

Mindfulness en la educación:
un caso clínico de ansiedad
generalizada en un infante

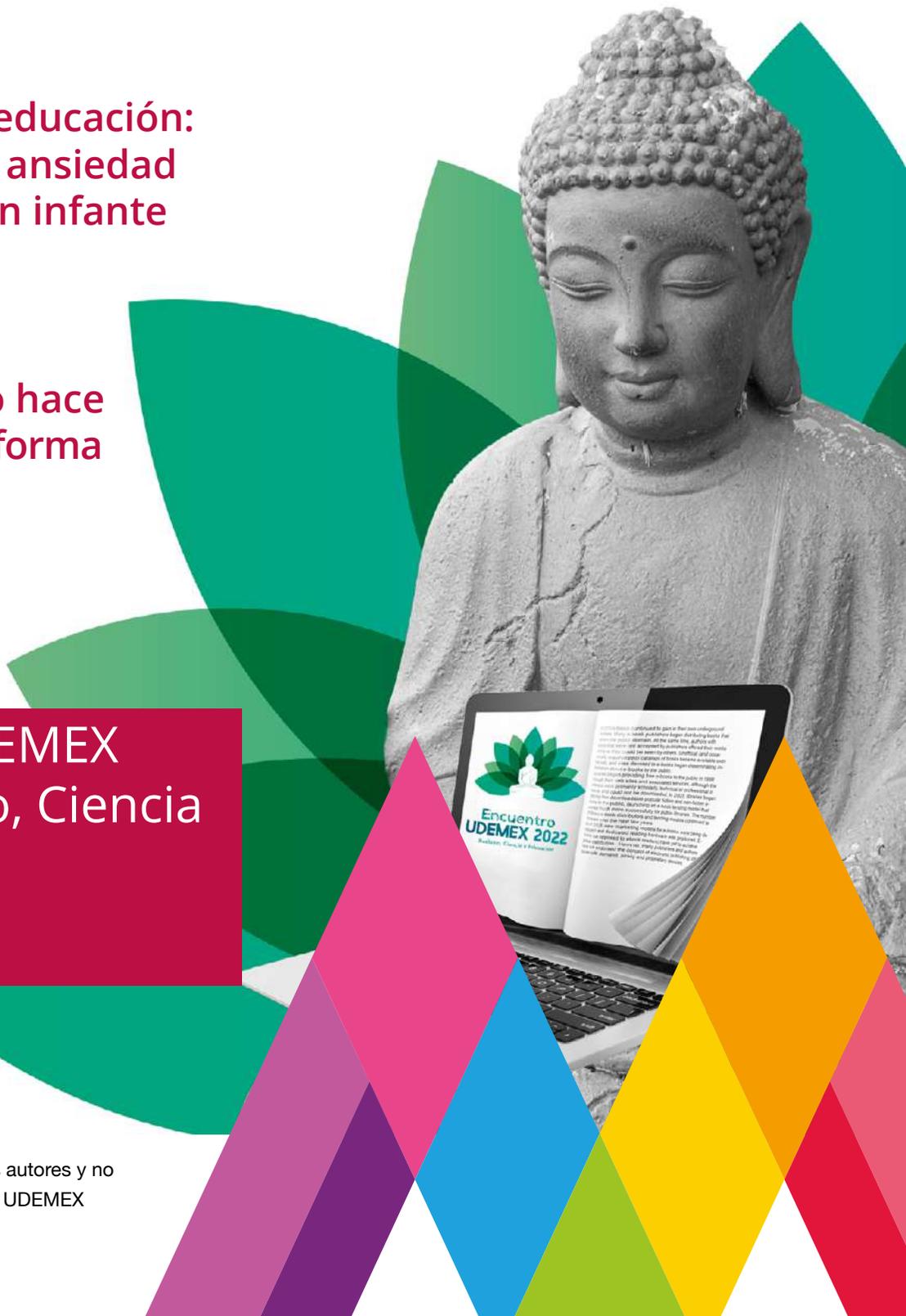
De cómo el hábito hace
al maestro y transforma
la realidad

Encuentro UDEMEX
2022: Budismo, Ciencia
y Educación

RELATORÍA

ISSN: 2992-7056

El contenido es responsabilidad de los autores y no
refleja necesariamente la opinión de la UDEMEX



CONSEJO EDITORIAL

Gerardo Monroy Serrano

SECRETARIO DE EDUCACIÓN

Isy Martínez Ramos

RECTORA DE LA UNIVERSIDAD
DIGITAL DEL ESTADO DE MÉXICO

Iliana López Martínez

EDITORA EN JEFE

Gabriel Cervantes Bello

EVALUACIÓN DE CONTENIDO

Nayeli Salazar Gómez

GESTIÓN DE CONTENIDOS

Enrique Cisneros Salgado

Anahí De los Santos Gómez

CORRECCIÓN DE ESTILO

Fernando Martín del

Campo Sepúlveda

EDITOR WEB

Luis Alonso Gómez García

José Luis Hernández García

EDICIÓN GRÁFICA

Mary Carmen Zepeda Moreno

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Irma Elia Damián González

PLANEACIÓN

Víctor Luna Alonso

ENLACE

Revista Digital UDEMEX, Núm. 8, mayo-agosto de 2022, es una publicación cuatrimestral editada por la Universidad Digital del Estado de México, Av. Morelos Pte. Núm. 905, Col. La Merced, C.P. 50080, Toluca, Estado de México, Tels.: (722) 215 71 22 y (722) 318 48 63, ext.: 140, www.udemex.edu.mx. Reserva de Derecho al uso exclusivo, núm. 04-2023-033111054700-102. ISSN 2992-7056, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Secretaría de Educación Pública. Fecha de última modificación: 1 de agosto de 2022.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Universidad Digital del Estado de México.

PORTADA: Libre de derechos

ÍNDICE

Mensaje Inaugural del
Encuentro UDEMEX..... 3

Rectora: M. Sc. Isy Martínez Ramos

IDENTIDAD UNIVERSITARIA UDEMEX

Encuentro Budismo, Ciencia
y Educación. Relatoría..... 4

Martha García González

De cómo el hábito hace al maestro
y transforma la realidad 11

Antonio Contreras

Mindfulness en la educación: un caso
clínico de ansiedad generalizada en
un infante 17

Sonia Guadalupe Lazcano Martínez

ARTE, CULTURA Y SOCIEDAD

Cuento "Doña Chivis" 24

Edith González Estrada

ENTREVISTAS Y OPINIÓN

Mujeres con causa: Entrevista a
Dra. Ma. Teresa Jarquín Ortega 26

Tania Ruíz Maza

¿SABÍAS QUÉ? 33



EDITORIAL

M. Sc. Isy Martínez Ramos
RECTORA DE LA UDEMEX

Quisiera empezar este mensaje con una cita que resume la esencia de este encuentro: "no hay camino para la paz, la paz es el camino" Mahatma Gandhi.

La Universidad Digital de Estado de México les da la bienvenida a nuestro Encuentro UDEMEX 2022: Budismo, Ciencia y Educación. Nuestra Universidad ha concentrado sus esfuerzos para llevar la educación digital a estudiantes en nuestro país, en otros países y nuestro estado. También se ha ocupado de ofrecer cursos de educación continua, así como la creación de la Revista Digital UDEMEX y otros eventos de gran trascendencia para la actividad académica.

Quienes conformamos esta gran comunidad UDEMEX, tenemos la convicción de que la educación es el arma más poderosa que tenemos para transformar y construir un mundo mejor. No solo me refiero a la educación formal, la científica, la que se enseña en nuestros centros universitarios, sino me extiendo a la educación informal, aquella que enseñamos a través de lo que somos, de lo que pensamos, de lo que transmitimos. Es innegable que vivimos en un mundo azotado por la violencia, el egoísmo, el consumo, la vida rápida y cansancio. En parte, este es el resultado de concebirnos como seres individuales y en competencia. Ante este panorama, un poco desolador, se hace necesario mirar atrás, mirar otras formas de construir el conocimiento, otros paradigmas. La filosofía budista, nos abre un abanico extenso de posibilidades, que nos permiten mirarnos con más bondad, con compasión, como seres interdependientes. Este encuentro, que hemos preparado con mucho interés, tiene la intención de invitar a pensar diferente, nos invita a entendernos como seres senti-pensantes, en este sentido, se hace indispensable contar con herramientas que nos ayuden a fomentar el bienestar y la paz interior.

Nuestro panel de especialistas, nos habló de aspectos diversos, desde herramientas para el educador, la historia del budismo, relaciones con la lógica y con la matemática moderna y cómo podemos vivir estos conceptos en nuestra vida diaria.

Este encuentro despertó la curiosidad por el conocimiento, retó a nuestros participantes a ahondar sobre temas de su interés, y mostó solo pequeños destellos que marcan un camino que están invitados a recorrer. Este encuentro, breve, pero sustancioso, es el punto de partida para ampliar nuestra perspectiva, ya sea de la historia, de la ciencia, de la educación o de sus implicaciones.



Encuentro UDEMEX 2022

Budismo, Ciencia y Educación

RELATORÍA

Por: Martha García González

Nuestra universidad celebró un evento único y de gran trascendencia para la vida académica, el Encuentro UDEMEX 2022: Budismo, Ciencia y Educación. En él, pudimos intercambiar nociones y conceptos sobre filosofía budista en el campo de la educación y la ciencia, reconociendo la interdependencia de éstas, abriendo nuestra mente a otros paradigmas de pensamiento, desde los cuales, podemos generar nuevas metodologías en el campo de la enseñanza, el aprendizaje y el bienestar.

