

GOBIERNO

Conquistando horizontes



Universidad Ítaca

Mentes creativas,
almas que inspiran

ORGULLO
MEXICANO

Conoce nuestra nueva sección: MÉXICO Y LA EDUCACIÓN

MÉX, 2020. Vol. 8

Galera

Conquistando horizontes • Universidad Ítaca

EDITORIAL

Querido lector, desde que se concibió la idea de crear una revista que reflejara el espíritu solidario, inclusivo y humanista de Universidad Ítaca, se ha trabajado cuidadosamente en la elección, creación y diseño del contenido; es para nosotros motivo de algarabía poder anunciar el volumen número 8 de la Revista Galera —el cual había permanecido en pausa, razón por la cual salió después del volumen 9, como aclaración para evitar confusiones—, que con sus letras, voz y trazo va conquistando nuevos horizontes.

Como Universidad estamos comprometidos con una educación de excelencia, estamos convencidos que es a través de una educación humanitaria que el desarrollo de México y del mundo nos llevará a nuevos horizontes de evolución, por esto creamos una nueva sección para ti: *México y la educación*, cuyo abanico poco a poco se irá desplegando para mirar desde otro ángulo el rostro que la educación tiene en nuestro país y la clara importancia de su presencia en la vida de todas las personas. Así mismo, preparamos un festín de color e inspiración con el tema *Mentes creativas, almas que inspiran*, pues a veces el mirar a las estrellas y conocer a las almas grandes nos hace recordar nuestro propio poder para brillar.



Universidad Ítaca

Ad excellentiam per conscientiam

(55) 55732440 www.i.edu.mx

Galera. Conquistando horizontes.
Revista digital. Una publicación de Universidad Ítaca

REVISTA DIGITAL "GALERA, Conquistando horizontes", Volumen 8, febrero 2020.
Es una publicación 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, comunicaitaca@i.edu.mx / Tel. (55) 55732440

EDITORIAL

- Lic. Paloma Bores Lorenzo / *Directora de Comunicación.*
- Lic. Marlen Rafael Moreno / *Supervisora de Comunicación y Diseño.*
- Lic. Martha Cristina Huerta Sánchez / *Diseño, contenido y corrección de estilo.*
- Lic. Jesús Flores Villalón / *Publicidad, contenido y revisión de textos.*

IMÁGENES

- En la portada, contraportada e interiores se editaron y utilizaron fotografías e ilustraciones de freepik.com

COLABORACIONES ESPECIALES

- Laura Mariana Castañeda Orta, Licenciada en Diseño y Comunicación Visual, UNAM. 10 años de experiencia en innovación, desarrollo de producto y marketing.
- Israel Sánchez Vargas, Licenciado en Diseño Gráfico, Ilustración, UNAM. Profesor de Artes Visuales en educación básica.
- Martha Patricia Sánchez Vargas, Licenciada en Pedagogía, UNAM. Más de 20 años de experiencia en educación especial y problemas de aprendizaje.
- Nara Gabriela Pérez Mercado, Licenciada en Psicología y Maestra en Terapia Familiar y de Pareja, UNAM. Ejerce la psicoterapia desde hace 11 años trabajando con problemáticas como conductas adictivas, duelo, depresión, violencia en la pareja, entre otras.

Descarga la revista digital



- Todos los volúmenes de **Revista Galera** puedes encontrarlos en la página web de Universidad Ítaca: www.i.edu.mx

- ¡Descarga la revista desde Facebook!

[Universidad Itaca](https://www.facebook.com/UniversidadItaca)



Scan



Galera ÍNDICE

PORTADA

Mentes creativas,
almas que inspiran | 11

ORGULLO MEXICANO

Sobre Ítaca

Somos ¡Orgullo Ítaca! | 3

Testimonios de alumnos sobre como estudiar en Ítaca ha cambiado sus vidas.

Orgullo ítaca

Datos curiosos de
Universidad Ítaca | 7

Acércate a nosotros y conoce una de las mejores universidades del país.

Consejos

Técnicas para estudiar *online* | 9

¿Te cuesta trabajo estudiar por *online*? Aquí te decimos unos tips que te ayudarán.

Pensamiento creativo | 10

Como desarrollar tu creatividad.

México y la educación

La importancia del arte
en la educación | 17

Influencia del arte en el desarrollo de las personas.

Inclusión en la educación.
Personas con discapacidad | 19

Importancia y alcances de la inclusión educativa.

Tiempo libre

Viaja ecológico | 21

Conoce y cuida nuestro planeta.

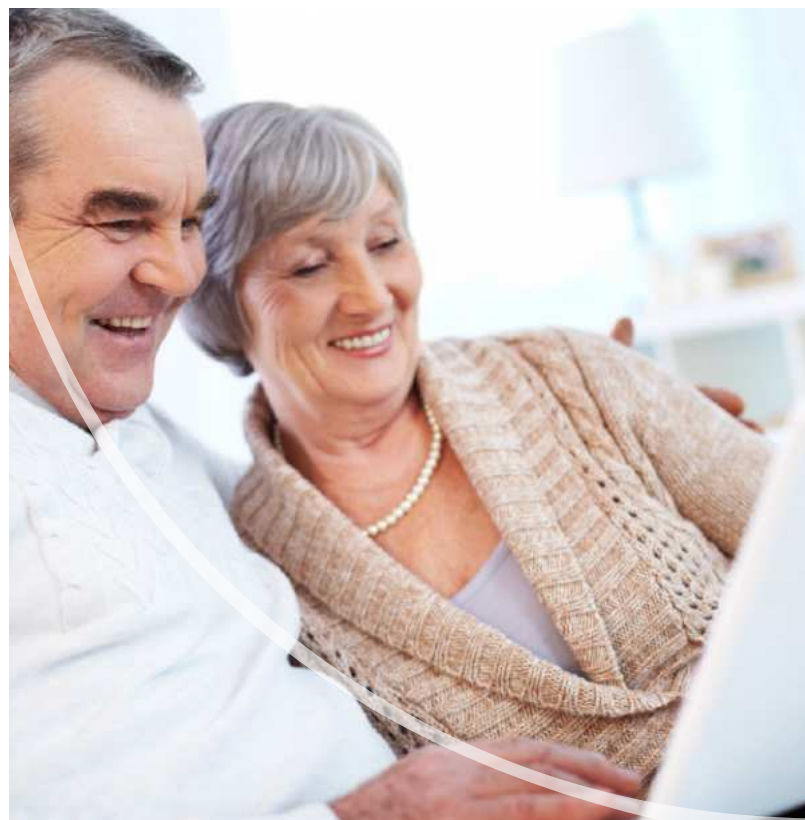
Vacaciones sin deudas | 22

Disfruta viajar sin endeudarte.

¿Qué es la depresión? | 25

Técnicas y estrategias para abatir la depresión.





**Educación
para todos**



**Desarrollo
humano
Educación
inclusiva**

**Somos
¡Orgullo Ítaca!**

«SER ORGULLO ÍTACA

es tener una actitud positiva, es ser honesto y comprometido, es actuar con integridad y es esforzarse para obtener resultados positivos, es querer ser mejor todos los días, es saber trabajar en equipo y con el corazón, ¡es tener la "camiseta bien puesta" y tener la actitud siempre hacia arriba! Y todo esto hacia uno mismo, hacia la Universidad y hacia los demás».

*Paloma Bores, Directora de Comunicación
y Co-directora de Admisiones, Universidad Ítaca*

Nuestra Universidad está formada por personas cuyo espíritu de superación, perseverancia y voluntad los ha llevado a superar sus propios límites, expandiendo su espíritu a un grado de excelencia y conciencia que los ha hecho mejores seres humanos, obteniendo el éxito no sólo profesional, también en todas las demás áreas de su vida. Por esto ser **Orgullo Ítaca** tiene un significado muy especial y personal para cada integrante de nuestra comunidad, en esta ocasión refiriéndonos principalmente a los alumnos, es reflejo de todo su esfuerzo que conlleva estudiar y terminar una carrera, razón por la cual la Universidad aplaude su mérito y comparte en estas breves líneas algunos de los muchos testimonios de éxito. ¡Ellos son Orgullo Ítaca!

Profesionistas de ÉXITO



Cursé mi licenciatura a los 62 años

No hay edades para avanzar. ¡Todos adelante! Universidad Ítaca es una puerta abierta para todos, una oportunidad en línea y también en presencial. Para mí fue una satisfacción encontrar una Universidad seria, dedicada y que cuenta con todos los requisitos que marca la ley. La recomiendo.

*Luis Manuel Aguirre,
Licenciatura en Derecho, 2019*

Orgullosamente titulada en Universidad Ítaca

Para mí tuvo muchas ventajas el estudiar aquí, una de ellas fue el poder obtener mi título sin ningún contratiempo, la plataforma es muy dinámica y noble. Soy mamá, tengo tres hijos y estudio, y en el plazo de tiempo en el que la Universidad me prometió que yo iba a graduarme lo cumplió. Ítaca es una Universidad muy buena, seria, respetable y estoy muy feliz con el resultado que yo obtuve.

*Lizbeth Berenice Cortez Brito,
Licenciatura en Administración, 2019*

Cuando me embarqué en este viaje jamás pensé: ¡Que sería cada día una aventura maravillosa!

Tengo 58 años de edad y el deseo de aprender me hizo arribar a Ítaca. He encontrado en esta travesía toda clase de monstruos y sirenas en mi formación, no sólo académica también como ser humano y como mujer. Únicamente he tenido que embarcarme y no hacer caso a los lestrigones que aparecían en mi camino.

