

G A C E T A Norma·lista!

Presencia que hace historia

Número: 22
Volumen: 5
septiembre 2024

La educación física inclusiva: Un camino hacia la integración a través del fútbol adaptado

Azucena Barba Martínez
María L. Cruz Rodríguez

Carta dirigida al estudiante de nuevo ingreso

Leidi G. Martínez Villarino

Sembrando conciencia

Dulce A. Hernández Sánchez

La procrastinación académica en adolescentes

Estefanía Pérez Frausto
Rocío E. Martínez Bautista

Gomez, N. (2024). Portada Gaceta Norma·lista! No. 22 [imagen creada con AI]. Meta AI. <https://www.meta.ai/>



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF CUADRO **MÉXICO**
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Directorio

Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México.

María Luisa Gordillo Díaz.
Directora General de Educación Normal
y Actualización del Magisterio.

Eugenio Aurelio López López.
Director de la Benemérita Escuela Nacional de
Maestros.

Fernando Chacón Lara Barragán.
Director del Centro de Actualización del Magisterio
en la Ciudad de México.

Alicia Luna Rodríguez.
Directora de la Escuela Nacional para Maestras
de Jardines de Niños.

Teodoro Acevedo Gama.
Director de la Escuela Normal de Especialización
"Dr. Roberto Solís Quiroga".

Mercedes Takagui Carbajo.
Directora de la Escuela Normal Superior de México.

Cristina Vela González.
Directora de la Escuela Superior de Educación Física.

Gaceta Norma·lista!

Noemí Aguilar Martínez.
Directora Editorial.

Comité Editorial

María Luisa Gordillo Díaz.
Presidenta.

Janine Romero Ávila.
Secretaria.

Andrés Rivera Zárate.
Secretario suplente.

Claudia Esther Trejo García.
Vocal BENM.

Martha Alicia García Galindo.
Suplente BENM.

José Ignacio González González.
Vocal CAMCM.

María Elena Noguez Noguez.
Suplente CAMCM.

Alfredo Alcalá Razo.
Vocal ENMJN.

Ernesto Murguía Moreno.
Suplente ENMJN.

Paola Vergara Salgado.
Vocal ENERSQ.

Patricia Alcázar González.
Suplente ENERSQ.

Jorge Luis Heras Ramírez.
Vocal ENSM.

Hebe Dinorah Gómez Neri.
Suplente ENSM.

Jorge Eduardo Guillen Mendoza.
Vocal ESEF.

Azucena Barba Martínez.
Suplente ESEF.

Leonel Garfías Reyes.
Vocal DGENAM.

Claudio Morales Rodríguez.
Suplente DGENAM.

Estela Campos Durán.
Editor Responsable.

Equipo Editor

Dulce Araceli Hernández Sánchez.
Nataly Gómez Romero.

Imagen Editorial.

Alba Esperanza Cruz Solís.

Apoyo Secretarial.

Carlos Calderon Escobar.



Contenido

Desconectar para conectar: una experiencia sensorial para apagar el ruido exterior y encender la consciencia plena.....	5
Intercambio internormales. ¿Experiencias significativas?.....	9
De luz y movimiento, un conversatorio que llega más allá de tus sentidos.....	14
Cualli, dejar un testimonio presente para el futuro.....	17
Las decisiones éticas.....	21
Beneficios neurológicos de aprender otro idioma.....	24
La Feria del Libro del Palacio de Minería: Excavando en la nueva realidad de la LIJ.....	28
Algunas reflexiones sobre la enseñanza de la historia (primera parte).....	31
La educación física inclusiva: Un camino hacia la integración a través del fútbol adaptado.....	36
Entrenamiento funcional y sus fundamentos.....	39
Carta dirigida al estudiante de nuevo ingreso.....	42
La procrastinación académica en adolescentes: Perspectiva neurobiológica y estrategias de Subsanción.....	44
¿Qué había antes de las imágenes digitales?.....	47
El mantenimiento en el ejercicio de la docencia.....	51
Doce tres.....	54
¡Al rescate de los colibríes!.....	55
Sembrando conciencia.....	58
Agradecimiento.....	61



Consulta nuestro sitio web:

<https://sites.google.com/sep.pdf.gob.mx/gacetadgenam>

GACETA Norma·lista! es una publicación editada por la DGENAM a través de la Oficina de Extensión y Difusión Cultural.
Fresno #15 Col. Sta. María la Ribera, Cuauhtémoc, 06400 Ciudad de México.

