

# ÍNDICE

- 3** Música y Relaciones Internacionales: Impactos Culturales e Históricos  
*Gianmario Strappati*
- 7** La Maternidad y sus Principales Adversidades  
*Anna Karenina Prado Coronado*  
*Juan Manuel Soto Molina*
- 11** Ácido alfa lipoico y su participación en la Diabetes Mellitus tipo 2  
*Ana Gabriela Campos Arroyo*  
*Mayra García Mondragón*
- 14** Una Forma Diferente de Aprender la Tabla Periódica  
*Francisco Arreola Cortés*
- 18** Problema de Drogas en México en Centros de Reinserción Social  
*Edgar Alejandro Ramírez Hernández*
- 21** Flexibilidad en el Trabajo en México, Búsqueda del Equilibrio entre la Vida Laboral y Personal  
*Gabriela Márquez-Delgado*  
*Norma Solorio-Lara*
- 24** Inclusión Educativa en Escuelas Primarias de México  
*Eliel Becerril Ortega*  
*Félix Chamú Nicanor*
- 27** Uso de Google Workspace para crear Entornos Virtuales de Aprendizaje  
*Christian Verduzco Hurtado*
- 31** Otro Camino a la Felicidad Schopenhauer y el Pesimismo  
*Yazmin Silva Romero*
- 34** La carrera de la rata. Acercamiento al Best Seller  
*Gabriel Villada Ramírez*

ELYSIUM: revista de divulgación científica, cultural y educativa

Revista de divulgación científica, cultural y educativa, volumen 3, número 2, julio-diciembre 2024, es una publicación semestral editada por la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo a través de la Escuela Preparatoria "Ing. Pascual Ortiz Rubio", Calle Plan de Ayala 156, Col. Centro, C.P. 58000, (EPIPOR), Tel. (443)3120462.

<https://publicaciones.umich.mx/revistas/elysium/ojs>  
Email: [elysium.publicaciones@umich.mx](mailto:elysium.publicaciones@umich.mx)

Editor responsable: Félix Chamú Nicanor. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No.04-2022-0701120-34900-102, ISSN electrónico: 2954-4823, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número, Escuela Preparatoria "Ing. Pascual Ortiz Rubio", Lic. Atzimba Vianney Alarcón Oseguera, Calle Plan de Ayala 156, Col. Centro, C.P. 58000, Tel. (443)3120462. Fecha de la última modificación: diciembre de 2024.

ELYSIUM: revista de divulgación científica, cultural y educativa

Directora: Lic. Atzimba Vianney Alarcón Oseguera  
Director Editorial: Dr. Félix Chamú Nicanor  
Consejo Editorial Interno: Mtro. Genaro Medina Mateo, Dra. Janeth Ortiz Ruiz, Dr. Luis Sánchez Amaro, Mtra. Susana Ramírez Peñaloza, DCE. Ana Gabriela Campos Arroyo

Consejo Editorial Externo:  
Dr. Salvador Flores Chávez. Unidad de Investigación en Nutrición, Centro Médico Nacional, IMSS, México.  
Dr. Francisco Alarcón Oseguera. Universidad de Guanajuato, Campus León, México.  
Dr. Jorge Luis Alcaraz Vargas. Universidad de Monterrey, México.  
Dra. Celina López Mateo. Universidad de Guanajuato, México.

Escuela Preparatoria "Ing. Pascual Ortiz Rubio"  
Directora: Dra. Tania Patricia Bucio Flores  
Subdirectora: Mtra. Araceli Méndez Rosales  
Secretario Académico: Dr. Carlos Alfredo Rosales Tena  
Secretario Administrativo: Lic. Eduardo León Rodríguez

H. Consejo Técnico EPIPOR

Representantes Profesores: Mtra. Susana Ramírez Peñaloza, Dr. Alfonso Characú Rueda Rocha y Dra. Leticia García Pineda.

Representantes Alumnos: C. Karla Erandi Venegas Canedo, C. Víctor Jesús Tapia Venegas y C. Lennin Estoico Romero Cervantes

## EDITORIAL

Elysium, revista de divulgación científica, cultural y educativa, es un espacio académico abierto a la divulgación multidisciplinaria. Este número está integrado por diversos artículos. En el primero, *Gianmario Strappati*, analiza el impacto cultural e histórico de la música y las relaciones internacionales; en seguida, *Anna Karenina Prado Coronado y Juan Manuel Soto Molina* destacan las principales dificultades a las que se enfrentan las madres en su entorno familiar y laboral; por su parte, *Ana Gabriela Campos Arroyo y Mayra García Mondragón*, analizan el impacto del Ácido alfa lipoico en la disminución de los síntomas ocasionados por las complicaciones de la Diabetes Mellitus tipo 2; luego, *Francisco Arreola Cortés* presenta una propuesta distinta de como aprender la tabla periódica de los elementos químicos; posteriormente, *Edgar Alejandro Ramírez Hernández* expone la problemática de drogas que se presenta en Centros de Reinserción Social de México; por otra parte, *Gabriela Márquez-Delgado y Norma Solorio-Lara* hacen una reflexión sobre la flexibilidad en el trabajo en México, buscando el equilibrio entre la vida laboral y personal; a su vez, *Eliel Becerril Ortega y Félix Chamú Nicanor* analizan la inclusión educativa de niños en escuelas primarias de México; posteriormente *Christian Verduzco Hurtado* describe el uso de Google Workspace para crear Entornos Virtuales de Aprendizaje; por otra parte, *Yazmin Silva Romero* muestra otro camino a la felicidad, a partir de Schopenhauer y el Pesimismo. Finalmente, Gabriel Villada Ramírez en "La carrera de la rata", hace una reflexión sobre las creencias del dinero, a tal grado de que, si no es posible entenderlo, este siempre será insuficiente.

*Genaro Medina Mateo*

# Música y Relaciones Internacionales: Impactos Culturales e Históricos

Gianmario Strappati<sup>1</sup>

## Introducción

Las relaciones internacionales pueden considerarse el vínculo principal que conecta, caracteriza e influye en cada momento fundacional de nuestra sociedad. Desde la antigüedad, la redacción de acuerdos y tratados representó un elemento importante para la elaboración de convenios sobre el desarrollo del ciclo de vida de las diversas comunidades. Lo mismo ocurre con la música y la cultura en general. El elemento vital proactivo de las artes puede entenderse como un arquetipo básico para cada pueblo, convirtiéndose en la consonante definitoria para constituir la capa más profunda de una etnia o más bien de una nación. La conexión que trazan las relaciones internacionales, la música y la cultura en general es un bosquejo de historias, actualidad y aspectos sociales, destinados a representar cada época, cada período.

Cada episodio, cada momento, cada revolución puede conducir a un cambio estratégico imborrable y en estos contextos aparecen las fuentes más íntimas del sentimiento humano; es decir, la capacidad de crear obras de arte inmortales de cual-

quier tipo; que serán “los pilares” para definir el posicionamiento socio-intelectual de un determinado pueblo, hasta la posteridad. Por lo tanto, es fundamental identificar y describir el estrecho vínculo que une la música y las relaciones internacionales, combinando la situación histórica con el aspecto cultural que representa cada sociedad.

## De L. V. Beethoven al programa Erasmus+

El desarrollo de la sociedad y los distintos momentos de la historia están siempre ligados a un movimiento cultural. Basta pensar a Ludwig Van Beethoven, el Iluminismo y el período Napoleónico; de hecho, su Sinfonía nº 3, inicialmente dedicada al emperador, se convierte en una excomunión en toda regla por la elección de instaurar el poder absoluto.

Otro caso podría ser sin duda el de Giuseppe Verdi y el Risorgimento; las óperas Nabucco y Macbeth pueden considerarse verdaderas parábolas para describir la ocupación austriaca del territorio lombardo. Los cantos de los judíos deportados durante la invasión babilónica y la representación del éxodo escocés pueden representar importantes líneas direccionales para una visión completa del período histórico-político, donde la música se convertirá en un elemento fundamental para empujar a figuras como Garibaldi, Mazzini y Cavour hacia la reunificación del territorio italiano, con las gue-

1. Profesor en el Conservatorio Estatal Giuseppe Verdi de Ravenna (Institución de alta cultura, Italia), en el Instituto Superior de Música J. Hernández de Buenos Aires, concertista internacional y Embajador de Don Bosco Misiones para la música en el mundo. Licenciado en Ciencias y Tecnologías de las artes, espectáculo y del cinema con especializaciones en las Universidades de Harvard, Berklee, Instituto de Tecnología de Massachusetts, Universidad de Chicago, Universidad Sorbonne de Paris, Universidad de KU Leuven, Universidad de Bocconi de Milán. Email: gianmario.strappati@gmail.com



Nota. Figura tomada de Freepik.com

rras de independencia y los levantamientos revolucionarios, que delinear un momento imborrable en la historia del siglo XIX (Strappati, 2024).

El propio nombre Verdi se utilizaba en aquella época como acrónimo, para una decodificación refinada, que llamaba la atención sobre el proyecto de creación del Estado, bajo la égida de Saboya. El músico originario de Busseto será también representante en el recién formado parlamento del “Bel Paese”, aportando sus competencias para apoyar el proceso de identificación cultural, fundamental para la esencia estratificadora del organismo estatal.

La música constituye, por tanto, una marca singular para un pueblo; pero como dice Jessica C. E. Gienow-Hecht, como se citó en Cattaneo (2022) “puede ser un elemento no verbal para fomentar el diálogo, reduciendo por completo la posibilidad de malentendidos”.

Basta pensar en las numerosas canciones que envían mensajes de paz, como Imagine de John Lennon, que tiende a mostrar “un mundo libre de divisiones, sin patria que defender o por la que morir, sin fronteras establecidas y sin diferencias entre religiones” (Alma Mater Studiorum Università

di Bologna, s.f.). La afiliación del autor de la canción, al mundo pacifista es resultado de un período histórico-político muy particular, basta recordar la guerra de Vietnam y las enormes pérdidas del ejército estadounidense; lo que derivó en las protestas de los años 60/70 del siglo XX y la posterior retirada del conflicto armado.

De hecho, el mismo concepto casi universalista tiende a redescubrirse en los estudios de Charles S. Maier, como se citó en Cattaneo (2022) quien define el arte de los sonidos como un medio para “identificar un mundo más allá de la política, donde cesan los intentos de contención, control y fronteras preestablecidas”.

La música también puede establecer, representar o celebrar momentos de gran importancia para nuestra sociedad. Basta decir que cada país tiene su propio himno nacional, que puede considerarse como un documento de reconocimiento con una impronta cultural preponderante. La propia Unión Europea ha adoptado su propio himno, el titulado “Oda a la Alegría” de la Sinfonía nº 9 de Ludwig Van Beethoven basada en un texto de Schiller; un ejemplo de fraternidad, libertad e igualdad, valores que desde el Iluminismo y la Revolución Fran-



cesa han constituido las piedras angulares de una sociedad casi ideal (Strappati, 2024).

La institución política también creó en 1982, con la propuesta del ministro francés Jack Lang, el “Día Europeo de Música”, que se tiene el 21 de junio de cada año con motivo del solsticio de verano (Cassa depositi e prestiti, 2024). En este día se celebran conciertos en todas las ciudades desde el amanecer hasta la tarde, para celebrar a través de los sonidos la unidad y el vínculo cultural en el espacio territorial europeo, donde el noble arte se convierte en el elemento de conexión de pueblos, culturas y países. Otro ejemplo importante es el Día Internacional del Jazz propuesto por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO por sus siglas en inglés) desde 2011; se celebra el 30 de abril de cada año, reforzando el concepto de que la música puede representar un paradigma importante para establecer la cooperación y la comunicación entre las personas (Cattaneo, 2022).

La música también significa mundo académico y universidades. De ahí la creación por parte de la Comisión Europea del programa Erasmus+ para el intercambio académico comunitario y extracomunitario, que ha involucrado a 13 millones de participantes desde 1987. Los llamados proyectos de movilidad e internacionalización pueden considerarse de acuerdo con Boutier (2022) un ejemplo importante de apoyo a la transición ecológica y digital, pero sobre todo un llamado a la ciudadanía activa, la convivencia pacífica y la participación democrática. La inclusión constituye así un elemento ordinario en el que también las universidades, con profesores y estudiantes, se convierten en la magnífica representación de un concepto extraordinario de fraternidad y socialización.

Otro ejemplo elocuente de la conexión entre las relaciones internacionales, la música y la cultura en general son las diversas instituciones administradas por las embajadas de cada país, que tienen como objetivo difundir las peculiaridades artísticas e intelectuales en el territorio de acogida, a través de eventos y participaciones en convenio con organizaciones

y organizaciones nacionales. Un hecho concreto se puede representar en los Institutos Italianos de Cultura, que trabajan para difundir la cultura, la música, el arte y otras singularidades del Bel Paese en el globo terráqueo.

Los centros fundados desde 1926 y abiertos casi todos después de la segunda guerra mundial, se rigen por la ley 401/90; llegando a alrededor de 83 instituciones en todo el mundo (Peragine, 2019). Desde aquí es importante resaltar cómo cada oportunidad de conexión y encuentro entre diversas culturas es la base de toda situación de intercambio de ideas.

En el caso de la música, los festivales internacionales representan un momento de gran éxito, en el que numerosas luminarias proponen sus investigaciones en el campo educativo con clases magistrales, conciertos y conferencias, creando así la condición básica para la creación casi ideal de un “oasis reservado”, que combina interés, especialidad y gran competencia.