Después de formar a 4 hijos hermosos, hoy deseo impartir talleres con el conocimiento adquirido en Ítaca, como el taller "Re-diseña tu mente. Re-diseña tu vida" que impartí en mi trabajo y con el cual obtuve excelentes resultados a nivel empresarial, siendo la mayor satisfacción el logro del empoderamiento de otras mujeres. Anteriormente ya he tenido la experiencia de trabajar con diferentes grupos en toda la República Mexicana, pero este taller fue un éxito diferente, más dirigido al ser humano. ¡CUÁNTO HAS SIGNIFICADO EN MI CAMINO, GRACIAS ÍTACA!

*Lucero Ferrando Ramírez,
Licenciatura en Desarrollo Humano, 2019*

Estudiar online fue desafiante

Para mí estudiar en línea es un poco más complicado que presencial porque debes tener más persistencia y más convicción de querer estudiar, pero al final como el sistema de aprendizaje de la Universidad te permite como estudiante ver una y otra vez el material de estudio, avancé mucho más rápido y aprendí más.

Elegí Ítaca por las facilidades que me brindó para estudiar, por ejemplo: el tipo de plataforma, los maestros de tiempo completo y el material siempre disponible y descargable.

*Daniel Hernández Rodríguez,
Licenciatura en Derecho online, 2019*

Ir a clases siempre me fue muy grato

La maestría fue una experiencia muy bonita para mí, muy alegre y enriquecedora, el ir a clases y compartir este tiempo con mis compañeros hacía que me olvidara de todos los problemas.

Graduado de la Maestría en Desarrollo Humano Organizacional, 2019

Oferta académica Excelentes planes de estudio diseñados para lograr tu éxito profesional

► Online

LICENCIATURAS CON RVOE

- Administración.
- Ciencias de la Educación.
- Contaduría.
- Derecho.
- Ingeniería Industrial.

MAESTRÍAS CON RVOE

- Administración.
- Ciencias de la Educación.
- Derecho.
- Ingeniería en Sistemas.
- Mercadotecnia.

CERTIFICACIONES

- Branding.
- Coaching y PNL Multidimensional.
- Estrategia y Calidad Gerencial.
- Formación y Actualización Jurídica.
- Liderazgo Efectivo para Proyectos de Alto Impacto.
- Psicología Industrial Organizacional.
- Sistemas Computacionales.

► Presencial

LICENCIATURAS CON RVOE

- Contabilidad.
- Desarrollo Humano.
- Educación.

MAESTRÍAS CON RVOE

- Desarrollo Humano Organizacional.
- Estrategias Reeducacionales Multidimensionales.
- Formación Docente.
- Organización Familiar Sistémica.



En Universidad Ítaca creamos en ti



Conoce los testimonios de nuestros graduados



Fotos: www.freepik.com

Datos curiosos de Universidad Ítaca

Por Jesús Flores Villalón.



Foto: freepic.diller / www.freepik.com

MODELO EDUCATIVO

El modelo educativo de Universidad Ítaca es multidimensional, andragógico y constructivista:

► **Multidimensional.** Método estratégico creado por nuestro fundador el Dr. Horacio Jaramillo Loya, está basado en *el ver, el juzgar y el actuar*.

► **Andragógico.** Pedagogía para adultos, desde la cual se les guía, enseña y potencia lo que ya saben, para que su aprendizaje sea más ágil y mucho más rápido.

► **Constructivista.** Cada persona tiene esquemas que construye dentro de su mente y estos esquemas tienen cierto aprendizaje, el propósito es que nuestros alumnos utilicen en las diferentes circunstancias de su vida lo que han aprendido.

FUNDACIÓN Y VISIÓN

Universidad Ítaca fue fundada en 1991 y es pionera en la Licenciatura de Desarrollo Humano, desde entonces la Universidad imparte, con una perspectiva global una educación académica, andragógica, humanista e incluyente, apoyada en el quehacer científico y tecnológico.

FLEXIBILIDAD

En Universidad Ítaca los alumnos pueden programar sus propios horarios y días de estudio para poder avanzar con sus materias. Así mismo, pueden programar sus exámenes en el momento que ellos decidan.

Además su Campus Virtual está disponible desde cualquier lugar, las 24 horas, los 365 días del año. Al igual que los materiales de estudio que pueden también descargar e imprimir.

CRECIMIENTO

A través de la creatividad, los hábitos de estudio y el juicio crítico, los alumnos de Universidad Ítaca pueden desarrollar habilidades, competencias y actitudes para que descubran y fortalezcan sus capacidades.

VALORES

Universidad Ítaca se rige bajo 6 valores fundamentales:

- Excelencia;
- Integridad;
- Compromiso;
- Lealtad;
- Liderazgo;
- Curiosidad.

Estudia online

Licenciaturas Maestrías Certificaciones

BECAS



#OrgulloÍtaca

HORARIOS FLEXIBLES



Reconocimiento de la UNESCO



Colegiaturas accesibles



Titulación sin costo



Excelencia académica



Desarrollo Humano



Técnicas para estudiar online

Por Jesús Flores Villalón.

Estudiar en línea requiere tiempo, dedicación, perseverancia, energía y competencias digitales específicas. Es una experiencia de aprendizaje con enormes ventajas, ya que tú decides cómo, cuándo y dónde estudiar, lo que fomenta tu autoaprendizaje y el pensamiento crítico; si tu deseo es comenzar un curso, una licenciatura, una maestría o un doctorado en línea sigue estos consejos para que tengas éxito:



MATERIAL

Confirma los requisitos técnicos para que no tengas problemas en el futuro. Antes de empezar el curso asegúrate que tu ordenador funciona correctamente y cuenta con todos los recursos que vas a necesitar, por ejemplo: la última versión del navegador web, el antivirus actualizado y activado, que funcione correctamente el micrófono y el sistema operativo, etc.



HORARIO

Es recomendable crear un horario semanal para establecer el tiempo que vas a dedicar al curso y así completar tus actividades. Intenta conectarte unos momentos cada día y no sólo el fin de semana, crea un hábito de esto. Si surge un problema técnico o tienes dudas, necesitarás tiempo para resolverlo, toma en cuenta también este tiempo y añádelo a tu horario de estudio.



INTERACCIÓN

Interactuar con tus compañeros es lo siguiente que deberás realizar una vez que comenzaste a estudiar por *online*, comparte tus ideas y experiencias únicas en las redes sociales de la Universidad. Responde a comentarios o plantea preguntas a tus asesores académicos o en los diversos foros del curso que estés tomando, te recomendamos ofrecer un *feedback* en la comunicación con los demás compañeros, de este modo se crea un ambiente de aprendizaje colectivo.



DUDAS

Pregunta todas tus dudas. Si no comprendes un tema o te retrasas en un punto, ¡pregunta todo lo que necesites! El profesor resolverá tus problemas o dudas a diario y en los foros comprobarás que tus compañeros también estarán dispuestos a ayudarte para que no te sientas solo. No importa si tus preguntas son básicas, recuerda que has tomado la decisión de aprender.



MOTIVACIÓN

Convierte tus metas en una pasión, recuerda que el estudiar *online* es un proceso que dependerá de tu motivación. Si tomas un curso, una licenciatura o una maestría procura que sea sobre algo que te apasione e interese. Habrá áreas que tienen muchas cosas interesantes que aportar, algunas hasta divertidas. Infórmate, lee acerca de las carreras que existen, forma parte de las comunidades que hablen del tema e inspírate.



COMPROMISO

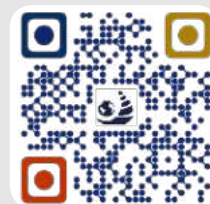
Persiste ante las dificultades, todo estudiante que tiene éxito prevalece frente a los retos que tiene frente a él: se enfrenta a los problemas técnicos, busca ayuda cuando lo necesita y trabaja duro cada día hasta lograr sus metas, tus profesores estarán ahí para ayudarte y orientarte siempre. Recuerda que el aprendizaje *online* requiere independencia, motivación interna y responsabilidad.

La mejor educación online justo aquí

- ▶ LICENCIATURAS
- ▶ MAESTRÍAS
- ▶ CERTIFICACIONES



Scan



UNIVERSIDAD ÍTACA
www.i.edu.mx

Pensamiento creativo

Por Laura Mariana Castañeda Orta.



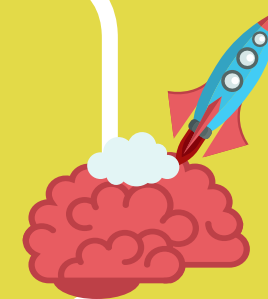
¿Qué es la creatividad?

La creatividad es la capacidad de crear algo, es una forma de expresión con un resultado poco explorado, es decir, poco conocido, original o totalmente nuevo; este resultado es definido como *creativo* y puede verse reflejado, por ejemplo, en un conjunto de palabras e imágenes, en alguna composición sonora o escultórica o incluso en una actividad física.

Todos los seres humanos tienen la capacidad de ser creativos, sin embargo, no todos desarrollan esta habilidad.

¿Cómo surge la creatividad?

Surge en el pensamiento y en la complejidad de éste, pues aquí es donde se conjuntan los conceptos, los recuerdos y las imágenes que la persona ha ido almacenando a lo largo de su vida, así mismo, aquí se llevan a cabo las estructuras mentales como la clasificación, la seriación, la comparación, la asociación, etc., que con el paso del tiempo se van haciendo más y más complejas al experimentar nuevas situaciones; y cuando una persona está en busca de una idea creativa uno de todos estos elementos y los transforma en algo nuevo, por ende, la creatividad surge cuando lo conocido desaparece o cuando varias cosas conocidas se unen para dar paso a una nueva idea potencializada.