El encuentro inició con el atinado y sensible mensaje de bienvenida de nuestra rectora M. Sc. Isy Martínez Ramos, quien puso de relieve la necesidad de mirarnos con bondad y compasión, como seres interdependientes; tomando la educación como arma de transformación.

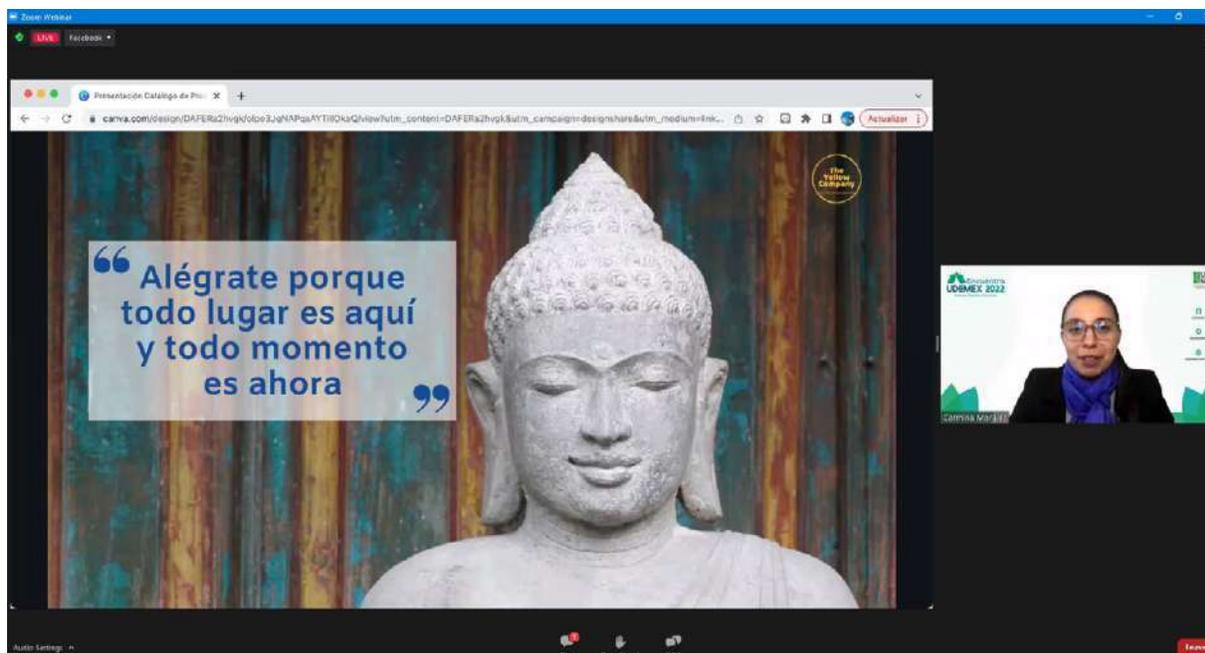
En la conferencia magistral, impartida por la Mtra. Carmina Morales: "Meditación y *Mindfulness*: herramientas para ser un educador consciente", se aclararon conceptos básicos para entender algunas herramientas que nos brinda el budismo, por ejemplo, *mindfulness*, concepto que hace referencia a un estado de conciencia, de calma. Es un estado en el que aquietamos con toda intención, cuerpo y mente

para observar sin juicios. La Mtra. Morales expuso que, debido a las exigencias de nuestro entorno, ponemos la atención afuera, en las exigencias de la vida cotidiana, haciéndonos creer que somos, o deberíamos ser, *multitask* como si se tratara de una competencia para el mundo actual, lo que nos exige trasladar nuestra atención a un sinfín de actividades que nos agotan y nos consumen. La práctica del *mindfulness*, nos permite centrar la atención en el aquí y ahora: cuerpo y mente en el mismo lugar.

Los beneficios del *mindfulness* en el ámbito de la educación nos permite potenciar la concentración, atención y memoria; mejorar las relaciones interpersonales y resolver pacíficamente los conflictos; así como mejorar los niveles de bienestar en el aula, aumentar la capacidad de reflexión y crítica, y finalmente, potenciar el rendimiento académico al contar con las condiciones del entorno para tener un buen desempeño.

Sin duda, estos conocimientos, nos exigen repensar el papel de educadores, visibilizando que, desde este rol, se puede contribuir a que el estudiantado desarrolle su máximo potencial en todas las dimensiones que nos componen.

Estos conocimientos, nos exigen repensar el papel de educadores, visibilizando que, desde este rol, se puede contribuir a que el estudiantado desarrolle su máximo potencial en todas las dimensiones que nos componen.



Conferencia Magistral "Meditación y *Mindfulness*: herramientas para ser un educador consciente".

FUENTE: UDEMEX 2022. Captura del evento.

En la entrevista "Historia del budismo", el Dr. Mauricio J. Osorio, a través de la analogía del elefante y los ciegos, nos explicó la diversidad de budismos que existen y que tienen como resultado diversas experiencias. Nos compartió la relación que la filosofía budista tiene con el pensamiento de los presocráticos y entre la ciencia moderna y las viejas prácticas, sirviendo de inspiración para el desarrollo sofisticado de la argumentación, necesaria para la física cuántica, en donde se llevan procesos complejos de pensamiento y que ha servido para desarrollar la inteligencia artificial, entre otras aplicaciones.

En la plática "Influencia en la enseñanza de la ciencia formal", la Dra. Verónica Borja Macías, nos ofreció un panorama de las ciencias formales, entendiéndolas como un conjunto de conocimientos racionales y coherentes que tienen como objeto de estudio los objetos puramente abstractos creados por nuestra consciencia y teniendo como método la deducción, que nos permite llegar la verdad lógica y cuyos conocimientos se denominan teoremas. Algunos ejemplos de estas son las

matemáticas y las ciencias de la computación, ambas utilizan abstracción y la lógica como herramientas, siendo esta última también una ciencia formal que estudia los principios de la demostración, de la inferencia válida, las falacias, paradojas y la noción de verdad; sin embargo, nos menciona que existen diversos tipos de lógica, como la lógica filosófica, lógica matemática, lógica informal y lógica computacional.

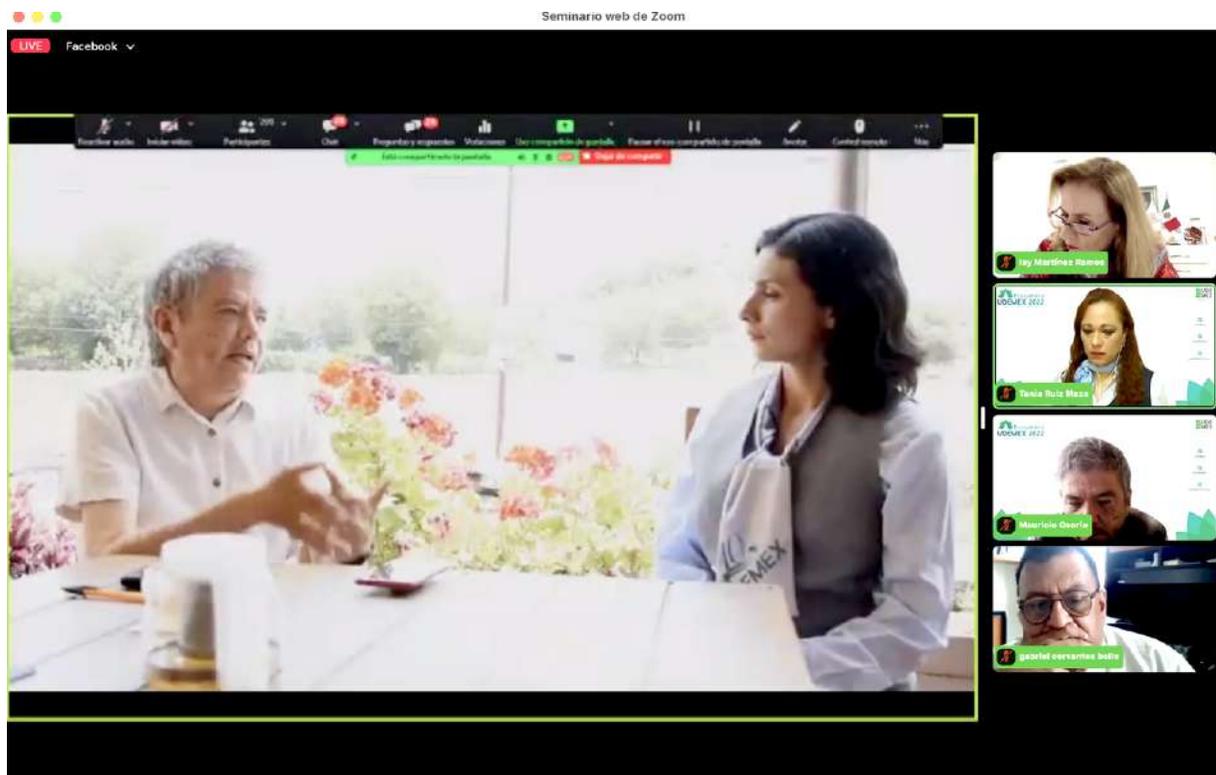
Asimismo, abordó la evolución del estudio de la lógica formal en el occidente haciendo énfasis en la relación que esta tiene con el budismo. Como datos relevantes nos mencionó que ésta surge hace más de 2500 años, identificando tres periodos principales: la Grecia antigua, el periodo medieval, caracterizado por una pérdida del conocimiento construido en el periodo previo, y el periodo contemporáneo, en donde hay un desarrollo del concepto de inferencia a partir de un análisis matemático. Lo anterior nos lleva a entender que la lógica desde este punto de vista occidental se encuentra basada en un conjunto de principios lógicos basados en la lógica Aristotélica. Por su parte,

la lógica en oriente, influenciada por el budismo y basada en el Catuskoti, argumento lógico de un conjunto de cuatro funciones discretas o cuaternidad indivisible, en este caso no hay dos posibilidades como en la lógica occidental, sino cuatro, así pues, ha sido muy importante en las tradiciones dhármicas de la lógica india, las tradiciones lógico-epistemológicas budistas, y en escepticismo.