El uso de la tecnología, así como el funcionamiento de aspectos de la Inteligencia Artificial (AI por sus siglas en inglés) y de las plataformas relacionadas con la actividad musical, se convierte en una situación fundamental en el mundo contemporáneo para la difusión de cada producto artístico. Las conexiones entre las diversas instituciones y los distintos artistas son en la sociedad actual un signo distintivo de lo que la modernidad aporta para apoyar y fortalecer la internacionalización, cuyo objetivo es promover la integración de las culturas y el progreso científico (Agostina, 2017).

Por último, cabe hacer una observación sobre los acontecimientos actuales y las nuevas guerras, en particular la ruso-ucraniana que estalló el 24 de febrero de 2022. Esto ha sacado a la luz un análisis trascendental en algunas situaciones concretas; “la llamada cancelación de la cultura”, como lo señala Cattaneo (2022) con prohibición de artistas y “testigos culturales”, representantes de las partes opuestas. Esta situación, sin embargo, parece contrastar con el propósito puro de toda actividad humanista-intelectual, que apunta a la unión y la



Nota. Figura tomada de <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/es>

consecución de la paz global, que se extiende más allá de las razones sociopolíticas del mundo. Además, es importante resaltar que cada estratificación cultural tienda a influir y enriquecer nuestro bagaje sociocultural, así como alimentar las emociones más íntimas de nuestro ser. Un resultado que representa un horizonte verdaderamente preponderante, para alcanzar una meta utópica, que es la fuente primaria de la existencia humana.

### Conclusiones

La conexión entre las relaciones internacionales, la música y la cultura puede considerarse una de las piedras angulares del mundo artístico moderno. En el mundo contemporáneo, la internacionalización se convierte en un arquetipo básico para el desarrollo de toda actividad, así como para el crecimiento continuo del producto creativo. Cada acontecimiento histórico puede afectar y modificar el sistema mnemotécnico del ser humano, puede representar no sólo un cambio, sino una verdadera metamorfosis; lo que crea un camino desconocido para la comunidad. Por ello es fundamental no olvidar cómo la globalización y la internacionalización son recursos básicos para la difusión y el intercambio artístico-musical en el mundo actual.

El beneficio social del análisis entre las relaciones internacionales y la actividad musical, así como el conocimiento del camino de desarrollo histórico recorrido, es ciertamente fundamental para

una interpretación exhaustiva del mundo contemporáneo, donde para crear una carrera en el mundo artístico es imprescindible comprender las reglas del sistema económico globalizado. La sociedad moderna y el flujo económico que vincula la economía, el entretenimiento y la internacionalización requieren un enfoque de largo plazo, entre la conciencia de la historia pasada, las oportunidades presentes y una mirada hacia el futuro. Las relaciones internacionales entonces, proponen una perspectiva definitiva, donde la música encuentra su posicionamiento. Sin embargo, la misma se convierte en un elemento artístico, capaz de incidir en aspectos sociopolíticos, con su función explicativa siempre ligada a la contemporaneidad. Una relación por tanto que une la música, la cultura y las relaciones internacionales en un fluir único y continuo por la eternidad.

### Referencias

- Agostina, M. (2017). *L'italiano alla prova dell'internazionalizzazione*. goWare & Edizioni Guerini e Associati.
- Alma Mater Studiorum Università di Bologna (s.f). Il potere della musica: John Lennon e il pacifismo. Canada Usa. <https://site.unibo.it/canadausa/it/articoli/il-potere-della-musica-john-lennon-e-il-pacifismo>
- Boutier, F. (2022). Il programma Erasmus compie 35 anni. Europe Commission. [https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/it/ip\\_22\\_5648](https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/it/ip_22_5648)
- Cassa depositi e prestiti (2024). 21 giugno: Festa europea della musica. [https://www.cdp.it/sitointernet/page/it/21-giugno\\_festa\\_europea\\_della\\_musica?contentId=PR-G48278#:~:text=L'idea%20è%20stata%20lanciata,per%20salutare%20la%20nuova%20stagione](https://www.cdp.it/sitointernet/page/it/21-giugno_festa_europea_della_musica?contentId=PR-G48278#:~:text=L'idea%20è%20stata%20lanciata,per%20salutare%20la%20nuova%20stagione)
- Cattaneo, P. (2022). Musica e Diplomazia: due mondi più vicini di quanto si creda. Students for International Relations. <https://sirmilano.it/2022/04/28/musica-e-diplomazia-due-mondi-piu-vicini-di-quanto-si-creda/>
- Peragine, A. (2019). Gli istituti italiani di cultura. Progetto Radici. <https://www.progetto-radici.it/2019/01/21/gli-istituti-italiani-di-cultura/>
- Strappati, G. (2024). Lo star system nella storia contemporanea. Il ruolo, i mutamenti e l'indipendenza sociale ed economica. Micropress.

# La Maternidad y sus Principales Adversidades

*Anna Karenina Prado Coronado<sup>1</sup>  
Juan Manuel Soto Molina<sup>2</sup>*

## **Introducción**

López-Sabater (2020) en su artículo Maternidad y Sometimiento, habla sobre cómo los profesionales de salud mental describen puntualmente que la capacidad de cuidar a otro ser humano, sostenerlo, darle un significado de vida, acompañarlo, desarrollar un apego sano, empatía y amor por el mismo, no están dictaminados en el Ácido Desoxirribonucleico (ADN). El embarazo y el parto inician la relación madre e hijo, sin embargo, la filiación y el apego son algo mucho más complejo que se construye a través de los múltiples altibajos de la maternidad. Son estas situaciones las que muchas veces dificultan el desarrollo pleno de las mujeres una vez que se convierten en madres. Ahora bien, ¿cuáles son los obstáculos más comunes a los que se enfrentan las mujeres cuando la maternidad llega a sus vidas?

## **La crítica constante**

Con frecuencia, la decisión más difícil en la vida de una madre es regresar al trabajo o quedarse en casa y dedicar todo su tiempo y energía a la crianza y el trabajo no remunerado del hogar. Sea cual sea la decisión final, siempre habrá quien opine que

lo correcto era lo opuesto a lo decidido. Esto no limita al aspecto laboral, todos los aspectos de la maternidad parecieran ser susceptibles a ser enjuiciados. Y aunque se pensaría lo contrario, no son los desconocidos o amigos quienes comúnmente critican e incluso avergüenzan a las madres en cuanto al proceso de crianza. De acuerdo con un informe de la Encuesta Nacional de Salud Infantil del Hospital C.S. Mott de Niños de la Universidad de Michigan, es la propia familia cercana a la madre quienes emiten los comentarios hirientes o críticas incisivas hacia ella, 6 de cada 10 mamás refieren haber sido criticadas sobre sus procesos de crianza y las críticas van desde la lactancia hasta la disciplina (Arbor, 2023).

## **La culpa durante la crianza**

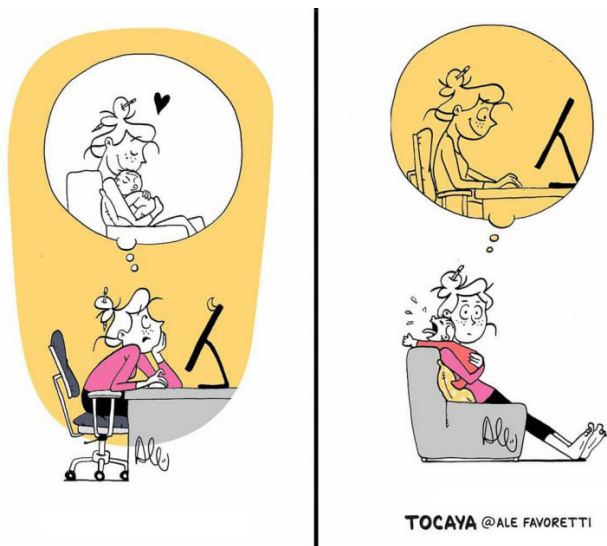
En el imaginario colectivo existe la errónea creencia de que ser buena madre es sinónimo de ser feliz todo el tiempo, nada más alejado de la realidad. Esta concepción pasa por alto las dificultades internas de la maternidad, los momentos complejos de la crianza, por ejemplo, cuando surgen sentimientos negativos, como la tristeza por no ser feliz todo el tiempo como espera, por no poder cumplir el estándar de “una buena madre”, dificultades de pareja cuando hay un reajuste en la relación, sentimientos de agobio, soledad, de estar sobrepasada,

1. Profesora de la Escuela Preparatoria “Ing. Pascual Ortiz Rubio” de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Email: anna.prado@umich.mx.

2. Profesor de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Email: juan.soto@umich.mx

de atadura, entre otros. Además, pueden aparecer diversas experiencias en las madres durante el proceso de crianza que pueden desencadenar un sentimiento de rechazo hacia el bebé, a esta nueva situación de vida o hacia la pareja, pueden producir un intenso sentimiento de culpa en la mujer. Esta culpa, si no se trabaja y se supera, puede tener consecuencias que interfieran negativamente en la relación madre e hijo y también en la relación con la pareja, pero sobre todo en la salud física y mental de la madre (López-Sabater, 2020).

**Figura 1**  
*Extrañando al bebé en el trabajo*



Nota. Tomada de <https://pregnancyfoodguide.com/wp-content/uploads/2021/12/missing-baby-and-work.jpg>

**El cuidado y la crianza de los hijos son responsabilidad de la madre**

Los roles de género que impone el modelo patriarcal, bajo el cual vive nuestra sociedad, establece un reparto poco equitativo del trabajo remunerado y no remunerado entre mujeres y hombres, asignando a las mujeres la crianza, lo que se basa en la idea incorrecta de que las mujeres están mayormente facultadas para criar y cuidar a los hijos, mientras que los hombres son solo los proveedores del hogar. Todo esto implica desigualdades que interfieren en la conciliación entre familia y el trabajo remunerado (Biroli, 2018, como se citó en Silva y Pérez, 2021).

En América Latina y el Caribe, las mujeres han aumentado su inserción en los espacios públicos y aun así siguen ejerciendo aproximadamente el 80 % de los trabajos no remunerados, incluida la crianza de los hijos (Batthyány, 2020).

**La desigualdad laboral entre hombres y mujeres**

El Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL) reporta que la maternidad aumenta la desigualdad de acceso al trabajo entre mujeres y hombres. Entre 2016 y 2020, el 55 % de las mamás de 21 a 55 años consiguió empleo o mantuvo el que tenía; la cifra se eleva a 65 % para las mujeres sin hijos. Tener hijos “reduce la participación laboral de las mujeres” y en los hombres la aumenta. Para los padres del mismo rango de edad, de 21 a 55 años, el empleo se ubicó por arriba del 95 % y en los hombres sin hijos disminuye al 80 % aproximadamente. A la par el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED) confirma lo que refiere el CONEVAL. De casi 3 mil quejas que las mujeres presentaron de 2012 a 2020, el 65 % señala una obstrucción a sus derechos laborales, la principal causa, el embarazo (Juárez, 2022).

En comparación con los hombres, las mujeres invierten hasta 10 veces más de su tiempo en el trabajo no remunerado y cuidado de los hijos y/o el hogar. Lo cual representa, con base en el salario mínimo, entre el 9 y 11 % del Producto Interno Bruto (PIB) mundial. En el 2018 se reportó que, a nivel mundial 606 millones de mujeres en edad laboral no tuvieron las condiciones necesarias para poder aceptar trabajos remunerados, derivado de sus responsabilidades no remuneradas en el hogar y las relacionadas con la crianza de sus hijos. Esta situación tiene como consecuencia que el ingreso medio de las mujeres disminuye hasta un tercio de lo generado por los hombres. Esta diferencia salarial representa una de las principales causas de la desigualdad de género y contribuye a mantener a las mujeres, sus familias y sus comunidades en un estado de pobreza (Van der Gaag, 2019).



**Figura 2**  
*Mamás multitareas*



Nota. Tomada de <https://www.shutterstock.com/es/image-vector/busy-mother-baby-543006241>

### **La falta de una red de apoyo alrededor de las madres**

Es común escuchar que “para criar un niño hace falta una tribu”, esto hace referencia a que la responsabilidad del cuidado de los niños debería de ser compartida, lo que tendría beneficios tanto para el niño como para sus cuidadores. Durante el puerperio y a lo largo de los primeros años de crianza, la mayoría de las madres comúnmente expresan sentirse solas.

Carecer de una red de apoyo ha representado un problema significativo que impacta en el bienestar tanto físico como mental e incluso social de las madres. Desde el punto de vista social, las madres enfrentan una serie de desafíos debido a la gran carencia de apoyos de manera formal e informal. Este tipo de apoyo puede incluir amigos y familiares, los cuales son parte importante para la asistencia emocional, logística y muchas veces incluso financiera. La ausencia de estos les impide a las madres alcanzar un equilibrio entre lo laboral y lo familiar (Julbe, 2020).

### **Conclusión**

La maternidad es un todo que incluye muchas facetas, ninguna más sencilla que la otra. Lo primero que se tendría que hacer, sería alejarse del concepto arcaico de la maternidad como un ideal inalcanzable que dicta que la mujer debe ser perfecta y completamente feliz solo por el hecho de ser madre. Esta visión distorsionada de la maternidad impone expectativas irreales, las cuales a su vez son perjudiciales, afectando la salud física y mental de las mujeres y de sus familias.