¿Qué caracteriza a las personas creativas?

Son personas que investigan, que no temen arriesgarse, que están siempre atentas a las tendencias, son proactivas y tienden a proponer nuevas formas eficientes de hacer las cosas, son atentas a los detalles, a las formas, a los colores, a los sonidos, etc. A las personas creativas les gusta conocer las diferentes culturas, los diversos idiomas, la diversidad de ideologías y se "empapan" del mundo para después sacar de ahí sus ideas. Una persona creativa está atenta a todo y hace de todo una oportunidad para crear.



¿Cómo puedes desarrollar tu pensamiento creativo?

La creatividad surge cuando dejas de seguir patrones, cuando te llenas de información, cuando aprendes de todo lo que ya se hizo anteriormente con respecto a un tema y exploras nuevas ideas.

Para poder desarrollar tu creatividad es necesario que observes a tu alrededor. Una buena práctica es realizar actividades que estén fuera de tu rutina común, por ejemplo, siéntate a platicar con personas con puntos de vista diferentes al tuyo y estimula tus sentidos escuchando alguna canción diferente cada día. Una forma de estar en contacto con tu pensamiento creativo es entender que todo lo que está a tu alrededor es un "muestrario" que puedes ir añadiendo a tu mente y que te será útil en cualquier otro momento inesperado.



Ilustraciones: www.freepik.com

Mentes creativas, almas que inspiran

ORGULLO MEXICANO

Por Martha Cristina Huerta Sánchez. Colaboración: Jesús Flores Villalón.

Decía Octavio Paz: «Hay que dormir con los ojos abiertos, hay que soñar con las manos, soñemos sueños activos de río buscando su cauce, sueños de sol soñando sus mundos, hay que soñar en voz alta, hay que cantar hasta que el canto eche raíces, tronco, ramas, pájaros, astros, cantar hasta que el sueño engendre [...]». Y así es como muchos mexicanos con sus ojos abiertos, sus manos y su canto han tocado y engendrado sueños cuyas ramas se han extendido, sus raíces se han hecho fuertes, sus pájaros han volado y sus astros iluminan y guían el camino de otros soñadores.

Cada persona tiene la oportunidad de crear, de cambiar e inspirar al mundo y a su destino de maneras extraordinarias.

Tal vez, el ingrediente secreto para hacerlo es encontrar el valor de ser uno mismo, pues citando nuevamente las palabras del poeta mexicano «ser uno mismo es, siempre, llegar a ser ese otro que somos y que llevamos escondido en nuestro interior, más que nada como promesa o posibilidad de ser».

Te invitamos ahora a recorrer estas páginas y dejarte inspirar por la creatividad de algunos de los muchos **jorgullos mexicanos!**



OCTAVIO PAZ
(1914-1998)

A principios del siglo XX un solitario niño envuelto por el eco de sus pasos recorría su gran y descuidada casa anidada en el ya conocido barrio de Mixcoac. Octavio Paz creció «como maleza entre escombros anónimos»⁽¹⁾ —se definió él así mismo—. Y ahí en ese mundo de ecos comenzó a temprana edad a escribir bajo la sombra de una higuera, rodeado de sus negros frutos conoció la poesía, una pasión que lo acompañaría durante toda su vida y que lo convirtió en uno de los más memorables escritores y poetas de todos los tiempos.

Obteniendo varios premios y reconocimientos a lo largo de su vida, en 1990 fue el primer mexicano en ser galardonado con el "Premio Nobel de Literatura".

En su juventud, su deseo de hacer un bien al mundo, como muchos otros jóvenes revolucionarios, lo acercó al pensamiento político, a la reflexión sobre la situación del país y a la lucha ferviente por un cambio, un deseo que se refleja en sus letras; pero fue el tema de la *complétude* a través del amor su principal búsqueda y esencia de su obra, la cual, como lo dice él mismo, siempre trató de que tuviera una estructura, una intención y una dirección, siendo además una «reflexión de lo que significó ser un poeta a finales del siglo XX».

Ver el mundo a través de los ojos del poeta es admirar la profundidad de su visión sobre la vida y el tiempo, unas reflexiones que para muchos otros escritores estuvieron llenas de luz y genialidad.

1. CANAL Once, *Octavio Paz - Recuento de una vida* (2019) [en línea]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=jls-ckUQs6g>

MIGUEL LEÓN PORTILLA
(1926-2019)

«Cuando muere una lengua todas las cosas humanas y divinas ya no se vuelven a reflejar en el espejo que es la lengua. Cuando muere una lengua todo lo que era expresión del pensamiento, los cantos, las plegarias, las añoranzas, la poesía queda ya para siempre suprimida.

Cuando muere una lengua todo lo que hay en el mundo, ¡todo!, ya no se vuelve a pronunciar como era.

Cuando muere una lengua la humanidad por siempre se empobrece porque ya no puede comunicarse ni pensar de la misma forma. Cada lengua es como una atalaya para ver cómo es la vida, la visión del mundo».⁽¹⁾
Miguel León Portilla

«Quiero ser portador de la voz de los vencidos» —dijo alguna vez Miguel León Portilla, quien en el 2013 ganó el premio "Leyenda Viva" por la Biblioteca del Congreso de Washington. Y en verdad fue y es una leyenda.

Investigador, poeta, escritor, filósofo, políglota, traductor, humanista, profesor, antropólogo e historiador, con varios reconocimientos nacionales e internacionales, León Portilla tenía la firme convicción de que «la historia no es un lujo, es una necesidad»⁽²⁾, por lo que a lo largo de su vida se dedicó a recuperar los pedazos de historia y de memorias, empolvados y olvidados en el tiempo dándoles una nueva luz y sentido. Viendo perlas donde otros sólo habían visto piedras, como el restaurador de una antigua pintura rescató el color, la belleza y la profundidad del universo y lengua náhuatl, trayendo a la actualidad toda la riqueza de estas culturas, nuestras raíces.

Su labor, su herencia, es un llamado de conciencia y amor para voltear a ver a los pueblos indígenas, algunos desaparecidos, otros por desaparecer y otros que siguen vivos, pero todos esperando a ser escuchados por medio de sus códices, ruinas, lenguas, arte, transformaciones, vida.

1. TII RECORDS, *Entrevista Dr. Miguel León Portilla* (2017) [en línea]. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=_Qd19pEyjbl

2. TII RECORDS, *ibid.*



INSPIRACIÓN

SOR JUANA INÉS DE LA CRUZ
(1651⁽¹⁾-1695)

«En perseguirme, Mundo, ¿qué intereses? ¿En qué te ofendo, cuando sólo intento poner bellezas en mi entendimiento y no mi entendimiento en las bellezas?». Sor Juana

Conocida como la "Décima Musa" y "El Fénix de América" por la magistral belleza de sus obras, Sor Juana Inés de la Cruz es hasta nuestro tiempo una de las mujeres más reconocidas en el mundo de la literatura.

Su poesía de hermosa grafía nos deja entrever la vida de la poetisa, durante la cual Sor Juana se opuso a silenciar su voz como mujer, en una época donde el acceso a la educación para las mujeres era limitado. La voz de Sor Juana brilló como un lucero en el Siglo de Oro de la literatura, llamando la atención de los grandes intelectuales de la época que se asombraron de su extraordinaria inteligencia que asomaba tras la belleza de su juventud.

Es admirada por su determinación por aprender. Se dice que leía desde los tres años de edad, que aprendió la lengua náhuatl siendo muy niña y que dominó el latín en tan sólo 20 lecciones. Era brillante y apasionada. Dejando de lado la vida marital que se esperaba de mujer de su época, eligió la vida religiosa porque ésta le permitiría continuar con sus estudios. Sor Juana fue una mujer desafiante, rebelde, brillante, una mujer ansiosa de igualdad que defendió el derecho al conocimiento sin importar el género.

1. UNIVERSIDAD del Claustro de Sor Juana, *Historia* [en línea]. Recuperado de: www.elclaustro.edu.mx/conocenos/historia.html



XÓCHITL CRUZ LÓPEZ (2010 - -)

PARA REFLEXIONAR: «En México hay muchos niños y jóvenes con una gran capacidad para el ámbito educativo y científico, lo cual es un "recurso natural" muy importante para el país, pero se pierde porque los menores no reciben la atención adecuada por parte de las autoridades educativas o de sus familias»⁽¹⁾. Jesús Iradier Santiago, coordinador estatal del programa Adopta un Talento (PAUTA) de la UNAM.

Un ejemplo de este gran talento es la chiapaneca Xóchitl Guadalupe Cruz López que en el 2018 con tan sólo 8 años de edad, observando que los hogares de bajos recursos no podían tener agua caliente construyó un calentador solar para agua con materiales reciclados de bajo costo para su casa. Xóchitl que desde los 4 años había mostrado interés por la investigación y la ciencia, ha sido siempre impulsada y apoyada por su familia, y es ahora la primer niña premiada por el Instituto de Ciencia Nuclear (ICN) de la UNAM con el "Reconocimiento ICN a la mujer".