En este sentido, ahora tenemos un universo con cuatro cuadrantes para cada proposición: ninguno, falso, verdadero, o ambos. Así pues, la lógica que permite darle formalismo a esta propuesta novedosa es la lógica First Degree Etailment (FDE) a través de un lenguaje que incluye negación, conjunción y disyunción.

A través de este recorrido podemos comprender el aporte que la lógica budista hace a la lógica formal, teniendo con ello la posibilidad de tener más de dos alternativas en la comprensión e interpretación de la realidad.

A través de este recorrido podemos comprender el aporte que la lógica budista hace a la lógica formal teniendo con ello la posibilidad de tener más de dos alternativas en la comprensión e interpretación de la realidad.



Conferencia "Historia del Budismo" a cargo del Dr. Mauricio J. Osorio

FUENTE: UDEMEX 2022. Captura del evento.



Plática "El paradigma occidental y la educación: las 4 nobles verdades" por la Dra. Guadalupe Díaz Sesma

FUENTE: UDEMEX 2022. Captura del evento.

En la plática “El paradigma occidental y la educación: las cuatro nobles verdades”, la meditadora Guadalupe Díaz Sesma, explicó que las cuatro nobles verdades surgen del primer giro del Dharma, lo que quiere decir, que este conocimiento nunca va a terminar, aquí se sintetiza la explicación que nos ofrece Díaz:

- 1.- La verdad del sufrimiento existe y es real, viene desde que nacemos, y es una relación entre lo agradable/desagradable. El correcto entendimiento del sufrimiento nos lleva a la búsqueda del despertar. Hay que reconocer que hay una enfermedad (malestar/es), pero este sufrimiento marca la realidad humana.
- 2.- La causa del sufrimiento es el deseo y el rechazo a lo que causa sufrimiento (dualidad): el diagnóstico y la causa, es el deseo por las cosas que nos gustan y que queremos; el deseo a que termine lo que no nos gusta y nos causa sufrimiento. El apego a lo conocido y la aversión al dolor y a lo desconocido provoca una insatisfacción,

esa es una realidad. Deseamos lo que en teoría es bueno, y rechazamos lo que en teoría es desagradable, y nos aferramos, nos apegamos a estas ideas. Estos hábitos mentales nos atan a la existencia. Esta segunda verdad debe ser abandonada.

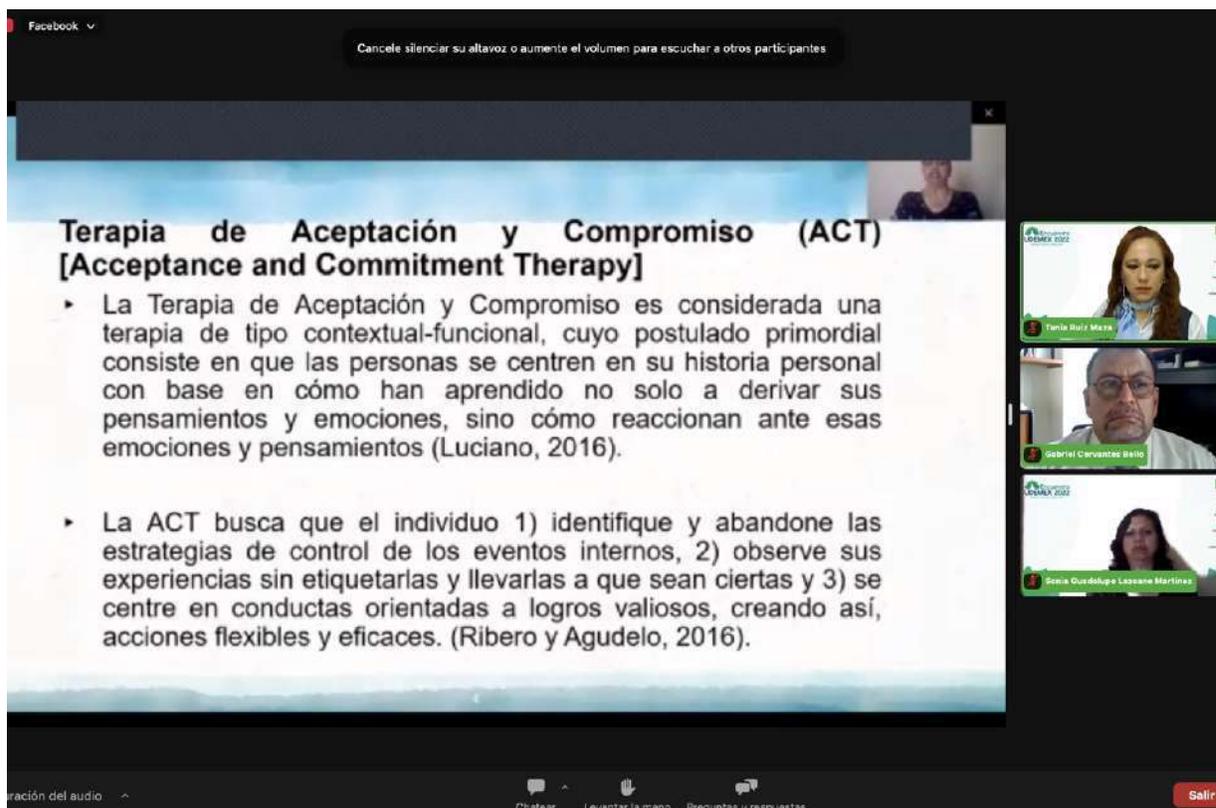
- 3.- Sensación del sufrimiento: el sufrimiento puede acabar, entendiendo qué es y cuál es su causa. Abandonando los hábitos que nos llevan al sufrimiento físico y mental, se puede cambiar la percepción de cómo estoy entendiendo la realidad.

Abandonando los hábitos que nos llevan al sufrimiento físico y mental, se puede cambiar la percepción de cómo estoy entendiendo la realidad.

4.- Sendero o camino octuple: contiene cuatro normas de conducta que nos van a llevar a un estado de despertar, en donde el sufrimiento se integra y desaparece. Este camino debe ser desarrollado a través del correcto entendimiento de la realidad; el correcto pensamiento, percibir la realidad sin manchas (apego, aversión e ignorancia); correcto lenguaje, discursos, mentales que circulan constantemente; correcta acción, reflejo de lo que vives por dentro en la interacción con lo otro. Cuando hablamos de vacuidad entendemos que todos estamos formados por lo mismo; la vida correcta, que es, cómo te ganas la vida; el esfuerzo correcto, en dónde pongo mi energía, en dónde están mis valores y prioridades; atención correcta,

la conciencia del momento, la atención plena; concentración correcta, que se refiere a la meditación, puedo estar con mi mente acallada, en un estado total, claro y luminoso, en donde me estoy percibiendo en toda mi luminosidad, la mente y sentidos se expanden.

Sendero o camino octuple: contiene cuatro normas de conducta que nos van a llevar a un estado de despertar, en donde el sufrimiento se integra y desaparece.



Plática "Mindfulness en la educación: un caso clínico de ansiedad generalizada en un infante" por Sonia Guadalupe Lazzano Martínez. FUENTE: UDEMEX 2022. Captura del evento.

La invitación del Buda es que estas cuatro nobles verdades son como existen, una vez haciendo las propias verdades te puedes liberar a través de este mapa, este camino depende de la capacidad de cada individuo. El budismo es una filosofía viva, se lleva a la vida diaria si ponemos en práctica estas nobles verdades.

"*Mindfulness* en la educación: un caso clínico de ansiedad generalizada en un infante" (el trabajo extenso lo encontrarás más adelante), la ponente Sonia Guadalupe Lazcano Martínez nos habló sobre la intervención, utilizando *mindfulness* y la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), con un niño con afectaciones en las áreas académica, cognitiva y social. Ambas herramientas concluyeron en resultados favorables en la reducción de la ansiedad por el regreso a clases presenciales después de la pandemia.