Las opiniones, comentarios, ideas y artículos expresados en esta publicación, son exclusivas de los autores y no reflejan necesariamente la postura institucional de la Dirección General de Educación Normal y Actualización del Magisterio ni la de ninguno de los miembros por separado.

Editorial

Ante las palabras creativas y críticas de nuestros autores, que plantean sus reflexiones en estos tiempos inquietos, viene a la mente la diosa Coatlicue. Esta diosa azteca, de la fertilidad y de la vida, tenía la misión de poblar el cielo de astros; en analogía, cada texto es un símbolo que da el significado de nuestro ser docente, discente y agente educativo, en la medida que somos capaces de tomar el lapicero para trazar sobre las hojas lo aprendido.

Los textos de esta edición son reflejo de una realidad existente que hace visible la vida en las aulas y sus instituciones. Desde la obra poética de Atzin González donde el desamor “se convierte en la inspiración de una nueva poesía”, hasta la metáfora narrativa de Alfredo Alcalá “para conservar (como se hace a los edificios escolares) el mayor tiempo posible nuestras capacidades y enlentecer nuestro proceso natural de deterioro”.

Sobre docencia inclusiva, Azucena Barba y María L. Cruz nos muestran el fútbol adaptado para discapacidad visual y motora cómo una experiencia “en la construcción de una sociedad equitativa y respetuosa con la diversidad”. Leer a Rómulo Hernández, Valeria Pulido y Arturo Sánchez en un conversatorio interinstitucional, para que la luz y el movimiento compartan estrategias de arte como teatro con actores sordos, “productores musicales en lenguaje de señas” y espectáculos con “artículos fosforescentes o personajes flotando”.

Y en intercambio internormales, Aida Mondragón cavila sobre vínculos y aprendizajes significativos que se forjan entre estudiantes sonorenses visitantes en la Escuela Nacional para Maestras de Jardines de Niños, comparte las voces de Karina Lira, Joselín Servín, Carolina Bernal y Leilani Salas. Por su lado, Erika Castro, en una reveladora estrategia ética, nos lleva a la profundidad reflexiva sobre la conciencia para la excelencia profesional y personal.

Somos analfabetos del contacto con la otredad, con las emociones y lo sensorial. Por eso, Estefanía Pérez y Megan Arana comparten un sensorama para tomar conciencia y disfrutar de la vida. Rocío Martínez y Felicia Contreras, una vez más, descubren la lectura en la Feria de Literatura Infantil y Juvenil del Palacio de Minería con modernos textos tecnológicos, pasando por clásicos y *Best Seller*. Leidi Martínez dirige una carta perceptiva a sus compañeros normalistas de nuevo ingreso. Daniela Albarrán describe la historia como una necesidad de desarrollar una relación con el tiempo, a través del cambio, para contactar con la “alteridad”.



Dulce Hernández es la portadora de dos textos con mensajes de concientización sobre el cuidado del medio ambiente: de incólumes árboles de fuertes raíces y el cuidado de aves míticas con plumajes brillantes como los colibríes.

Esta intensidad de celebrar el aprendizaje y la enseñanza con el gusto de la narrativa, se descubre en los textos académicos de Lilia Abarca, Jonathan Rivera, Karla Mendoza, Estefanía Pérez, Rocío Martínez y Carlos Calderon, que se anima cada uno en su ámbito a investigar la existencia de los antecedentes de las imágenes digitales, y por otra sobre las cápsulas del tiempo para guardar la historia, de cómo obtener una óptima condición física, de los beneficios neurológicos cuando se aprende otro idioma, así como de las estrategias de subsanación para la no procrastinación.

Este número, es el rostro de maestros y estudiantes, en su rol de Coatlicue, diosa protectora y creadora de una nueva constelación educativa, como quién desliza estas letras en forma de serpientes sobre la falda de esta deidad.



