

VIDA FREINET REVISTA ACADÉMICA

abril 2021



*El cuerpo humano:
Una máquina perfecta*

¿Estás listo?



Entrevista con:
Lucia Ledesma y Fernando Platas
Doctora en Psicología Medallista Olímpico



Vol 1, N° 2

Volumen 1 Número 2
Abril - Julio 2021
Segunda edición cuatrimestral

Edición e impresión:

Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet
Carretera La Paz No. 442, Col. La Paz
C.P. 42092, Pachuca de Soto, Hidalgo

Objetivo:

Difundir la investigación académica realizada por la comunidad Freinet (docentes, alumnos y administrativos) sirviendo como un foro de innovación, así como un espacio de actuación social, cultural y de reflexión que concentre la producción académica de lo aprendido en su paso por las aulas del Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet.

Cobertura temática:

Ciencias de la Salud, Ciencias de la Nutrición, Ciencias de la Educación, Arte y Cultura.

Dirigida a:

A toda la Comunidad Freinet, profesionales en distintas disciplinas y en general a quien se interesen en conocer, ampliar y profundizar perspectivas académicas.

Revista Académica Vida Freinet se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No-Comercial-SinDerivadas 4.0 Internacional



Las opiniones expresadas en cada texto son responsabilidad exclusiva de sus autores. La revista no comparte necesariamente las afirmaciones incluidas en los trabajos. La revista es una publicación académica abierta, gratuita y sin ánimo de lucro y recurre, bajo responsabilidad de los autores, a la cita (textual o multimedia) con fines académicos o de investigación con el objetivo de realizar un análisis, comentario o juicio crítico.



“Una nueva escuela,
para una nueva generación”

REVISTA ACADÉMICA VIDA FREINET

Un espacio de divulgación de investigación académica, cultural, de actuación social y reflexión.



Volumen1 Número2
Abril - Julio 2021
Segunda edición cuatrimestral



ACADÉMICA VIDA FREINET

Representante Legal

Lic. Alfredo Rivera Rubio

Fundadora

Mtra. Irma Rubio Traspeña

Director General

Dr. Eric Fernando González Castellanos

Dirección Ejecutiva

Mtro. María del Carmen Olguín Cruz

Mtro. José Joaquín García Orri

Mtro. Arturo Salazar Campos

Mtro. Orlando Ángeles Mata

Mtro. Leonel Ortega Montes

Consejo Editorial

Mtra. Alejandra Escudero López

Mtra. Martha Elena Hernández Rosales

L.E. Abinadi Learsi Téllez García

L.N. Armando Jonatan Romero Montalvo

Equipo Editorial:

Diseño e imagen

LDG. Andres Loeza Cruz

Pasante de D.G. Andrea González Delgado

Traducción

L.A. Adgine Elitania Olvera Antonio

Editora técnica y correctora de estilo

T.S.U. Felipa Hernández Aranda



Me es grato dirigirme a ustedes una vez más en la presentación del segundo número de nuestra revista Académica “Vida Freinet”, la cual se ha elaborado con especial entusiasmo, toda vez que abordamos al cuerpo humano como “Una máquina perfecta”; hoy más que nunca es manifiesta la necesidad de conocer a nuestro organismo, las ventajas de una inmunidad adecuada y completa, que la primer barrera para la contención de microorganismos patógenos, sea el cuerpo en sí y no medicamentos e insumos que son secundarios.

En la revista que tienes en tus manos encontrarás la oportunidad de adentrarte en el cuerpo humano a través de la lectura, de una manera distinta a la que posiblemente no habías visto antes; conocerás una máquina sin igual, poseedora de habilidades que por más avances tecnológicos que se presencien jamás ha existido y ¡ni existirá!

Como sabrás el cuerpo humano ha sido motivo de estudio desde siglos pasados, permitiendo saber sus componentes, así como su funcionamiento parcial y general; de igual forma se sabe sobre las actividades y alimentos idóneos que encausan a su correcto desempeño, el equilibrio, la importancia de la salud mental y actividad física, logrando como fin último una vida de calidad.

¿Te has imaginado una máquina creada por la naturaleza, la cual contenga la posibilidad de transmitir información dentro y fuera de ella, a una velocidad superior a la tecnología de última generación? Y no conforme con ello permita la recuperación y reprogramación celular de la mano de la energía que existe.

Igualmente incursionarás en el conocimiento, que desde la antigüedad diferentes culturas en todo el mundo guiaban a sus pueblos hacia una mejor calidad de vida, así como medicina de otros entornos socioculturales que han demostrado ser efectivas para conservar y preservar la salud.

Si esto te ha causado intriga e incluso duda, te invito a continuar hasta el final de esta edición la cual será proveedora de nuevos conocimientos y punta de lanza para debates e investigaciones académicas, así como disfrutar de nuestras demás secciones artístico cultural, noticias Freinet, entre otras.

¡Qué la disfrutes!

Dr. Eric Fernando González Castellanos
Director General



Dr. Eric Fernando González Castellanos

Director del Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet

Formación profesional:

- Escuela de Medicina Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Pachuca, Hidalgo. Periodo 1994-1998.
- Maestría en Ciencias de la Salud con enfoque en Salud. UAEH

Experiencia laboral:

- Coordinador de Salud Reproductiva Secretaria de Salud Jurisdicción V Zimapan.
- Coordinador de líneas de acción de la Subdirección de Calidad. Dirección de Capital Humano, Secretaria de Salud de Hidalgo.
- Subdirector de formación y enseñanza Dirección de Capital Humano, Secretaria de Salud de Hidalgo.
- Director de Capital Humano, Secretaria de Salud de Hidalgo.
- Coordinador de Salud Reproductiva, Hospital General Pachuca, Secretaria de Hidalgo.

Encuentra nuestra revista completa en la página web: www.iesef.edu.mx



08

La Cuarta Ola en la Pandemia COVID-19

Por el Mtro. José Joaquín García Orri

15

Medicina alternativa: Alternativas ante el COVID-19

L.I. Abdiel Salazar Cordero

17

¿Cómo afecta el fumar a tu desempeño laboral?

Lic. en Enfermería Jorge Luis Amador Bautista

21

Impacto de la nutrición en los deportistas de alto rendimiento

Por el Mtro. Jonatán Romero Montalvo

25

Experiencia académica Tv Freinet

Alumna de la Lic. en Nutrición Diana Rivas Nava

28

Poema “La célula”

Lic. Alfredo Rivera Rubio

29

Subdirección de educación continua e investigación

M.S.P. Arturo Salazar Campos

33

Premio CENEVAL

35

Titulación Licenciatura en Nutrición

Por el Maestro José Joaquín García Orri
Director Académico del Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet

DRA. LUCÍA LEDESMA TORRES

Estudió la Licenciatura en Psicología con especialidad en el área clínica. Posteriormente realizó en la Ciudad de México y en el extranjero estudios de la maestría y posgrado en Neuropsicología Clínica, Neuropsicología de la Educación y Psicología de la salud, Bioética, Neurociencias, entre otros.

Se especializó en Psicoterapia Racional Emotiva Conductual, Psicopatología y estimulación cognitiva del daño cerebral. Concluyó sus estudios de doctorado titulándose con mención especial por la defensa de la tesis "Cambios psicológicos y neuropsicológicos en pacientes con patología psiquiátrica resistente sometidos a neurocirugía funcional estereotáctica".

Desde hace más de 16 años su trayectoria profesional se ha desarrollado principalmente en el ISSSTE y en la iniciativa privada, actualmente trabaja en el Centro Médico Nacional "20 de noviembre", es personal adscrito a la División de Neurociencias y al servicio de Psiquiatría.

Pertenece al comité Interdisciplinario de Neurocirugía Funcional de la División de Neurociencias, así como al Subcomité de Trasplante de Medula Ósea en Adultos, a la Clínica de Tumores Cerebrales de oncología pediátrica, al grupo interdisciplinario del curso de Alta Especialidad en Cirugía Bariátrica (UNAM - ISSSTE) y a la mesa Directiva de la Sociedad Médica de este Centro Médico es (Titular de la COMISIÓN DE Planeación y Logística).

La doctora forma parte de la primera generación de profesionistas de la psicología certificados a nivel nacional por el Centro Nacional de Evaluación para la Educación Superior A.C. (CoMePPsi).

Es miembro titular de la Sociedad Mexicana de Psicología A.C. asimismo es miembro asociado de la Sociedad Mexicana de Cirugía Neurológica A.C.



Revista ISSSTE. (2020). Dra. Lucía Ledesma Torres [Fotografía].
issuu.com. https://issuu.com/intranet_issste/docs/revista_issste_16/s/10698378

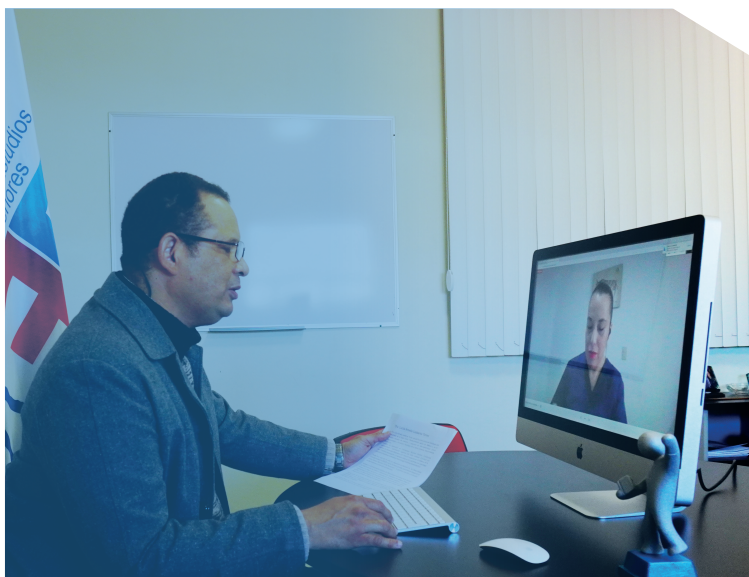
“El gran problema de una pandemia que nos está afectando de una forma terrible y qué tiene que ver con todas las medidas de bioseguridad que no se alcanzan a cumplir, porque hay que salir a buscar el pan de nuestra mesa...”