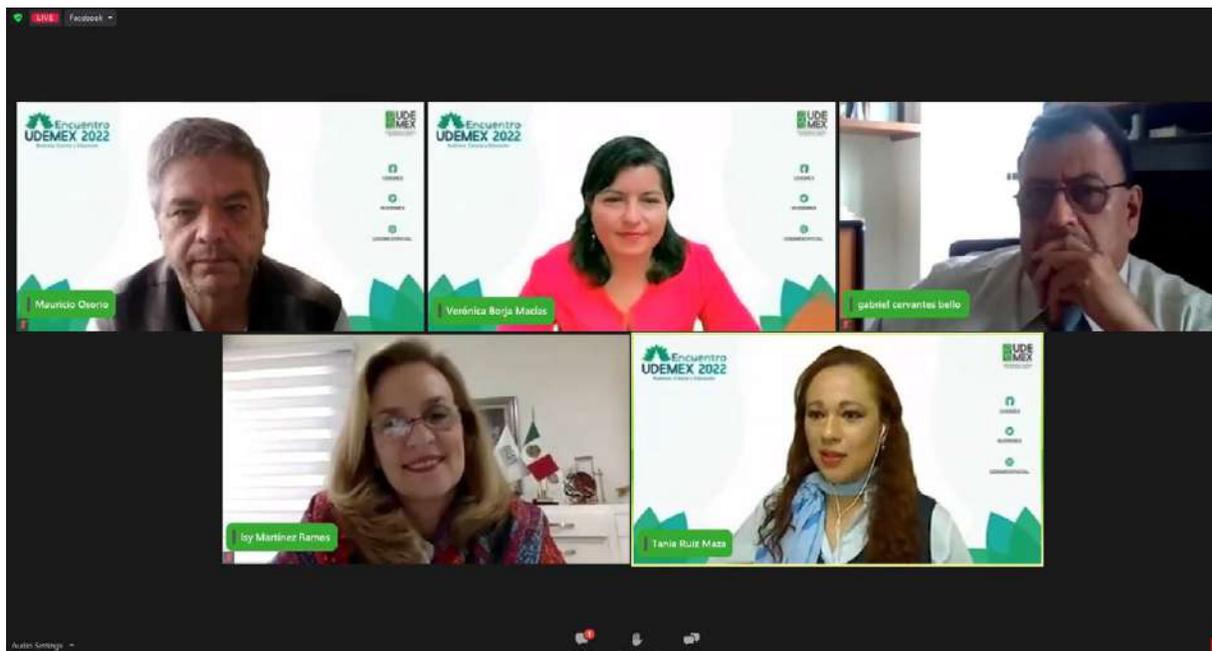
El budismo es una filosofía viva, se lleva a la vida diaria si ponemos en práctica estas nobles verdades.

Finalmente, la Mtra. Aurora Martínez García, en la conferencia "La aportación del budismo en la educación emocional durante la pandemia", nos puso en contexto sobre los cuatro fundamentos de la atención: atención en el cuerpo, atención en las sensaciones, atención en la mente y atención en los objetos de la mente.

Agradecemos profundamente a quienes participaron de este Encuentro, para aquellos que no tuvieron la oportunidad de seguirlo en vivo, les dejamos las ligas del encuentro y de la interesante y profunda entrevista al Dr. Mauricio Osorio Galindo.

Link entrevista ► <https://bit.ly/3AqvOXh>

Link encuentro ► <https://fb.watch/e9lUoU-twR/>



FUENTE: UDEMEX 2022. Captura del evento

DE CÓMO EL HÁBITO HACE AL MAESTRO Y TRANSFORMA LA REALIDAD

Por: Antonio Contreras

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se vive una situación de crisis económica que tiene evidentes consecuencias sociales. El objetivo de este artículo es el de ofrecer una perspectiva que sirva como semilla para el crecimiento personal y espiritual de las personas que enfrentan entornos laborales y familiares adversos.

La óptica budista es muy amplia y tiene muchos enfoques por lo que su estudio no es sencillo. Es por ello que el presente trabajo es el resultado de una investigación que busca compartir conceptos básicos del budismo que contribuyan a desarrollar un enfoque positivo.

Busca brindar un aporte conceptual práctico que pueda llevarse a cabo en la vida diaria.



DESARROLLO

El marco conceptual que utiliza este artículo se apoya en la teoría constructivista de la educación de Piaget y del aprendizaje significativo de Ausubel.

Desde el punto de vista de Piaget, la **acción** es el fundamento de toda actividad intelectual, desde aquella más simple y ligada a la actividad observable, hasta las operaciones intelectuales más complejas ligadas a la representación interna del mundo. Así, el conocimiento resulta de la interacción entre sujeto y objeto. (Villar, 2003).

Para el budismo vivimos en el mundo de los sentidos o «*Samsara*» donde la constante exposición a los estímulos nos hace ser reactivos con facilidad y tomar decisiones impulsivas para obtener recompensas o placeres, es decir, tomamos lo que nos gusta y desechamos lo que no nos gusta.

Uno de los objetivos del budismo es hacer conscientes a las personas a través de las enseñanzas del Buda. En este momento es importante mencionar que la palabra Buda no es otra cosa que una forma de referirse a

la persona que alcanzó un despertar espiritual y para el budismo cualquier persona tiene el potencial para despertar espiritualmente.

Para lograrlo, el budismo plantea la necesidad de entender la realidad tal cual es y esa es la razón por la cual una de las primeras enseñanzas del Buda fueron las cuatro nobles verdades. Las cuatro nobles verdades como lo explica el Centro Budista Triratna Valencia, (2006) comparten los siguientes enfoques: a) **existe el sufrimiento**; b) **existe la causa del sufrimiento**; c) **existe el cese del sufrimiento**; y d) **existe un camino para el cese del sufrimiento**.

Para el budismo resulta importante percatarse de la existencia del sufrimiento en tanto que nos permite reconocer la realidad en la que nos encontramos.

Para el budismo es importante identificar la causa del sufrimiento y que en muchas ocasiones se encuentra en nuestra propia mente (los tres venenos: ignorancia, deseo e ira), pero que también se encuentra en las condiciones físicas que permiten nuestra existencia.

Para el budismo es importante identificar la causa del sufrimiento que en muchas ocasiones se encuentra en nuestra propia mente.



Sin embargo, el budismo habla sobre el cese del sufrimiento eliminando la ignorancia con la claridad o la visión correcta, el deseo con la generosidad y la ira con el amor.

En este sentido el budismo ofrece un **camino** para el cese del sufrimiento al cual se le conoce como el noble camino óctuple.

En el marco del encuentro UDEMEX: Budismo Ciencia y Educación, que se llevó a cabo el 22 de junio y sirvió como una forma de acercar los conceptos y enseñanzas budistas, a personal docente, administrativo y directivo del sector educativo, el presente artículo encuadra el concepto de aprendizaje significativo de Ausubel identificando que sería para el budismo un aprendizaje significativo y cómo la óptica budista puede tener el potencial de aportar cambios positivos en un entorno económico y social adverso.

En los últimos años hemos sido testigos de los grandes cambios producidos en casi todos los aspectos de nuestra vida en la forma en cómo nos comunicamos, cómo se dirigen los negocios, el amplio acceso a la información y la creciente participación de la tecnología para la toma de decisiones.

Según Piaget, la adaptabilidad es la capacidad que tiene el ser humano que le permite mantener concordancia entre el mundo que lo rodea y los esquemas cognitivos que éste tiene para funcionar en él. En este supuesto existe la asimilación como un proceso donde el sujeto incorpora una nueva información a un

esquema cognitivo preexistente para integrarlo y comprenderlo.

En este sentido el budismo entiende que todo está en permanente cambio y que nada permanece, son el cambio y las dificultades lo que transforma nuestro entendimiento y percepción de mundo que nos rodea.

Adaptarnos a las nuevas realidades tecnológicas implica un esfuerzo y una reorganización de los esquemas de organización anteriores. Un ejemplo concreto es cómo las cadenas de suministro han tenido que cambiar y adaptarse a nuevas realidades geopolíticas.

Según Piaget, la adaptabilidad es la capacidad que tiene el ser humano que le permite mantener concordancia entre el mundo que lo rodea y los esquemas cognitivos que éste tiene para funcionar en él.

De esta forma para Piaget la adaptación cognitiva es un proceso de equilibrio entre la asimilación y acomodación, es decir, en una primera etapa el sujeto da significado y representa la nueva información en un nivel individual y en una segunda etapa se manifiesta la acomodación, donde el sujeto repite los nuevos conocimientos a través de la imitación.

Un ejemplo concreto es la influencia que ejerce el comportamiento de los padres en el comportamiento de los hijos a través de la imitación.

El orden económico actual propicia la ansiedad y la inmediatez del corto plazo, por lo que resulta necesario replantear lo que entendemos por calidad de vida. Hasta este momento hemos sido testigos de las consecuencias que pueden provocar las exigencias de la vida diaria en nuestros estados mentales y en nuestro afán por alcanzar ciertos estándares de vida.

Resulta por ello necesario acercar prácticas como yoga, meditación o *mindfulness* que coadyuven a transformar pensamientos y emociones que provoquen malestar físico o mental.

El budismo hace énfasis en la ignorancia como uno de los tres venenos que nos impide ver la realidad tal cual es. Al mismo tiempo nos recuerda que al tener una visión poco clara de la realidad, naturalmente se desarrollará una tendencia por adoptar conductas de avaricia o de ira.

El budismo reconoce que para transformar nuestro entendimiento de la realidad es necesario identificar las tres marcas de la existencia condicionada o «*Lakshanas*» como lo explica el Centro Budista de la Ciudad de Toluca (2019) entendidas como las características de la vida física, de las cosas materiales y de los fenómenos del mundo que nos rodea. Estas marcas se refieren a la a) *impermanencia*; b) *insustancialidad*; e c) *insatisfacción*.

La *impermanencia* enseña que todo a nuestro alrededor, incluidos nosotros mismos,

Para Piaget la adaptación cognitiva es un proceso de equilibrio entre la asimilación y acomodación.



Jean Piaget en la Universidad de Michigan campus Ann Arbor, 1967.

FUENTE: <https://commons.wikimedia.org/>

estamos en permanente cambio develando que nada permanece igual o estable en el tiempo.

Por otro lado, el concepto de *insustancialidad* nos invita a reflexionar de que no existen cosas o vida como algo separado que posee una existencia independiente de las condiciones que permiten su propia existencia, como, por ejemplo, las leyes físicas u orgánicas. Este concepto nos invita a reflexionar que nuestra existencia se encuentra interrelacionada y es interdependiente de los demás.