1. MILENIO. *Chiapaneca de ocho años gana premio de ciencia nuclear* (2018) [en línea]. Recuperado de: <https://www.milenio.com/cultura/chiapaneca-anos-gana-premio-ciencia-nuclear>

JULIÁN RÍOS CANTÚ

Julián ha capturado las miradas de México por ser uno de los emprendedores más jóvenes del país. Cuando era un niño su madre fue diagnosticada con cáncer de mama en 2 ocasiones, esta experiencia lo llevó a idear otro medio para el diagnóstico temprano de esta enfermedad. A sus 18 años y en compañía de otros colaboradores creó el dispositivo "Brasier EVA", que no emite radiación y que cuenta con biosensores flexibles capaces de identificar aumentos de temperatura en las glándulas mamarias, lo cual podría significar la presencia de un tumor. Aunque existen algunos escepticismos en torno a este invento, el joven mexicano, con temple, ha continuado sus investigaciones con su equipo y el apoyo de varias organizaciones de la salud. Pretende impulsar su tecnología también hacia el diagnóstico del pie diabético y cáncer testicular.

Así mismo subraya en su página web: «la tecnología Eva es un método adjunto de detección y no un sustituto o reemplazo a la mastografía»⁽¹⁾, por lo que es importante que las mujeres continúen realizándose sus exploraciones mensuales y análisis anuales.

1. EVA (2019) [en línea]. Recuperado de: <https://evatech.co/technology>

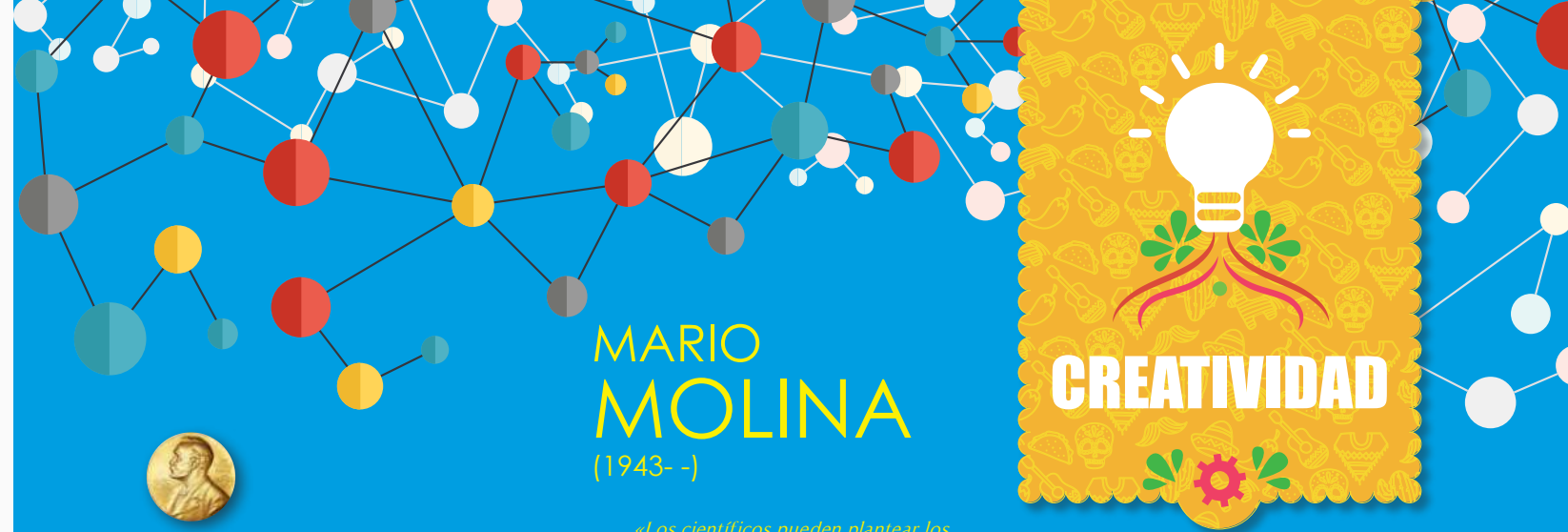


ALFONSO GARCÍA ROBLES (1911-1991)

A mediados del siglo XX, con el antecedente de la amenaza de la Guerra Fría y el uso de armas nucleares en el mundo, México se encontraba en un estado de alerta, pues aunque no estuviera directamente participando en la guerra podría encontrarse en un futuro en una especie de fuego cruzado nuclear. Esto impulsó a Alfonso García Robles a promover el desarme nuclear mediante el "Tratado de Tlatelolco", firmado en 1967.

Gracias a este documento, México y los países de América Latina que se sumaron al Tratado son hasta el día de hoy zonas libres de armas nucleares, donde las potencias que cuentan aún con este armamento no pueden hacer uso, ni almacenamiento, ni pruebas, ni construcción de este tipo de armas. Este tratado inspiró a otros más acuerdos para el desarme nuclear y se tiene esperanza de que su alcance sea finalmente el desarme nuclear mundial.

Por su extraordinaria contribución el doctor Robles compartió el Premio Nobel de la Paz con la sueca Alva Myrdal en 1982, siendo una inspiración para la búsqueda de la paz y la concientización para el uso responsable de las tecnologías, las cuales no deben ser perjudiciales sino en beneficio de la humanidad.



MARIO MOLINA (1943- -)

«Los científicos pueden plantear los problemas que afectarán al medio ambiente con base a la evidencia disponible, pero su solución no es responsabilidad de todos los científicos, es de toda la sociedad»⁽¹⁾
Mario Molina



RODOLFO NERI VELA (1952- -)

En 1985 el Dr. Neri Vela se convirtió en el primer astronauta mexicano. Durante 7 días orbitó 109 veces la Tierra. Mundialmente reconocido es una inspiración para aquellos que sueñan con el espacio exterior. «Me postulé como candidato a la misión de la NASA —expresó en una entrevista⁽¹⁾—, porque quise saber hasta donde podía llegar». Y llegó a las estrellas. Una de las anécdotas más recordadas de este viaje fue que llevó ¡tortillas al espacio! «Algo muy mexicano —expresó— que conquistó el estómago de los astronautas».

Creyendo firmemente en el nacionalismo se ha dedicado a promover el apoyo a la ciencia; hace hincapié en que «sin educación, sin civismo, sin valores nacionales un país no tiene futuro, es un país débil y vulnerable»⁽²⁾ Como conferencista, escritor, profesor, investigador e inventor subraya la importancia de motivar a los jóvenes a perseguir sus sueños, y ha invitado a abrir más oportunidades y facilidades laborales en el país para los jóvenes talentos mexicanos.

1. RT en Español. *Primer astronauta mexicano: "Cuando fui al espacio la NASA me permitió llevar tortillas"* (2019) [en línea]. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=Xyw7n5Cw34Q
2. RODOLFO Neri Vela. *Entrevista a Rodolfo Neri Vela, TV UNAM 2018. Gramáticas de la Creación* (2018) [en línea]. Recuperado de: <http://rodollonerivela.com/videos/>

En 1995 sin esperarlo siquiera, el Dr. Mario Molina junto con Frank Sherwood Rowland y Paul Crutzen, recibió emocionado de manos del rey de Suecia el Premio Nobel de Química, por sus investigaciones sobre el daño a la capa de ozono por el uso de ciertos componentes químicos y el peligro de este problema.

Sus estudios han atraído la atención internacional sobre la importancia y concientización de buscar nuevas formas para mejorar la calidad de aire, una situación que tiene importantes repercusiones en el cambio climático y en la salud de las personas.

Así mismo, el Dr. José Mario Molina Pasquél Henríquez promueve impulsar el desarrollo sustentable con el uso adecuado y efectivo de los recursos naturales.

Con la convicción de que es a través de la información y de la educación como se puede lograr un cambio en la sociedad ha dispuesto en su Centro Mario Molina diferentes programas educativos cuya intención es lograr interesar mediante la ciencia a los jóvenes para cuidar y proteger el medio ambiente.

Su laudable trabajo le ha llevado a obtener muchos reconocimientos internacionales, pero sobre todo ha contribuido en el camino hacia el cuidado y bienestar de la naturaleza y del ser humano en todo el mundo.

1. CENTRO Mario Molina (2019) [en línea]. Recuperado de: <http://centromariomolina.org/mario-molina/biografia/>

CREATIVIDAD

MATILDE PETRA MONTTOYA (1859-1939)

Matilde fue una mujer aguerrida a sus sueños. Desde muy joven comenzó su interés por la medicina y a los 16 años se convirtió en una reconocida partera. Fue también la primer mujer que ingresó a la Escuela Nacional Preparatoria.

Cuando se propuso estudiar medicina enfrentó la crítica, la difamación y la oposición de sus compañeros y maestros a compartir clases con ella, pues era la única mujer en la Escuela Nacional de Medicina. Sin embargo, el entonces presidente Porfirio Díaz la apoyó reforzando su derecho de continuar con sus estudios, y en 1887 presentó su examen profesional donde asistió el presidente Díaz. Matilde se convirtió así en la primer médico del país, abriendo el camino en la medicina para las mujeres de México, siendo defensora durante toda su vida de la igualdad de derechos entre hombres y mujeres.

TRANSFORMANDO AL MUNDO

CARLOS SLIM HELÚ (1940- -)

«El éxito no es hacer bien o muy bien las cosas y tener el reconocimiento de los demás. No es una opinión exterior, es un estado interior. Es la armonía del alma y de sus emociones, que necesita del amor, la familia, la amistad, la autenticidad, la integridad.»⁽¹⁾ Carlos Slim

Carlos Slim es el hombre más rico de Latinoamérica y el quinto más rico en el mundo⁽²⁾. Aprendió el valor de la inversión y del ahorro gracias a su padre, quien fue un inmigrante libanés que se convirtió en un empresario muy reconocido y próspero en México. La guía de su padre dio su primer fruto cuando a los 12 años Carlos compró acciones en el Banco Nacional de México. Graduado como Ingeniero Civil en la UNAM es uno de los empresarios más exitosos del mundo con múltiples negocios y reconocimientos internacionales.