El primer paso para cambiar esta perspectiva es dejar de romantizar la maternidad, primero se tiene que reconocer que no todas las mujeres tienen la maternidad dentro de sus prioridades de vida. También es importante recordar y respetar que la decisión de ser madre le corresponde a cada mujer y solo a ella. De la misma manera, dejar de juzgar a aquellas que expresan frustración o malestar por alguna faceta de su maternidad. Aunado a esto, es imperativo reconocer que la crianza es una responsabilidad compartida entre ambos padres,



Nota. Figura tomada de Freepik.com

especialmente en un contexto donde la mujer no solo juega el papel de cuidadora, sino que también es proveedora.

Finalmente, debemos recordar que en muchas ocasiones el hombre puede no estar presente para desarrollarse como figura paterna. En estos casos, es esencial que las madres independientes cuenten con una red de apoyo confiable, que les permita recibir ayuda en la ardua tarea de criar a sus hijos mientras ellas se desempeñan en actividades que les permitan sostener a sus familias.

*“De la educación de la mujer depende la civilización y la cultura de los pueblos”*

Carmen de Burgos.

## Referencias

- Arbor, A. (2023). Encuesta: Criticar a las mamás suele ser labor de las familias. <https://espanol.umich.edu/noticias/2017/06/20/encuesta-criticar-a-las-mamas-suele-ser-labor-de-las-familias>
- Batthyányi, K. (2020). COVID-19 y la crisis de cuidados. En B. Bringel, y G. Pleyers (Eds.), *Alerta global: Políticas, movimientos sociales y futuros en disputa en tiempos de pandemia*. pp.363-366. CLACSO, ALAS. <https://www.clacso.org/wp-content/uploads/2020/08/Alerta-global.pdf>
- Juárez, B. (2022, mayo 10). Mercado laboral castiga la maternidad con una reducción de hasta 10% en el empleo. *El Economista*. <https://www.economista.com.mx/capitalhumano/Mercado-laboral-castiga-la-maternidad-con-una-reduccion-de-hasta-10-en-el-empleo-20220509-0100.html>
- Julbe, B. (2020, septiembre 19). La otra cara de ser madre. ¿La maternidad te desborda? Ideas para encontrar apoyo emocional durante la crianza de los hijos. <https://www.lavanguardia.com/vivo/mamas-y-papas/20200919/482840734729/maternidad-emociones-apoyo-crianza.html>
- López-Sabater, R. (2020). Maternidad y Sometimiento. *Revista del Centro Psicoanalítico de Madrid* (38), 98. <https://www.centropsicoanaliticomadrid.com/wp-content/uploads/2020/11/rev-cpm-38-Art12-Rossana-L-Sabater.pdf>
- Silva, N., y Pérez, F. (2021). Involucramiento paterno y cuidados durante la crisis sociosanitaria. *Psicoperspectivas*, 20(3). <http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol20-issue3-fulltext-2394>
- Van der Gaag, N., Heilman, B., Gupta, T., Nembhard, C. y Barker, G. (2019) Estado de la paternidad en el mundo: liberando el potencial de los hombres en el cuidado, resumen ejecutivo. Washington, D. C.: Promundo-US. <https://www.equimundo.org/wp-content/uploads/2019/06/SOWF-2019-Spanish-Executive-Summary.pdf>

# Ácido alfa lipoico y su participación en la Diabetes Mellitus tipo 2

Ana Gabriela Campos Arroyo<sup>1</sup>  
Mayra García Mondragón<sup>2</sup>

## Introducción

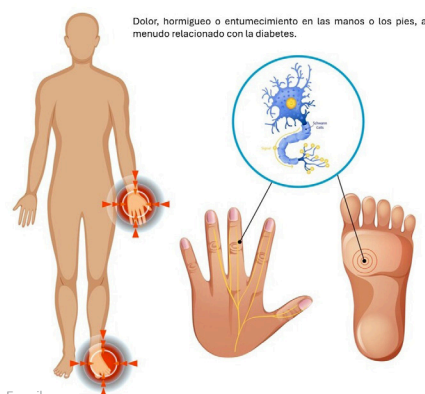
La Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) es un trastorno metabólico multifactorial caracterizado por la elevación de glucosa en sangre (hiperglucemia) de forma persistente, anomalías en la función de la insulina, aumento en la producción de Radicales Libres (RL), Especies Reactivas de Oxígeno (ERO) y Especies Reactivas de Nitrógeno (ERN) lo que provoca estrés oxidativo y disfunción de las células  $\beta$  del páncreas, lo que conlleva a la progresión de la enfermedad afectando la calidad de vida de las personas que la presentan (Bhatti *et al.*, 2022; Zhang *et al.*, 2020).

La exposición crónica de las células  $\beta$  del páncreas al estrés oxidativo induce apoptosis e inflamación y así se suprime la producción y secreción de insulina. Por su parte, el estrés oxidativo consiste en un desequilibrio entre el aumento de los niveles de Especies Reactivas de Nitrógeno y Oxígeno (ERNO) y una baja actividad de la acción de antioxidantes, si bien la producción de especies reactivas es necesaria para el funcionamiento y homeostasis celular, el desequilibrio entre la producción de ERNO y su detoxificación pueden llevar a

un daño y destrucción de células y tejidos (Hurrell y Hsu, 2017).

Por otro lado, algunos de los síntomas que padecen las personas con DM2 pueden ser aumento de la sed, micción, hambre, sensación de cansancio, visión borrosa, llagas que no cicatrizan, pérdida de peso sin causa aparente o bien complicaciones graves como la neuropatía diabética, la cual puede afectar hasta el 50 % de las personas con diabetes mellitus y se manifiesta a través de dolor y entumecimiento en las piernas, los pies y las manos. La teoría más aceptada de la neuropatía diabética es la inducción de estrés oxidativo en las mitocondrias causado por la hiperglucemia. Esto, a su vez, causa daño a las células endoteliales y neuronales, comprometiendo el suministro de oxígeno y nutrientes a los nervios (Abubaker *et al.*, 2022).

## Neuropatía



Nota. Modificada de Freepik.com

1. Profesora de la Facultad de Químico Farmacobiología y de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.  
Email: ana.campos@umich.mx

2. Directora del Instituto de Capacitaciones en Nutrición Clínico Deportivo (IINED).  
Email: iinednutricion@gmail.com

La eliminación de ERO depende esencialmente de las defensas antioxidantes endógenas y exógenas de los organismos vivos, por lo tanto es importante que las personas con enfermedades crónicas o degenerativas puedan ingerir de la dieta o a través de suplementos algunos antioxidantes como la vitamina A, vitamina C, vitamina E, carotenoides, flavonoides, Ácido Alfa Lipoico (ALA por sus siglas en inglés), entre otros, que permitan disminuir la sobreproducción de ERO y regular el metabolismo de la glucosa, mejorar la secreción de insulina, disminuir la resistencia a la insulina, mejorar las funciones vasculares y regular los niveles de hemoglobina glicosilada [HbA1c] (Munazza *et al.*, 2022). Por ello, el objetivo de este artículo es mostrar cómo el uso de antioxidantes como el ácido alfa lipoico pueden participar en la reducción o alivio de síntomas de las complicaciones propias de la DM2.

**¿Qué es el ácido alfa lipoico?**

El Ácido Alfa Lipoico es un antioxidante no enzimático también conocido como lipoato o ácido tióctico, se encuentra de manera abundante en carnes rojas, zanahorias, levadura de cerveza, papa, germen de trigo, espinaca, brócoli, guisantes, coles de Brusel, entre otros. Es un ácido anfipático, por lo que tiene capacidad de disolverse tanto en un medio acuoso como en un medio graso, es por ello que se le denomina “antioxidante universal” y puede actuar tanto a nivel intra como extracelular, en cualquier parte y a cualquier nivel dentro del organismo (Durand y Mach, 2013).

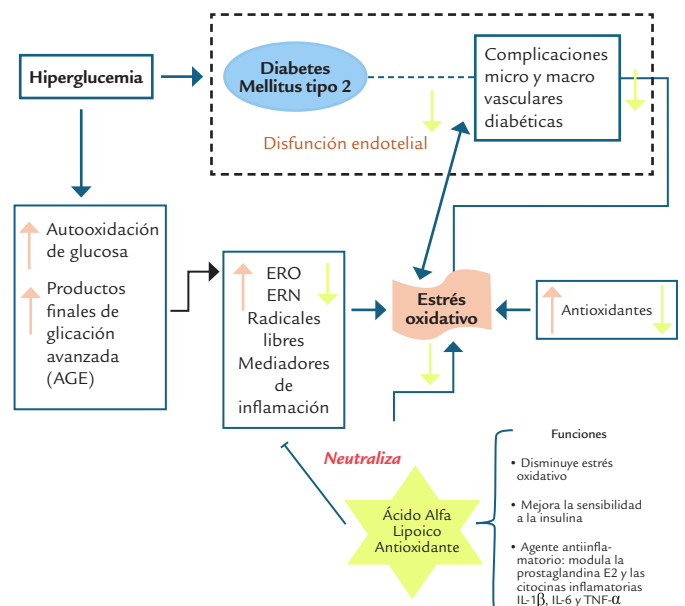
En su estructura química contiene un terminal carboxílico y un anillo ditionial y se presenta en dos formas: el Ácido Lipoico (LA por sus siglas en inglés) Oxidado y el Ácido Dihidrolipoico (DHHLA por sus siglas en inglés) Reducido ambos capaces de eliminar una gran variedad de ERO, debido a que los antioxidantes tienen la capacidad de ceder electrones a los RL, quienes poseen en su estructura atómica un electrón no apareado o impar en el orbital externo. De tal forma que el DHHLA Reducido neutraliza a los RL como el superóxido (O<sub>2</sub><sup>-</sup>), el oxígeno singlete (O<sub>2</sub>), los Radicales Hidroxilo

(OH), y los grupos tiol (-SH) del ALA son responsables de quelar hierros y formar complejos con el zinc, la plata, el plomo y el cobre, lo que permite que aumenten los niveles de otros antioxidantes como el glutatión dentro de las células (Nguyen *et al.*, 2024).

**Acciones del ácido alfa lipoico en la Diabetes Mellitus tipo 2**

El ALA se ha investigado por su papel como un potente antioxidante en el tratamiento de algunas complicaciones micro y macrovasculares de la DM2 como la neuropatía diabética, ya que permite neutralizar los radicales libres, disminuir el estrés oxidativo y aumentar y mantener los niveles de otros antioxidantes como la ubiquinona, el glutatión y el ácido ascórbico (figura 1). Lo que mejora la captación de glucosa en el tejido muscular favoreciendo así el control de las glucemias. Además, potencia la vasodilatación dependiente del endotelio mediada por óxido nítrico, mejorando la microcirculación, y suprime significativamente la producción de la prostaglandina E-2, una citocina clave en la patogénesis de la inflamación, entre

**Figura 1**  
Efecto de Ácido alfa lipoico en Diabetes Mellitus 2



*Nota.* Elaboración propia con base en Abubaker *et al.* (2022); Bhatti *et al.* (2022) y Jeffrey *et al.* (2022).



otras (Jeffrey *et al.*, 2022).

Autores como Abubaker *et al.* (2022) han analizado estudios en donde se investigó la reducción de los síntomas en pacientes diabéticos con dolor neuropático después de la prescripción del ALA, las dosis administradas oscilaron entre 600 y 1800 mg/día, siendo la más prevalente la de 600 mg/día. A pesar de que los hallazgos observados fueron inconsistentes entre sí en cuanto a la efectividad del ácido lipoico en el tratamiento de la neuropatía diabética, se observó un 37.5 % de mejoría significativa en los síntomas, una reducción en los síntomas de neuropatía autonómica y mejoras en las medidas de la conducción nerviosa. Así mismo, todos los estudios encontraron que la administración de ALA es una intervención segura y tolerable, sin efectos adversos informados. En concordancia con estos datos, Nguyen *et al.* (2024) sugieren la suplementación de ALA para mejorar los síntomas de la neuropatía diabética periférica en dosis que varían de 600 a 1800 mg/día por un lapso de 3 a 6 meses.

## Conclusión

Los pilares del tratamiento de la DM2 son: alimentación saludable, actividad física de manera regular, educación terapéutica y terapia farmacológica, por lo que debe de tratarse de forma multidisciplinaria. En este sentido, se sugiere el uso del ALA como coadyuvante en el tratamiento de la DM2, mismo que debe ser indicado bajo la supervisión de un profesional de la salud, debido a que ha mostrado potencial como suplemento en la atención de algunas complicaciones de la DM2 como la neuropatía diabética a través de sus propiedades antioxidantes y su capacidad para mejorar la sensibilidad a la insulina, sin embargo el uso y suplementación del ALA debe acompañarse de estrategias en el cambio de estilo de vida que incluyen: un control de la glucosa a través de la realización de pruebas de hemoglobina glicada A1c (al menos dos veces al año), realizar actividad física (de 3 a 5 veces a la semana por 40 minutos) y una alimentación donde se prefieran alimentos de bajo índice glucémico como las acelgas, champiñones, espárragos, espinacas,

pepinos, lechugas, jitomate, manzanas, fresas y frambuesas. Así mismo, es importante mencionar que se necesitan más investigaciones clínicas para confirmar si el ALA es un tratamiento eficaz o una medida preventiva para las afecciones y problemas mencionados anteriormente.