Por último, el concepto de *insatisfacción* tiene que ver con la forma en cómo nos relacionamos con las cosas. Nos invita a reflexionar que las cosas no son insatisfactorias *per se*, sino que la relación que desarrollamos con los objetos (placer o apego) al ser éstos impermanentes no pueden proveernos de felicidad constante todo el tiempo. Así mismo podemos cambiar de parecer y dejar de encontrar placer en ellos. En este sentido podemos citar el Dhammapada que dice:

“El necio se preocupa «mis hijos... mi riqueza...». Uno mismo no es de uno mismo, ¿cómo lo serán los hijos?, ¿cómo lo será la riqueza?” (Dragonetti, 2002)

Para Piaget un atributo del conocimiento es como pasamos de estados de conocimiento con menor validez a un estado de conocimiento con mayor validez. Así es como todo intercambio del sujeto con el medio

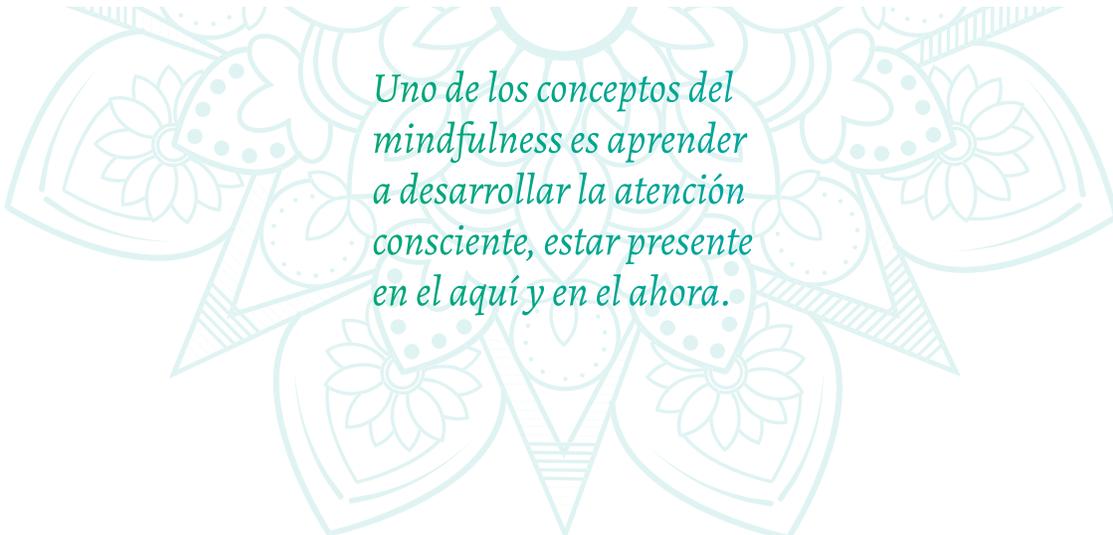
que lo rodea se realiza mediante el modelo de asimilación – acomodación – adaptación.

Uno de los conceptos del *mindfulness* es aprender a desarrollar la atención consciente, estar presente en el aquí y en el ahora, aprender a identificar la “mente de mono” que va de un pensamiento a otro y no permite o distrae la atención en lo que estamos haciendo, desde comer, lavar los platos, hacer ejercicio, etcétera.

En este tenor, un *aprendizaje significativo* para el budismo es aprender a identificar el momento en que no estamos prestando atención en lo que nos encontramos haciendo, pero estamos pensando en otras cosas, por lo que la acción que se debe realizar en ese momento es regresar la mente y enfocarla en lo que estamos haciendo.

Un ejemplo de aprendizaje significativo es identificar hábitos y conductas que producen resultados negativos como puede ser la tendencia a comer más ante la presencia de ansiedad o estrés. Por lo que una acción puede ser enfocar nuestra atención en la respiración o en las tareas por realizar.

Otro ejemplo práctico es identificar el momento en que una determinada situación provoca un sentimiento de ira que puede desencadenar en violencia. Por lo que una acción puede ser enfocar nuestra atención en la respiración o en darnos un espacio en un lugar diferente.



Uno de los conceptos del mindfulness es aprender a desarrollar la atención consciente, estar presente en el aquí y en el ahora.

Es por esta razón que el budismo hace mucho énfasis en “sólo estar” como una forma de percatación hacia la respiración, hacia procurar calmar nuestra mente, ser amables con nosotros mismos y con nuestro cuerpo, pues resultaría difícil ser amable con los demás si no se es con uno mismo. De ahí la importancia de la frase:

“Somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos construimos el mundo. Habla o actúa con una mente pura y la felicidad te seguirá como tu misma sombra inseparable.”
(Blanco, 2016)

*Resultaría difícil ser amable
con los demás si no
se es con uno mismo*

“Aquel que sigue los pensamientos impuros sufre en este mundo y en el siguiente. En ambos mundos sufre, ¡y cómo! Al ver todo el mal que ha hecho. Pues grande es la cosecha en este mundo y más grande es aún en el siguiente.”
(Blanco, 2016)

Con esta frase el budismo hace hincapié en las consecuencias que tiene el reforzamiento de pensamientos o acciones negativas recurrentes. Resulta por ello importante retomar el concepto bíblico “Bienaventurados los que lavan sus vestiduras para tener derecho al árbol de la vida y para entrar por las puertas a la ciudad.”



CONCLUSIONES

Aunque existan diversas religiones o formas de pensamiento, existen comunes denominadores como lo es hacer conscientes a las personas de que tanto sus pensamientos como sus acciones tienen consecuencias, pues si se desea aportar un cambio positivo en la sociedad, resulta más sencillo que cada persona realice una acción positiva dentro de su área de influencia a partir de un cambio de actitud y de crecimiento personal.

“Me insultó, me golpeó, me venció, me robó.” Cesa la agresividad de aquellos que no albergan estos sentimientos de rencor. Jamás en este mundo los odios cesan con el odio, cesan con la benevolencia: ésta es la Ley.”
(Dragonetti, 2002)

Es por esta razón que en tiempos de crisis resulta útil hacer uso de cualquier forma de pensamiento o práctica que aporte cambios positivos en las personas.

FUENTES DE CONSULTA

Blanco, A. (2016). *El Dhammapada*. Obtenido de <https://bit.ly/3ubAT2j>

Centro Budista de la Ciudad de Toluca. (2019). *Lakshanas*. Obtenido de <https://bit.ly/3yl8ZNM>

Centro Budista Triratna Valencia. (17 de abril de 2006). *Las cuatro verdades nobles y el noble camino óctuple*. Obtenido de <https://www.budismo-valencia.com/budismo/camino-octuple>

Dragonetti, C. (2002). *Dhammapada: Las enseñanzas de Buda*. Obtenido de <https://bit.ly/3yuQnAU>

Villar, F. (2003). *El enfoque constructivista de Piaget*. Obtenido de <https://bit.ly/3QZZRv0>

MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN: UN CASO CLÍNICO DE ANSIEDAD GENERALIZADA EN UN INFANTE

Por: Sonia Guadalupe Lazcano Martínez

RESUMEN

El trabajo corresponde a un análisis de caso único, donde el participante G de 10 años de edad presenta un cuadro de ansiedad generalizada ante el regreso a clases después del periodo de confinamiento por COVID-19, cuya consecuencia primordial ha sido un rendimiento académico bajo y la disminución en la socialización con sus pares. El modelo psicoterapéutico empleado fue a partir del modelo contextual conductual, el cual se apoyó mayormente en el *mindfulness* y la terapia ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso). El

tratamiento se llevó a cabo en 12 sesiones de una hora. Los resultados indican una mejoría significativa con respecto a los síntomas diagnosticados al inicio del tratamiento. Estos resultados se evaluaron a través del análisis funcional del comportamiento al inicio, a mitad de tratamiento y al final del mismo; asimismo se empleó en análisis cualitativo en cuanto al discurso a lo largo de las sesiones.

Palabras clave: *mindfulness*, ACT, ansiedad.

INTRODUCCIÓN

Desde hace algunas décadas la práctica del *mindfulness* ha sido llevada al ámbito de la psicoterapia con buenos resultados. Su aplicación en la salud mental y en la educación han tenido gran apogeo debido a que las consecuencias de su uso resultan favorables para las personas que lo practican.

El proceso de atención plena o conciencia plena, le permite a la persona focalizar lo que está haciendo o sintiendo. El *mindfulness* cuando es complementado con otras técnicas o terapias, potencia la calidad de los resultados, logrando que los individuos alcancen los objetivos propuestos para su bienestar.

En el caso de este trabajo, se trabajó con G, un niño de 10 años que presentaba rasgos de ansiedad generalizada, lo que ocasionó diversas dificultades, entre ellas el bajo rendimiento en la escuela. La práctica de *mindfulness* y la terapia de ACT permitieron desde las primeras sesiones reducir los niveles de ansiedad. Aunado a esto permitió que también pudiera concentrarse en las situaciones académicas, en la mejora de la convivencia con sus pares y en el aumento de calificación en sus notas.

En conclusión, podemos decir que el tratamiento llevado a cabo empleando *mindfulness* y terapia de ACT en un niño de 10 años que presentaba síntomas de ansiedad generalizada, permitió que G experimentara una vida sin miedo y preocupaciones.

DESARROLLO

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

Mindfulness

A finales de la década de los setenta el doctor Jon Kabat-Zinn introduce la aplicación del *mindfulness* en la práctica terapéutica. Este tipo de atención o consciencia plena le permite al ser humano relacionarse de forma directa con todo aquello que sucede en su vida (Moñivas, et al., 2012)

El origen del *mindfulness* remota en el budismo desde hace más de 2500 años; ésta práctica se ha integrado aproximadamente 30 años atrás en otras disciplinas tales como la psicología. Su efectividad ha sido demostrada, por ejemplo, en pacientes con cáncer, donde ha aumentado su calidad de vida; en el alivio del dolor crónico y la fibromialgia (Barqui, 2015).

