociones olvidadas, escondidas, reprimidas, incomprendidas o silenciadas salen a flote; entonces se produce un desahogo, un "date cuenta", una sensibilización..., lo que genera un cambio de consciencia. Tal vez por esto Jean-Luc Godard dijo: «El cine no es un arte que filma la vida, el cine está entre el arte y la vida».

Por lo anterior mencionado, varios psicólogos han comenzado a dejar tarea a sus pacientes: ver ciertas películas que se relacionen con los temas centrales que tratan en sus sesiones terapéuticas; los filmes deberán ser vistos, reflexionados y analizados en la próxima terapia, enriqueciendo así la terapia tradicional. Pero, es justo señalar que este uso de las películas, las sitúa como una *herramienta de apoyo* y no como una *sustitución de la terapia psicológica*; siendo el terapeuta el guía de qué películas y cómo verlas.



«Eso es parte de tu problema, no has visto suficientes películas. Todos los enigmas de la vida se contestan en ellas».  
Steve Martin en "Grand Canyon"

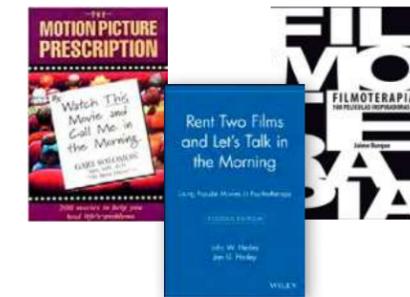
«El cine debería hacerte olvidar que estás sentado en una sala de cine».  
Roman Polanski

En 1879 W. Wundt fundó la psicología, como la ciencia que hoy conocemos. Poco más de una década después, los hermanos Lumière asombraron al mundo con su invento del cine. ¿Quién hubiese pensado que un siglo más tarde, la psicología y el cine unirían sus caminos cambiando para siempre ambos mundos?

Más tarde, John y Jan Hesley reforzaron esta idea al publicar su obra "Alquila un par de películas y nos vemos mañana" (1998), que proporciona una guía para el uso de películas en terapia.

Después, en 2018 el psicólogo Jaime Burque publicó su libro "Filmoterapia, 100 películas inspiradoras" una interesante mezcla entre cine y psicología. Burque es también editor en jefe de la revista *Filmoterapia*, en esta, apoyado de expertos en cine, coaches, psicólogos y psicoterapeutas, se recomiendan diversas películas que pueden servir de apoyo para múltiples necesidades terapéuticas específicas (duelo, amor, sexo, comunicación, renovación, resiliencia, etc.), y donde a través de los ojos del cine, se reflexionan temas de carácter psicológico.

La idea de incluir al cine en las terapias psicológicas nació gracias al Dr. Gary Solomon, con su libro, "The Motion Picture Prescription" 'Prescripción cinematográfica' (1997), donde mostraba que a través de las películas se podía llegar al subconsciente humano.



Para esta clasificación, Burque, en el portal de la revista Filmoterapia, comenta que se eligieron películas que reforzaran además, [las 24 fortalezas del carácter, descubiertas por el Instituto VIA sobre el Carácter](#), y que "conforman lo mejor de nuestra personalidad". Por otro lado, menciona que el cine tiene características especiales que lo hace ser una herramienta ideal de apoyo para las terapias:

- Tiene mensajes poderosos cuya intensidad logran tener un impacto significativo en la vida de las personas.
- El promedio de su duración es similar al de una sesión terapéutica.
- Son alegorías que ejemplifican diversas problemáticas a las que se enfrentan las personas, quienes al lograrse identificar con los personajes pueden empatizar con la historia, lo que sirve como un aprendizaje de múltiples escenarios para que logren proyectar una solución a sus problemas, desarrollando al mismo tiempo los diversos tipos de inteligencia (visual, lingüística, musical, emocional, etc.).

## ¿Cuántas películas has visto?

El IMDb, la mayor base de datos de películas de internet en el mundo, tiene un registro de 613.601 películas y 876, 717 cortos [IMDb, 2022]. ¿Una persona podría ver todas las películas del mundo? Parece una tarea imposible, solo Gwilym Hughes, el 13 de marzo del 2008 obtuvo el Records Guinness de "Quien ha visto más películas" hasta ese momento, sumando un total de 28,074 películas desde 1953 y de las cuales llevaba un registro [Guinness World Records, 13 de marzo de 2008].

Veamos muchas o pocas películas, el cine ha demostrado que los pocos o muchos fragmentos de la existencia que llegamos a ver, pueden dejar una huella significativa en nuestra vida. No podemos pasar desapercibido que el cine cuenta con una gran audiencia, solo como ejemplo, en México, en los hogares mexicanos las películas y series son el tipo de contenido que más se consume en TV de paga, y noticias y películas en TV abierta [IFT, 2020-2021].

Los profesionales de la salud mental han descubierto ciertos

# BENEFICIOS DEL CINE PARA LA SALUD,

entre ellos están:

## Sentido de pertenencia

El cine crea sentimientos de empatía, solidaridad y motiva el pensamiento crítico, lo que genera a su vez cambios de pensamiento. También al promover el diálogo en el intercambio de opiniones sobre algún film y al existir grupos de personas con intereses en común, se crean comunidades que prometen un sentido de pertenencia y validación, y esto es muy importante para la especie humana, que es social por naturaleza.

## Es catártico

*“Más fuerte es la cuestión, más poderosa es la catarsis”.*  
Leonardo Di Caprio

El cine puede exponerte a experiencias trágicas, cuya realidad puede ser parecida o muy diferente a la tuya, pero que al reflexionarlas o al identificarte con ellas, te lleva a sacar emociones intensas y profundas que mantenías reprimidas. Al expresarlas, existe el desahogo y con ello la catarsis. Los griegos pensaban que la catarsis tenía un efecto "purificador y liberador" pues depuraba tu cuerpo, mente y espíritu de aquello que lo envenenaba.