## Referencias

- Abubaker, S.A., Alonazy, A.M. y Abdulrahman, A. (2022). Effect of Alpha-Lipoic Acid in the Treatment of Diabetic Neuropathy: A Systematic Review. *Cureus*. 14:e25750. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9264721/>
- Bhatti, J. S., Sehwat, A., Mishra, J., Sidhu, I. S., Navik, U., Khullar, N., Kumar, S., Bhatti, G. K. y Reddy, P. H. (2022). Oxidative stress in the pathophysiology of type 2 diabetes and related complications: Current therapeutics strategies and future perspectives. *Free radical biology & medicine*, 184, 114-134. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0891584922001228?via%3Dihub>
- Jeffrey, S., Isaac, P. y Sundara, B. (2022). Therapeutic Benefits of Alpha-Lipoic Acid Supplementation in Diabetes Mellitus: A Narrative Review. *Journal of dietary supplements*, 19(4), 566-586. <https://doi.org/10.1080/19390211.2021.2020387>
- Durand, M. y Mach, N. (2013). El ácido alfa lipoico y su poder antioxidante frente al cáncer y las patologías de sensibilización central. *Nutr Hosp*. 28(4):1031-1038. <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/H0646/show#!>
- Hurrle, S. y Hsu, W. H. (2017). The etiology of oxidative stress in insulin resistance. *Biomedical journal*, 40(5), 257-262. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2319417017301506?via%3Dihub>
- Munazza, F., Ajaz, B., Sabah, N., Khalid, F. y Ammira, A. (2022). The role of dietary antioxidants in type 2 diabetes and neurodegenerative disorders: An assessment of the benefit profile. *Heliyon*. 30;9(1):e12698. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9826852/>
- Nguyen, H., Pellegrini, M.V. y Gupta V. Alpha-Lipoic Acid. (2024). En: StatPearls [Internet]. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33231971/>
- Zhang, P., Li, T., Wu, X., Nice, E., Huang, C. y Zhang, Y. (2020). Oxidative stress and diabetes: antioxidative strategies. *Frontiers of medicine*, 14(5), 583-600. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32248333/>

# Una Forma Diferente de Aprender la Tabla Periódica

Francisco Arreola Cortés<sup>1</sup>

## Introducción

La Tabla Periódica (TP), es el conjunto de elementos que a la fecha se conocen, asociados por sus propiedades fisicoquímicas similares. En cuanto a la manera cómo influye en el aprendizaje de la química, es fundamental conocer su interpretación de la forma más sencilla que se pueda.

En un principio los alquimistas usaron signos para describir la relación de los cuerpos celestes y algunos conceptos filosóficos. A finalizar el siglo XVIII, surgió la necesidad de utilizar nuevos signos para referirse a objetos invisibles como los átomos y las moléculas, estos signos se continúan usando hasta ahora (Lorenzo, 2021). En 1813 el sueco Jacob Berzelius propuso el sistema de notación química basado en las dos letras principales del nombre en latín, para representar el nombre de cada elemento.

## El inusual origen de la Tabla Periódica actual

Es interesante conocer cómo surgió la TP, esto sucedió cuando dos personas sin conocerse, situadas en diferente lugar se les ocurrió la misma idea de acomodar los elementos ordenados por su masa atómica, el primero fue el alemán Lothar Meyer quien en 1864 propuso un acomodo en columnas

de los elementos. Por otra parte, en 1869 cuando el químico ruso Dimitri Mendeléyev, intentando darle una solución al problema de acomodar los elementos (figura 1).

elaboró una tarjeta para cada elemento químico conocido, en cada una de ellas escribió la masa atómica relativa del elemento e información acerca de sus propiedades. Aficionado al juego de cartas, construyó una suerte de solitario con las tarjetas y luego trató de organizarlas de todas las maneras posibles, intercambiándolas hasta obtener un arreglo satisfactorio. Este procedimiento le tomó un día, pero había estado pensando sobre el tema en forma discontinua durante años (Piro, 2021, p. 20).

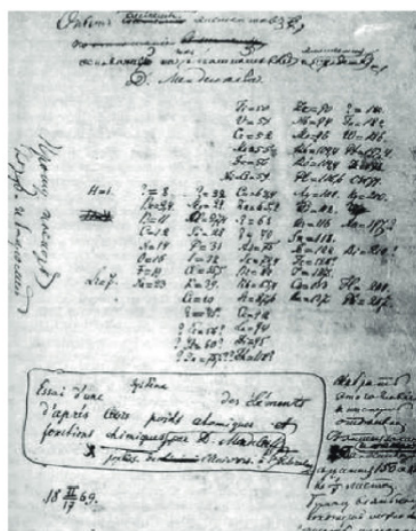
Años más tarde H. Moseley mediante la técnica de difracción de rayos X, propuso ordenar los elementos de acuerdo con su número atómico, que es la cantidad de protones o cargas positivas situadas en el núcleo del átomo.

## ¿Cómo aprender la TP?

La TP es la fuente de información primaria para iniciar el aprendizaje del símbolo y nombre de cada elemento. Para localizar un elemento dentro de la tabla (figura 2), se requiere conocer las coordena-

1. Profesor de la Escuela Preparatoria "Ing. Pascual Ortiz Rubio" de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Email: francisco.arreola@umich.mx

**Figura 1**  
**Tabla periódica de Mendeláyev de 1869**

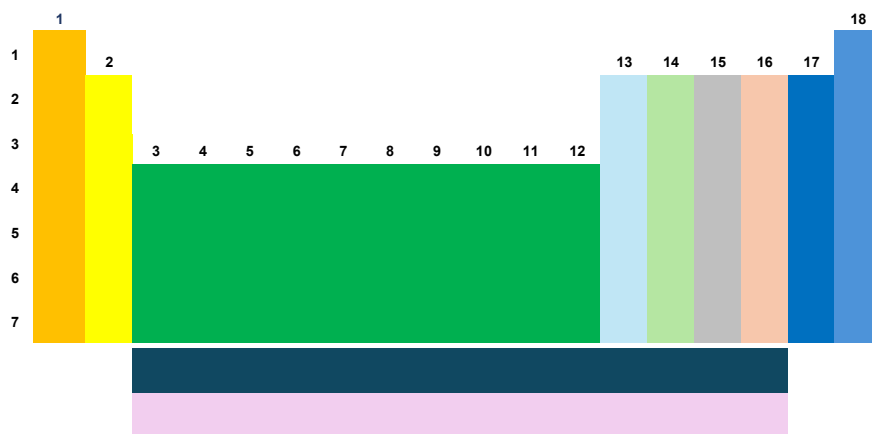


Nota. Tomada de Piro (2021).

**ОПЫТЪ СЪСТЕМЫ ЭЛЕМЕНТОВЪ,**  
 ОСНОВАННОЙ НА ИХЪ АТОМНОМЪ ВѢСѢ И ХИМИЧЕСКОМЪ СХОДСТВѢ

			Ti=50	Zr=90	?=180.
			V=50	Nb=94	Ta=182.
			Cr=52	Mo=96	W=186.
			Mn=55	Rh=104,4	Pt=197,1.
			Fe=56	Ru=104,4	Ir=198.
			Ni=Co=59	Pd=106,6	Os=199.
H=1			Cu=63,4	Ag=108	Hg=200.
Be=9,4	Mg=24	Zn=65,2	Cd=112		
B=11	Al=27,3	?=68	U=116	Au=197?	
C=12	Si=28	?=70	Sn=118		
N=14	P=31	As=75	Sb=122	Bi=210?	
F=19	Cl=35,5	Br=85,4	I=127		
Li=7	Na=23	Rb=85,4	Cs=133	Tl=204.	
	K=39	Sr=87,6	Ba=137	Pb=207	
	Ca=40	Ce=92			
	?=45	?Er=56	La=94		
	?Yt=60	?Di=95			
	?In=75,6	Th=118?			

**Figura 2**  
**Tabla periódica donde se muestran los grupos (columnas) y periodos (filas)**



Nota. Elaboración propia.

das de localización llamadas grupo y periodo. Con el grupo se puede mover horizontalmente, mientras que con el periodo se mueve verticalmente. Lorenzo (2021), señala que se vuelve difícil el conocimiento del lenguaje químico porque “deviene de la inclusión de palabras y términos técnicos, palabras comunes o no-técnicas, conexiones lógicas, instrucciones, argumentaciones y un discurso particular que conforman textos difíciles de comprender por su baja legibilidad para el lector inexperto” (p.9). En relación con la idea anterior, se

puede recurrir a estrategias lúdicas que fomenten el conocimiento de los símbolos de la TP de una forma familiar y fácil de aprender. “En los procesos de enseñanza y aprendizaje se ha empleado el juego como una herramienta didáctica, llena de sentido, que se relaciona con los aprendizajes significativos de los educandos y mejora los resultados académicos” (Rastegarpour y Marashi, 2012 como se citó en Baggio, 2020).

El juego motiva en los alumnos, una actitud positiva, donde aprender no debe ser por obligación,

**Figura 3**  
*Juego de batalla naval periódica*



Nota: Tomada de Televicute (2016).

sino sobre todo una actividad lúdica que disfrutaban utilizando sus conocimientos, resolviendo problemas que se les presentan (Peña, 2007).

### **Propuestas de aprendizaje de los elementos**

Lo más esencial para el conocimiento de la TP es relacionar los símbolos con el nombre de cada elemento, por lo cual se hacen las siguientes propuestas:

Como primera técnica de aprendizaje, se propone el aprendizaje de los elementos con un juego sencillo, consistente en la construcción de palabras y frases utilizando dichos símbolos (Peña, 2007). Por ejemplo: FRaNCISCo: flúor (F), radio (Ra), nitrógeno (N), Carbono (C), Yodo (I), Azufre (S), y Cobalto (Co); ArReOLa: Argón (Ar), Renio (Re), Oxígeno (O) y Lantano (La). Gana quien haya escrito más símbolos en las palabras anotadas en una tarjeta en un tiempo determinado.

La segunda propuesta realizada por Baggio, (2020) es la batalla naval periódica, que se juega

con cuatro láminas de la TP plastificadas (figura 3), en ella se pretende recrear el juego de batalla naval, donde cada objetivo es un elemento. El juego consiste en hallar todos los elementos antes que el oponente. Lo atractivo es que lo pueden jugar niños sin que conozcan la TP. Las reglas para jugar son muy simples:

1. Cada jugador marca en secreto 5 elementos en su respectiva TP.
2. Cada jugador intenta adivinar la posición del elemento en la TP del oponente, mencionando el periodo y el grupo del elemento.
3. Se dice “agua” si no es correcto y “tocado” si acertaron.
4. Gana el que encuentre más elementos.

La tercera propuesta es la lotería química, “es un juego basado en la lotería convencional, con la diferencia que en este se trabajan los símbolos de los elementos químicos que se utilizan frecuente-



mente” (Ramírez, 2020, p. 67). Cada alumno puede elaborar su propio cartón o tabla con nueve símbolos, el profesor muestra las tarjetas una por una, y los alumnos deben decir el nombre del elemento hasta que uno de los estudiantes complete todo el cartón.

La cuarta propuesta es asociar un elemento con una imagen ordinaria, tal como lo hizo Keith Enevoldsen en su página web usando imágenes habituales asociadas al uso de cada elemento para que cada elemento fuera representado por un dibujo. Por ejemplo, el litio lo representa con una pila o batería recargable (Enevoldsen, 2017).

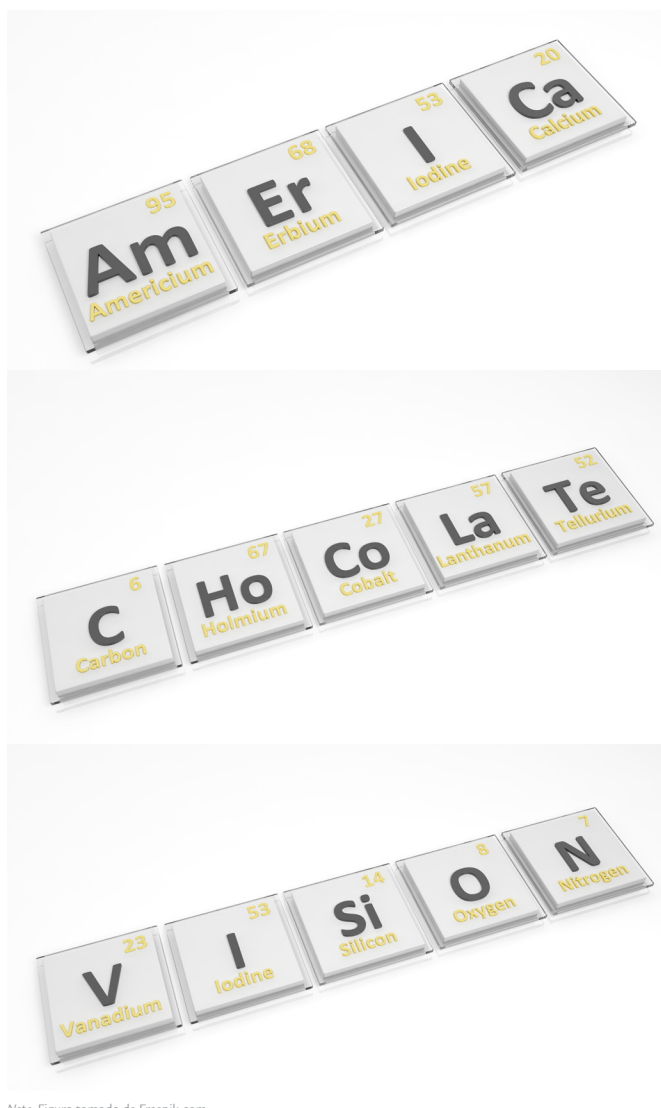
### Conclusión

Averiguar el origen y estructura de la TP reafirma que es importante aprender y conocer los símbolos que hay en ella, para que pueda ser más accesible al estudiante y que se vuelva más familiar para él. El aplicar estrategias lúdicas para la enseñanza de los elementos de la TP puede agilizar el aprendizaje del lenguaje químico.