Ahora bien, la palabra *mindfulness* es un término en inglés, proviene de la palabra Sati, procedente de la lengua Plai y cuyo significado se traduce como atención desnuda, toma de conciencia, presencia alerta, consciencia pura, meditación, atención plena, entre otros (Barqui, 2015).

El doctor Kabat-Zinn define al *mindfulness* como “el proceso de observar expresamente cuerpo y mente, de permitir que nuestras experiencias se vayan desplegando de momento en momento y de aceptarlas como son” (Barqui, 2015).



FUENTE: https://pxhere.com/es/photo/636890?utm_content=shareClip&utm_medium=referral&utm_source=pxhere

En el campo de la psicoterapia, su uso se ha integrado en las terapias de tercera generación como son la terapia cognitiva basada en el *mindfulness*, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la Terapia Conductual Dialéctica (DBT).

Dentro del campo psicoterapéutico, la práctica del *mindfulness* permite focalizar en el paciente lo que está haciendo o sintiendo, le ayuda a ser consciente de lo que pasa en su organismo y conductas. Por lo tanto, el objetivo primario es que el paciente se haga cargo de su presente con plena consciencia, y solo a través de esto se logran los beneficios tales como el cambio de percepción y relación con el cuerpo y el cerebro, generando a si una mejora en la neuroplasticidad. (Moñivas, et al., 2012; Barqui, 2015).

Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) [Acceptance and Commitment Therapy]

La ACT es considerada una terapia de tipo contextual-funcional, cuyo postulado primordial consiste en que las personas se centren en su historia personal con base en cómo han aprendido no solo a derivar sus pensamientos y emociones, sino cómo reaccionan ante esas emociones y pensamientos (Luciano, 2016).

De esta manera ACT está orientada hacia metas centradas en la activación y la aceptación psicológica, con el objetivo de proporcionarle al individuo una serie de reportorios conductuales flexibles y amplios. Para ello se trabaja en el momento presente, en los valores (lo que es valioso para la persona), no busca la eliminación ni luchar o disminuir los eventos privados (pensamientos o sentimientos) ligados al malestar (Ribero y Agudelo, 2016).

La ACT busca que el individuo 1) identifique y abandone las estrategias de control de los eventos internos, 2) observe sus experiencias sin etiquetarlas y llevarlas a que sean ciertas y 3) se centre en conductas orientadas a logros valiosos, creando así, acciones flexibles y eficaces. (Ribero y Agudelo, 2016).

Ansiedad

Se define a la ansiedad como *“una emoción que surge ante situaciones ambiguas, en las que se anticipa una posible amenaza, y que prepara al individuo para actuar ante ellas mediante una serie de reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales”* (Navas y Vargas, 2012).

De manera general la ansiedad permite que el individuo tenga una mejor adaptación ante determinadas situaciones; sin embargo, la ansiedad se torna patológica cuando las reacciones son desproporcionadas para la situación, además de ser más prolongadas las respuestas (Navas y Vargas, 2012).

Para diagnosticar el tipo ansiedad, se precisa de una serie de instrumentos o herramientas que permitan ser corroborados con los criterios propuestos en el manual clasificatorio DSM-5. En el caso del trastorno de ansiedad generalizada, el sujeto debe presentar los síntomas en un periodo de seis meses como mínimo y mostrar tres o más de los síntomas propuestos. En el caso de los niños, solamente se requiere que presente un ítem (APA, 2014).

METODOLOGÍA

- Se parte de un diseño AB, al ser G el único sujeto de análisis es un diseño N=1
- VI (variable independiente): tratamiento psicoterapéutico por medio del *mindfulness* y ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso).
- VD (variable dependiente): ansiedad generalizada.
- Frecuencia del tratamiento: sesiones semanales o quincenales de una hora.

La ansiedad se torna patológica cuando las reacciones son desproporcionadas para la situación



FUENTE: https://pxhere.com/es/photo/1153737?utm_content=shareClip&utm_medium=referral&utm_source=pxhere

- Evaluación y diagnóstico: se realizó entrevista clínica con la madre. Se llevó a cabo el análisis funcional del comportamiento. Los datos arrojados concluyeron síntomas de ansiedad en las siguientes áreas:

1. Cognición

- Miedo y angustia por regresar a la escuela y/o permanecer en ella.
- Preocupación por las tareas y trabajos escolares.
- Pensamientos rumiatorios acerca del contagio por COVID-19.
- Preocupación excesiva sobre la convivencia con sus compañeros.
- Preocupación por sus calificaciones.

2. Emocional- Fisiológica

Sensación de miedo y de que algo malo iba a suceder. Tristeza manifestada en llanto, sudoración en el cuerpo, taquicardia, hiperventilación, manos frías y sudorosas, sensación de opresión en el pecho, sensación de ahogo.

3. Conductual

Las conductas para calmar la ansiedad eran a través del movimiento rápido de pies cuando estaba sentado, lenguaje verborreico, risa sin situación aparente, dormir más horas de lo normal. No salir a ningún lado solo.

Con base en los criterios del DSM-5 se identifica el trastorno de ansiedad generalizada, reportando los siguientes:

- A)** Ansiedad y preocupación excesiva.
- B)** Le es difícil controlar sus preocupaciones.
- C)** La ansiedad o preocupación se asocian a los siguientes síntomas: fácilmente fatigado, dificultad para concentrarse, tensión muscular.
- D)** La ansiedad, la preocupación causan malestar por ir nuevamente a la escuela.
- E)** Las alteraciones no se atribuyen a ninguna sustancia.

Los síntomas presentados son: sensación de tener los nervios de punta, irritabilidad, dificultad para concentrarse, problemas de sueño (sueño insatisfactorio). Esos síntomas han persistido por 12 meses.

La ansiedad o preocupación se asocian a los siguientes síntomas: fatiga, dificultad para concentrarse, tensión muscular.



FUENTE: https://pxhere.com/es/photo/1153737?utm_content=shareClip&utm_medium=referral&utm_source=pxhere

Tratamiento

Se realizó empleando cada sesión ejercicios de *mindfulness*, acompañado de la ACT.

El empleo de *mindfulness* o atención plena, permitió en cada sesión que G concentrara su experiencia en el aquí y el ahora, dejando de lado la rumiación y los pensamientos que le llevaban a la preocupación o al miedo. Como resultado, G logró una regulación emocional. Para ello se empleó música, imágenes, sonidos, aromas, texturas.

Con la terapia de ACT, se trabajó la evitación experiencial a través de la aceptación del problema de ansiedad presentado, para ello se requirió del uso de videos y metáforas.

Para reforzar el tratamiento, se solicitó a la madre de G, realizar con él los ejercicios de *mindfulness* en los días que G no asistía a terapia. Se pidió llevar un registro de observación y anecdótico de esta actividad.



ANÁLISIS

De las sesiones 1 a la 4, disminuyen considerablemente los síntomas de ansiedad.

Los pensamientos rumiativos comienzan a disminuir logrando que los síntomas fisiológicos aminoraran.

En las sesiones 5, 6 y 7 donde G tenía que asistir a la escuela, se trabajó un ejercicio de *mindfulness* durante el trayecto hacia su escuela, consiguiendo disminuir favorablemente los síntomas de ansiedad, esto permitió un acercamiento óptimo a la escuela generando así una óptima concentración en clases y, por ende, la mejora de sus notas.

En las siguientes sesiones, G había disminuido casi todos los síntomas, solo ocasionalmente los pensamientos aparecían y en ese momento, G por sí mismo llevaba cabo la práctica del *mindfulness*. Este logro lo comenta G con mucho entusiasmo de saber que todos los ejercicios le ayudaron a sentirse más saludable, sin miedo y preocupaciones cuando está en la escuela. Indica que le ya le gusta estar en el recreo sin sentirse con miedo y preocupado.

DISCUSIÓN DE DATOS

A partir del análisis del caso único de G expuesto en este trabajo, se puede concluir que el tratamiento aplicado (*mindfulness* y ACT) tuvieron resultados favorables en la reducción de la ansiedad generalizada que el sujeto presentaba. Esto permitió que también pudiera concentrarse en las situaciones académicas, en la mejora de la convivencia con sus pares y en el aumento de calificación en sus notas.

Se observó cómo a partir de la primera sesión, los síntomas comenzaron a disminuir y al paso del tratamiento se logró el objetivo de reducirlos significativamente.

En conclusión, se puede decir que el tratamiento llevado a cabo empleando *mindfulness* y terapia de ACT en un niño de 10 años que presentaba síntomas de ansiedad generalizada, consiguieron que G experimentara una vida sin miedo y preocupaciones.



BIBLIOGRAFÍA

- American Psychiatric Association: *Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. DSM-5. (2014). Ed. Médica Panamericana. <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Barqui, N.G. (2015) *Mindfulness. Reseña del libro "Mindfulness para la vida cotidiana"* Jon Kabat Zinn. Paidós. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6038557.pdf>
- Luciano, C. (2016) *Evolución de ACT. Análisis y Modificación de Conducta*. (42)165-166. 3-14. <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/12309/Evolucion.pdf?sequence=2>
- Navas, W. y Vargas, M.J. (2012) *Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria*. Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica. 49(604). 497-507. <https://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/604/art11.pdf>
- Moñivas, A.; García-Dex, G. y García-De-Silva, R. (2012) *Mindfulness (Atención plena): concepto y teoría*. (12), 83-89. <https://www.redalyc.org/>
- Ribero, S. y Agudelo, L. (2016) *La aplicación de la terapia de aceptación y compromiso en dos casos de evitación experiencial*. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 34(1). http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242016000100004

“Doña Chivis”

Cuento

Por Edith González Estrada

Era una excelente esposa, ama de casa, madre, ropavejera, limosnera, católica, charladora, sufrida y hasta ladrona, –¡disculpe la palabra, ahora le explico por qué!