De fuertes valores inculcados en su seno familiar es también un filántropo cuyos programas sociales han beneficiado a millones de personas. Siendo un visionario ha trabajado en la inversión de tecnología, infraestructura, salud, educación, trabajo y desarrollo e impulso de México.

1. Carlos Slim Helú, *Carta a los jóvenes* (2014) [en línea]. Recuperado de: <https://carlosslim.com/carta.html>
2. BBC, *Quiénes son las 10 personas más ricas de América Latina según Forbes (y qué pasó con la fortuna de Carlos Slim)* (2019) [en línea]. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-47446956>

GUILLERMO GONZÁLEZ CAMARENA (1917-1965)

¿Has escuchado la canción de "Río Colorado"? Si no lo has hecho te invitamos a escucharla mientras lees esta nota, pues su compositor, Guillermo González Camarena, es también ¡el inventor de la televisión a color! y quien está detrás del origen del XHGC Canal 5, ahora te darás cuenta de que las siglas "GC" se deben a sus apellidos.

Desde muy pequeño dirigió su atención a la ciencia haciendo que sus juguetes se movieran mediante la electricidad y a los 15 años construyó su primer cámara de TV con partes de radios. A mediados del siglo XX sus experimentos lo llevaron a idear un sistema tricromático que permitía mirar la televisión a color, un invento que revolucionó la historia del mundo.

Con las regalías de su canción y con el apoyo de más personas logró tener fondos para ampliar su laboratorio y sus experimentos, que siguieron mejorando la experiencia y los alcances de la TV no sólo comercial, también como una herramienta valiosa para la ciencia y la educación con la Telesecundaria, proyecto en el que colaboró con la Secretaría de Educación Pública. Su tecnología se comenzó a exportar a Estados Unidos que quiso comprar la patente, pero González Camarena se negó dejando en claro que el invento sería de México para el mundo.

En aquel entonces el presidente Adolfo López Mateos señaló que «su valiosa aportación científica a la televisión mundial era un claro ejemplo de la alta capacidad de los mexicanos».⁽¹⁾

1. SACM, Sociedad de Autores y Compositores de México, *Guillermo González Camarena* (2015) [en línea]. Recuperado de: <http://www.sacm.org.mx/biografias/biografias-interior.asp?txtSocio=26066>

ELSA ÁVILA (1963 - -)

«Los límites te los da la vida misma y si quieres salir adelante el amor a la vida te lleva más adelante. Si quieres vivir empéñate en vivir. Es una gran oportunidad el estar vivo y hay que aprovecharla para hacer lo que nos apasiona.»⁽¹⁾ Elsa Ávila

A mediados del siglo XX el alpinismo no era un deporte donde participaran muchas mujeres, lo que llamó la atención de una joven. «¿Por qué dicen que ninguna mujer ha escalado hasta allá? —se preguntó Elsa Ávila— ¿Qué es lo que lo hace inalcanzable?». Buscando las respuestas a sus cuestionamientos y con tan sólo 15 años de edad Elsa decidió adentrarse a este mundo de cumbres y poco a poco las montañas "la fueron llamando". Como pionera en el alpinismo femenino conquistó varias cimas, pero fue hasta el 5 de mayo de 1999 que coronó su carrera siendo la primer mujer latinoamericana y la tercer americana en llegar al lugar más elevado sobre el planeta: la cumbre del Monte Everest. Su gran carrera como alpinista ha sembrado admiración e inspiración, no por nada la CONADE y el Gobierno de la República ese mismo año le otorgaron el nombramiento de la "Deportista del Siglo XX" en el alpinismo.

Las vivencias durante su carrera como alpinista la llevaron a transformar toda esa experiencia en una metáfora para la vida diaria que comparte en su libro "Triunfar al Extremo", obra que encierra todo el aprendizaje y sabiduría que le enseñaron las montañas. Como conferencista se ha dedicado a dar pláticas de liderazgo y superación a diversas compañías.

Elsa ha escalado y superado muchas montañas, no sólo en el mundo, también en su vida personal. En el 2002 le implantaron un marcapasos y años más tarde le dieron 4 infartos cerebrales menores. Aún así en el 2012 ascendió al Pico de Orizaba como «testimonio de que quien decida, puede plantearse cualquier montaña como reto bajo cualquier circunstancia».⁽²⁾

1. CANAL Once, *Leyendas del Deporte Mexicano - Elsa Ávila, Montañista y Mexicana* (2010) [en línea]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=8rGXUkmAR6Q>
2. ELSA Ávila, *¿Quién soy?* (2010) [en línea]. Recuperado de: <https://www.welsaavila.com/quien-soy/curriculum/>

LOS MEXICANOS SOMOS

Escuchemos la historia, paremos bien las orejas, abramos bien el corazón, y así sabremos que México es un país cuna de espíritus indomables, que han logrado romper prejuicios y paradigmas alcanzando nuevos horizontes y moldeando al mundo de mil maneras.

Entre otros premios, reconocimientos e inventos que han distinguido a los mexicanos son:

PASTILLA ANTICONCEPTIVA

En 1951 el científico nayarita Luis Miramontes Cárdenas logró por primera vez en la historia sintetizar la norethynyltestosterona de efecto antiovilatorio, la base de la píldora anticonceptiva, un invento de gran trascendencia en la historia. Es el único mexicano que está en el Salón de la Fama de la Ciencia y la Tecnología en Estados Unidos.

TINTA INDELEBLE

Este invento fue creado por Filiberto Vázquez Dávila, ingeniero bioquímico, inventor, investigador y catedrático en el Instituto Politécnico Nacional.

Desde 1994 la tinta indeleble garantiza en las elecciones el voto único de cada persona al ser aplicado en el dedo pulgar sin poder ser borrado por ningún químico, resistente al cloro, al jabón, al

aceite vegetal, a la acetona, al aguarrás, entre otros. La tinta indeleble, realmente un pigmento, reacciona químicamente con las células de la piel pigmentándola sin llegar a las terminaciones nerviosas por lo que no causa molestias, no es tóxica y únicamente se puede eliminar mediante la descamación natural de la piel. Este invento ya ha rebasado fronteras utilizándose en algunos países de América Latina y hasta en Suecia.

LOS MEJORES DE LA DANZA

En 2018, Isaac Hernández recibió el premio "Benois de la Danza", como "Mejor bailarín", el mayor galardón de la danza en todo el mundo. Un año después Elisa Carrillo gana el mismo galardón como "Mejor bailarina", Elisa también fue reconocida este año con el premio "Alma de la Danza" que otorga el Ministerio de Cultura de Rusia.

PINTURA ANTIGRAFITI

En el 2001 investigadores del Instituto de Física de la UNAM crearon la pintura antigrafiti. Cuando ésta se aplica en la pared su agente hidrofóbico —que rechaza el agua— permanece en la superficie de la mezcla y hace que los grafitis puedan limpiarse fácilmente.

DEPORTES

Juegos Olímpicos

59 Medallas 12 21 26

En 2020 Tokio será la sede de los siguientes Juegos Olímpicos, uno de los eventos deportivos más esperados por los avances tecnológicos de la ciudad japonesa. México ya se prepara para afrontar los retos que le esperan y traer a casa nuevas medallas que estamos seguros serán de mucho esfuerzo, dedicación y preparación de nuestros deportistas mexicanos.

Juegos Paralímpicos

289 Medallas 97 90 102

Juegos Panamericanos

387 Medallas 101 65 181

En Lima 2019 México quedó en el tercer lugar del medallero.

Fútbol

• 1 medalla de oro en los Juegos Olímpicos del 2012 y la Selección Varonil de Fútbol ganó una medalla de oro en el mismo año.

• 11 títulos por campeonatos y solamente uno mundialista reconocido por la FIFA, estos títulos están repartidos entre la Concacaf y la Copa Confederaciones. En la Copa Oro ha ganado 11 títulos.

LA IMPORTANCIA DEL ARTE EN LA EDUCACIÓN

MÉXICO Y LA EDUCACIÓN

Por Israel Sánchez Vargas.
Colaboración: Martha Cristina Huerta Sánchez.

Desde las primeras manifestaciones artísticas con el descubrimiento de las pinturas rupestres en la Cueva de Altamira en España, la Capilla Sixtina de Miguel Ángel en el Renacimiento, el Surrealismo de Salvador Dalí, hasta el Arte Moderno de nuestro siglo; el arte pareciera ser un gran libro empapado de historias, símbolos, mitos, leyendas y sueños, que día a día cobra vida, se transforma y rememora la historia. El arte en sus diferentes manifestaciones es reflejo de quiénes fuimos, somos y podríamos llegar a ser como seres individuales y sociales, a través de él se puede aprender de la historia, de las culturas, de la evolución de las sociedades y de su cosmovisión, por ende, el impacto que éste tiene en nuestra vida es de vital importancia en nuestra formación, la cual, llega a tener así mismo, un impacto en nuestro actuar en este mundo.