El aprendizaje de los símbolos de la TP requiere de más accesibilidad llevando su información a otros sistemas de escritura como el alfabeto Braille, traducirla a otros idiomas o dialectos poco conocidos, todo ello para promover la inclusividad en su aprendizaje.

### Referencias

- Baggio, S. (2020). Actividades lúdicas digitales para el aula de química. *Educación en la química en línea*, 26(1), 23-36. <https://educacionenquimica.com.ar/index.php/edenlaq/article/view/104>
- Enevoldsen, K. (15 de Enero 2017). Periodic Table of the Elements, in Pictures and Words. <https://elements.wlonk.com/>
- Lorenzo, M. G. (2021). Escribir y hablar en química ¿Quimi-qués o símbolos para construir conocimiento? *Enseñanza de química*, 4(1), 8-24. 10.53932/REEQ.4.1.2
- Peña, M. (2007). Palabras y frases creadas con los símbolos de los elementos. *Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias*, 4(3), 557-559. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92040313>



Nota. Figura tomada de Freepik.com

- Piro, O. E. (2021). Sesquicentenario de la tabla periódica de Mendeléyev. *Núcleos Revista Científica*. (8), 20. <https://publicacionescedi.unnoba.edu.ar/index.php/revistanucleos/article/view/30/27>
- Ramírez, W. (2020). Didáctica aplicada: lúdica y estimulación cognitiva en la enseñanza y aprendizaje de la química. *Educa Educación, Cultura y Cambio*, 1(1), 57-77. <http://historico.upel.edu.ve:81/revistas/index.php/EDUCA/article/view/8386/4999>
- Televisiute, J. (14 de enero de 2016). *Esta madre recrea el juego Batalla Naval con la Tabla Periódica para que sus hijos aprendan los elementos*. Bored Panda. <https://www.boredpanda.es/batalla-naval-tabla-periodica-quimica-karyn-tripp/>

# Problema de Drogas en México en Centros de Reinserción Social

Edgar Alejandro Ramírez Hernández<sup>1</sup>

## Introducción

Las cosas en México en materia de derechos humanos no se encuentran nada bien. Día con día y a toda hora, constantemente los poderes e instituciones del estado, por conducto de sus operadores realizan actos o en su caso omisiones que afectan los derechos y libertades de las y los gobernados. Es por ello, que el gobernado se encuentra en una condición de vulnerabilidad. Existen sectores altamente vulnerables, ejemplo de ello son las personas privadas de su libertad, quienes, al encontrarse cumpliendo una pena al interior de un centro de reinserción social, por haber cometido un delito, estos, no se les garantizan las condiciones mínimas (salud, educación, trabajo, capacitación y deporte) para ser reinsertados de la mejor manera a la sociedad. Esto se debe a las constantes violaciones a derechos humanos, mismos que se encuentran reconocidos en el orden constitucional y convencional, siendo una de las principales problemáticas la drogadicción al interior de estos establecimientos.

## ¿Por qué tenemos que privar de la libertad a las personas cuando cometen un delito?

A través de la aplicabilidad del derecho penal, es como el estado puede garantizar plenamente el

orden y equilibrio social en una última instancia, cuando los poderes e instituciones de este han fallado. En este orden de ideas, el derecho penal es “el conjunto de normas dirigidas a los ciudadanos a quienes se les prohíbe, bajo la amenaza de una sanción, la realización o comisión de delitos” (López, 2007, p. 303). Por otro lado, Von Litz, lo define como el conjunto de las reglas jurídicas establecidas por el Estado, que asocian el crimen, como hecho, a la pena, como legítima consecuencia (Mir, 2003). Por lo anterior, se puede identificar que, a través del derecho penal, se encuentra el verdadero poderío del Estado, que Thomas Hobbes define como el Leviatán, es decir, el Estado representado como un monstruo.

Es así, que cuando una persona ha cometido un delito, se le debe de imponer una sanción privativa de la libertad. Pero, hoy en día las personas que se encuentran al interior de los centros de reinserción social son víctimas constantes de violaciones a sus derechos humanos. La constitución federal reconoce en el artículo 18, que una forma de proteger y garantizar la reinserción social es a través de la salud, educación, trabajo, capacitación y el deporte. Estos mandatos constitucionales, suelen ser letra muerta en el Estado mexicano.

Lo anterior se justifica, ya que esto no sucede en los 314 centros penitenciarios, mismos que se cla-

1. Maestro en Derecho Procesal Constitucional por la División de Estudios de Posgrado de la Facultad de Derecho y Ciencias Sociales de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Email:0936118f@umich.mx



Nota: Figura tomada de Freepik.com

sifican en 15 centros penitenciarios federales, 248 centros penitenciarios estatales y 51 centros especializados (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2023). Lo que se vive al interior de ellos, es violencia, inseguridad, criminalidad y distribución, venta y consumo de drogas, en donde el poderío lo tiene el crimen organizado, esto es debido a la ingobernabilidad del Estado, por el mal diseño de las políticas de seguridad para hacerles frente tanto fuera como dentro de los centros de reinserción social. Hay una falla de origen que no se ha tratado.

¿Qué tan grande es el problema? La población penitenciaria en México asciende a “222,133 espacios para las personas privadas de la libertad/internadas: 28,520 correspondieron a los centros penitenciarios federales y 193,613 a los centros penitenciarios estatales (...) el mayor grado de población penitenciaria, fue la Ciudad de México con 28,096” (INEGI, 2023). El problema se intensifica aún más, dado que se encontró que un 36.2% (81,930) de las personas privadas de la libertad/internadas tenía alguna adicción a sustancias psicoactivas. El tabaco fue la sustancia que represen-

tó el mayor porcentaje de adicción con 47.8%. Respecto a la cifra reportada en 2021, la población con alguna adicción aumentó 9.7% en 2022 (INEGI, 2023).

Estos datos que se han precisado con antelación tienen como fin comprender la dimensión actual que se vive al interior de los centros de reinserción social en los últimos años. Esta crisis se debe a que, en México, sigue imperando una política prohibicionista en materia de drogas, ya que se sigue penalizando toda la cadena de éstas. Esto incluye también el tema del consumo del *cannabis*, que, es una de las drogas que más se consume al interior de los centros de reinserción social, y la cual, ya se encuentra despenalizada por parte de la Suprema Corte de Justicia de la Nación para efectos de consumo lúdico y recreativo. Por ello, la política que impera en el escenario social es la misma que impera al interior de los centros de reinserción, por lo cual, hay un problema de drogadicción al interior de éstos.

Las personas que se encuentran privadas de su libertad tienen derechos y el Estado debe de brindarles las condiciones necesarias para que, dentro





Nota. Figura tomada de Freepik.com

de su estadía al interior del centro de reinserción social, puedan cumplir con una pena que se apegue a los estándares constitucionales y convencionales en materia de derechos humanos, especialmente, aquellas personas que sufren un grado de adicción a una droga. Por ello, es de suma importancia que se materialicen los cinco ejes de la reinserción social, como lo son: salud, educación, trabajo, capacitación y deporte, lo que les permitirá ser reinseridos de la mejor manera posible a la sociedad. Lo anterior se justifica con lo siguiente:

Tratar a toda persona privada de libertad con humanidad y respeto de su dignidad es una norma fundamental de aplicación universal. Por ello, tal norma, como mínimo no puede depender de los recursos materiales disponibles en el estado parte. Esta norma debe aplicarse sin distinción de ningún género, como, por ejemplo, por motivos de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de otro género, origen nacional o social; patrimonio, nacimiento o cualquier otra

condición (Biblioteca de derechos humanos de la Universidad de Minnesota, 1992)

Se debe tener presente que las principales problemáticas de un país se pueden identificar a través del derecho penal, es decir, sobre cuáles son los delitos que más se penalizan o en su caso, al analizar la tasa de índices criminales, los cuales emiten e informan periódicamente las instituciones de seguridad.

### Conclusión

El tema de las drogas es una problemática que ya se ha manifestado a gran escala en los centros de reinserción social, por lo cual, las personas privadas de su libertad al no garantizárseles los cinco ejes constitucionalmente reconocidos conllevan a que la persona privada de su libertad, dentro de su estadía solamente realice conductas como: extorsión, violencia, distribuya, venda o en su caso consuma algún tipo de droga. Esto es lamentable, ya que al cumplir su condena la persona privada de su libertad, lo más probable es que vuelva a delinquir, y se dé, por consiguiente, una reincidencia delictiva. Aparece aquí el fracaso del Estado en materia penal. Falta mucho por trabajar en México para solucionar la problemática de drogas al interior de los centros de reinserción social.

### Referencias

- Biblioteca de derechos humanos de la Universidad de Minnesota, (1992). Observación General No. 21, Comentarios generales adoptados por el Comité de los Derechos Humanos, Artículo 10 - Trato humano de las personas privadas de libertad, 44º período de sesiones, U.N. Doc. HRI/GEN/1/Rev.7 at 176 (1992). <http://hrlibrary.umn.edu/hrcommittee/Sgencom21.html>
- Instituto Nacional de Geografía y Estadística [INEGI]. (2023). Censo Nacional de Sistema Penitenciario Federal y Estatales 2023. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/cnspef/2023/doc/cnsipef\\_2023\\_resultados.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/cnspef/2023/doc/cnsipef_2023_resultados.pdf)
- López, E. (2007). *Introducción al Derecho Penal*. México: Porrúa.
- Mir, S. (2003). *Introducción a las Bases del Derecho Penal*. Argentina: Euros.



# Flexibilidad en el Trabajo en México, Búsqueda del Equilibrio entre la Vida Laboral y Personal

Gabriela Márquez-Delgado<sup>1</sup>  
Norma Solorio-Lara<sup>2</sup>

## Introducción

El hecho de que la mujer se haya incorporado al mundo laboral ha traído como consecuencia la doble jornada de trabajo, lo cual representa un esfuerzo mayor. Esto no quiere decir que las féminas deban quedarse en el seno familiar al cuidado de los hijos y realizando actividades domésticas que nadie ve ni valora. Las mujeres, al igual que los hombres, tienen derecho a desarrollarse e incorporarse al sector productivo a fin de tener un trabajo digno, bien remunerado y reconocido por la sociedad. De ahí la necesidad de la jornada laboral flexible que le permita a las féminas y a los varones pasar mayor cantidad de tiempo en familia, dando más atención a sus hijos para vigilar de cerca su formación. Lo anterior obedece a la problemática que enfrentan día a día las mujeres al interior del centro de trabajo, basada en una cultura que les sigue encomendando tareas relacionadas con el cuidado de los hijos como, por ejemplo, el cuidado ante alguna enfermedad o en la atención de asuntos escolares, entre otras. Es en ese momento que se tiene que lidiar con la falta de sensibilidad o flexibilidad en su ámbito de trabajo, dicha situación se agrava cuando se trata de madres solteras,

quienes además forzosamente tienen que trabajar para la manutención de sus hijos.

## Flexibilidad en el trabajo

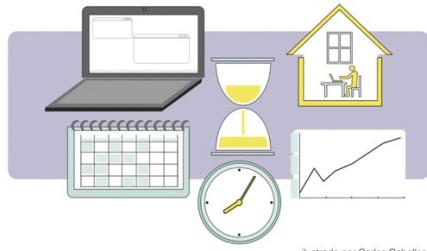
Blossfeld *et al.* (2005) como se citó en Martínez y Bernardi (2011) afirman que la flexibilidad en el trabajo:

Puede ser a) numérica, mediante los contratos temporales o a través de los despidos; b) funcional, si los empleados son polivalentes y ajustan sus tareas a las necesidades cambiantes de la empresa; c) salarial, en este caso se ajustan los salarios; d) temporal, varían las horas y jornadas de trabajo; y por último, e) otro tipo de flexibilidad es la que sucede cuando las empresas externalizan el trabajo, contratando los servicios de otras empresas para la realización de algunas tareas, o subcontratando a autónomos. (p. 386)

De acuerdo con Madero-Gómez *et al.* (2021), la flexibilidad en el trabajo es algo imprescindible y más ahora que tanto hombres como mujeres se encuentran inmersos en el mundo laboral, pero también atendiendo situaciones inherentes al seno familiar. Por ello es importante que el departamento de recursos humanos en las empresas visualice las estrategias idóneas e implemente una prueba piloto en aquellas áreas que lo requieran y en las que re-

1. Docente Asociado A, adscrito al Tecnológico Nacional de México, Campus Puruándiro. Email: gabriela.marquez@puruandiro.tecnm.mx  
2. Docente Asociado A, adscrito al Tecnológico Nacional de México, Campus Puruándiro. Email: norma.solorio@puruandiro.tecnm.mx

**Figura 1**  
*Impacto de la flexibilidad laboral*



ilustrado por Carlos Ceballos

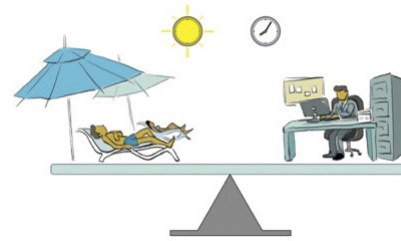
Nota. Elaborada por Ceballos (2024).

sulte más factible la atención a esta problemática. De esta forma se incentivará a la plantilla laboral a través de un salario emocional que contribuirá a compaginar y equilibrar el trabajo doméstico con el trabajo remunerado (figura 1). Esto, a su vez, se reflejará de manera positiva en el ambiente laboral puesto que los colaboradores verán disminuidos los niveles de estrés al poder resolver situaciones de manera óptima con relación a los quehaceres del hogar y de carácter empresarial, se tendrá mayor grado de pertenencia en la negociación y se sentirán orgullosos de las actividades que realizan, así como de la organización a la que pertenecen ya que se sentirán parte de ella. Asimismo, se fortalecerá el nivel de compromiso para con la institución, dado que el trabajo flexible contribuye a que los empleados se preparen intelectualmente, se desarrollen académicamente, reduciéndose los gastos de la empresa por no tener toda la plantilla de colaboradores a la vez.