Pueblos originarios. Dioses y personajes míticos. (s. f.). *Escultura de Coatlicue en el Museo Nacional de Antropología, México. La que lleva puesta una falda de serpientes y puebla el cielo de astros.* [Imagen de archivo]. Blog. <https://pueblosoriginarios.com/meso/valle/azteca/dioses/coatlicue.html>

Desconectar para conectar: una experiencia sensorial para apagar el ruido exterior y encender la consciencia plena

Estefania Pérez Frausto y Megan E. Arana Abarca, CAMCM

“La desconexión digital permite a las personas reconectar con su entorno físico y social, mejorando su bienestar general”
(Gómez, 2017, p. 55)



Academia de psicología. (2024). Comité organizador y colaboradores de la academia [Fotografía]. CAMCM.

Introducción

Cada año, la Academia de Psicología del Centro de Actualización del Magisterio en la Ciudad de México (CAMCM) se reúne para celebrar el Día del Psicólogo (22 de mayo) con un evento académico-cultural que explora temas vanguardistas e interesantes a través de talleres, cursos, conferencias, debates y otras actividades. Este año, los docentes decidieron

innovar y crear una experiencia más dinámica e interactiva, enfocada en el presente y los desafíos de la vida moderna. El resultado fue un sensorama titulado *Desconectar para conectar*, programado para el 23 de mayo de 2024, cuyo objetivo consistió en que los participantes experimentaran la realidad de su entorno a través de la maximización de sus sentidos, desarrollando así una mayor consciencia sensorial y atención plena.



De los Santos, A. (2024). *Participantes del primer grupo* [Fotografía]. CAMCM.

En un mundo acelerado y frenético, donde la hiperconectividad y la constante avalancha de información son la norma, resulta cada vez más crucial encontrar momentos para desconectarse del ajetreo externo y conectar con nuestro interior.

David Escobar (2019) menciona la importancia que tiene la desconexión digital, para garantizar el desarrollo personal, la salud física y mental de las personas (p.25). Desconectarse del mundo exterior no significa aislarse o evitar nuestras responsabilidades diarias. Más bien, se trata de crear momentos conscientes para practicar la atención plena, la introspección y la conexión con nuestros sentidos.

La desconexión ejerce un impacto positivo en nuestra salud mental y física, autores reconocidos como Cal Newport (2021), señala en sus investigaciones los beneficios de este

desconectar, trayendo como resultados la disminución de estrés y la ansiedad, mejoría en el estado anímico, incremento de la creatividad, así como el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

Organización y montaje

La organización de dicha actividad estuvo a cargo de un comité conformado por los compañeros pertenecientes a la academia de psicología: Estefanía Pérez Frausto, Megan Elisa Arana Abarca, Adriana de los Santos Reyes, Elizabeth Peña Lucas, Beatriz Mercedes Masjuan Vargas y Ariadna Mateos Esparza.

Para el montaje del sensorama, se acondicionó un salón donde el equipo cubrió todas las ventanas y construyó un laberinto con telas. En su interior, se ubicaron cinco estaciones: ciudad, campo, bosque, playa y zona de conexión.

Cada estación se ambientó con objetos específicos y representativos del lugar que simulaba, integrando olores, aromas típicos de la región, comida tradicional y sonidos recurrentes de la zona. Algunos ejemplos de los elementos que conformaron las estaciones fueron:

- Ciudad: Sonidos de tráfico, organillero, ropavejero, tamales y aparatos electrónicos (celulares, iPad, control de televisión, etc.).
- Campo: Paja, huevos, tortillas, elote, alfombra de pasto, piel de borrego, conejo y sonidos de animales (borrego, cerdo, caballo, pájaros, perros).
- Bosque: Corteza de árboles, hojas secas, plantas húmedas, piel de venado y zorro, arándanos, sonido de agua corriendo, pájaros, viento.
- Playa: Brisa, conchas de mar, arena de diferentes regiones, agua, dulce de coco, aromatizante de brisa marina, sonidos de olas del mar y gaviotas.

- Zona de conexión: Colchonetas que permitían a los participantes adoptar una posición cómoda para seguir una meditación guiada.

Experiencia sensorial

La idea principal se centró en que los participantes realizaran un viaje simulado en tren. Para ello, se formaron en una fila con los ojos vendados utilizando antifaces. Para poder avanzar, se les dio la consigna de tomar con la mano derecha el hombro de su compañero de enfrente, dejando la mano izquierda libre para explorar cada una de las zonas y disfrutar de la degustación que se les brindaba.