Pero, ¿cómo llega el arte a nuestra vida? Este primer acercamiento para muchos es inolvidable: «Desde niño siempre me gustó el arte. Tal vez por eso es que decidí estudiar y vivir de él. Todo comenzó cuando siendo niño vi en un libro una pintura donde aparecían unos caballeros que según yo venían de una fiesta o algo así, años después descubrí que esa obra se llama "La ronda nocturna" del célebre pintor

holandés Rembrandt van Rhijn —así nos platica el Licenciado Israel Sánchez Vargas, quien es actualmente profesor de Artes Visuales en secundaria—. A partir de ese momento supe que sería pintor, artista o algo que se relacionara con las artes».

La inmersión al arte puede darse en cualquier etapa de nuestras vidas, incluso en el vientre materno el bebé comienza a reconocer sonidos del exterior, incluyendo la música; una vez afuera el bebé es un receptor continuo de estímulos y desde entonces hasta su desarrollo en la vida adulta y la vejez estará en una estrecha relación con su campo sensorial, que lo conectará al mundo y a sí mismo. Y aquí es donde el arte cobra sentido.

El ser humano ha encontrado en las Bellas Artes y en sus derivaciones un modo de expresión, de autoconocimiento, percepción y comprensión del universo, así como la propia búsqueda de la belleza y de la libertad. Todo esto nutre al espíritu humano, pues son elementos esenciales en la vida de las personas que dan un sentido a su existencia y marcan la pauta hacia una vida más saludable; y si una persona está sana —comprendiendo la salud como un estado integral que involucra la esfera biopsicosocioespiritual— es más probable que esta persona haga un bien al mundo y asuma una responsabilidad social, una persona sana es más consciente de que sus acciones tienen repercusiones a escalas indefinibles,

por lo que demostrará mayor interés en el bien común.

«El arte es ese "Yo" interno que todos llevamos dentro y hace que saquemos lo mejor de nosotros, al igual que todo aquello que hacemos porque nos gusta, nos apasiona y nos hace sentirnos simplemente vivos. En el arte simple y sencillamente te encuentras a ti mismo, descubres de qué estás hecho —nos comenta el profesor Israel—. El arte te puede llegar a sacar de los más profundos abismos de tu vida. Te ayuda a tu desarrollo personal, a desarrollar tu creatividad y sensibilidad, a ser más empático con los demás y lo más importante a conocerte a ti

mismo, definitivamente el arte te hace más humano».

El arte en las aulas, es una herramienta incluyente que permite un aprendizaje más lúdico que despierta el lado sensible de los estudiantes, potencializa sus habilidades, les da seguridad y autoestima, les enseña a ser más empáticos, disciplinados, constantes, responsables, a trabajar en equipo y a desarrollar un criterio propio. Y ahora con las nuevas tecnologías el arte ha cobrado nuevas direcciones mostrando, como en toda su historia, su increíble poder exploratorio y adaptativo, sin embargo, «al trabajar como docente de secundaria

impartiendo la materia de Artes Visuales en los 3 grados, me he dado cuenta que todavía en México somos una sociedad poco preparada para utilizar la tecnología en pro de la educación, y los docentes debemos capacitarnos más para saber como redireccionar la educación de nuestros alumnos, mirando el avance tecnológico como una herramienta más y no como una "varita mágica" que resolverá todos sus problemas —concluye el profesor Israel—. Dependerá de todos los que trabajamos en la educación lograr que el arte sea visto como un elemento fundamental, no sólo para la educación sino para la vida misma». ☺



ESCULTURA

• Te ayuda: a desarrollar tu sensibilidad del tacto y la habilidad motriz de tus manos y a mejorar tu percepción y tu concentración. Citando las palabras del escultor leonés Amancio González: «El mérito de la escultura es hacerte sentir, es un camino muy lento a nivel creativo, y te ayuda a liberarte de los miedos, a provocar una excitación y una reflexión en el individuo».



PINTURA

• Te ayuda: a relajarte, a mejorar tu percepción y la psicomotricidad fina de tus manos; fortalece tu memoria, tu creatividad y tu atención al detalle.



MÚSICA

• Te ayuda: a ejercitar tu cerebro, tu memoria, tu coordinación y tu concentración; te ayuda también a desarrollar tu sensibilidad, tu ritmo y tu habilidad matemática.



LITERATURA

• Te ayuda: a ampliar tu vocabulario, a fortalecer tu memoria y a expandir tu cultura; fomenta tu imaginación y refuerza tu ejercicio ocular.



ARQUITECTURA

• Te ayuda: a mejorar tu percepción, tu perspectiva, tu sentido del espacio, tu concentración y tu proyección; fomenta tu imaginación, tu creatividad, tu organización y a ampliar tu cultura.



DANZA

• Te ayuda: a mejorar tu ritmo y tu coordinación; fomenta el trabajo en equipo, el compromiso, la paciencia, la inclusión y el respeto.



CINE

• Te ayuda: a mejorar tu percepción y fomenta la crítica, la reflexión y la imaginación.

Foto: www.freepik.com

Inclusión en la educación

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Por Martha Patricia Sánchez Vargas. Colaboración: Martha Cristina Huerta Sánchez.

«*Discapacidad* es un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación. Las *deficiencias* son problemas que afectan a una estructura o función corporal; las *limitaciones de la actividad* son dificultades para ejecutar acciones o tareas, y las *restricciones de la participación* son problemas para participar en situaciones vitales.

»Por consiguiente, la discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que vive» (OMS@ [2019]).

En el 2011 la OMS indicó que «más de mil millones de personas viven en todo el mundo con algún tipo de discapacidad; de ellas, casi 200 millones experimentan dificultades en su funcionamiento» (INEGI@ [2014]). Y de acuerdo a datos del ENADID 2018, algunos de los porcentajes de población con discapacidad que presentan dificultad para cierta actividad aumentaron: dificultad al caminar, subir o bajar usando sus piernas 50.2% (2014), 52.7% (2018); aprender, recordar o concentrarse 11.7% (2014), 11.9% (2018), por mencionar algunos. «Tal situación indica que la prevalencia de la discapacidad va en aumento; por lo tanto, deberán existir acciones encaminadas a contrarrestar los efectos negativos que de ello se deriven» (INEGI@ [2014]).



Foto: www.freepik.com

Las personas con discapacidad necesitan sentirse recibidas por la comunidad y saber que forman parte de ella, este sentido de pertenencia es una necesidad básica en todos los seres humanos, sin embargo, dicha necesidad desafortunadamente en algunos sectores de la población se ha visto mermada por la falta de inclusión.

La inclusión es, en esencia, la aceptación de las características particulares de cada persona; por lo tanto, para ser incluyente es necesario primero, conocer las necesidades particulares de cada uno, para así poder comprender y facilitar las mejores formas posibles en que pueden interactuar con su medio.

EN CAMINO A LA INCLUSIÓN

Para lograr la inclusión se requiere que la comunidad esté informada y se sensibilice ante las necesidades de las personas con discapacidad para así crear un sentimiento de empatía, solidaridad e integración. Esta concientización es de vital importancia para una inclusión exitosa de las personas con discapacidad y de todos los demás sectores de la población con vulnerabilidad social.

Centrándonos en la inclusión educativa, se debe comprender que ésta es un modelo que atiende las necesidades de aprendizaje de una diversidad de personas y estas necesidades profundizan en un espectro mucho más complejo que sólo la enseñanza y aprendizaje de leer, escribir, socializar y aprender una ocupación; dentro de la inclusión educativa se deben tomar también en cuenta las diferentes formas, las habilidades, los recur-

sos, los ritmos y los estilos que cada persona tiene para aprender, y en este espectro entra también la discapacidad, la cual puede estar presente no sólo en alumnos, también en los profesores y personal que labora dentro de las instalaciones o que visita el lugar.

En México se ha logrado brindar oportunidades con equidad y respeto a la diversidad de la población, actualmente se pretende que el sistema se adecúe a las características de la población y no al revés, como tradicionalmente y por décadas se venía trabajando en la educación; sin embargo, aún falta mucho camino para trabajar sobre la inclusión de las personas con discapacidad, dentro y fuera de las aulas, desafortunadamente muchas personas siguen sufriendo discriminación. Las instituciones educativas deben "abrazar" las diferencias, no excluirlas, pues es justo esta universalidad la que enriquece el ámbito educativo, por lo que es imprescindible para lograr una mayor participación que la comunidad sea capacitada, informada, sensibilizada y esté preparada para recibir a las personas con discapacidad.

Para la capacitación, las escuelas pueden apoyarse de los múltiples organismos interinstitucionales (SEP, UNICEF, UNU, OMS, OIT, entre otros) que cuentan con diversos programas que apoyan la inclusión, así mismo pueden crear redes de apoyo con la propia familia de la o las personas con discapacidad, esta es una acción muy asertiva que puede ayudar a la comunidad estudiantil a comprender mejor la situación y las necesidades de la persona o personas con discapacidad.

Las instituciones educativas deben

seguir fomentando la inclusión reforzando los mismos valores universales que se deben gestar desde el hogar. No existe inclusión sin valores. Por lo tanto, la escala de valores de una institución educativa es indispensable para la inclusión. Fomentar valores como el respeto, el amor, la amistad, la paz, la responsabilidad, la solidaridad, la honradez, entre otros, logrará una mejor convivencia, solidaridad entre las personas y un reconocimiento del valor individual de cada uno.

IMPORTANCIA DE LA INCLUSIÓN

Y ¿por qué es importante la inclusión? Porque una sociedad está formada de seres individuales que la complementan, y el aceptar el valor individual de cada persona es el camino hacia una convivencia más sana, humana y armoniosa entre las personas y entre las diversas sociedades.