**¿Flexibilidad laboral en una Norma Mexicana?**

En concordancia con la NOM-035, publicada en el Diario Oficial de la Federación (DOF) el 23 de octubre del 2018, que define como “violencia laboral aquellos actos de hostigamiento, acoso o malos tratos en contra del trabajador, que pueden dañar su integridad o salud”, cuyo objetivo es prevenir los posibles riesgos psicosociales, la violencia laboral y propiciar un entorno laboral favorable, de igual forma dicha norma hace alusión a la falta de control acerca del trabajo, como “la escasa o inexistente posibilidad que tiene el trabajador para influir

**Figura 2**  
*Lugares y horarios flexibles en el trabajo*



ilustrado por Carlos Ceballos

Nota. Elaborada por Ceballos (2024).

y tomar decisiones sobre los diversos aspectos que intervienen en la realización de sus actividades”.

De acuerdo con Mazloum (2017), dar apertura al trabajo flexible en los casos en que este sea aplicable, es decir, que el trabajador tenga autonomía en las tareas encomendadas, permitirá un clima laboral saludable, con relaciones más humanas y empáticas, en el que converjan las actividades laborales con las domésticas, que se comprenda que existen varios roles que cumplir en esta sociedad y por ello debe darse esa libertad al trabajador para que algunas actividades las pueda realizar desde casa y pueda existir un balance entre trabajo y hogar, obteniendo con ello colaboradores más satisfechos y comprometidos con las tareas encomendadas día a día al poder cumplir a cabalidad tanto su compromiso como padres y como trabajadores a la vez; con ello se logrará disminuir el estrés laboral, ausentismo laboral, ansiedad y el desinterés y la falta de ganas para acudir al centro de trabajo.

**Impacto de la flexibilidad en el trabajo en el clima laboral**

Hoy en día es de gran importancia establecer horarios flexibles (figura 2) en los establecimientos a fin de contribuir a la mejora del clima laboral, contando con mano de obra satisfecha, motivada, proactiva, creativa, con una mente despejada y abierta al diálogo, libre de estrés, consecuencia de poseer horarios flexibles que les permitan armonizar la vida privada, familiar y laboral. Las relaciones laborales mejoran enormemente cuando el personal se desempeña en un entorno sano y



Nota. Figura tomada de Freepik.com

proactivo, ya que es importante que las empresas se preocupen por cuidar su lealtad. Es indispensable que se sienta valorado y empoderado por la organización, lo cual conduce a un compromiso de pertenencia y se traducirá en un mejor desempeño de sus funciones, lo que ayuda al logro de los objetivos (De la Cruz *et al.*, 2023).

### Conclusiones

En México, más de la mitad de los habitantes son mujeres, mismas que tienen derecho a desarrollarse, al igual que los hombres, en el ámbito personal y laboral. Así como a recibir remuneraciones justas por el trabajo desarrollado y formar una familia que requiere de tiempo, dedicación y atención de calidad. Sin embargo, generalmente son las mujeres quienes realizan la mayor parte de las actividades domésticas, lo que complica su desarrollo pleno en el campo de trabajo. Por lo anterior, es muy importante el diseño e implementación de políticas públicas por parte del estado, así como estrategias por parte de las empresas que permitan una mayor flexibilidad en el trabajo, con el propósito de permitir a la plantilla laboral compaginar las tareas del hogar con las actividades que se llevan a cabo al interior de la empresa. De esta manera se contará con colaboradores sa-

tisfechos, comprometidos y proactivos dentro del establecimiento.

### Referencias

- De la Cruz, F., Mendoza, D. y Manuel, N. (2023). Apuesta por políticas laborales flexibles. *UNAM global REVISTA*. [https://unamglobal.unam.mx/global\\_revista/apuesta-por-politicas-laborales-flexibles](https://unamglobal.unam.mx/global_revista/apuesta-por-politicas-laborales-flexibles)
- Diario Oficial De La Federación [DOF]. (2018). *Norma Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención* de 2018. [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23/10/2018#gsc.tab=0](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23/10/2018#gsc.tab=0)
- Madero-Gómez, S., Ortiz-Mendoza, O. E. y Guerra-Leal, E. M. (2021). Estrategias de flexibilidad y su relación con el ambiente laboral, la dedicación y el reto intelectual. *Ciencia UAT*, 15(2), 8. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v15i2.1462>
- Martínez, J. I. y Bernardi, F. (2011). La flexibilidad laboral: significados y consecuencias\* [Nota de investigación]. [https://www.researchgate.net/publication/277834705\\_La\\_flexibilidad\\_laboral\\_significados\\_y\\_consecuencias/fulltext/558a4dac08ae273b2876f45b/La-flexibilidad-laboral-significados-y-consecuencias.pdf](https://www.researchgate.net/publication/277834705_La_flexibilidad_laboral_significados_y_consecuencias/fulltext/558a4dac08ae273b2876f45b/La-flexibilidad-laboral-significados-y-consecuencias.pdf)
- Mazloum, R. e Isea, J. (2017). La flexibilidad en los horarios de trabajo como herramienta para mejorar la productividad del talento. *Iustitia Socialis. Revista Arbitrada de Ciencias Jurídicas*. 2(3), 85-110. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7049431>

# Inclusión Educativa en Escuelas Primarias de México

Elíel Becerril Ortega<sup>1</sup>  
Félix Chamú Nicanor<sup>2</sup>

## Introducción

La exclusión educativa es un problema latente representado por diversas barreras tales como afrodecendencia, migración, orientación sexual, discapacidad, entre otras; en este sentido, en este artículo se estudia la exclusión educativa en las escuelas primarias de México generada por la discapacidad. En contraparte, la inclusión educativa se define como: “crear entornos propicios, no solo en la escuela, sino en todos los aspectos de la vida que resultan importantes para el aprendizaje y la participación” (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2014, p. 21). Por otra parte, la discapacidad es definida como “todas las deficiencias, las limitaciones para realizar actividades y las restricciones de participación, y se refiere a los aspectos negativos de la interacción entre una persona y los factores contextuales de esa persona” (Organización Mundial de la Salud [OMS]-Banco Mundial [BM], 2011, p. 4). La educación inclusiva en las primarias de México ha avanzado, pero todavía enfrenta varios desafíos. La discapacidad en México es un tema de gran relevancia y complejidad que requiere una atención integral y comprometida. En el contexto educativo, la inclusión de personas con discapacidad ha sido un desafío constante, a pesar de los avances en políticas pú-

blicas y reformas legales, resalta la importancia de abordar la inclusión educativa de manera eficaz y con un enfoque centrado en los derechos humanos. Sin embargo, la realidad muestra que aún existen numerosos desafíos y brechas que impiden una verdadera integración de los alumnos con discapacidad en el sistema educativo.

En este contexto, es fundamental abordar diversos aspectos que construyen la inclusión educativa, como la accesibilidad, la integración social educativa, las competencias inclusivas docentes y la cultura de colaboración.

## La discapacidad en México

De acuerdo con el artículo tercero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, la educación debe ser laica, gratuita, universal e inclusiva, reconociendo como un derecho de todos el acceso a esta sin importar la condición social, racial, de etnia, orientación sexual o discapacidad; en este trabajo se analiza la inclusión educativa referente a la discapacidad, que de acuerdo al Censo de Población y Vivienda 2020 realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], las personas con discapacidad en México alcanzan la cifra de 20,838,108, representando el 16.5 % de la población total del país (INEGI, 2020).

## Exclusión educativa en México

De acuerdo con el Estudio Diagnóstico y Evaluación Integral del Derecho a la Educación 2023-2024, realizado por el Consejo Nacional

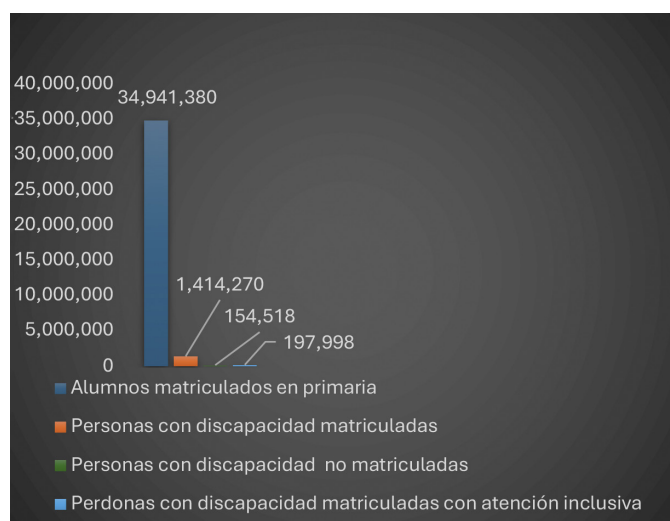
1. Alumno del Programa de Doctorado en Políticas Públicas del Instituto de Investigaciones Económicas y Empresariales de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Email: 1731214c@umich.mx

2. Profesor Investigador del Instituto de Investigaciones Económicas y Empresariales de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Email: fchamu@umich.mx



de Evaluación de la Política de Desarrollo Social [CONEVAL], en el periodo 2023-2024 existen 1,568,788 personas con discapacidad en edad de asistir a la primaria, aunque la educación pública solamente atendió alrededor de 1,414,270 estudiantes (figura 1), lo que nos lleva a dos razonamientos: 1) se deja fuera a la mitad de los alumnos con discapacidad, y 2) los que son atendidos son alienados de sus pares convencionales, pues se les da atención en centros especiales.

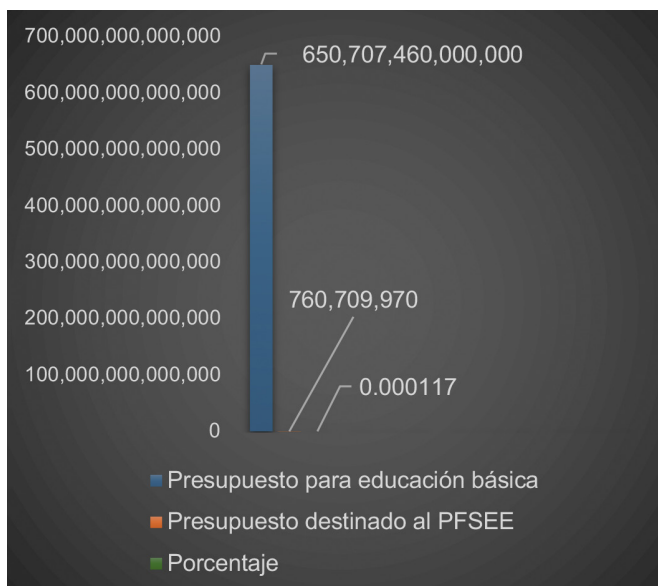
**Figura 1**  
Exclusión educativa en México



Nota: Elaboración propia con base en CONEVAL (2024).

En el mismo orden de ideas, de acuerdo con el Centro de Estudios de las Finanzas Públicas, para el año 2024 el presupuesto para educación básica fue de \$650,707.5 mil millones de pesos, de los cuales únicamente \$760,709,970 pesos fueron destinados al Programa de Fortalecimiento a los Servicios de Educación Especial [PFSEE], que se encarga de atender las necesidades de los alumnos con discapacidad en todos los planteles educativos del país en todos los niveles, representando un 0.000117 % del monto total (Diario Oficial de la Federación [DOF], 2023) (figura 2).

**Figura 2**  
Presupuesto destinado a la educación básica y presupuesto destinado al PFSEE en 2024



Nota: Elaboración propia con base en el DOF (2023).

### Los aspectos que construyen la inclusión educativa

Para crear una educación inclusiva y de calidad, es necesario crear condiciones que se adapten a cualquier tipo de estudiante, no importa si es convencional o si presenta alguna discapacidad; para esto se aborda el tema desde varias perspectivas, como son la accesibilidad, que se refiere a la posibilidad de que una persona entienda, se integre y, sobre todo, se movilice en un espacio, sin importar su condición. Otro componente es la integración social educativa, que trata de cambiar la mentalidad y prácticas de todos quienes conviven con personas con discapacidad o convencionales.

El siguiente elemento a considerar son las competencias inclusivas docentes, que se refiere a la capacidad de los docentes para enseñar a todos los alumnos de manera simultánea, independientemente de su condición y características.