Dentro del laberinto algunos miembros del comité junto con otros colaboradores ayudaron a guiar a los participantes, para evitar choques o que se desviran del recorrido, invitando



Hernández, C. (2024). *Estación del Bosque* [Fotografía]. CAMCM.



Hernández, C. (2024). *Estación del Campo* [Fotografía]. CAMCM.

también al público a que exploraran con libertad cada una de las estaciones y así con la maximización de sus sentidos se transportara al ambiente en el que se encontraba.

El recorrido concluyó al llegar a la *zona de conexión*, la cual fue diseñada para que los participantes pudieran adoptar una posición cómoda que les permitiera realizar una meditación guiada, centrada en hacer consciente las emociones que experimentaron e ir bajando su intensidad mediante la respiración, de tal manera que pudieran centrarse en el aquí y ahora.

Para finalizar la experiencia, los compañeros pasaron a un segundo momento en otra aula, donde se proyectó un video sobre la importancia de la conciencia sensorial. Donde se destaca como una de las problemáticas más comunes actualmente; el uso desmedido de pantallas por parte de los niños y adolescentes y cómo esto altera el comportamiento de los individuos que se ven expuesto a este fenómeno. Lo que da como resultado baja tolerancia a la frustración, impedimento para generar vínculos afectivos sólidos con sus pares por la falta de contacto cara a cara, e incluso el desarrollo de afecciones mentales como la ansiedad y la depresión a edades cada vez más tempranas. Por lo anterior el material presentado hace la invitación a docentes y compañeros para devolverle a los niños y adolescentes la capacidad de sorprenderse y de recobrar la conciencia sensorial, es decir, la capacidad de disfrutar de su entorno, de conectar con las personas importantes en su vida y de poder conocer su mundo emocional.

Experiencia de los participantes

Un total de 31 personas, entre docentes y compañeros administrativos de las diferentes academias del CAMCM, tuvieron la oportunidad de sumergirse en este viaje sensorial y conectar con sus sentidos de manera profunda. Al finalizar la actividad, la docente Megan Arana preguntó con micrófono en mano a los



Hernández, C. (2024). *Estación del Campo* [Fotografía]. CAMCM.

participantes cómo habían vivido la experiencia. Dentro de los comentarios que destacan se encuentran:

Grupo 1

“A mí me gustó. Me gustaron las transiciones urbanas, al bosque, al mar, las texturas. Además, sentí confianza durante la experiencia pues como conozco a las personas que integramos el grupo y conozco el trabajo de las compañeras de psicología, eso me inspiraba tranquilidad.” (L. Abarca, comunicación personal, 23 de mayo 2024).

Grupo 2

“A mí me pareció una excelente experiencia, la verdad es que sí es algo que te desconecta y te hace como avivar esos sentidos que la verdad es que casi no los utilizamos porque no es mucho de la vista, no es mucho visual y te hace sentir como en otra dimensión, en otro lado. La verdad estuvo muy padre.” (Y. Vergara, comunicación personal, 23 de mayo 2024).

Grupo 3

“Me pareció una experiencia agradable y también con la oportunidad de poner en marcha los otros sentidos, pudiendo describir que todos ellos contribuyen a que el proceso de percepción sea integral.”

Para mí fue una experiencia agradable, al principio sí tenía un poco de incertidumbre de hecho como que el taparme los ojos fue incómodo, pero conforme fue transcurriendo la experiencia me fue gustando. La parte final donde nos sentamos en las colchonetas fue muy tranquilizante, me gustó el escucharme, el desconectarse de todos estos ruidos de la cotidianidad pues fue bastante satisfactorio.” (M. Ramírez, comunicación personal, 23 de mayo 2024).

Conclusión

El sensorama *Desconectar para conectar* fue una experiencia innovadora y enriquecedora que superó las expectativas de los organizadores y participantes. La actividad permitió a los asistentes del Día del Psicólogo del CAMCM conectar con sus sentidos, desarrollar una mayor consciencia sensorial y trabajar con la atención plena, aspectos fundamentales para el bienestar psicológico en el mundo actual.