La Dra. Lucía A. Ledesma Torres es autora y coautora de artículos científicos y de divulgación sobre patología psiquiátrica resistente, entre otros temas vinculados a las neurociencias aplicadas. Pertenece desde hace 7 años al Grupo Médico Neurofuturo, dedicado al estudio de la patología psiquiátrica resistente y a las alternativas de terapias avanzadas que pueden ofrecer las neurociencias aplicadas para diferentes padecimientos neurológicos y psiquiátricos. Reconociendo su amplia trayectoria en este campo y por la situación de salud a nivel mundial que estamos atravesando nos dimos a la tarea de invitarla a nuestra sección la entrevista:

-P: Tengo el gusto esta tarde, de estos gustos que la vida le concede a uno casi de manera maravillosa, de compartir con una amiga de hace ya algunos años, un momento de reflexión en el entorno académico y algunas impresiones, en torno a esta situación actual que vivimos con esta pandemia, y las implicaciones que tiene; desde el punto de vista del personal de salud generalmente tendemos a somatizar, a tomar muy en serio los asuntos que tienen que ver con lo corporal y muy pocas veces, por no ser tan catastrófico, consideramos en realidad lo que significa la mente, lo que representa para el cuerpo, siendo el cerebro una maquinaria extraordinaria. Hoy tenemos con nosotros a la Dra. Lucia Amelia Ledesma Torres, Dra. Muy buenas tardes, estamos en el Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet.

Le damos la bienvenida doctora, muchas gracias.

-R: No pues, como siempre un placer estar nuevamente con este Instituto que quiero mucho que ya lo siento tan mío, otra casa académica y desde luego pues al maestro José Joaquín García Orri, como bien decía nos unen varios años de amistad y de intercambio académico, así que para mí es un honor estar de nuevo con ustedes.



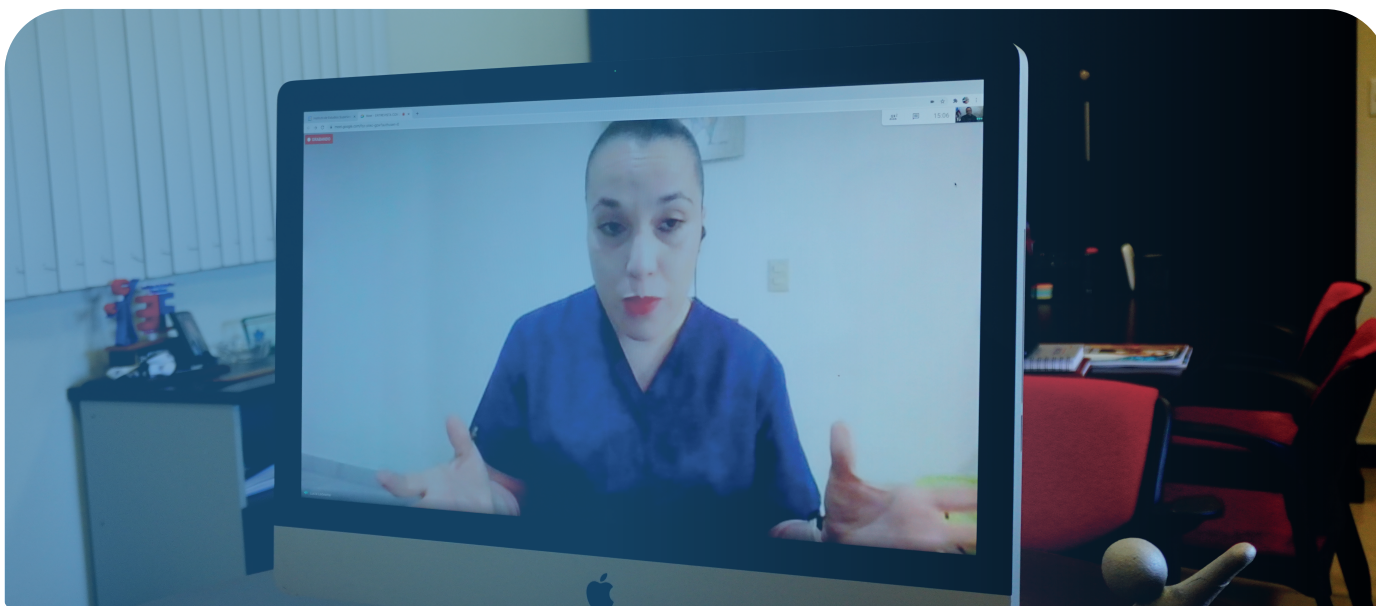
Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet, & Loeza Cruz, L. D. G. A. (2021b, marzo 24). DSC04849 [Fotografía]. En IESEF.

-P: Bueno la doctora esta tarde nos va a compartir unas impresiones académicas con relación a la "cuarta ola", nosotros en un rigor estricto vamos a intervenir con algunas preguntas adicionales posterior a su presentación de manera tal que las personas que nos escuchan y que en su momento puedan tener acceso a esta información obtengan mayor claridad respecto al tema. Doctora la invitamos.

-R: Términos lúdicos estamos "surfeando" esta "cuarta ola", y a que nos referimos con esto, y para comprenderlo vamos a empezar por las anteriores, la primera ola fue el primer período que todos experimentamos la pandemia, tuvimos que modificar nuestras rutinas, el miedo a la incertidumbre, dificultades en torno al contexto laboral de cada uno, cambios escolares para quienes son estudiantes, el miedo al contagio, hay quienes optaron por tener otras estrategias de enfrentar la situación, minimizando, "aquí no pasa nada" y bueno conforme fue pasando este escenario, empezamos a observar reacciones emocionales y psicológicas en las personas, relacionadas con la ansiedad, angustia.

El estar en confinamiento afectó de una forma significativa nuestro estado anímico, la dinámica familiar, la primera ola también se refiere a este momento de saturación hospitalaria; fue una situación muy complicada para el personal sanitario, dado que todos teníamos que aprender medidas de protocolo de bioseguridad, también educarse con nuevos procedimientos de intervención con éstos pacientes y en este sentido, estos cambios le llamaremos la primera ola.

Después viene una segunda ola; donde ya estábamos todos en la curva de aprendizaje y de adaptación a esta situación de pandemia, pero viene un pico fuerte de contagios; hay sobrecarga en los servicios sanitarios y junto con ello viene de alguna manera el quiebre de parte de los aspectos del sistema sanitario; paralelamente a ello también se empiezan a agregar situaciones emocionales, en donde ya todos hemos estado ahí partícipes, hemos perdido fami-



Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet, & Loeza Cruz, L. D. G. A. (2021e, marzo 24). DSC04860 [Fotografía]. En IESEF.

liares, amigos, amigas, compañeros, compañeras de trabajo y entonces empezamos a tener el efecto digamos psicológico de la pandemia de una forma mucho más cercana y afectiva en relación con nuestros equilibrios emocionales; aunado a esto le añadimos que muchas de las personas tuvieron que convivir por tiempos prolongados en casa, algunos también han perdido sus trabajos, la economía familiar se ha visto afectada y bueno se van agregando más aspectos a este caldo de cultivo.

La tercera ola, que aún estamos enfrentando en la pandemia, hay zonas donde se experimenta saturación en todos los sentidos, uno de ellos es el estado de ustedes, otro es la Ciudad de México donde yo laboro; estamos dando nuestra mejor contienda ante esta situación, en donde ya se han acumulado pacientes que afortunadamente han sobrevivido al COVID-19 pero

tiene secuelas, son dependientes de oxígeno en alguno de los casos, otros han perdido familiares, hoy por ejemplo tuvimos que dar la noticia a varios pacientes de que otros de sus familiares habían fallecido en otros hospitales, a esta tercera ola se agrega los pacientes con enfermedades crónicas degenerativas que no han podido ser atendidos debidamente **durante la primera y segunda.**

Comienza la **cuarta ola**, y estamos ahora en la introducción de la misma, donde se acumula el efecto de las tres primeras y donde hablamos principalmente a las problemáticas de tipo anímicas en la salud mental, en la conducta y afectando nuestros estilos de vida, la calidad de vida, las dinámicas familiares, la forma de resolver las cosas en el trabajo o en la escuela, más situaciones emocionales o psicológicas que se fueron agregando en todo este tiempo, desde adaptarse a la pandemia,

perder seres queridos, perder una rutina que antes teníamos y que ahora ha desaparecido ya después de casi un año y todo ello involucra un impacto psicológico trascendental para todos; inclusive hay un segmento de la población que son negadores del virus y hablan sobre teorías conspiracionistas en dónde esto del virus es todo falso y eso implica que las medidas de autocuidado no existan, en donde no se usa cubrebocas y puede haber reacciones agresivas o violentas hacia el personal sanitario o hacia otras personas que pueden convivir en lugares públicos, como ha pasado en diferentes lugares del mundo, donde se han ido inclusive a golpes personas que comparten el transporte público o elevadores públicos, por ejemplo y al no tener un cuidado individual adecuado, pues empieza a crisar de alguna manera la convivencia social y eso es algo de lo que estamos viendo, otro de los fenómenos que se han agregado es el de violencia intrafamiliar que también está documentado que a lo largo de estos meses de pandemia se ha incrementado de forma sustantiva y alarmante; otro de los problemas son los intentos de suicidio y los suicidios consumados que se han incrementado en el año pasado y en lo que va de este año, entonces a qué se refiere la cuarta ola a todo un caldo de cultivo que se ha ido haciendo cada vez más complejo y difícil, que está afectando de manera directa la salud mental de todos nosotros y que tenemos ya que empezar a emprender acciones del autocuidado no solamente emocional o psicológico también físico, que sabemos que impacta directamente sobre nuestro equilibrio emocional y también generar estrategias a nivel familiar para el cuidado de los equilibrios que nos resuelven parte de la existencia de nuestra vida cotidiana. A eso se le refiere la cuarta ola la salud mental en tiempos de pandemia...