Doña Chivis le decían de cariño, quesque por tener cara de chivo, ¡valga el señor semejante comparación, pobre animal!

Todas las mañanas se levantaba sonámbula, babaescurrida, con la ropa impregnada de pedos trasnochados, apurada siempre con la emergencia de complacer casi en todo a sus buenos clientes que ya no hallaban, qué más sacarle de su humilde tiendita –sí señor, la que vivía en la Esquina... esa mero, bueno, ya nos vamos entendiendo.

Le decía, sus clientes eran una componenda de varios tipos: niños ladrones, estudiantes mañosos, que disque uniformados, –sí, aquellos que llevaban en mero enfrente del saco una aguililla como esa que se aposentó en una penca de nopales... sí, en la era prehispánica y que después pasó a ser nuestro escudo nacional–pues esa clase de jovenzuelos le pedían a doña Chivis la corbata, la calculadora, hazmetrabajos de un minuto a otro y, ¿va a creerlo? El hilo para fruncir sus calzones que en mala hora se les ocurría reventar ¡Dios bendito!





Ella era una especie de salvadora para quien quisiera, pues además de vender chicles motita, chupirules, reguiletos, barquitos de papel y billetitos, también ofrecía muy a escondiditas cigarrillos compuestos –sí, de esos– usted sabrá que un día le cayó la chota y hasta la cara de Chivis se transformó en la de una vaca añorante, su tienda la clausuraron una quincena; después me enteré de que eso simulaban ante la gente mientras se agilizaban los trámites para obtener el permiso de abrirla en otro lado, y más pesada, pues vendería bultos de alimento para cualquier tipo de animal.

La vieja parecía una cabra, nunca paraba de trajinar, como si quisiera limpiar su buena conciencia barriendo siempre su patio, lavando tiliche y medio que sus perros dejaban malolientes en una semana, arrasando hasta con los diarios rezagados que sus inquilinos dejaban en los botes.

Era una mujer llena de recuerdos y vida consumida en hijos malcriados durante el esplendor de una época efímera y desperdiciada junto a un señor con otra vida clandestina.

Sola, en una casa en ruinas con muebles impregnados de humedad, salpicados de discusiones y malos ratos, como el día en que intentó retener a su último varón.

La acompañaban, una vitrina aislada con sus múltiples figurillas, evocando las fiestas a que no podía faltar, un comedor resentido de golpes y golpecitos masculinos cuando a la vieja no le aprobaban los guisos, una sala comprada en abonos que alegró el ego de sus amos y de los cuerpecitos pesados... esa era doña Chivis.

Quién la recordará, aquellos que la vimos en “El piojo” ofreciendo sus chambritas de colores tejidas en una maternidad sumisa e idealizada, acompañadas de los últimos vestidos de una juventud pasajera, empeñada en lucir sus mejores prendas.

...¡Yo vi a la vieja recogiendo las monedas de su último comprador!, convenciendo a los curiosos y maldiciendo una venta... ¡Santísimos señor de los milagros! Es usted igualita a ella.



Dra. Ma. Teresa Jarquín Ortega

Entrevista por:

M. en M. Tania Ruiz Maza

Fotografías:

L.C. Jorge Maximiliano Arias Velázquez

Archivo personal de Dra. Ma. Teresa Jarquín Ortega

MUJERES CON CAUSA

Sección Mujeres con causa

Durante décadas la desigualdad de género ha ocupado un lugar primordial en la agenda educativa. Hace apenas veinte años, la cuestión parecía bastante evidente: la mujer estaba mal representada en todos los ámbitos y puestos, actualmente las políticas de inclusión han puesto en el mapa al género femenino en el campo de la educación y la investigación, más allá de etiquetarlas en un rango profesional medio y con una formación académica básica; sin embargo, aún sin políticas manifiestas, la mujer se ha incorporado a la educación superior y actualmente reconocemos a mujeres con los más altos grados académicos, promotoras de los más desarrollados procesos de investigación en diversas áreas del conocimiento y poseedoras de responsabilidades laborales de relevancia política y social.



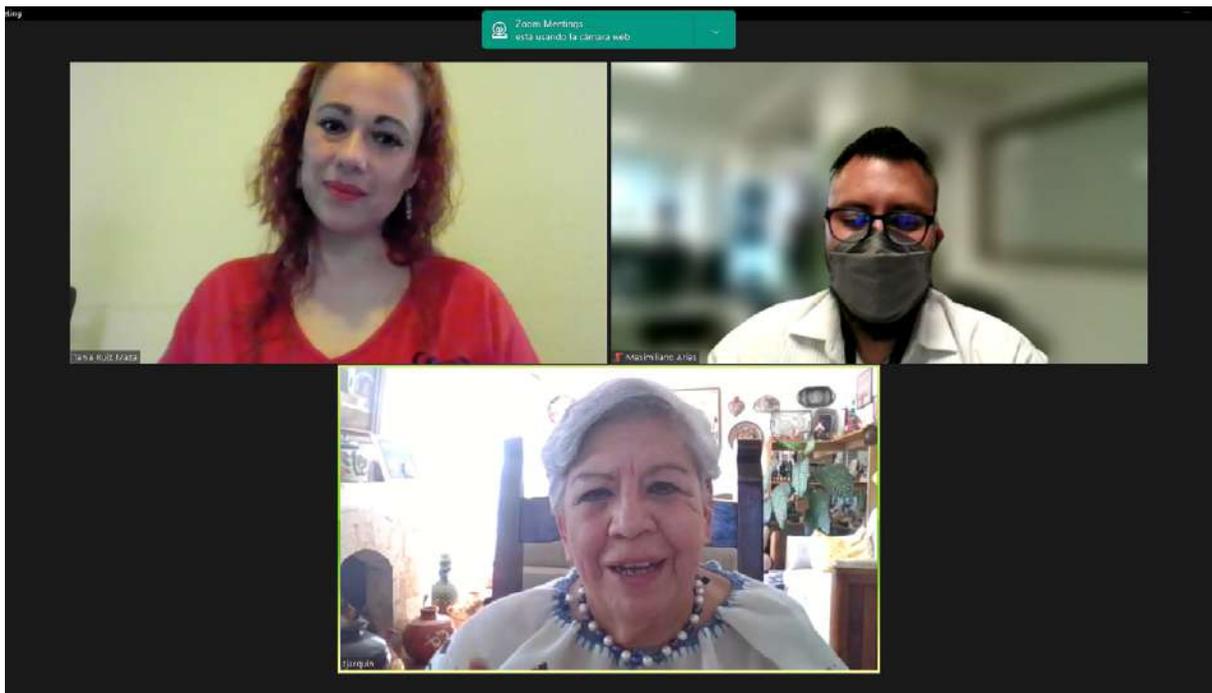
En esta edición conoceremos a una mujer que, sin lugar a duda ha logrado la paridad con los hombres en la universidad y es un ejemplo de perseverancia y tenacidad en el campo de la investigación siendo una destacada historiadora mexiquense, la Dra. Ma. Teresa Jarquín Ortega, figura significativa y protagonista dentro de la academia, ella ha roto esquemas, enfatizando que su trayectoria estudiantil superior transcurrió en medio de una coyuntura de segregación académica, la década de los setenta; hoy día es una historiadora distinguida, rigurosa y crítica de importante notoriedad en el Estado de México.

La Dra. Ma. Teresa Jarquín Ortega es Investigadora adscrita al seminario académico de Historia Mexicana e Historia del Estado de México. Trabaja las líneas de investigación relacionadas a la Historia regional e Historia

del Estado de México. Forma parte del Sistema Nacional de Investigadores con el nivel I.

Fundadora y exdirectora del El Colegio Mexiquense, A. C. Entre los premios que le han otorgado se encuentran: el Premio Nacional Banamex, Atanasio G. Saravia de historia Regional Mexicana, Premio Estatal de Ciencia y Tecnología del Estado de México, en la categoría de Ciencias Sociales y Humanidades, Presea al arte y la Cultura “Prospero María Alarcón Sánchez de la Barquera” y el Premio Mujeres Investigadoras en el Estado de México.

Las obras más recientes que ha coordinado son: “Santos, devociones e identidades en el centro de México siglo XVI-XX”, “Cultos crísticos, devociones marianas y veneración a los santos” y “Toluca. Los ejes históricos de una ciudad”. Es autora de diversos capítulos de libro.





¿Cuál es el trabajo que realiza?

Mi trabajo es ser investigadora en Ciencias Sociales y Humanidades, y la actividad que realizo está enfocada a rescatar la historia de la época prehispánica y colonial, dando énfasis en la época colonial que fue realmente el momento de la formación de México.

¿Cómo surge su interés en la Historia?

Considero que mi vocación como investigadora nace a una edad muy temprana, desde niña me atrapaba el conocer de dónde veníamos y hacia dónde íbamos, qué actividades realizaban nuestros antepasados. Ahí, te diré que mi mamá,

una mujer muy culta y estudiosa, nos inculcó la curiosidad de investigar cuando viajábamos, de fomentarnos el interés por la cultura y el arte, no podía faltar la visita a iglesias y museos, gusto que a la fecha conservo y atesoramos con emoción en la familia, justo así descubro mi interés por adentrarme en la historia y conocer el pasado de México.

¿Cuál fue su primer trabajo como historiadora?

Yo comencé a trabajar de historiadora cuando tenía 21 años, y en 1975 se publicó mi primer trabajo de investigación, el libro: "150 años de la Educación en Estado de México", siempre rescatando la historia del territorio mexiquense.