### El rendimiento académico como pilar de la inclusión educativa

Para comprender la magnitud que representa el rendimiento académico, es necesario puntualizar



Nota. Figura tomada de Freepik.com

que este se refiere a la medida en que los estudiantes –independientemente de su condición– alcancen los objetivos establecidos para ellos en las dimensiones lógico-matemático, lecto-escritura, y socioemocional; en la actualidad existen métricas para alumnos convencionales que ayudan a conocer el avance o rezago educativo que presentan respecto a los objetivos planteados, sin embargo, no pasa de igual manera para los alumnos con discapacidad. Otro elemento es el ajuste de contenidos educativos, pues nuevamente este se diseña y aplica únicamente para alumnos convencionales, dejando de lado a los alumnos que presentan discapacidad, algo que toma vital trascendencia si se cae en cuenta que la inclusión educativa debe ser simultánea a la educación convencional, de tal manera que los contenidos deben ser enseñados de manera simultánea a alumnos con alguna discapacidad auditiva, visual, motriz, o de cualquier tipo, de acuerdo a sus necesidades específicas (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2019).

En el mismo orden de ideas van las políticas y procedimientos de enseñanza de las escuelas, hasta ahora se ha llevado una política de diferenciar los tiempos y actividades para los alumnos con discapacidad, excluyéndolos de las actividades de enseñanza, sociales y culturales. Esto es contrario a lo que se debe de hacer en la inclusión educativa, es necesario revisar los perfiles docentes, contenidos educativos, actividades extracurriculares, etc. Para adecuarlos a todos los estudiantes sin importar su condición y permitirles participar de todas las actividades, promoviendo el respeto mutuo, el sentido de pertenencia y las relaciones positivas entre estudiantes (UNICEF, 2014).

## Conclusiones

La inclusión educativa de personas con discapacidad en México a nivel primaria es un reto que requiere un esfuerzo continuo y coordinado. Aunque se han realizado avances significativos en términos de políticas y marcos legales, la implementación práctica aún presenta numerosas deficiencias. La exclusión de una parte significativa de los alumnos con discapacidad del sistema educativo regular y la falta de recursos adecuados resaltan la necesidad urgente de fortalecer la educación inclusiva.

Para enfrentar estos desafíos, se propone implementar programas de formación continua y capacitación específica para docentes en temas de educación inclusiva y atención a la diversidad; aumentar el presupuesto y recursos para la educación inclusiva; incrementar significativamente el presupuesto destinado a programas de educación especial y garantizar una distribución equitativa de recursos en todas las escuelas. Con lo anterior, se beneficiarán los alumnos con discapacidad, personal educativo y la comunidad escolar en general.

## Referencias

- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social [CONEVAL]. (2024). *Estudio diagnóstico y evaluación integral del derecho a la educación 2023-2024*. CONEVAL. [https://www.coneval.org.mx/SalaPrensa/Comunicados-prensa/Documentos/2024/Comunicado\\_18\\_Evaluacion\\_integral\\_educacion.pdf](https://www.coneval.org.mx/SalaPrensa/Comunicados-prensa/Documentos/2024/Comunicado_18_Evaluacion_integral_educacion.pdf)
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (27 de Marzo de 2020). *INEGI Censo de Población y Vivienda*. <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]-Banco Mundial [BM]. (2011). *Banco Mundial*. (B. Mundial, Ed.) <https://iris.who.int/handle/10665/75356>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (2019). UNESCO. [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000372651\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000372651_spa)
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2014). *Definición y clasificación de la discapacidad*. UNICEF. <https://www.unicef.org/lac/informes/definicion%3Bn-y-clasificacion%3Bn-de-la-discapacidad>

# Uso de Google Workspace para crear Entornos Virtuales de Aprendizaje

Christian Verduzco Hurtado<sup>1</sup>

## Introducción

Después de que las instituciones educativas en todo el mundo fueran obligadas a impartir clases virtuales de 2020 a 2022 debido a la pandemia de SARS-CoV-2 también conocida como COVID-19, los docentes tuvieron la responsabilidad de encontrar sistemas de gestión de aprendizaje alternativos para poder tener contacto a distancia con sus alumnos, tales como: Moodle, Skype, Microsoft Teams, Cisco Webex Webinar, Zoom y Google Meet, aún cuando esas herramientas digitales eran útiles, no eran suficientes para poder gestionar toda una clase de forma integral, de esta manera, la solución más completa para impartir, gestionar, administrar y evaluar una clase fue la Gsuite de Google, lo que ahora conocemos como Google Workspace, plataforma que permite utilizar de forma gratuita aplicaciones y herramientas, teniendo acceso solo con una cuenta de Gmail, o bien, teniendo una cuenta institucional ligada a Gmail, concentrando así, la mayor cantidad de recursos digitales que le permiten a los profesores resolver la dinámica de una clase. Pero Google Workspace no solo fue creada para las clases a distancia, sino que también en la actualidad ha sido una herramienta eficiente para complementar las clases presenciales, incluso en modalidades híbridas (Vallejos *et al.*, 2021).

## ¿Qué es Google Workspace?

Google Workspace, que también se le conoce como G-Suite, es un conjunto de aplicaciones y



Nota. Figura tomada de Freepik.com

herramientas ofimáticas que la empresa tecnológica Google ha puesto al alcance de particulares, empresas e instituciones educativas con la finalidad de aumentar la productividad, particularmente en el sector educativo, como una herramienta digital para profesores y alumnos con una amplia gama de recursos virtuales para poder dar seguimiento, evaluación y retroalimentación, como lo son: el correo electrónico Gmail, classroom, calendario de Google, formularios de Google, documentos de Google, hoja de cálculo de Google, jamboard, presentaciones de Google, entre otras aplicaciones, y forma un completo entorno virtual de aprendizaje (Martín-Herrera *et al.*, 2022).

Los Entornos Virtuales de Aprendizaje, conocidos como EVA, constituyen una herramienta importante para el mejoramiento del proceso de enseñanza – aprendizaje, que al ser bien utilizados, pueden promover el desarrollo de habilida-

1. Profesor de la Escuela Preparatoria "Ing. Pascual Ortiz Rubio" de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. E-mail: christian.verduzco@umich.mx





Nota. Figura tomada de Freepik.com

des interpersonales, ser un complemento para la educación presencial, así como facilitar la evaluación y seguimiento del proceso de aprendizaje del estudiante. Otra de sus ventajas, es que a través de la tecnología puede dinamizar el proceso educativo, y el rompimiento de las barreras temporales y espaciales. Para que los entornos virtuales de aprendizaje sean efectivos, es necesario que las aulas virtuales diseñadas, estén soportadas en una plataforma base, que facilite el intercambio de materiales y contenidos educativos, la interacción entre alumnos y profesores, así como el proceso de evaluación. (Álvarez *et al.*, 2022 p.54)

Dentro de las principales aplicaciones de Google Workspace se encuentra Classroom, una herramienta que permite al docente gestionar un aula virtual de forma colaborativa. También es útil durante las clases presenciales, ya que permite a los profesores seguir teniendo el control de la infor-

mación que comparten con sus alumnos, como el envío de material adicional de clase para su consulta en casa, mediante una publicación en el tablón de Classroom. También tiene utilidad para la administración de tareas o trabajo en casa, ya que esta aplicación permite enviar actividades, agregar archivos adjuntos, así como programar día y hora de entrega, y rubricar o calificar dichas actividades para llevar el control de las mismas. Los profesores tendrán la posibilidad de enviar correos electrónicos a todos los alumnos inscritos a la clase o bien, a uno solo en particular, y poder gestionar sus calificaciones, mientras que los alumnos pueden ver en tiempo real las modificaciones de las mismas.

No se puede descartar la posibilidad de un nuevo rebrote pandémico o algún imprevisto que tenga que enviar de nuevo a las comunidades educativas a las clases virtuales, de tal forma que usar Classroom, ayudará a cualquier profesor a reanudar clases mediante videollamadas en Google Meet y a usar las herramientas virtuales de Google Wor-



kspace de forma inmediata, en cuanto llegara a surgir la necesidad.

Otra aplicación de Google Workspace que los profesores podrán utilizar mientras imparten clases presenciales es el calendario de Google, desde donde los profesores podrán programar de forma rápida y sencilla eventos, reuniones o recordatorios para que sus alumnos puedan estar al tanto, en todo momento, sobre lo que sucede en torno a la clase. Esta herramienta es muy fácil de utilizar y será de gran ayuda para tener el control de una clase (Martín-Herrera *et al.*, 2022).

En la actualidad, el tener una computadora en casa o un smartphone se ha convertido en una necesidad más que un lujo, lo que permite que las herramientas de Google Workspace estén al alcance de la mayoría de las personas, pero no se debe ignorar que probablemente no todos ellos cuenten con el equipo necesario a su alcance, o con conexión de internet estable y permanente en sus dispositivos electrónicos, aunque seguramente tendrán forma de conectarse con las herramientas y aplicaciones de Google Workspace en espacios como laboratorios escolares de cómputo, bibliotecas o cibercafé. Para esto, los alumnos deberán contar con una cuenta de correo de Gmail o bien, una cuenta de correo institucional que esté ligada a Google.

El tener acceso a las herramientas de Google Workspace garantiza que todos los alumnos cuenten con la misma versión de programas, eso permitirá que en casos como la enseñanza de materias de computación en donde se ven temas como procesador de texto, hoja de cálculo o software para presentaciones con diapositivas, se elimine el problema de la homogenización de versiones, ya que es muy común que los alumnos cuenten con distintas versiones de Microsoft Office en sus dispositivos, lo que impide, en algunos casos, que los alumnos pudieran encontrar en el mismo lugar, botones, comandos o instrucciones.

Para evitar esta situación, Google Workspace cuenta con las aplicaciones llamadas Documentos, herramienta equivalente Microsoft Word, Hoja de cálculo, herramienta equivalente a Microsoft

Excel, y Presentaciones, herramienta equivalente a Microsoft Power Point, todas ellas de uso gratuito incluidas en Google Workspace, y sus versiones se actualizan automáticamente, en línea. Una de las novedades más interesantes de estas herramientas es el uso colaborativo dentro de ellas, lo que permite que una o varias personas puedan editar el documento, revisarlo o verlo en tiempo real, otorgar o limitar accesos a los mismos y muchas más funciones que solo estas aplicaciones en línea permiten.

Existen más herramientas útiles para el proceso de enseñanza-aprendizaje presencial dentro de Google Workspace como formularios de Google. Esta herramienta es de mucha ayuda de distintas maneras, algunas de ellas son la creación de encuestas, cuestionarios, e incluso exámenes. Los profesores podrán crear un formulario desde cero, pero también tendrán opciones para generar formularios desde plantillas prediseñadas donde se podrá realizar un formulario para: programar una cita, generar una encuesta, recabar datos de contacto de una persona, confirmar la asistencia a un evento, invitar a una conferencia, la inscripción a un evento o realizar un test de autoevaluación, entre muchas otras opciones.

Probablemente uno de los usos más útiles que se le puede dar a Google Formularios es el de crear exámenes que te permitan realizar preguntas en distintos tipos de formato, tales como: preguntas con respuesta corta y larga, preguntas con respuestas múltiples, preguntas con respuesta de hora, fecha, de escala lineal, e incluso preguntas con base en una imagen. Los reactivos podrán tener un valor numérico o no, y se podrá decidir si las respuestas serán obligatorias para poder completar la evaluación o quedar sin contestar, limitar a una oportunidad la realización de un examen por cada persona, e incluso, mediante el uso de extensiones de Google, se podrá determinar un tiempo limitado para presentar el examen, entre otras funciones para configurar alguna evaluación.

Otra ventaja de usar Google Workspace en las clases presenciales es el uso de Google Drive, el servicio de almacenamiento de datos en la nube que



Nota. Figura tomada de Freepik.com

dispone Google en su versión gratuita, y que permite contar con 15 GB de almacenamiento, lo que permitirá que los alumnos puedan tener carpetas para organizar sus trabajos, archivos y almacenar todo tipo de documentos, mismos a los que podrán tener acceso remoto desde cualquier dispositivo conectado a internet. Google Drive también será una herramienta muy útil para el docente, ya que permite almacenar prácticamente todo tipo de documentos, formularios, y archivos que se hayan creado en cualquier aplicación de Google Workspace, y tenerlos respaldados, además de poder compartirlos rápida y fácilmente con personas específicas o clases enteras de Classroom (Martín-Herrera *et al.*, 2022).

En tan solo cinco años, desde 2012, Google contribuyó a cambiar radicalmente los métodos de venta que utilizan las empresas para colocar sus productos educativos en las aulas. Reclutó a profesores y administradores para que promocionen los productos en las escuelas de todo el mundo, y contactó directamente a los educadores para que prueben sus productos. En la actualidad, ha superado a Apple y Microsoft con sus aplicaciones gratuitas de Google Workspace para el aula. (Singer, 2017)

### Conclusión

El uso de Google Workspace para crear entornos virtuales de aprendizaje se ha convertido en una herramienta clave para la enseñanza en la era digital. Su amplia gama de aplicaciones permite a los docentes gestionar de manera eficiente sus clases,

fomentar la colaboración y personalizar las experiencias de aprendizaje, mismas que benefician directamente a los alumnos y fortalecen a las instituciones educativas.

Al integrar estas plataformas en la educación, no solo facilita la enseñanza a distancia o híbrida, sino que también se potencia el proceso de enseñanza-aprendizaje mediante el uso de tecnologías que responden a las necesidades actuales. Es fundamental que las instituciones educativas apoyen a sus docentes con capacitación continua en el uso de estas herramientas, lo que contribuirá a una mejora significativa en la calidad educativa de la institución y en la preparación de los estudiantes para los desafíos del futuro.