## Te relaja

*“El cine es entretenimiento, y la gente va al cine porque quiere sentirse bien y olvidarse de todo”.* Vincent Cassel

El cine es un medio de desconexión de tu realidad, un descanso para que tu mente se distraiga y se olvide de todos los problemas. Este momento de esparcimiento hace que tus niveles de estrés y ansiedad se reduzcan y al permitirte descansar de esta forma, tu mente se puede reorganizar y se desbloquea; lo que hace que puedas enfrentar los problemas con una nueva perspectiva.

## Te hace reír

*“Un día sin reír es un día perdido”.* Charles Chaplin

Las películas de comedia son un perfecto ejemplo de esto, te sacan una carcajada, te hacen reír. *La risa, más específicamente la risoterapia, es un gran aliado para la salud:* Relaja, eleva el estado de ánimo, disminuye el estrés, fortalece el sistema inmunológico, beneficia al sistema circulatorio, mejora la respiración y la oxigenación del cuerpo, eleva la autoestima, hace que trabajen varios músculos del cuerpo, ayuda a la socialización, disminuye el dolor, aumenta la esperanza de vida, entre otros beneficios. *Recomendación: Ve películas que te hagan reír.*

## Solución de problemas

Si tienes la oportunidad, ve la serie “Secretos de las mascotas” en Netflix, en la T1:E1 del minuto 27:33 al 29:00, se ejemplifica con asombro este punto. Lo que observarás es a un reptil tratando de llegar a su comida que está tras una puerta. Él solo tendría que deslizar la puerta, pero no sabe cómo. Asombrosamente, le ponen una película de cómo abrir una puerta. El animal mira atento la pantalla. Al terminar la película regresa a la puerta y... ¡La abre y así alcanza su comida! Aparte de mostrar la inteligencia de los animales, hay otro punto clave en esta filmación: *El lagarto vio una película y la película le “dijo” como resolver su problema; él prestó atención, aprendió y lo resolvió.* ¡Impresionante! Algo parecido ocurre cuando los humanos miramos las películas. Aprendemos de ellas.

## Te inspiran

*“Lo que hacemos en la vida tiene un eco en la eternidad”.*  
Película “Gladiator”

Las películas te hacen imaginar posibilidades, salidas, caminos, formas de lograr algo. Te hacen sentir héroe, un gladiador... La música, la fotografía, los encuadres, la iluminación, los diálogos, la trama, la actuación, el vestuario; todo, absolutamente todo lo que está en un filme son estímulos ante los cuales tus sentidos reaccionan en mayor o menor medida, pero causan un efecto. Y cuando ese efecto es positivo, tu espíritu se eleva, lo que te llena de energía, te revitaliza, te impulsa, te pone la "piel de gallina", te transforma, genera un cambio de consciencia y eso, como el efecto mariposa, transforma tu realidad y el mundo.

### REFERENCIAS

- CINEMATHERAPY, Gary Salomon, *¿Por qué vez películas?*, (2013) [en línea], consultado en 2022. Recuperado de: [https://www.cinema-therapy.com/translate.googleusercontent.com/s3/document\\_assets/documents/100-peliculas-inspiradoras/](https://www.cinema-therapy.com/translate.googleusercontent.com/s3/document_assets/documents/100-peliculas-inspiradoras/)
- REVISTA FILMOTERAPIA, Hodgson & Burque, [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://jaime-burque.com/blog/filmoterapia-100-peliculas-inspiradoras/>
- IMDb, *Statistics*, (Junio, 2022) [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://www.imdb.com/pressroom/stats/>
- GUINNESS World Records, *Most films seen*, (Marzo, 2008) [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://www.guinnessworldrecords.com/world-records/69753-most-films-seen>
- CHILE Psicólogos, Solange Pérez, *El cine como herramienta terapéutica*, [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://chilepsicologos.cl/el-cine-como-herramienta-terapeutica>
- OLGA Rueda, Solange Pérez, *Cineterapia.1 – El Cine Como Prescripción*, (noviembre, 2013) [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: <https://videoterapia.wordpress.com/2013/03/11/cineterapia-1-el-cine-como-prescripcion/>
- INSTITUTO Federal de Telecomunicaciones (IFT), *Reporte especial 2022-2021*, [en línea], consultado en julio de 2022. Recuperado de: [https://somosaudiencias.ift.org.mx/archivos/01Reporte\\_final\\_ENCCA2020-2021vp2.pdf](https://somosaudiencias.ift.org.mx/archivos/01Reporte_final_ENCCA2020-2021vp2.pdf)



Haz clic:

**¡Te invitamos!**

Si quieres saber más sobre el cine, lee el volumen 7 de nuestra Revista Galera, "Cine. Vida y arte en movimiento".



# PUBLÍTACA

Haciendo eco a tu voz

En Universidad Ítaca tenemos un sinfín de trabajos realizados de alumnos y exalumnos, entre ensayos, artículos, talleres, videos y fotos, en todas nuestras plataformas digitales (página web, Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn, YouTube y Revista Galera).

**Ahora es tu turno  
para mostrar a todos  
tu excelente trabajo**

**¡PARTICIPA!**

Una vez que los hayas publicado, comunícalo a todos tus conocidos, a tus compañeros de trabajo y añádelo a tu currículum.

**Consulta las bases**



Te invitamos a conocer parte de esta gran labor

**Haz clic:**