La no discriminación permite el pleno goce de los derechos de las personas y el ejercicio de los mismos derechos para todos. La educación es un derecho que se debe ejercer libremente y la inclusión educativa permite el pleno ejercicio de este derecho, hay que recordar que «una educación de calidad se considera un elemento fundamental para que cualquier persona pueda participar plenamente en la sociedad, ya que promueve la libertad, la autonomía personal y sobre todo genera importantes beneficios para el desarrollo» (INEGI@ [2017]).

REFERENCIAS

- OMS [Organización Mundial de la Salud], *Discapacidades*. (2019) [en línea]. Recuperado de: <https://www.who.int/topics/disabilities/es/>
- INEGI [Instituto Nacional de Estadística y Geografía], *La discapacidad en México, datos al 2014. Versión 2017* (2017) [en línea]. Recuperado de: http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/Productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825094409.pdf
- ENADID [Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica]. (2018) [en línea]. Recuperado de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enadid/2018/doc/resultados_enadid18.pdf?bvinegi/productos/nueva_estruc/702825094409.pdf

Personas con discapacidad en México

INEGI. Datos de la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica 2014, 2018.

POBLACIÓN
(ENADID@ [2014, 2018])

2014

6.0%

7 184 054 personas con discapacidad

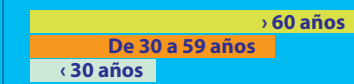
2018

6.3%

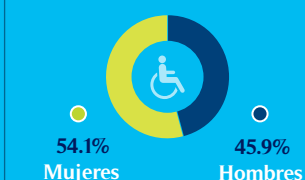
7 877 805 personas con discapacidad

EDAD en 2014
(ENADID@ [2014, 2018])

- 47.3%* son adultos mayores *EN 2018 AUMENTÓ AL 49.9%
- 34.8 % tienen entre 30 y 59 años
- 17.9 % son menores de 30 años



SEXO
(ENADID@ [2018])



CAUSAS
(ENADID@ [2014])



ASISTENCIA ESCOLAR
(ENADID@ [2014])

El índice de personas entre 3 y 29 años con discapacidad que asiste a la escuela es 14.1% menor a las personas del mismo rango de edad sin discapacidad o limitación lo cual «expresa que este grupo [personas con discapacidad] siguen teniendo barreras [dentro de la esfera educativa] como pueden ser la actitud de algunas personas, falta de profesores cualificados, disponibilidad de planes de estudio, materiales adaptados a sus necesidades y la poca accesibilidad de las escuelas como el camino para llegar a ellas, sólo por mencionar algunos» (INEGI@ [2014]).

60.6%

46.5%

1

NO GENERES MÁS BASURA

Cuando salimos de vacaciones es muy común que pasemos a las tiendas a comprar aperitivos o bebidas, lo que genera mucha basura; para reducir este problema puedes preparar los alimentos desde el hotel o comprar botellas de agua grandes. Y recuerda tener siempre a la mano una bolsa donde puedas guardar tu basura hasta encontrar un sitio adecuado donde tirarla.



Foto: www.freepik.com

2

REDUCE EL USO DE TU VEHÍCULO

En vez de utilizar tu auto utiliza el transporte público del lugar, ya que en algunos puntos es más barato y en ocasiones más rápido que viajar en auto, también puedes rentar vehículos electrónicos que últimamente han estado mejorando muchísimo en su rendimiento o puedes dar un paseo a pie, así conocerás más el lugar y disfrutarás más de la vista y del paisaje.



Foto: senivpetro / www.freepik.com

3



Foto: freepic.diller / www.freepik.com

REDUCE TU CONSUMO DE CARNE

Las vacas son los animales que más contaminan por la gran cantidad de dióxido de carbono que producen, y se necesitan una gran cantidad de vacas para el consumo sustentable, además están alimentadas con químicos que las hacen crecer en menos tiempo. Al reducir tu consumo de este producto ayudas al medio ambiente.

Por Jesús Flores Villalón.

El mundo no es un lugar para siempre y debemos cuidarlo, esta práctica debe empezar desde la casa, y cuando nos encontramos fuera de ésta nuestra responsabilidad es mayor, sobre todo cuando viajamos a espacios donde la naturaleza es vital para el modo de vida de las personas y de los animales, debemos respetar su espacio, así como nosotros cuidamos del nuestro en el hogar; el turismo sustentable es algo que las agencias de viajes o lugares turísticos deben ofrecer, estos tips te ayudarán a cuidar el medio ambiente mientras conoces el mundo.

Foto: pressfoto / www.freepik.com

4



Foto: www.freepik.com

AHORRA LUZ

Si tienes cocineta siempre es más ecológico calentar en la estufa a usar el horno de microondas. Y en caso de que estés trabajando: ¡Apaga el ordenador cuando no lo utilices!



Foto: jcomp / www.freepik.com

5

CUIDA EL AGUA

El tiempo que pasas en la regadera no debe ser mucho, solamente lo indispensable, esto es tanto en el hotel como en tu casa. Piénsalo de esta forma: el tiempo de más que utilizas bañándote, lo puedes ocupar en una caminata, paseos y recorridas en lugares que no conoces.

USA PRODUCTOS BIODEGRADABLES

Una vez instalado en el hotel lava tu ropa con detergentes ecológicos.



6

Viaja ecológico

Viajeros

Viajeros

¡De vacaciones sin deudas!



Por Jesús Flores Villalón.

Las vacaciones no duran mucho tiempo ¿verdad? Pero quizá pueden dejar una deuda económica que dure mucho más tiempo de lo que disfrutarás tus vacaciones y en ocasiones se puede tornar bastante complicado liquidar una deuda por completo. Para evitar esto muchas personas recomiendan hacer un presupuesto, evitar por completo la tarjeta de crédito, comparar las opciones de viaje y reservar con al menos 6 meses de anticipación, así como no gastar más de lo planeado.

Generar hábitos inteligentes para que el dinero rinda no es sencillo, pero quizá, si sigues estos métodos, podrás darte cuenta de todo lo que ahorras y evitarás sufrir más adelante por una enorme deuda que genera un viaje familiar costoso. ¡A continuación te damos más tips que te ayudarán a disfrutar tus vacaciones sin deudas!



1 Puedes comenzar sumando todos los gastos del hogar y restarlo de tus ingresos del mes; así podrás darte cuenta de cuánto debes y del monto que tienes disponible para liquidar tus deudas.



2 Antes de realizar el viaje, puedes ahorrar más con pequeños cambios en tus actividades cotidianas, por ejemplo: utiliza el transporte público en vez de usar tu vehículo personal y lo que ahorres en gasolina puedes utilizarlo para tus vacaciones; evita cenas costosas, al menos antes de realizar tu viaje. También puedes reducir el número de tarjetas de crédito y pagar más en efectivo.



4 Antes de decidir comprar un producto, piensa mínimo durante todo un día si de verdad lo necesitas. Regresa a tu casa, platica con tu familia, revisa si ya tienes el producto para que no repitas la compra, piensa dónde lo vas a poner, si queda bien en ese lugar, con qué otro producto más económico se puede reemplazar, etc.



5 Ten un fondo de emergencia para tus vacaciones, recuerda que todo puede pasar, no estamos exentos de cualquier eventualidad y tener dinero extra cuando lo necesitamos, en aquellos imprevistos, es vital para sobrellevar el conflicto. Tener este colchón impedirá que utilices tu tarjeta de crédito y no te saldrás de tu presupuesto.



3 No te endeudes de más, para lo cual lo ideal es que guardes tus tarjetas de crédito bajo llave. También te recomendamos eliminar los contratos de servicio que no esté utilizando la familia, como la televisión de paga, la telefonía celular y la Internet.

Foto: www.freepik.com

EL FRACASO NO EXISTE

Por Horacio Jaramillo Loya,
Fundador de Universidad Ítaca.

«Dicen que el entusiasmo es la pasión honda por lo posible. Es, por lo tanto, una especie de ebriedad y de fiesta divina en el alma sin haberse tomado ni una sola copa de vino. Es, en pocas palabras, como estar hirviendo por dentro en diferentes grados, donde brincan borbotones de ilusiones e ideales, uno tras otro en una pasión inextinguible por existir y ser.

»Así, el fracaso pierde su poder maléfico sobre el alma, porque cuando se aprende algo de las experiencias penosas, ya hay fruto, mucho fruto recogido en esa historia, aunque haya sido dolorosa». Fragmento de su libro *Alma de Campeón*.

  Dr. Horacio Jaramillo Loya

www.horaciojaramillo.com

Escritor, conferencista, locutor, terapeuta
y amante del conocimiento

Inscríbete a
Universidad
Ítaca

y recibe un libro
del Dr. Horacio
totalmente

¡GRATIS!



HORACIO JARAMILLO LOYA

FUNDADOR DE UNIVERSIDAD ÍTACA, el Doctor Horacio Jaramillo Loya está siempre interesado en el desarrollo integral de las personas, por eso tiene a tu alcance más de 30 libros que te guiarán con humor, metáforas y sensibilidad hacia la transformación y el crecimiento de tu ser, encontrando tu potencial innato de una manera exitosa, congruente y funcional.