-P: A mí me gustaría que basándonos en los comentarios que ha hecho, poder formularle algunas preguntas para establecer conexiones de elementos muy significativos que nos ha sido mencionado en esta breve introducción. Como bien usted comentaba hay una conexión notable entre las historias de las pandemias a nivel mundial y la generación de crisis en la salud mental ¿Cómo visualiza usted que estas crisis en la salud mental pudieran estar conectadas con las de conductas de riesgo adoptadas frente al contagio?

-R: Es un hecho que el ser humano en teoría nos tendríamos que beneficiar de la experiencia aunque no siempre ocurre así, a veces no nos beneficiamos de ella y en ese sentido efectivamente a lo largo de la historia de la humanidad no es la primera pandemia que transitamos, sin embargo hay esos sectores que sí son constantes y los estamos viviendo en estos instantes, se trató con diferentes contextos de la vida y del individuo; desde su economía, su rutina, sus posibilidades de resolver situaciones en la vida cotidiana, su salud física, psicológica, emocional y desde luego, el lidiar con la incertidumbre todo el tiempo ya que esto genera la respuesta de la población general, ¡jojo!, no sólo hablo de México, hablé del mundo entero.



Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet, & Loeza Cruz, L. D. G. A. (2021d, marzo 24). DSC04853 [Fotografía]. En IESEF



Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet, & Loeza Cruz, L. D. G. A. (2021a, marzo 24). DSC051 [Fotografía]. En IESEF.

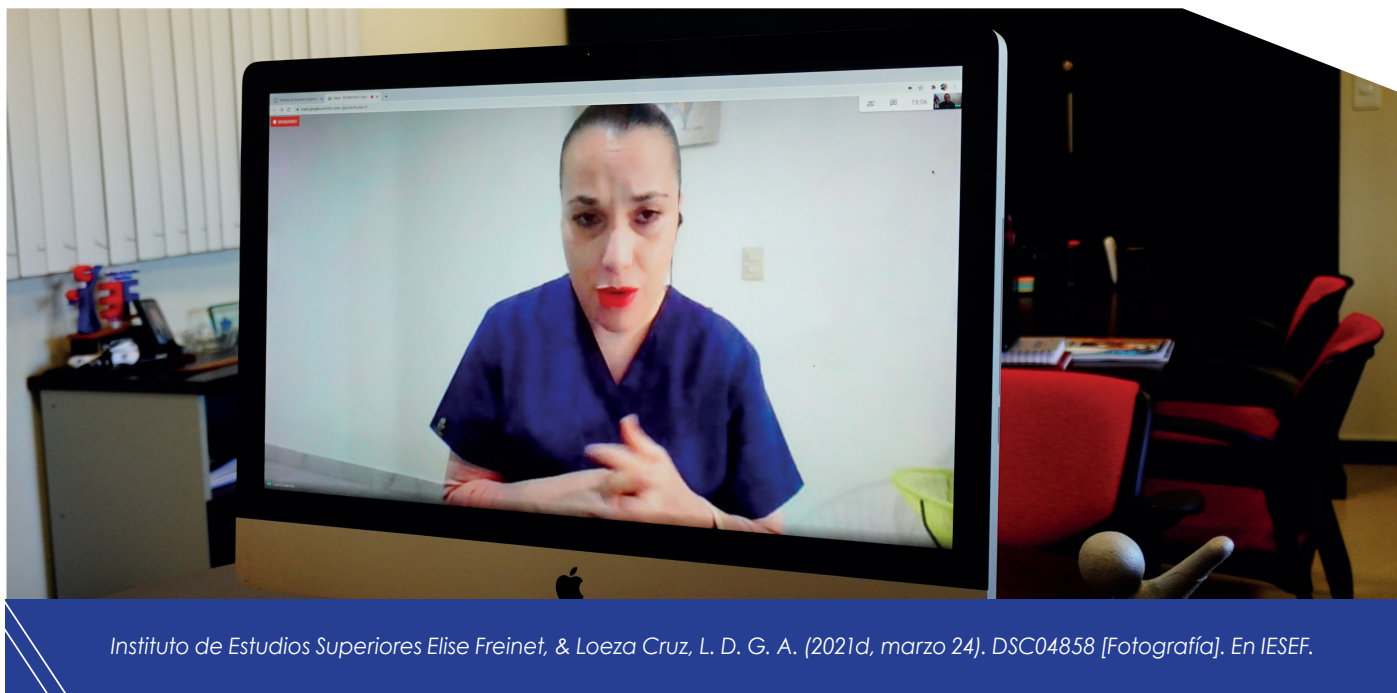
En un primer momento pasamos, hablando en términos genéricos, a informarnos y a estar en este fenómeno de la "infodemia" que a veces también hace daño cuando empezamos a sobre-informarnos, de fuentes que no son del todo fidedignas y que van generando ansiedad e inquietud; y nos puede llevar al autocuidado perfecto, teniendo un estilo de afrontamiento adecuado, adaptativo y resolutivo, pero eso no sucede en el grueso de la población en el cual empiezan a producirse unas marcadas reacciones de ansiedad e inquietud! Se establecen entonces medidas de autocuidado para evitar el contagio, tales como el lavado de manos, el uso del cubrebocas, la sana distancia, pero conforme el tiempo va pasando hay un agotamiento psicológico y emocional, inclusive se ha llamado que hay una "fatiga pandémica" que tiene que ver con el hartazgo, con el aburrimiento e incluso hay fatiga física, y pasa que en un segundo momento aparece lo que se ha llamado un relajamiento en las medidas de protección y es cuando aparecen entonces los segundos o los terceros picos de contagio.

Este agotamiento psicológico frente al autocuidado con medidas de bioseguridad para la vida cotidiana se asume de forma relajada, y está más que visto que los momentos en donde estamos más propensos a contagiarnos es cuando bajamos la guardia, y pasamos entonces a convivir con nuestros seres queridos, familiares y amistades; ahí vamos a reunirnos un "ratito" pensando: ¡no pasa nada!, ¡nos vemos sanos!, no creemos que estemos contagiados como a ojo de buen cubero y aparece

el famoso pensamiento mágico al que somos tan aficionados los latinos y pensamos mágicamente que "como vemos las cosas bien, no va a pasar nada", "como los veo sanitos, no pasa nada" o como algunos argumentos en donde se ha escuchado: ¡la vida tiene que seguir su curso! y ¡sí pues me va a dar, me va a dar y si me voy a morir, pues de algo me voy a morir!

Pero hay argumentos más contundentes desde luego, donde se tiene que salir a la calle a trabajar, pero eso no quita que tengamos que cuidarnos ¿no? Entonces se sale a la calle a trabajar y vamos con una protección muy deficiente, además con informaciones ambiguas que podemos recibir por parte de gobierno o de instancias, y entonces decimos: "bueno no pasa tanto", "no es tan grave" y empezamos a formar nuestra rutina ante ese hartazgo, esa fatiga psicológica las dificultades económicas más todo lo demás y ahí es cuando se produce la caída de esas medidas de bioseguridad y se producen los siguientes contagios; eso ha sido la historia de la humanidad en tiempos de pandemia, no es nuevo!

Sabemos entonces que viene un siguiente momento psicológico donde ya nos tocó un caso cerca, se nos murió un ser querido, sabemos que esto es de verdad, que puede tener resoluciones fatales y empezamos a tener complicaciones psicológicas en el estado de ánimo; si no nos logramos calmar o tranquilizar, entonces pasamos



Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet, & Loeza Cruz, L. D. G. A. (2021d, marzo 24). DSC04858 [Fotografía]. En IESEF.

al otro extremo, ¿cuál es el otro extremo? pues atender una serie de especie de fobias que están por manifestarse, cuidarse en exceso, tenemos pacientes por ejemplo que ya tienen todas destruidas las manos de tanto lavado con detergentes y tampoco es la medida adecuada, vamos de un extremo hacia otro y eso sucede mundialmente, ¿qué es lo que pasa en Hispanoamérica? hablando específicamente de España compartimos muchas cosas que se hacen en Latinoamérica, ¿qué es lo que ha sucedido ahí que los contagios no paran? ¿Por qué las reuniones sociales no paran? El pensamiento mágico es un factor latente y condicionante que también se presenta en España o en otras latitudes, habiendo particularidades culturales. Hay países que les ha ido mejor o que les ha ido peor, pero desde luego que uno de los temas que permean en estas conductas es ¿cuánto cuidado vamos asumir en la pandemia?, y esto va a tener que ver con nuestra idiosincrasia, el acceso a la información y a la economía, es una realidad y por supuesto en qué condiciones de salud estamos recibiendo la situación de la pandemia.

Desafortunadamente en México somos campeones del mundo en obesidad mórbida y supermorbida, así como trastornos comórbidos o relacionados con la diabetes, hipertensión arterial y otros factores de riesgo, como son los emocionales, depresión y ansiedad que están presentes en este caldo de cultivos, desde luego van a tener un impacto diferente en la forma en que nos cuidamos y enfrentamos la pandemia.