¿Qué obstáculos ha enfrentado en tu labor profesional?

El más grande de todos fue sin duda el haber nacido mujer, siempre me tuve que enfrentar a un "Club de Tobi" (se ríe), era una dama entre muchos caballeros y tuve que nadar contra corriente, hacer respetar mi trabajo como investigadora, ya que me desacreditaban por mi género, argumentando que lo que salía de mi pluma eran solo "chismes" o bien no tenía el valor como un estudio formal.

Te platico que yo estudié un tiempo en España y siendo muy joven me tocó vivir un proceso muy fuerte en la política española, la caída del caudillo Francisco Franco, generando la transformación de una dictadura a una democracia, posteriormente me tocó ver como se empoderaba a una monarquía en manos de Juan Carlos de Borbón, todo en medio de una vorágine de movimientos sociales y políticos muy intensos, hasta llegar a las primeras elecciones en España, momento en el que se le enseñó al pueblo español votar, ya que en 40 años no habían ejercido el voto, y en estas primeras elecciones de 1977 me toca ver llegar a Adolfo Suárez como el primer presidente de España y a Enrique Tierno Galván como el primer alcalde de Madrid, allá por 1979.

*Tuve que nadar
contra corriente,
hacer respetar
mi trabajo como
investigadora,*



En una concentración política que se realizó en una plaza de toros, se escuchaba a la multitud gritando: "España mañana, será lo que le dé la gana", ya sabes, negándose a la posibilidad de convertirse en República, y yo ahí presente, viviendo en primera fila este tipo de sucesos desde mi trinchera como estudiante extranjera.



¿Qué cambios ha percibido en la sociedad en lo que respecta al trabajo como investigadora?

Pues muchos cambios se han consolidado en términos de equidad y tecnología, actualmente ya existen muchas mujeres que no solo se dedican a la docencia y han incursionado en el ámbito de la investigación, afortunadamente con la presencia de las Tecnologías de la Información y Comunicación y el acceso a buscadores como Google, además de la disponibilidad de fuentes digitalizadas, se nos ha facilitado hacer una investigación más rápida y eficiente; mira que no era lo mismo escribir con una máquina Olivetti Lettera 32 a teclear hoy día en la computadora. La sociedad ha cambiado, tiene mayor apertura a la profesionalización de las mujeres y al uso de las tecnologías que después de la pandemia nos acercaron al mundo virtual de una manera insospechada, a lo largo de estos casi 2 años esta digitalización nos ha permitido difundir y desarrollar nuestro trabajo con mayor eficiencia.





Nos podría compartir alguna anécdota que estime interesante en su labor como investigadora.

Claro, fíjate que en El Colegio Mexiquense una secretaria se acercó conmigo y me platicó un tanto contrariada que su papá le había preguntado dónde trabajaba realmente, porque ella le dijo que laboraba en El Colegio Mexiquense y él, al ir por ella, al final de la jornada veía que en este colegio no había alumnos ni maestros y que además todos se dicen: “doctores” y tampoco había pacientes. Por supuesto y con gusto le dimos los argumentos suficientes para disipar sus dudas desde todos ámbitos académicos, fue muy curioso el momento (ríe).

Otra anécdota muy simpática fue durante una merienda en casa, donde se empezó a comentar que como yo no iba a tener dinero trabajando como historiadora entonces íbamos a poner una taquería (ríe) y se contrataría a una chica linda para echar las tortillas y mientras los clientes iban pidiendo los tacos yo les iba a contar la historia del maíz, de las tortillas, el uso del metate y los molcajetes. Y los tacos tendrían nombres muy históricos: uno sería Cuauhtémoc, de patita, pues ¿qué más verdad?

Mira que no era lo mismo escribir con una máquina Olivetti Lettera 32 a teclear hoy en día en la computadora.

A manera de proyecto muy *sui géneris* para que pudiera subsistir, me decían que tendría más impacto el que escribiera la "Nueva Historia de México", donde Cristóbal Colón no llegaba a América, Hernán Cortés no conquistaba México y así sí, mi libro tendría demanda, que me pondrían un stand de venta en la Glorieta de Colón de la Ciudad de Toluca; imagínate, era un poco complicado tener la credibilidad de un trabajo como historiadora y aún más siendo mujer.



Imagínate, era un poco complicado tener la credibilidad de un trabajo como historiadora y aún más siendo mujer.



¿Qué les diría a nuestras lectoras y cómo les impulsaría el interés por la historia?

Siempre es importante conocer nuestras raíces para entender nuestro presente, yo les digo a los lectores que es muy interesante que conozcan y reconozcan su pasado, desde el ámbito familiar (promoviendo el hacer sus árboles genealógicos) hasta el ámbito general de su entorno social, así verdaderamente se pueden involucrar y entender la política de este país.

Simplemente para ejercer el voto, los jóvenes y bueno todos los mexicanos deben identificar el entorno donde viven, sus necesidades, carencias y oportunidades con base a la historia de sus lugares de origen.

¡Sean curiosos! Investiguen por qué lleva ese nombre su calle, cuándo se fundó su colonia, cuándo se construyó la casa que habitan, van a encontrar un cúmulo de datos e información que segura estoy les motivará a continuar investigando más allá de su entorno más cercano y así poder entender su presente desde una óptica familiar hasta lo social en términos de su entidad y su país.

¿SABÍAS QUÉ?

CONGRESO UDEMEX

6 Y 7 DE SEPTIEMBRE
2022



El 6 y 7 de septiembre, nuestra universidad celebrará el **Congreso UDEMEX 2022: transformaciones en la educación digital.**

Este evento contará con la participación de diversas personalidades académicas de talla internacional.

¡NO TE LO PIERDAS!

Para mayor información, consulta nuestra página:

<https://congreso.udemex.edu.mx/>

19 DE AGOSTO

Día mundial de la **asistencia humanitaria**

Este día rinde tributo a las personas que desempeñan un trabajo humanitario y que han sido asesinados o resultaron heridos en el desempeño de su labor, y honra a quienes se desempeñan profesionalmente en el campo de la salud y que continúan, a pesar de las dificultades, prestando asistencia y protección a millones de personas.



FUENTE: <https://www.unicef.org>

Este año, como los dos anteriores, la celebración se enmarca en un mundo que sigue en pie de lucha contra la pandemia COVID-19.

¿SABÍAS QUÉ?

21 DE AGOSTO

Día internacional de **conmemoración y homenaje** a las víctimas del terrorismo

Los actos de terrorismo que propagan una serie de ideologías del odio hieren, dañan y matan a miles de personas inocentes cada año y en cada lugar del planeta.

Las víctimas luchan para que se escuchen sus voces, se apoyen sus necesidades y se respeten sus derechos. Sin embargo, a menudo se sienten olvidadas y abandonadas una vez que se atienden sus necesidades inmediatas. Esta situación, sumada a los pocos recursos de los Estados Miembros y su capacidad para satisfacer las necesidades a medio y largo plazo, no contribuyen a lograr su total rehabilitación. Para lograrla, se necesita un apoyo multidimensional a largo plazo que incluya medidas físicas, psicológicas, sociales y financieras, elementos indispensables para su total y plena integración a la sociedad.

Fuente: Naciones Unidas: <https://www.un.org/es/observances>



El Gobierno del Estado de México y la Universidad Digital del Estado de México CONVOCAN

a toda la comunidad UDEMEX, así como a egresados de la misma y de otras instituciones educativas, profesionistas, estudiantes, empresarios, investigadores, funcionarios públicos, etcétera,

a colaborar en la “Revista Digital UDEMEX”

Mediante la aportación de artículos de interés general relacionados con ciencia, tecnología, educación, innovación, ecología, salud, arte, cultura, sociedad y conocimiento en general.

La revista digital UDEMEX es una publicación de Divulgación Universitaria

Las aportaciones enviadas por los participantes a la revista deberán ser escritas con ética profesional, cuidando la pertinencia del tema a tratar.

Los artículos deberán ser de interés general, teniendo como propósito motivar a la lectura y al conocimiento de temas en diversas áreas.

Los artículos serán una herramienta de emprendimiento, innovación y superación para el participante y los lectores.

La redacción de los artículos deberá cumplir con las siguientes características:

- Título breve y de impacto, en mayúsculas. Puede llevar subtítulo.
- El tema seleccionado deberá ser original, respetando derechos de autor. En el caso de citas textuales y referencias bibliográficas usar formato APA.
- Nombre completo del autor o autores, iniciando por el nombre(s).
- Nota breve que enuncie actividad laboral, académica, formación y correo electrónico.
- Palabras clave, máximo 5.

- Resumen o *abstract* en un párrafo corto, en cursiva (si aplicara).
- Texto pertinente, bien redactado, con buena ortografía y sintaxis. Entre cada párrafo habrá un renglón de separación, justificado, sin sangría.
- Conclusiones.
- Referencias bibliográficas al final, en formato APA y en orden alfabético por autor (no más de 5).
- Tipo de letra Times New Roman, tamaño 12. Interlineado sencillo, justificado.
- Doble espacio para subtítulos.
- Usar lenguaje claro, evitar tecnicismos o en su caso explicarlos. Es revista de divulgación.
- Extensión del artículo no mayor a cuatro cuartillas.
- En un documento separado enviar un resumen curricular con datos de localización (correo electrónico y teléfonos) a las direcciones:

anahi.delosantos@udemex.edu.mx
departamentodca@udemex.edu.mx

ATENTAMENTE
UNIVERSIDAD DIGITAL DEL ESTADO DE MÉXICO

Toluca, Estado de México, noviembre de 2021.

 [udemex](https://www.facebook.com/udemex)  [@udemex](https://twitter.com/udemex)