REFERENCIAS

Gómez, A. (2017). *La importancia de la desconexión digital en el bienestar social.* Editorial Bienestar.

Escobar, D. (2019). *El derecho a la desconexión digital.* (Tesis de Grado en Derecho, Universidad de Valladolid. Segovia, España).

Newport, C. (2021). *Minimalismo digital: En defensa de la atención en un mundo ruidoso.* Editorial Paidós.

Intercambio internormales. ¿Experiencias significativas?

Aida Mondragón Guerra, Karina Lira Solís, Joseline Servín Miros, Carolina Bernal Jiménez y Leilani Y. Salas Jiménez, ENMJN

La Escuela Nacional para Maestras de Jardines de Niños (ENMJN) desde su creación ha sido reconocida en nuestro país, ya sea por su infraestructura o por la calidad educativa que esta brinda. Desde hace 76 años, la ENMJN se especializa en egresar licenciadas en educación preescolar y cuenta con una visión de “ser considerada referente nacional en la formación de docentes... a partir de sus aportaciones científicas, innovadoras y de vanguardia, en congruencia con las necesidades del Sistema Educativo Nacional, comprometida con la construcción de una sociedad más justa, equitativa y de mayor bienestar”. (Misión ENMJN).

Año tras año, diversas instituciones de educación superior públicas o privadas de la República Mexicana, enfocadas a la formación de docentes en el mismo nivel educativo, son recibidas en nuestra casa de estudios. Antes de su visita cada escuela envía su propuesta de actividades con la finalidad de que nuestra institución pueda dotar de los recursos y espacios físicos apropiados para las actividades a realizar, la cantidad de

estudiantes que requieren y por supuesto la información sobre las líneas temáticas a trabajar.

El recibir visitas en nuestra institución es algo que nos enorgullece y motiva a seguir esforzándonos en mantener el prestigio académico de nuestras estudiantes, aun cuando la logística, organización y esfuerzo desde semanas antes es un tanto complicado, ya que implica movilizar a toda una escuela y transformar un poco su dinámica. Sin embargo, vale la pena cuando se van y nos agradecen en general la experiencia vivida.

En el Ciclo Escolar 2023-2024, recibimos la visita del Centro Regional de Educación Normal “Rafael Ramírez Castañeda” del Estado de Sonora, la Escuela Normal de Valle de Bravo del Estado de México, la Escuela Normal de Educación Preescolar de Oaxaca (ENEPO) y a la Escuela Superior de Educación Física (ESEF).

Con la intención de intercambiar experiencias de aprendizaje entre el alumnado, se propuso abordar algunos aspectos que se trabajan en

la realización de sus prácticas profesionales, tales como: formas de planeación y evaluación, estrategias de enseñanza y aprendizaje, la práctica reflexiva y su intervención docente, así como su inmersión en los enfoques y finalidades de la Nueva Escuela Mexicana (NEM).

¿Pero realmente este tipo de actividades son significativas para nuestro estudiantado? A continuación, docentes en formación de varios semestres de la ENMJN, que recibieron a los estudiantes visitantes comentarán cómo fue su experiencia y lo que significó en la configuración de su ser docente.



Mondragón, A. (2023). Karina [Fotografía]. Banco de imágenes.

Karina Lira Solís. Estudiante de séptimo semestre de la ENMJN

Fue una experiencia agradable el conocer de primera mano otra cultura, hablando del intercambio con la Normal de Sonora, aprender sus gustos, costumbres y sobre todo la educación que se imparte a los estudiantes a nivel preescolar. Cabe recalcar que a pesar de que estamos siendo formadas académicamente para un mismo objetivo, la manera en la que se forman las estudiantes de otro estado es muy diferente, y ¿Por qué?, porque están inmersas en otra cultura, en diferentes contextos. Platicar con ellas me permitió aprender y conocer otras formas de enseñar, ampliando mi panorama de cómo es la Educación Preescolar en otras regiones de México.

Algo que podría adecuarse para futuros intercambios, es el compartir experiencias e ideas con diferentes compañeras, es decir, fueron varios días que estuvimos en el intercambio, pero en un mismo equipo, si cada día hubiese sido con uno diferente hubiéramos escuchado mayores experiencias; cómo planeamos y cómo intervenimos, esto para ampliar en conjunto nuestra mirada hacia lo que queremos lograr, una práctica docente de calidad.