-P: Muy significativo Doctora, hay una referencia cultural reveladora que menciona y me llama mucho la atención, es esta mención al pensamiento mágico que me recuerda a Gabriel García Márquez con su realismo mágico Latinoamericano y el modo particular que tenemos los latinos de hacer las cosas, así que quiero hacer una conexión muy especial, hay aquí un poco para pensar en este condicionamiento, este forma que tenemos los latinos de cómo enfrentar estas situaciones específicas y la condición real de la situación económica general y personal que se ha generado a raíz de la pandemia. ¿Considera usted que desde el punto de vista de la salud mental

que nos ha dejado esta circunstancia pandémica, podría estar relacionado, dicho estatus de la mente, con el modo en que nosotros los latinos, específicamente los mexicanos intentamos solucionar estas deficiencias económicas buscando dichos recursos materiales de subsistencia que ahorita no tenemos y peor aún que esta búsqueda sea bajo las condiciones del desempleo e inactividad económica actual, piensa que esto sea relevante?

-R: Por supuesto que sí y es un tema que resulta sustancial, además es un dilema con el que se está lidiando, tenemos el problema de la economía y de activarla, manteniéndola saludablemente, pero por otro lado el gran problema de una pandemia que nos está afectando de una forma terrible y qué tiene que ver con todas las medidas de bioseguridad que no se alcanzan a cumplir, porque hay que salir a buscar el pan de nuestra mesa, eso es una realidad y en ese ánimo latino que tiene que ver con el pensamiento mágico, con la búsqueda de la supervivencia y el afrontamiento que normalmente tenemos hacia la muerte y la enfermedad, todo eso incurre digamos en una psicología un tanto azarosa, como dice el dicho “si me va a pasar aunque te quites y si no te va a pasar aunque te pongas”, y ese tipo de dichos o de mensajes rigen en nuestra conducta, porque entre otras cosas estamos acostumbrados, los latinos particularmente en México a lidiar con un horizonte que a veces no tiene mayor proyección que el presente y el problema es resolverlo, mañana será otro día, y habría que sentarnos desde el rol o el ámbito de empatía, ser comprensivos con el otro de que cada uno de nosotros va a tener diferentes realidades partiendo de la realidad económica, laboral, cultural, del acceso a la salud, inclusive y en función de esa comprensión empática del otro es que tenemos que empezar a actuar; desde nuestras limitaciones y posibilidades lo que resulta urgente es que todos hagamos lo que tengamos que hacer, ya sea salir de casa, quedarnos en casa o lo que tengamos que hacer para sobrevivir pero con autocuidado, con medidas de bioseguridad que estén al alcance de nuestra



Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet, & Loeza Cruz, L. D. G. A. (2021d, marzo 24). DSC04858 [Fotografía]. En IESEF.

mano, y que alcancemos a notar la implicación que puede tener para nosotros y para nuestros seres queridos y desde luego para el lugar donde vivimos, sin embargo esa meta todavía está un poco lejana de alcanzarlo de manera general en la población. Entonces es importante empezar con uno mismo, lo cual ya es un avance trascendental.

Te invitamos a leer la entrevista completa en nuestra web



Autor: Abdiel Salazar Cordero¹

**¿Estamos ante un desafío de salud mundial?
¿Existen alternativas de salud ante tal desafío?**

Resumen

La aparición de la COVID-19 ha causado revuelo internacional por la necesidad de encontrar tratamientos efectivos no existe hasta el momento tratamiento específico completamente eficaz para esta enfermedad, pero el mundo está trabajando incesantemente para buscar una cura, pero afortunadamente contamos con el acompañamiento de medicina alternativa.

PALABRAS CLAVE: Medicina alternativa, tai chi, reiki, sistema inmunológico.

Abstract

The appearance of COVID-19 has caused an international commotion because of the need to find effective treatments. There is no specific and completely effective treatment for this disease so far, the world is working incessantly to find a cure, but fortunately, we have the support of alternative medicine.

KEYWORDS: Alternative medicine, tai chi, reiki, immune system.

¹ Terapeuta Alternativo Master Reiki

Desde la antigüedad diferentes culturas en todo el mundo a través de sus hombres medicina que guiaban a sus pueblos hacia una mejor calidad de vida y salud, crearon sistemas y metodologías que hoy se conocen como técnicas alternativas, estas técnicas desarrolladas principalmente en Asia y en Países del continente Americano, estudiaron a fondo el cuerpo humano para llegar a la salud desde la espiritualidad que se puede entender como la energía vital que viaja por los meridianos del cuerpo (puntos energéticos), así como viaja la sangre a través de las venas llevando los nutrientes a todo el cuerpo humano, ellos se dieron cuenta que cuando empleaban ciertas técnicas la vitalidad del cuerpo aumentaba y la enfermedad disminuía considerablemente, incluso en ocasiones desaparecía por completo.

Hoy en día las técnicas alternativas para el bienestar y la salud viven un resurgimiento y apogeo esto debido a los niveles de estrés que vivimos en la vida actual. Tales niveles altos de estrés están relacionados con la hormona llamada cortisol considerada "supresor del sistema inmune".

En últimos meses la población en general ha vivido un estrés colectivo que definitivamente ha hecho un daño colateral en su salud y no solo en su salud física sino también en su salud emocional, mental y bioquímica ya que un pensamiento trae un sentimiento, después genera una emoción y por último una reacción química, tomar en cuenta también que los pensamientos, sentimientos y emociones están relacionados con los neurotransmisores que segrega el cerebro para sentirse en bienestar o lo contrario.

Por eso es importante ver la salud como un sistema completo, a nivel de cuerpo físico, cuerpo mental, cuerpo emocional y cuerpo energético y comenzar así nuevos hábitos que atiendan los requerimientos de salud y bienestar para los mismos, desde mejorar la alimentación, entrenar la mente con meditación o pensamientos positivos, incluso activar el cuerpo con ejercicio físico para su desintoxicación y oxigenación.

Algunas técnicas como el Reiki, el Tai Chi, la acupuntura, la digito presión, el shiatsu, el biomagnetismo y muchas más. Ofrecen una alternativa para el fortalecimiento de los cuerpos físico, mental, emocional y energético, reduciendo a gran medida el nivel de estrés oxidativo así mismo bajando el nivel de cortisol en el cuerpo que es la hormona supresora del sistema inmune, si el sistema inmune está activo y fortalecido (vitaminas C,D,A) y sin la amenaza del estrés, las enfermedades virales tendrán menores repercusiones de salud.

A nivel energético entre más fortalecemos nuestro campo electromagnético también llamado "toroide" comenzamos una relación con los demás cuerpos hasta afectar de manera positiva las células y darles la señal de que queremos recuperar la salud o que queremos mantenernos saludables. Existen varias técnicas entre ellas el Tai chi y el Reiki que han entregado excelentes resultados comprobados incluso en la medicina científica actual, esta última avalada por la OMS como saludable y beneficiosa desde el 13 de mayo del 2015 y al Tai Chi como una disciplina con amplios beneficios terapéuticos y de gran aporte a la salud. El alto reconocimiento ha llevado a que su práctica sea investigada en diversas clínicas, hospitales y universidades del mundo. Estamos viviendo tiempos de cambios externos en ámbitos sociales, de salud, de economía etc y la mejor manera de vivir y experimentar estos cambios será abrir la mente hacia alternativas que nos hagan experimentar una mejor calidad de vida y asimilar los cambios internos que nos suceden.

Definitivamente los actuales desafíos de salud tienen alternativa, que puede ser desde lo más simple como practicar la respiración profunda, conectar tu campo electromagnético con la tierra pisándola descalzos o bien recibiendo baños de sol que fijen la vitamina D que es esencial para el sistema inmune, o bien aprender técnicas más elaboradas o recibir terapias alternativas específicas que te hagan experimentar mejores estados emocionales y así mejorar tu salud física.

Esta es la oportunidad de explorar alternativas que han estado ahí siempre y que hoy están más presentes que nunca para darte la oportunidad de experimentar más salud.



Vera, E. (2020, 11 octubre). Medicina-alternativa [Imagen]. newsdigitales. <https://www.newsdigitales.com/salud/medicina-alternativa-tratamientos-y-metodos-mas-usados/>



Whatsapp **771701854**
Síguenos en Facebook:
Centro Holístico Muani para más información

Una indagación bibliográfica que demuestra que el tabaquismo afecta en gran medida a la salud como al entorno laboral

Resumen

Estudios demuestran que las personas que lo hacen como una actividad rutinaria, tienen más probabilidades de enfermarse, aumentando el porcentaje de ausentismo laboral en comparación de un no fumador. En general un fumador presenta menor productividad, es por ello que, en la mayoría de las empresas del país, se tienen políticas ambientales de espacios 100% libres de humo y campañas internas invitando a los fumadores a no realizar esta actividad con frecuencia y menos dentro del horario laboral. A pesar de ello, el consumo de cigarrillos en los centros de trabajo sigue siendo un hábito muy extendido entre los trabajadores y supone un problema tanto para las empresas como para los propios trabajadores. ¿Cómo afecta el tabaquismo a la productividad de las empresas? ausentismo, seguridad, mantener a los empleados clave. Las personas que se exponen al humo de segunda mano aumentan el riesgo de padecer cáncer de pulmón en un 20-30% y de enfermedades cardiovasculares en un 25%.

PALABRAS CLAVE: Fumar, afecta, desempeño, laboral.

Abstract

Studies show that people who smoke as a routine activity, are more likely to get sick, increasing the percentage of absenteeism compared to non-smokers. In general, smokers have lower productivity, which is why most companies in the country have environmental policies of 100% smoke-free spaces and internal campaigns inviting smokers not to smoke frequently and less frequently during working hours. Despite this, cigarette smoking in the workplace is still a widespread habit among workers and is a problem for companies and workers. How does smoking affect the productivity of companies? Absenteeism, safety, and keeping key workers. People exposed to secondhand smoke increase their risk of getting lung cancer by 20-30% and cardiovascular disease by 25%.

KEYWORDS: Smoking, affects, performance, work

¹ Licenciado en Enfermería.



Fumar trabajo. (s. f.-b). [Imagen]. En Art. Tabaquismo.