Pregunta por sus libros en www.horaciojaramillo.com y síguelo en sus redes sociales para recibir información sobre eventos, nuevos libros y mucho más.

amazon

Libros disponibles en
www.amazon.com.mx

- La Mente Hechizada
- El Despertar de la Consciencia
- Alma de Campeón
- Amantes de Tiempo Completo I
- Amantes de Tiempo Completo II
- Elementos del Cambio

Formando LÍDERES



Universidad Ítaca


En Universidad Ítaca
formamos seres competitivos

#OrgulloÍtaca

24
AÑOS
de experiencia

Licenciaturas y Maestrías

• **PRESENCIAL** • **ONLINE**

 Acceso 24/7 al Campus
Virtual más grande de México

 Titulación
directa



**0% PROMOCIONES
EXCLUSIVAS**

¡Contáctanos! **(55) 55732440** www.i.edu.mx     

¿Qué es LA DEPRESIÓN?

Por Nara Gabriela Pérez Mercado.

La depresión es un problema de salud mental, un trastorno del estado de ánimo que puede llegar a afectar todas las áreas significativas de la vida de la persona que lo sufre: afecta a su familia, a su trabajo, a su economía, a su salud física y emocional, etc. Esta afectación se caracteriza por presentar una sintomatología específica de tipo cognitivo, afectivo y conductual.

Cognitivo

Se presenta la conocida "tríada depresiva":

- Pensamientos negativos acerca de uno mismo.
- Pensamientos negativos acerca del mundo o de las otras personas que nos rodean.
- Pensamientos negativos o de desesperanza para el futuro.

Emocional

Predomina un estado de tristeza la mayor parte del tiempo.

Conductual

Pueden observarse conductas y ánimo asociadas con la irritabilidad y el enojo.

La persona tiende a aislarse porque las cosas que antes le causaban interés y placer ya no le causan el mismo interés ni placer; puede disminuir sus contactos sociales y la frecuencia de su vida sexual; puede también tener **pensamientos suicidas** —y este es un criterio muy importante para valorar el nivel de la depresión— que pueden ir desde deseos de morir pero pueden evolucionar a conductas como el intento suicida o el suicidio consumado. De aquí la importancia de atender la depresión oportunamente.



NEUROTRANSMISORES

En la depresión los neurotransmisores que se ven principalmente afectados o disminuidos son la dopamina, la serotonina y la noradrenalina. Estos están relacionados con el circuito de la motivación, entonces en un proceso de un estado depresivo se ve afectado también, directamente, el estado motivacional.

Tipos

Por los factores que la causan, podemos distinguir 2 tipos* de depresión:

• Depresión exógena

Está asociada con estresores de tipo psicosocial, es decir, se puede ubicar claramente en el **ENTORNO UN HECHO O SITUACIÓN** que está asociado con la presencia de la depresión, por ejemplo, la depresión que explica o se presenta cuando se perdió el empleo, cuando ha muerto un familiar querido o cuando la persona ha recibido un diagnóstico de una enfermedad crónica.

• Depresión endógena

Aquella cuyas causas son más de tipo **BIOLÓGICO** y tiene que ver con la presencia o disminución de ciertos neurotransmisores cerebrales como la serotonina.

***ES IMPORTANTE** mencionar que muchas veces en cuadros de depresión pueden estar interactuando tanto una situación externa identificable como una disminución o cambios de los neurotransmisores.

Como afecta

este trastorno en la vida de las personas

- ▶ Los mecanismos de atención y concentración se ven afectados y cuesta más trabajo realizar las actividades laborales y académicas.
- ▶ Si la persona está haciendo una actividad y no se concentra su atención se ve afectada y su memoria, por lo que es más difícil que retenga información.
- ▶ La motivación también es afectada. No se tiene energía ni deseos de levantarse para ir a trabajar, ni para estudiar o para salir con amigos; por lo que la persona con depresión va entrando en una especie de aislamiento, lo que recrudece la tristeza y empieza a formarse una especie de círculo.
- ▶ El insomnio impide un descanso adecuado, por lo cual una persona deprimida se sentirá con menos energía.
- ▶ El exceso de sueño interfiere en el rendimiento laboral o escolar, y si el rendimiento no es el habitual quizá tendría un impacto en las calificaciones, retardos en el trabajo o faltas, que al final tengan repercusiones económicas.

La depresión ha llamado la atención de la Organización Mundial de la Salud, pues se prevé que crezca el número de casos y es un trastorno que puede ser sumamente incapacitante, por eso es importante buscar atención psicológica y farmacológica si el caso lo requiere.

▶ A veces la familia y los amigos al tratar de ayudar pueden tener expresiones como: «no es para tanto», «verás que todo va a mejorar», «no deberías estar tan triste, al final de cuentas tienes cosas buenas en tu vida»... Y cuando los familiares o amigos tienen estas expresiones, la persona que está cursando por este estado de ánimo cree que está loca y que lo que siente está mal, lo que fortalece los pensamientos negativos acerca de sí misma y del mundo y hace que se acrecente este estado depresivo; también al no sentirse entendida, la persona puede reaccionar con irritabilidad. Así mismo, la conversación y discurso de una persona con depresión pueden estar saturados de pensamientos y de un lenguaje negativo y todo esto puede ocasionar conflictos en las relaciones interpersonales.



Familia y amigos

como pueden ayudar a la persona con depresión

- ▶ Ofreciendo una compañía y **ESCUCHA ACTIVA, RESPETUOSA, SIN INTERRUCCIÓN Y SIN DESCALIFICAR SUS SENTIMIENTOS**. Escuchar siempre que así lo quiera la persona con depresión. No forzarla a hablar. Darle espacios para que esté sola.
- ▶ No pensar que las ideas suicidas son para llamar la atención. Escuchar esto con seriedad, hablar sobre buscar ayuda profesional, motivar a la persona.
- ▶ Tomar la iniciativa de buscar la ayuda profesional —psicólogo certificado y con formación para dar psicoterapia y un psiquiatra igualmente certificado— porque la persona con depresión no tendrá las energías ni ganas para hacerlo. Acompañarlo.
- ▶ Ofrecerle realizar algunas actividades de distracción sin que eso implique obligarlo.
- ▶ **ES IMPORTANTE** que la persona que ha estado apoyando a quien tiene depresión tenga espacios para sí misma que la distraigan, pues puede ser que al estar excesivamente concentrada en tratar de ayudar al ser querido se descuide a sí misma, por lo que **EL AUTOCUIDADO es algo que también debe estar presente**. Incluso es benéfico hablar con alguien más de cómo uno está viviendo esta experiencia.

¿CÓMO SABER SI REQUIERO AYUDA?

Si la tristeza que sientes y los pensamientos negativos sobre ti mismo, sobre las demás personas y sobre el futuro están interfiriendo con tu vida cotidiana, cambiando tu manera de relacionarte con los demás o te están llevando al aislamiento; de tal manera que no funcionas adecuadamente en tu casa, en tu trabajo y en tu escuela, es conveniente buscar ayuda para empezar a construir un bienestar, una forma cómoda de estar en el mundo y en tus relaciones.

Algunos tratamientos*

LAS TERAPIAS DE CORTE COGNITIVO-CONDUCTUAL han mostrado gran eficacia, éstas se enfocan en:

- Técnicas como la reestructuración cognitiva: aprender a realizar **cambios de pensamientos** para construir ideas útiles para realizar nuestras funciones en la vida cotidiana.
- **Tareas de tipo comportamental** que ayudan a la persona a salir de este estado de sopor que produce el ánimo predominante de tristeza.

EL ARTE TERAPIA ha tenido efectos positivos, pues suele ser una forma de expresión emocional que para algunas personas es más afín y sencilla que la expresión verbal de las emociones.

*** Si la depresión es leve** a veces es suficiente con tomar tratamiento psicoterapéutico.

*** Si la depresión es de moderada a severa** e interfiere con la funcionalidad de la persona es recomendable tomar simultáneamente los tratamientos psicoterapéutico y farmacológico, para lo cual hay que acudir al apoyo especializado de un psiquiatra, quien es el único médico con autorización para prescribir medicamentos antidepresivos.

Síntomas

Tristeza intensa

• Diario predominio de intensa tristeza por más de 2 semanas. La tristeza no es soportable.

Constantes sentimientos de culpa

• Culparse a sí mismo o verse a sí mismo como la causa de todo lo malo que ocurre.

Cambios en el patrón del sueño

• Tener todo el tiempo mucho sueño o tener insomnio.

Cambios en el patrón del apetito

• Pérdida del apetito o aumento del apetito.
• Comer para aliviar el sentimiento de tristeza.

Cambios en el peso

• Aumento o disminución de peso que no sea explicado por la existencia de alguna enfermedad física.

Desinterés

• Ir perdiendo interés en convivir con las personas.
• Dejar de sentir placer al hacer cosas que antes te alegraban.

Pensamientos negativos

• Tener pensamientos negativos hacia el futuro, y creer que las cosas van mal.

Pensamientos suicidas

• Si es el caso ya es muy necesario en ese momento acudir a ayuda profesional.



Universidad Ítaca

¡Titúlate ya!

¿Sabes por qué nuestros alumnos consiguen formarse y transformarse más allá del aprendizaje académico?

Porque en Universidad Ítaca promovemos un mejor nivel profesional, laboral y también personal; por medio de la **educación académica, andragógica, multidimensional y humanista** que nos caracteriza, fomentamos en nuestros alumnos un crecimiento integral que los ayuda a desarrollarse exitosamente en todas las áreas de su vida.



**INSCRÍBETE HOY Y
DISFRUTA
LOS BENEFICIOS
DE SER
¡Orgullo Ítaca!**

**LICENCIATURAS
Y MAESTRÍAS**
Presencial / Online

Solicita informes
¡Tenemos LO MEJOR PARA TI!



www.i.edu.mx

(55) 55732440