### Referencias

- Álvarez C., R. I., Llanos, S. y Sued, Z. (2022). Diseño de un entorno virtual de aprendizaje apoyado en la plataforma google workspace. *Gente Clave*, 6(2), 54. <http://8.243.234.173/index.php/genteclave/article/view/240>
- Martín-Herrera, I., Micalotto-Belda, J. P., y Polo, D. (2021). Google Workspace como plataforma b-learning. Análisis de las percepciones de los estudiantes universitarios de Comunicación. *Apertura (Guadalajara, Jal.)*, 13(2), 106-123. <https://doi.org/10.32870/ap.v13n2.2029>
- Singer, N. (13 de mayo 2017). How Google Took Over The Classroom. *New York Times*. <https://www.nytimes.com/2017/05/13/technology/google-education-chromebooks-schools.html>
- Vallejos S., G. A., y Guevara V., C. A. (2021). Educación en tiempos de pandemia: una revisión bibliográfica. *Conrado*, 17(80), 166-171. 2021. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442021000300166&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000300166&lng=es&tlng=es)

# Otro Camino a la Felicidad: Schopenhauer y el Pesimismo

Yazmin Silva Romero<sup>1</sup>

## Introducción

Uno de los máximos anhelos que como personas tenemos es alcanzar la felicidad, considerada como uno de los bienes y estados espirituales más valiosos al que podemos aspirar. Pero, contradictoriamente, pareciera que la felicidad y el bienestar siempre termina escapándose de nuestro alcance; lo que lleva al individuo a permanecer en un estado constante de inconformidad, sentirse incompleto, nunca satisfecho con quien es y lo que posee. Entonces, parece que algo falla en el anhelo “tradicional” –por llamarlo de alguna manera– en la búsqueda de la satisfacción.

Ante este panorama, aparece la figura de Arthur Schopenhauer (1788-1860), filósofo alemán del periodo Romántico, conocido por ser el padre del Pesimismo filosófico, quien desarrolló, a lo largo de su obra, una visión e interpretación del mundo y de la realidad. Schopenhauer nació en el seno de una familia acomodada: su padre era un rico comerciante y su madre escritora, quien era aficionada a las tertulias con personalidades de la cultura y artes de su tiempo (Reale y Antiseri, 2010).

## Schopenhauer y la Felicidad

Una parte considerable de su obra se enfoca en reflexionar en torno a la felicidad; para Schopenhauer, la felicidad es algo que, por ella misma, es



Nota. Figura tomada de Freepik.com

inalcanzable, y su búsqueda y pretendida obtención sólo puede llevar a quien la persigue al sufrimiento, afirmando que “toda satisfacción, o lo que comúnmente se llama felicidad, es por su naturaleza, siempre negativa, nunca positiva. No es algo que exista por sí mismo, sino la satisfacción de un deseo, pues la condición primera de todo goce es desearle” (Schopenhauer, 1998, p. 249). La felicidad no sería, entonces, un concepto positivo, sino más bien negativo, por sus consecuencias inevitables.

Esto quiere decir que, una vez que conseguimos la satisfacción de un anhelo o deseo, inmediatamente surgirá otro para tomar su lugar, y será, a nuestros ojos, tanto o más importante que lo que acabamos de conseguir o alcanzar. Esta continua necesidad de la búsqueda de satisfacción de aquello

1. Profesora de la Escuela Preparatoria “Ing. Pascual Ortiz Rubio” de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Email: yazmin.silva@umich.mx





Nota. Figura tomada de Freepik.com

que queremos nos impedirá, entonces, ser plenamente felices. Por ello, nos encontramos en un continuo transitar entre el sufrimiento y el hartazgo.

Por lo tanto, el ser humano se encuentra en “un sufrimiento que no le satisface; pero ninguna satisfacción es duradera; al contrario, no es sino el punto de partida de un nuevo anhelo. Éste siempre se ve impedido, constantemente lucha, y, por lo tanto, es siempre un sufrimiento; no hay un fin último en la tendencia: luego ninguna medida ni ningún fin en el sufrimiento” (Reale y Antiseri, 2010, p. 339). Entonces, para Schopenhauer, la más alta felicidad consistiría en alcanzar una ausencia de dolor.

Por lo tanto, resulta conveniente que cada uno podamos centrarnos en nuestros placeres cotidianos, satisfacernos con aquello que ya se encuentra en nuestro poder, dejando de lado la inquietud

de obtener, o alcanzar, algo más que atraiga nuestra atención. Esto quiere decir que, cuando nos enfocamos en querer alcanzar la felicidad, nosotros mismos nos cerramos la puerta a la posibilidad de disfrutar los placeres pequeños del día a día, condenándonos a una existencia de dolor y pena. Pero, entonces, ¿cómo es posible romper con el círculo de sufrimiento y aburrimiento en el que, parece, nos encontramos todos en mayor o menor medida? Derivado de la obra de Schopenhauer, podemos deducir algunas observaciones. De inicio, evitar la envidia, ya que, al compararnos con los resultados de los demás en detrimento de aquello que hemos podido alcanzar, nos hace parecer que los esfuerzos que hacemos para alcanzar lo que poseemos, son poco exitosos.

También es necesario reconocer que es imposible escapar del dolor ya que “el dolor es esencial a la vida y hallándose determinado en sus proporciones por la naturaleza del individuo, los cambios repentinos provenientes del exterior no pueden determinar su grado” (Schopenhauer, 1998, p. 248). Es decir, tenemos que aceptar que vamos a experimentar vivencias dolorosas, que el sufrimiento estará, inevitablemente presente en nuestra existencia. El reconocer esta realidad, nos hace más capaces de confrontarla, con una animosidad más tranquila y serena. Cuando nos encontremos con la alegría, aceptémosla con goce, ya que tiene la capacidad de hacernos olvidar las preocupaciones que estemos atravesando en ese momento.

### El Arte y la Ascesis

Los retos ante los cuales nos enfrentemos, voluntariamente o no, deben ser accesibles a nuestros esfuerzos, ya que al confrontarnos ante una acción que supera con creces nuestras fuerzas, impidiéndonos concluirla con éxito, trae como consecuencia un constante estado de desesperación y frustración. E igualmente es conveniente que nuestras expectativas estén basadas en la realidad, nunca demasiado altas, ya que será inevitable caer en la desilusión y decepción. Por lo tanto, moderando nuestros anhelos, es posible protegernos de un su-



frimiento potencialmente innecesario, y de llegar a alcanzar la meta, nuestra satisfacción será mayor que la esperada.

Schopenhauer desarrolla algunas alternativas para alejarnos del sufrimiento: “primero, por medio del arte, que nos distancia del mundo y lo representa sin obligarnos a sufrir y desear (el arte superior es la música, por medio de la cual podemos escuchar a qué suena la voluntad sin vernos implicados en ella)” (Savater, 2010, p. 219). La contemplación estética atrae a nosotros cosas pasadas, la nostalgia, teñida de sutiles colores, haciéndonos olvidar la feroz necesidad de alcanzar aquello que, creemos, nos traerá la dicha y el disfrute, así como las emociones ligadas a esta necesidad. Entonces, el arte ofrece un papel liberador del dolor y, eventualmente, nos hace llegar a un estado, que Schopenhauer da el nombre de ascesis.

Cuando investigamos el significado del vocablo ascesis, encontramos que quiere decir reglas y prácticas encaminadas a la liberación del espíritu y el logro de la virtud. Pero ¿cuál era el significado que le daba el filósofo alemán a este concepto? Para Schopenhauer, “la ascesis significa que la liberación del hombre de la fatal alternancia de dolor y aburrimiento debe realizarse sólo suprimiendo en nosotros mismos la raíz del mal, o sea, la voluntad de vivir” (Reale y Antiseri, 2010, pp. 341-342), entendiendo por voluntad de vivir la búsqueda continua y constante de la satisfacción de nuestros deseos y placeres.

Para conseguir el estado de ascesis es preciso realizar, en primer lugar, la justicia, entendiendo esto como reconocer a los demás como nosotros mismos, es decir, apartando el sentimiento del egoísmo, dejando de lado las distinciones y diferencias con los demás, ya que, a final de cuentas, todos padecemos del mismo estado de aburrimiento y hastío. En seguida, es necesario ejercer la bondad, considerada como la expresión más pura y desinteresada de amor al otro, ya que “cuando este amor es perfecto estimamos al prójimo y su destino como el propio; no puede ir más allá, pues no hay razón alguna para dar a otro la preferencia sobre uno mis-



Nota. Figura tomada de Freepik.com

mo” (Schopenhauer, 1998, p. 289), porque todos sufrimos del mismo destino; esta bondad puede llamarse compasión también, incluso, en el sentido cristiano del término, que se conoce con el nombre de ágape (caridad).

### Conclusión

La felicidad, como la entendemos cotidianamente, se torna en algo borroso, siempre lejano y efímero; a través de Schopenhauer descubrimos que la ascesis es la renuncia a un mundo lleno de dolor, sufrimiento, insatisfacción; es un calmante que permite al ser humano ser plenamente libre, ya que posibilita el desapego a todos aquellos deseos que se presentan continuamente a nuestros sentidos y que exigen su satisfacción. A tal punto tiene que llevarse la caridad, que nos debe hacer entender los sentimientos de todos los seres vivos, no solamente de la humanidad, renunciando a la idea de causar daño a nada ni nadie, con el único fin de imponer nuestros propósitos egoístas y, con frecuencia, banales.

### Referencias

- Reale, G. y Antiseri, D. (2010). *Historia de la Filosofía*. San Pablo.
- Savater, F. (2010). *Historia de la Filosofía, sin temor ni temblor*. Espasa.
- Schopenhauer, A. (1998). *El mundo como voluntad y representación*. Porrúa.

# La carrera de la rata.

## Acercamiento al Best Seller

Gabriel Villada Ramírez<sup>1</sup>

Amigo, de corazón te lo recomiendo. Estas fueron las palabras que, en una charla sincera y cercana, un hermano de vida utilizó para acercarme a la exitosa obra, de Robert T. Kiyosaki, “Padre Rico, Padre Pobre”.

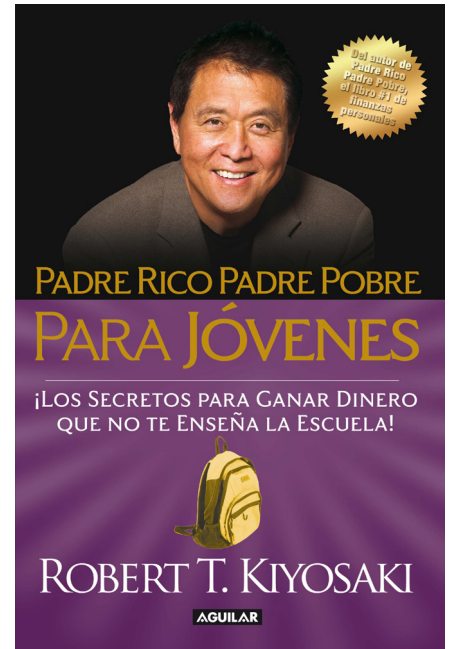
En este libro el autor narra vivencias de la infancia que sentaron los cimientos de su vida adulta; nos remonta al verano en que, a los nueve años, afrontó el momento crítico de optar por las enseñanzas y convicciones contrapuestas de su padre biológico, a quien identifica como padre pobre, y de su mentor, al que reconoce como padre rico.

La narrativa nos invita a conocer al padre *pobre*, en la plenitud de juventud con amplia formación académica, poseedor de diversos títulos de posgrado, empleado del gobierno, que percibe un salario alto; lo describe generalmente agobiado por el pago de cuotas pese a su buen ingreso, temeroso del futuro y aferrado a la esperanza de recibir ayuda del gobierno, pues tiene derecho por el trabajo que le presta. Enseña a Robert que debe prepararse y obtener las mejores calificacio-

nes para asegurar un empleo seguro en la burocracia.

El padre *rico* comparte características con el *pobre*, pero a diferencia de él apenas concluyó la secundaria, no cuenta con méritos educativos, es propietario de negocios locales diversos, desde tiendas de autoservicio hasta empresas de construcción; se le retrata como emprendedor, sin preocupación por cumplir sus obligaciones, sabe que al recibir su ingreso debe pagarse a sí en primer término, considera que las personas no deben depender de los gobiernos. Guía al protagonista a entender que tomar decisiones monetarias bajo emociones hace esclavos, al propiciar el patrón de levantarse, trabajar, pagar recibos y otra vez levantarse, trabajar y pagar: la carrera de la rata.

A través de memorias, el autor muestra que la decisión no es simple, exige reconstruir el pensamiento, replantear conductas y redefinir objetivos; mediante contrastes expone que, si no es posible entender al dinero, no importa cuánto se posea, siempre será insuficiente porque en



mayor o menor magnitud se permanecerá en la carrera de la rata. Pregona que la abundancia nace del ser y de cómo se concibe la vida diaria: la banca rota es una situación temporal, la pobreza es eterna. No es un libro de economía, no pretende guiar en la creación de un plan de finanzas; su intención es más sustancial, más personal. De corazón te lo recomiendo.

1. Secretario del Primer Tribunal Colegiado en Materias Administrativa y de Trabajo del XI Circuito del Poder Judicial de la Federación, y Profesor honorario de la licenciatura de Seguridad Pública y Ciencias Forenses.