Introducción

La epidemia mundial del tabaquismo mata cada año a casi 6 millones de personas, de las cuales más de 600 000 son no fumadores que mueren por respirar humo ajeno. Si no actuamos, la epidemia matará a más de 8 millones de personas al año de aquí a 2030. Más del 80% de esas muertes evitables se producirán entre las poblaciones de los países de ingresos bajos y medianos. Publica la Organización Mundial de la Salud, dentro del marco del Día Mundial sin Tabaco, celebrado el 31 de mayo. El objetivo primordial del Día Mundial Sin Tabaco es contribuir a la protección de las presentes y futuras generaciones, no solo de las consecuencias que el tabaco conlleva para la salud, sino también de los flagelos sociales, ambientales y económicos que se derivan del consumo de tabaco y de la exposición al humo que éste desprende.



Fumar trabajo 2. (s. f.). [Imagen]. En Art. Tabaquismo.

Dentro de las iniciativas de la OMS, es apoyar en la concientización para las personas fumadoras a que lo reduzcan e incluso eliminen el hábito de sus vidas, atrayendo grandes beneficios a su salud, a la sociedad y al medio ambiente.

Para una persona fumadora, eliminar el hábito del consumo de tabaco puede ser complicado, sin embargo, los beneficios que puede obtener comienzan casi de inmediato y a largo plazo serán mayores. En México en menos de dos décadas el número de fumadores se incrementó de 9 a 13 millones de personas y las enfermedades asociadas al tabaquismo matan a más de 53000 personas cada año, es decir, 147 cada día. Estas defunciones representan 10% de las muertes nacionales.

Material y método

Se realizó un estudio descriptivo mediante una revisión bibliográfica que permitiera identificar las características generales y fundamentales de como el fumar afecta en el desempeño laboral.

Pareciera que fumar no afectará tu trabajo, sin embargo, estudios demuestran que las personas que lo hacen como una actividad rutinaria, tienen más probabilidades de enfermarse, aumentando el porcentaje de ausentismo laboral en comparación de un no fumador. En general un fumador presenta menor productividad, es por ello que en la mayoría de las empresas del país, se tienen políticas ambientales de espacios 100% libres de humo y campañas internas invitando a los fumadores a no realizar esta actividad con frecuencia y menos dentro del horario laboral. En la actualidad existe un mayor conocimiento de los efectos nocivos que el tabaco tiene sobre la salud, los costos sanitarios que provoca son cada vez más precisos y

cada vez es mayor el número de personas no fumadoras que se movilizan en contra del uso del tabaco. A pesar de ello, el consumo de cigarrillos en los centros de trabajo sigue siendo un hábito muy extendido entre los trabajadores y supone un problema tanto para las empresas como para los propios trabajadores. El trabajo es el lugar ideal para animar a los fumadores a abandonar este hábito, ya que las personas pasan la mayor parte del tiempo en él. Por ello esta medida es de suma importancia, señalar claramente las acciones que se toman por parte de la empresa, para determinar los espacios libres de humo de tabaco.

¿Cómo afecta el tabaquismo a la productividad de las empresas?

• **Ausentismo.** Los fumadores tienden a padecer más enfermedades que los no-fumadores.

• **Seguridad.** Se estima que alrededor de 20% de los incendios en los centros de trabajo comienzan por cigarrillos o cerillos. Esto puede llevar a mayores primas de seguros.

• **Mantener a los empleados clave.** El tabaquismo es una causa importante de las principales causas de muerte y enfermedad crónica: Falla Cardíaca, Problemas Cardiovasculares, Cáncer y Embolias. El perder empleados valiosos por estas enfermedades es un gran riesgo para las empresas.

• **Mejora ambiente laboral.** Muchos no fumadores se molestan por trabajar en un ambiente con humo de tabaco. Esto puede llevar a conflictos. Los no-fumadores pueden culpar a la empresa en caso de tener problemas de salud relacionados.

Las personas que se exponen al humo de segunda mano aumentan el riesgo de padecer cáncer de pulmón en un 20-30% y de



Ley tabaco, (2010). [Fotografía]. Expansión.com.
<https://www.expansion.com/2010/01/14/entorno/1263475316.html>

enfermedades cardiovasculares en un 25%. El tabaquismo pasivo es la exposición involuntaria al humo ambiental de tabaco (HAT), que ocasiona riesgo de enfermedad y muerte. El HAT está compuesto por dos corrientes de humo, la principal (exhalada en cada pitada por el fumador) y la lateral (la que sale del cigarrillo encendido), que contiene una mayor concentración de elementos tóxicos y cancerígenos.

La exposición al humo del ambiente es constante y no se limita solamente al tiempo que se tarda en fumar un cigarrillo, ya que los componentes tóxicos del humo permanecen en el ambiente durante mucho tiempo. Los estudios realizados hasta la fecha indican que cualquier nivel de exposición al humo ambiental del tabaco (HAT) implica un riesgo para la salud, ya que no existe una dosis umbral segura. Además, hay una clara relación dosis-respuesta: a mayor exposición al HAT mayor daño.

El HAT está formado por más de 4000 compuestos químicos, entre los que se encuentran: monóxido de carbono, nicotina, cianuro, alquitranes, carcinógenos, arsénico, irritantes y tóxicos. Se lo considera un carcinógeno del GRUPO A; es decir, uno de los más peligrosos para la salud de las personas. Todas las personas expuestas al HAT tienen un riesgo para su salud.

Las pruebas sobre los efectos nocivos para la salud de la exposición al humo de los cigarrillos a consecuencia del tabaquismo pasivo se publicaron por primera vez en 1974. Desde entonces, más de 20 informes independientes publicados por diversas organizaciones, han confirmado que la exposición al humo ambiental del tabaco (en adelante, HAT) a consecuencia del tabaquismo pasivo, provoca diversas enfermedades crónicas y mortales, incluidas la cardiopatía isquémica, el ictus, el cáncer de pulmón y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. El tabaquismo pasivo constituye la tercera causa mundial de muerte prevenible, luego del tabaquismo activo y el alcoholismo. Según diferentes estudios, el humo de tabaco ajeno o tabaquismo pasivo es responsable de una de cada ocho muertes relacionadas con el tabaco. Este terrible dato constituye la principal motivación para la presente investigación.

Según la Organización Mundial de la Salud, ningún nivel de exposición al humo ambiental del tabaco puede considerarse seguro. Además, la exposición sigue un efecto dosis-respuesta: esto es, a mayor concentración de HAT, mayor efecto sobre la salud.



Tabaco. (2019, 15 enero). [Fotografía]. AEMES. <https://www.aemes.net/comunicacion/blog/864-tienen-los-trabajadores-derecho-a-fumar-durante-la-jornada-laboral.html>

Es por ello que desde el año 1988 (RD 192/1988), en España se han ido regulando las primeras medidas de protección frente al humo de tabaco ambiental, aunque con un grado de cumplimiento muy deficiente. Nuestro país está adherido desde el año 2005 al Convenio Marco de la OMS para el control del tabaco, que surge ante la necesidad de disponer de un instrumento jurídico internacional para favorecer la prevención y control mundial del tabaquismo, en el que se incluyen entre otras medidas, establecer controles para velar por un aire limpio en los ambientes interiores que han culminado de momento, con la publicación de la Ley 28/2005.

OPS México, Situación del Tabaco en México, https://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=article&id=96:situacion-tabaco-mexico&Itemid=387

People Connection, Fumar puede afectar tu desempeño laboral, <http://peopleconnection.mx/fumar-puede-afectar-tu-desempeño-laboral/#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20afecta%20fumar%20en%20tu,comparaci%C3%B3n%20de%20un%20no%20fumador.>

Empresa sin drogas, El Tabaquismo en los Centros de Trabajo, <https://antidopingmexico.com/tabaquismo-los-centros-trabajo/>

Entrevista al Medallista olímpico Fernando Platas “Impacto de la nutrición en los deportistas de alto rendimiento”

Por el L.N. Jonatan Romero Montalvo Coordinador de la Licenciatura en Nutrición del Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet

MEDALLISTA OLÍMPICO FERNANDO PLATAS ÁLVARES



Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet, & Loeza Cruz, L. D. G. A. (2021, 24 marzo). Entrevista1 [Fotografía]. En IESEF.

Fernando Platas, nació el 16 de marzo de 1973, en la Ciudad de México, comenzó a practicar el deporte de los clavados desde que era muy joven.

En 1990 gano dos pruebas en Alemania en la plataforma de 10 metros, posteriormente logro obtener 3 medallas en juegos centroamericanos y del caribe, en 1992 represento a México en los juegos olímpicos de Barcelona, en 1995 recibió el premio nacional del deporte.

Ha sido 2 veces abanderado mexicano de la Delegación Nacional de Juegos Olímpicos en Atenas 2004 y Sidney 2000 donde ganó la medalla de plata en la plataforma de 3 metros y después un quinto lugar en los juegos de Atenas 2004, para luego retirarse.

“No quieras manejar el stress, disfrútalo es por lo que estás aquí, es el momento que quieres; entonces cuando te tiemblan las piernas sabes que estás en el lugar ideal...”

Con la vista puesta en su actual vida, el medallista olímpico Fernando Platas con una larga experiencia en el mundo del deporte nos cuenta cómo se encuentra físicamente, como decidió perseguir su sueño de convertirse en atleta y también nos dará unos consejos nutricionales en la siguiente entrevista la cual nos concedió amablemente.

-L.J.R.: Hola Fernando buenos días

-F.P.: ¿qué tal? Muy buenos días ¿cómo estamos?

-L.J.R.: muy bien un gusto, mi nombre es Jonathan Romero, soy el Coordinador del área de Nutrición de aquí del instituto, queremos agradecerte la oportunidad que nos das para poder acceder un poco a los detalles de tu carrera y de tus percepciones sobre qué es lo que has hecho, que en la realidad es un gran aporte al deporte mexicano por ello estamos muy agradecidos.

-F.P.: ¡muchas gracias!

-P: Esperando no tengas ningún inconveniente, ¿podemos comenzar con la entrevista? no te queremos quitar mucho tiempo.

-R: Estoy a tus ordenes, gracias Jonathan.

-P: El día de hoy el Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet, se congratula al contar con la presencia de un deportista de talla internacional e histórico en nuestro país; quien muy amablemente accedió a nuestra



Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet, & Loeza Cruz, L. D. G. A. (2021, marzo 24). Entrevista2 [Fotografía]. En IESEF.



Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet, & Loeza Cruz, L. D. G. A. (2021, marzo 24). Entrevista4 [Fotografía]. En IESEF.

entrevista y me refiero a “Fernando Platas Álvarez”. Muchas Gracias Fernando bienvenido a esta tu casa el Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet, es un verdadero orgullo poder participar contigo y conocer un poco de ti sin duda créeme que va a ser de mucho interés para nuestra comunidad Freinet, pero de manera muy especial para nuestros estudiantes y docentes del área de Nutrición, nuevamente muchas gracias Fer.

-R: *por el contrario, muchas gracias por la invitación Jonathan*

-P: con lo primero que me gustaría iniciar en esta entrevista es que nos platicaras un poco de tus inicios como deportista, ¿cómo fue tu niñez y cómo influyó esto en tu relación con el deporte?

-R: *mi niñez fue muy divertida, antes que nada, agradecerles la invitación, la verdad es que mi niñez fue muy divertida, mis papas siempre se preocuparon por mi hermano mayor Enrique, mi hermana Esperanza y yo; que fuéramos niños activos, mi mamá es asmática y entonces a ella le recomendaron el tema del deporte como prevención entonces*

de manera inmediata nos llevó a la alberca pa' que aprendiéramos a nadar. Mis hermanos fueron muy buenos nadadores, llegaron a juegos centroamericanos, récords nacionales y yo también aprendí a nadar, pero la natación no, no me encantaba yo era bastante inquieto; mi mamá y mi papá insistieron mucho me dijeron vas hacer algún deporte, insistieron en que yo siguiera practicando hasta que al final de la lista termine cayendo en los clavados, yo me hice en el Instituto Mexicano del Seguro Social, soy hijo del IMSS 100% y ahí en Av. Cuauhtémoc me topo con el deporte de los clavados, fue donde me pude apaciguar toda mi hiperactividad que tenía, pero sobre todo fue un deporte que me enamoro. Pararse de manos, dar vueltas, subirse a un trampolín de 3 de 5 de 10 metros no, no lo ves y eso fue lo que me cautivo y la gran tradición que tiene el deporte de los clavados no, empezando desde Antonio Mariscal, Joaquín Capilla, pasando por Carlos Girón, Juan Botella, Álvaro Gaxiola, Jesús Mena, María José Alcalá hasta hoy en día que es una gran generación como Paola Espinosa como Rommel Pacheco, Yahel Castillo, Jahir Ocampo, y pues lo bueno tiene que ver esa parte aspiracional de las grandes leyendas de este deporte.

-P: Claro, sobre todo porque tradicionalmente en nuestro país el fútbol es lo que siempre llama la atención y que bueno que te decidiste por este gran deporte, un punto significativo es el seguimiento y el acompañamiento que te dieron tus papás, muchas veces como niños si tenemos la inquietud y las ganas, pero necesitamos ese apoyo de gente cercana y en tu caso lo tuviste de tus papás; la siguiente pregunta va enfocada a algo muy decisivo que pienso te paso en su momento.

¿En qué momento tu desde ese deporte recreativo que llevaste a cabo de manera inicial pasaste al deporte competitivo como una forma de vida, como algo ya mucho más profesional? que evidentemente necesita mayor tiempo de entrenamiento, una alimentación especial, profesionistas especiales de los que debes apoyarte, ¿en qué momento de tu vida pasó del deporte recreativo al deporte de alta competencia?

-R: *tuvo dos momentos Jonathan, el primero fue cuando empecé a competir por categorías el deporte de los clavados tiene una magia muy especial cuando compites, es muy estresante, es de mucha concentración. ¡Me gustó mucho la competencia el momento este de estar solo en el trampolín con todo el stress, desde el primer día que competí me llamó mucho la atención, pero el momento más... más importante y relevante fue un selectivo para los juegos olímpicos de Seúl 88. En el selectivo va el primer y segundo lugar yo quedé en tercero, en primer lugar, quedó Jorge Mondragón, segundo lugar Jesús Mena*



Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet, & Loeza Cruz, L. D. G. A.
(2021, marzo 24). Entrevista2 [Fotografía]. En IESEF.

y a los pocos meses Jesús Mena llega a Seúl 88 y es medallista olímpico de bronce en la plataforma de 10; y entonces me vi reflejado en eso fue un gran ejemplo y dije: bueno si Jesús puede, que es mi compañero de equipo, que le conozco, que casi ¡le gano! ¡yo también quiero mi medalla! ahí fue el momento decisivo de agarrar y decir: quiero una medalla y esto implica sacrificios que hay que hacer y como dices ponerse a trabajar con un equipo de profesionales para poder llegar a una meta como es una medalla olímpica.

-P: ¡oye! y en esto que tu mencionas el stress, supongo que ya es cuando estas en competencia; después de muchos años sigue siendo el stress un elemento importante para el triunfo o fracaso deportivo, pero al principio debe ser difícil el manejo de este frente a la pre competencia, competencia y pos competencia ¿cómo le hiciste tu para poder tener ese equilibrio en cuanto al manejo de ese tipo de emociones que seguramente por la edad tan joven que en ese momento tenías era hasta cierto punto complicado no?

-R: *fíjate estás entrando a un tema importantísimo, porque es un deporte de iniciación temprana yo fui subcampeón del mundo a los 12 años, a los 12 años ya te estaban exigiendo o sea la tradición de México como escuela de clavados exige resultados, ¿pero también tienes algo padrísimo tener al alcance a personalidades a quienes podía preguntarle ¿qué se sentía competir? ¿cómo podía competir? ¡lo que hacía era*

preguntar a Carlos Girón, a Joaquín Capilla, le preguntaba al mismo Jesús entonces es una escuela padrisima y además tuve la fortuna sin lugar a duda de platicar tanto con Carlos Girón que fue de los clavadistas que yo considero fuera de serie, uno de los clavadistas más competitivos que hemos tenido con una mentalidad fuera de serie igual que Joaquín; entonces lo aprendes de primera mano! ¡y te dicen haber tranquilo es un tema de entrar en tu ritmo y de que te gusten las competencias! ¡yo me acuerdo mucho que Carlos decía no quieras manejar el stress, disfrútalo es por lo que estás aquí, es el momento que quieres; entonces cuando te tiemblan las piernas sabes que estás en el lugar ideal y sobre todo conociendo mi perfil tuve la fortuna de toparme con un primer entrenador Salvador, sobrino de quien hoy en día es de los mejores entrenadores del mundo en Australia y él vio mi esta característica de un atleta que le gustaba competir entonces me presionaba, me explotaba en el buen sentido de este perfil que yo tenía.

¡Me enseñaron a estar más que bajo presión! yo te puedo decir que desde el día 1 que entre a clavados esta presión de tener compañeros que eran fuera de serie porque yo entre en una generación de clavadistas que ¡híjole! cualquiera era campeón mundial de categorías entonces hablas de mucha, mucha calidad alrededor.

Te invitamos a ver la entrevista completa en nuestra web



Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet, & Loeza Cruz, L. D. G. A. (2021, 24 marzo). Entrevista1 [Fotografía]. En IESEF.

Autor: Diana Rivas Nava1



Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet. (2020). Diana4x3 [Fotografía]. En IESEF.

Haciendo alarde de una de las aportaciones más icónicas del escritor e intelectual Argentino Julio Cortázar es como inicio este modesto texto que se sostiene en una apreciación personal hacia los ejes de acción que hoy en día permean en el Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet (IESEF) en donde orgullosamente soy estudiante de la Licenciatura en Nutrición. Específicamente me refiero a la difusión cultural y académica vista como mecanismo de identidad institucional, desarrollo social y humano de quienes formamos parte de esta casa de estudios.

Ya decía el citado autor que “la cultura es el ejercicio profundo de la identidad” y es que con cierta facilidad he podido observar cómo es que el IESEF ha implementado distintos medios de interacción los cuales permiten que como estudiantes, nos mantengamos identificados como familia universitaria, esto al ser partícipes activos de aquellos proyectos que pese a las condiciones de salud social que hoy en día vivimos, se han logrado innovar y crear rápidamente espacios de divulgación cultural y académica que pueden observarse como genuinos y de gran interés colectivo.

Manifiesto que estoy convencida de que los medios de difusión y desarrollo cultural en las universidades son un motor para la sociedad, no se puede pensar en una universidad sin enfatizar su dinamismo, sus objetivos, sus conocimientos, su conciencia social y su cultura, características que actúan como un vaso comunicante en una dinámica donde nos enriquecemos de saber y de cultura, en donde todo corresponde con el concepto de la universalidad.

Pero, ¿qué tan importante es la difusión cultural y académica en las Universidades? de manera personal considero que es muy significativa, pues de esta forma se nos brindan mecanismos de identidad, compromiso social y adquisición de valores. Ya decía Humeres “La misión fundamental de las universidades consiste primordialmente en conservar la suma de valores humanos y al mismo tiempo en acrecentarlos y difundirlos” sobre todo, porque como estudiantes, llegamos a la universidad con conocimientos culturales y académicos previos, entonces, el trabajo indispensable de estas es el de conservarlos, preservarlos y difundirlos con la sociedad.

Es justo el momento en donde dirijo mis comentarios para el reciente proyecto denominado “TV Freinet”, convencida de las referencias institucionales al señalar que este ha sido creado como un espacio de inclusión que tiene como finalidad el mantener un mayor acercamiento con toda la comunidad universitaria y con la sociedad en general, esto por medio del abordaje de temas que nos permiten seguir creciendo como universitarios, vincularnos con otras instituciones, promover y preservar nuestra cultura.

Por ejemplo, el pasado noviembre de 2020, se festejó de manera virtual el Día de Muertos o Xantolo en donde tuve la oportunidad de conducir dicho festejo, esto por medio de un programa audiovisual transmitido en las redes sociales del Instituto, percibiendo la participación entusiasta de todo el personal administrativo de la institución, en donde se vieron envueltos en la intensión de no dejar de lado las culturas que nos identifican como mexicanos a través del mundo. Asimismo, se realizaron los festejos virtuales del 52 Aniversario del Hospital Psiquiátrico Villa Ocaranza del Estado de Hidalgo, apreciando la buena imagen y liderazgo que proyecta Elise Freinet hacia el exterior y la voluntad y compromiso del trabajo interinstitucional.

Otro aspecto a destacar es que al recibir la oportunidad de ser partícipe de manera activa en este tipo de proyectos es como he podido reforzar ciertas competencias académicas como lo es el trabajo en equipo y la expresión oral en medios digitales, ganando con ello confianza, seguridad, liderazgo y personalidad.

Características que se presume puedan ser muy útiles para aquellos compañeros universitarios que de igual manera decidan ser partícipes en este tipo de propuestas que se muestran provechosas tanto de forma personal, escolar, social y profesional.

Es por ello que felicito al Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet por su destacado compromiso social, cultural y académico, al preocuparse por diseñar y ejecutar proyectos innovadores que nos permiten como estudiantes formarnos de manera integral, es decir, con aquellas actividades que nos brindan la posibilidad de generar y/o descubrir nuevas habilidades y valores. Otro proyecto que de igual manera destaco por su gran importancia es el referente a la posibilidad que nos brindan de contar con un espacio de divulgación de investigación, cultural, de actuación social y reflexión. Específicamente me refiero a la Revista Académica “Vida Freinet” en donde ahora he tenido la grata oportunidad de plasmar estas ideas.



Felicito de igual forma el sentido de conciencia social que adopta el IESEF ante las adversidades sociales que hoy en día vivimos, sobre todo, porque se muestran alineadas a la visión plasmada por la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior de la República Mexicana A.C. (ANUIES) quien establece como ejes de acción social a cuatro modalidades de concreción en temas de extensión de la cultura, los cuales son: difusión, divulgación, promoción y servicios, siendo esta última modalidad una de las estrategias recientes en el IESEF al manifestarse como promotor de valores humanos como la solidaridad y la empatía, esto al poner a disposición de la sociedad en general sus redes sociales y con ello difundir los negocios y servicios locales para apoyar en la reactivación de nuestra economía derivado de la época de contingencia sanitaria que vivimos.

Finalmente quiero aprovechar este medio de expresión para extender la invitación a todos mis compañeros estudiantes a que sean partícipes de este tipo de actividades y proyectos que el Instituto realiza para nosotros, anímense a descubrir o a mejorar sus habilidades, verán que después el camino estará abierto para un sinnúmero de oportunidades y éxitos.

Diana Rivas Nava.

Lic. Alfredo Rivera Rubio (2021).

LA CÉLULA

La célula del corazón
el tallo transparente
que hace latir
en saltos cuánticos
el corazón.

El flujo continuo
que circula por tus venas
y las mías.

Sin trayectoria, sin recorrido
y sin órbita.
sí, lo nuestro y lo propio
y lo diferente y lo hermoso.

Quien no se contradice no sabe
lo que es amar
cuánticamente
amor.

El tallo transparente
la célula del corazón
que-encarna
que sonroja
y que humecta
todos tus labios.



*Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet, & Loeza Cruz, L. D. G. A.
(s. f.), Rivera Rubio Alfredo [Fotografía]. En IESEF.*

INTRODUCCIÓN

Las instituciones de educación superior se encuentran vinculadas estrechamente a la evolución y mejora de la propia sociedad. En este sentido, se debe promover, entonces, cambios internos particularmente en los procesos para poder dar cumplimiento a las funciones que se han establecido para cada puesto, que por un lado nos compromete a participar de manera colegiada en el logro de los objetivos institucionales así como establecer metas y estrategias tomando en cuenta las condiciones políticas, sociales, laborales, culturales e históricas que influyen en la formación permanente y en el reconocimiento de la identidad profesional y personal de esos recursos.

En el Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet la educación continua ha comenzado a desempeñar un rol relevante en la consecución de los objetivos de vinculación, e Investigación con la finalidad de tener: “una respuesta pertinente, oportuna y con calidad a las necesidades académico-formativas durante toda la vida profesional de las personas, mediante la participación activa de los profesores/investigadores, egresados, alumnos, académicos “.

OBJETIVO

El objetivo de la Subdirección de Educación Continua Investigación del Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet es garantizar la oferta de diplomados, cursos, talleres y videoconferencias de capacitación enfocados en la educación y actualización de profesionales en beneficio de la comunidad IESEF y de la sociedad en general, para la contribución al progreso social, económico y cultural del estado de Hidalgo; de tal manera que el principal propósito es la generación y difusión del conocimiento, es decir, la investigación y formación de recursos humanos de excelencia basadas en evidencia.

Como parte del crecimiento de nuestra familia Educativa, el Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet desarrolla una serie de eventos, talleres, cursos, diplomados, entre otros con índole académico, para que nuestros alumnos, docentes y público general tengan un acercamiento y cimientos en estos rubros.

Durante el fin de año 2020 y principios del 2021, hemos tenido eventos nacionales e internacionales, que sin duda marcaron a nuestra Institución, por ser el parteaguas a la nueva educación y modalidad de aprendizaje, a ello tuvimos la participación de una ponencia magistral, con un país invitado (España), donde el Dr. José Luis Gómez Urquiza dirigió la conferencia a nuestro personal docente, como parte de su preparación ante esta nueva normalidad, con estrategias para la transformación de la docencia, en la que se pudo obtener alternativas y juegos de gamificación para llevar a cabo en la práctica educativa.

En el ámbito de la investigación hemos sido acertados por contar con una estructura bien definida de los procesos que se llevan a cabo dentro de nuestra casa de estudios, desde alumnos que han presentado su tesis orgullosamente tras un arduo trabajo y dedicación, hasta compartir experiencias de investigación con ponentes nacionales e Internacionales en la investigación basada en evidencias, con temas de amplia relevancia en la metodología que ayudan a nuestros alumnos a aterrizar sus proyectos y protocolos de investigación. Seguimos trabajando con nuestros alumnos egresados en la preparación intensiva de su conocimiento para presentar exámenes EPIAC, CENEVAL y capacitaciones continuas para beneficio de ellos y poder concluir con sus procesos de titulación.

Las conferencias –webinares– magistrales que nuestra casa de estudios manifiesta para la comunidad estudiantil, docente, administrati-

va y público interesado, han dejado huella en el aprendizaje y en la propagación de conocimientos y nuevas habilidades que la misma sociedad demanda; al ser temas de amplia importancia para la comunidad Freinet, desde ponentes deportistas olímpicos como Fernando Platas, nutriólogos de extensa experiencia en su disciplina como Israel Ríos (Nutriólogo de atletas de gran trayectoria en el deporte mexicano), hasta temas de sexualidad humana con sexólogos y terapeutas de pareja ampliamente reconocidos en nuestro país y en otras naciones. Tal es el caso de la Mtra. Claudia Hernández que nos habló de vínculos amorosos y de relaciones interpersonales, además de temas a la vanguardia en la investigación educativa, psicológica y aquellas intervenciones y estrategias que nos ayudan a entender esta situación de pandemia que hoy día estamos viviendo, con ponentes ampliamente reconocidos y de gran trayectoria como la Dra. Alejandra Ceruelos, el Dr. Erick Landeros, la Dra. Andrómeda Valencia y el Dr. Jorge Servín Jiménez por mencionar algunos, todos ellos marcando el principio de una nueva escuela, para una nueva generación.

Todo este trabajo es un arduo camino que el Instituto de Estudios Superiores sigue en pie de buscar siempre las mejores ponencias, los mejores profesionales en la salud y las necesidades que demanda la sociedad, con un camino holístico de la educación a la vanguardia y sus áreas de oportunidad.

M.S.P Arturo Salazar Campos
Subdirector de Educación Continua e Investigación del IESEF

Nov 2020

Muchas felicidades

Ortega Mendoza Eduardo

Presentación de Tesis de Maestría

Nov 2020

WEBINAR INTERNACIONAL

"Transformando la Docencia en Enfermería: Juegos y Gamificación como Innovación"

Dr. José Luis Gómez Urquiza

Horario 10-00 hrs.

Fecha 20 - nov - 20

Dic 2020

El Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet

Felicita a:

Dr. Gabriel Betanzos Cabrera

Ponente en el programa de Educación Continua del Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet

Premio Hidalgo de Investigación Científica

7 ANIVERSARIO

Dic 2020

Muchas felicidades

Carlota Sampayo Espinosa

Presentación de Tesis de Maestría

ENE 2021

WEBINAR CON MAGISTRAL

"NUTRICIÓN APLICADA AL DEPORTISTA OLÍMPICO"

MND Israel Ríos Limas

NUTRIÓLOGO DEPORTIVO DE LA CONADE
ASESOR DE DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO

10:00 HRS.

Google Meet

Te invita a la sesión en línea:

"EL VERDADERO SENTIDO DEL DÍA DE LA ENFERMERA MEXICANA"

06 Enero 2021

17:00 Horas

Benemérita Universidad Autónoma De Puebla

Ingresar

<https://cutt.ly/7jeNTUG>
ID de reunión: 73785100293
Código de acceso: WfKc9u

TLX SESA HGRSP

FEB 2020

"INCLUSIÓN Y DISCAPACIDAD MI EXPERIENCIA DE VIDA"

JUEVES 04 DE MARZO DE 2021

17:00 HRS.

Google Meet

C. Cynthia Molano Serna

"Presidenta de la Asociación de Gente Pequeña en Coahuila, Activista y Representante del Consejo Nacional de Gente Pequeña en México"

MAR 2021

MAGISTRAL

"OBJETO DE ESTUDIO PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y DESARROLLO DE OBJETIVOS EN PROTOCOLO DE INVESTIGACIÓN"

MARTES 23 DE FEBRERO DE 2021

17:00 HRS.

Google Meet

Dr. Jorge Servín Jiménez

"Investigador Educativo del Instituto Superior de Ciencias de la Educación"

Actual de

duración 1 semana

LINEAMIENTOS DEL CURSO

- 1 Se impartirá en modalidad 100% virtual.
- 2 Se deben cubrir 12 horas a la semana, de lunes a sábado.
- 3 Las clases y asesorías serán mediante videoconferencia.
- 4 Para acreditar el curso la asistencia deberá ser mayor al 80%.
- 5 Seis evaluaciones de preparación (una por módulo).
- 6 Simulador del EPIAC al final del curso.

CARACTERÍSTICAS DEL CURSO

OBJETIVO: recibir un espacio de fortalecimiento disciplinar a fin de la capacitación continua, que favorezca a los docentes a la obtención de su título profesional.

RIGIDO A: aquellos que cumplan con el criterio (2 años de experiencia profesional, sin haber cursado la misma capacitación, por programa académico).

Inicio: 03 de febrero 2021
Final: 15 de mayo 2021

PROXIMATE

CURSO DE REFORZAMIENTO EPIAC

INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES ELISE FREINET

Una nueva escuela, para una nueva generación

ABR 2021

CURSO-TALLER

"Proyectos de mejora para la gestión de la calidad y seguridad del paciente"

INICIO DE CURSO 16 MARZO MARTES

CONCLUYE EL 09 DE ABRIL

50 HORAS DE CURSO

TITULAR DEL CURSO

MAC, Gabriela Soledad Romero Vargas

MAH, Alejandra Escudero López

exclusivamente whatsapp

PROXIMATE

CURSO

"APLICACIÓN E INTERVENCIONES DE ESCALAS DE VALORACIÓN INTEGRAL GERIÁTRICA"

TITULAR DEL CURSO: L.E. ABINADI TELLEZ GARCÍA

INICIA: 12 DE ABRIL DE 2021

TERMINA: 07 DE MAYO DE 2021

DURACIÓN: 4 SEMANAS

30 HORAS DE TRABAJO SEMANAL

40 HORAS CON VALOR CURRICULAR

COSTOS: COMUNIDAD FREINET VIGENTE \$350 EXALUMNOS \$400 PÚBLICO EN GENERAL (PROFESIONALES DE LA SALUD) \$500

DIRIGIDO A: NUESTROS ALUMNOS Y PÚBLICO EN GENERAL

MODALIDAD: VIRTUAL

CUPO LIMITADO

REGISTRAN CONSTANCIA DE PROGRESO

771.107.01.38

779.135.21.74

FEB 2021

WEBINAR

"VÍNCULOS AMOROSOS"

Mtra. Claudia Hernández Madrigal

cooterapeuta de pareja y familia, educadora en sexualidad y terapeuta sexual, conferencista internacional

Fecha de febrero 2021

Hora 17:00 Hrs.

Google Meet

FEB 2021

WEBINAR-CONFERENCIA MAGISTRAL

"MARCO TEÓRICO, ANTECEDENTES Y PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN. LAS BASES DEL ÉXITO DE UN BUEN PROTOCOLO DE INVESTIGACIÓN"

MARTES 16 DE FEBRERO DE 2021

17:00 HRS.

Google Meet

Dra. María del Carmen Alejandra Hernández Ceruelos

ENE 2021

WEBINAR MAGISTRAL

"ESTRATEGIAS Y RETOS PARA CUIDAR LA SALUD EMOCIONAL DE NIÑOS Y ADOLESCENTES EN TIEMPOS DE COVID-19"

MIÉRCOLES 27 DE ENERO DE 2021

17:00 HRS.

<https://meet.google.com/akm-wclbm-mow>

DRA. ANDRÓMEDA IVETTE VALENCIA ORTIZ

Google Meet

Premio CENEVAL

Honor a quien honor merece

Los sistemas de salud enfrentan batallas que exigen de profesionales con un alto compromiso vocacional y un vasto nivel de capacitación en su área disciplinar; dentro de estas profesiones, es imperativo destacar la labor de los cuerpos de enfermería, quienes requieren estar altamente capacitados para que, a través del desarrollo de sus conocimientos, habilidades y destrezas, aunado al compromiso personal adquirido al elegir la enfermería como una forma de vida y vocación de servicio, les permita robustecer la fuerza laboral y convertirse en los protagonistas de estos retos sanitarios.

En este tenor, las instituciones educativas de nivel superior, especializadas en las ciencias de la salud, como nuestra casa de estudios, desempeñan un rol trascendental al ser formadoras de los futuros profesionales de enfermería, por lo que, contar con procesos de enseñanza aprendizaje fortalecidos permite la formación disciplinar óptima de los estudiantes. Dado que la labor no concluye ahí, esta institución educativa, comprometida con su población estudiantil, mantiene vigente el convenio con el Centro Nacional para la Educación Superior (CENEVAL), institución sin fines de lucro, cuyo objetivo principal es el diseño y aplicación de instrumentos de evaluación de conocimientos, habilidades y competencias, de egresados de todas las áreas disciplinares, como una de las modalidades de titulación que ofrecemos.



Carbajal Avalos Beatriz, Licenciatura en Enfermería (Nivelación Académica)
Ganadora del Premio Ceneval 07 de diciembre de 2018.
Ortega Montes M. L. (2020). [Fotografía]. En IESSEF.



Guillén Gómez Brenda Aurora, Licenciatura en Enfermería (Nivelación Académica)
Ganadora del Premio Ceneval 24 de agosto de 2018.
Ortega Montes M. L. (2020). [Fotografía]. En IESSEF.

Las evaluaciones, se llevan a efecto a través de la aplicación nacional del Examen General de Egreso de Licenciatura de Enfermería (EGEL - ENFER), mismo que evalúa 4 áreas: Educación y promoción de la salud, Cuidados integrales al paciente, técnicas y procedimientos y Gestión, administración e investigación; los resultados obtenidos, se calculan con base al nivel de cumplimiento de los criterios previamente establecidos por CENEVAL, dándolos a conocer a través de la emisión de un dictamen con Testimonio Aún No Satisfactorio, Satisfactorio o Sobresaliente, siendo este último, el que se otorga al sustentante que haya alcanzado el nivel de desempeño excepcional en todas las áreas que integran al examen y su finalidad, es brindar un reconocimiento al mérito académico del egresado, así como la distinción a nivel país, a la institución educativa de procedencia, por su excelencia académica.

Para nuestra casa de estudios, es un gran orgullo formar parte de las instituciones de educación superior del país, que son reconocidas a través del desempeño de sus egresados con esta presea y hoy, que la labor del profesional de enfermería merece todo nuestro respeto y admiración, es un honor reconocer el gran esfuerzo, constancia y perseverancia, que permitió a nuestros egresados, alcanzar los puntajes máximos para ser condecorados con tan merecida distinción a nivel nacional.

Nos enorgullece también resaltar el nivel de excelencia y compromiso académico del Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet, extendiendo la felicitación a todo el personal administrativo, directivo y docente por su compromiso, esfuerzo y dedicación, demostrando que contamos con un equipo capaz y comprometido con la enseñanza y la formación.

#OrgulloFreinet

Mtra. Zurama Isabel Islas Avila
Directora de Servicios Escolares



Martínez Jiménez Beatriz y Gutiérrez Hernández Miguel Angel,
Licenciatura en Enfermería (Nivelación Académica)
Ganadores del Premio Ceneval 19 de septiembre de 2019.
Ortega Montes M. L. (2020). [Fotografía]. En IESEF.



Llaca Pérez Daniela, Licenciatura en Enfermería
Ganadora del Premio Ceneval
06 de diciembre de 2020.
Ortega Montes M. L. (2020). [Fotografía]. En IESEF.



Del Valle Cruz Arelly Itzel, Licenciatura en Enfermería (Nivelación Académica)
Ganadora del Premio Ceneval
23 de agosto de 2020.
Ortega Montes M. L. (2020). [Fotografía]. En IESEF.

Titulación Licenciatura en Nutrición

En días previos el Instituto de Estudios Superiores Elise Freinet se congratuló al hacer entrega de los primeros títulos emitidos por la Secretaría de Educación Pública y la Dirección General de Profesiones que los avalan para ejercer de manera legal la función de Licenciadas en Nutrición a egresados de nuestra primera generación de dicho programa de estudios:

Juárez Torres Guadalupe Marlen
Quintero Ham Alison
Moctezuma Esparza Andrea Sarai





Con la entrega de estos documentos oficiales el IESEF refrenda su compromiso que tiene con la sociedad al egresar profesionistas de la nutrición preparados en conocimientos, habilidades, y aptitudes para ejercer su actividad profesional a favor de la sociedad.

Felicitamos de gran manera a nuestras egresadas, ahora Licenciadas en Nutrición, por su dedicación y esfuerzo que siempre demostraron a lo largo de su estancia en nuestro Instituto, felicitamos a sus familiares, amigos y personas cercanas por el acompañamiento y apoyo que les permitió cumplir este importante objetivo.

L.N. Jonatan Armando Romero Montalvo
Coordinador de la Licenciatura en Nutrición



Instituto de Estudios
Superiores

E F

Elise Freinet

*“Una nueva escuela,
para una nueva generación”*