Me gustaron las actividades con la Escuela Superior de Educación Física (ESEF), hay maestras y maestros, pero no nos percatamos de que ellos nos pueden compartir sus conocimientos que como educadoras debemos apreciar, ya que es un trabajo sumamente importante el que ellos realizan. Lo mejor fue que no solo nos dejaron con lo explicado en las actividades, sino que nos compartieron sus planes para que los podamos utilizar con nuestros alumnos en el aula. El intercambio fue de gran aprendizaje para que mi formación como docente esté cimentado con los mejores aprendizajes y conocimientos para contribuir en la formación del futuro de nuestra sociedad.



Mondragón, A. (2023). *Joseline* [Fotografía]. Banco de imágenes.

Joseline Servín Miros. Estudiante de quinto semestre de la ENMJN

Me estaría engañando a mí misma si negara que al inicio me encontraba un tanto reacia al escuchar la propuesta, ya que imaginaba que sería un evento con poca trascendencia, pero me sorprendí desde el primer momento.

Más allá del intercambio de material y propuestas fue sumamente enriquecedor escuchar a mis compañeras de Valle de Bravo compartir sus experiencias, su visión sobre la docencia y los retos a los que se habían enfrentado en su formación. La comparación entre nuestra formación fue inevitable, nos permitió hacer ejercicios de imaginación, a través de ella trasladarnos a otros lugares y vivir escenarios que sonaban

de lo más retadores; las alumnas de Valle de Bravo enfrentándose al desenfreno de la Ciudad de México y las alumnas de la Nacional de Educadoras, a su vez, encarando aulas multigrado en la ruralidad.

Fue un evento que me llenó de satisfacciones y que me dejó con ganas de conocer más, incluso platicamos sobre ¿Cómo sería si ahora las alumnas de la Nacional de Educadoras visitaran la Normal de Valle de Bravo?, ¡Seguro que sería toda una experiencia!



Mondragón, A. (2023). *Carolina* [Fotografía]. Banco de imágenes.

Carolina Bernal Jiménez. Estudiante de tercer semestre la ENMJN

En mi propia experiencia, resultó ser un intercambio de cultura docente muy

enriquecedor, desde la perspectiva teórica, tuvimos la oportunidad de intercambiar carpetas de prácticas, diarios de campo y planeaciones didácticas, las cuales, por cierto, detonaron el más grande referente contextual entre ambas instituciones.

Todo comenzó con el reconocimiento de los entornos en los que cada escuela formadora de docentes se encontraba situada, los cuales eran ajenos entre sí, hablando de contexto urbano y semiurbano; puedo afirmar que esto fue el verdadero intercambio cultural, una perspectiva de la que nosotras, docentes en formación de la CDMX, teníamos conocimiento pero, a la vez desconocemos casi en su totalidad.

Iniciamos con una pregunta que fue expresada en una asamblea y entre un silencio incómodo: “¿Cómo son los jardines allá?”, si bien fue una pregunta poco específica, logró romper una barrera de silencio y a partir de ese momento comenzó una conversación, compartimos experiencias, que aunque parecía que no, eran brechas culturales muy ajenas, las más destacables fueron los grupos multigrado, un espacio que existe dentro de los jardines de su contexto, la cantidad de aulas, de niños dentro de ellas y sobre todo, la distribución de áreas verdes dentro de los mismos, los apoyos económicos que reciben por parte del gobierno, los programas de apoyo a la educación y cómo es que estos son aprovechados.

Las similitudes comenzaron al hablar de los padres de familia, coincidimos en cómo era la atención a los niños, cómo era el apoyo que recibía la institución y cómo es que se buscaba incluirlos en las actividades cotidianas del jardín. Un punto primordial fue cuando hablamos de cómo los niños en ambos contextos respetaban a los adultos y la reubicación social que marca una jerarquía entre estos y los niños, siendo que,

al docente, aunque representa una figura de respeto “ya no se le trata como antes.

Después de una conversación fluida basada en las experiencias recopiladas en la práctica, observamos el material didáctico con el que habíamos intervenido la última jornada, su implementación, resultados, etc. Para cerrar, se creó un diálogo genuino de agradecimiento y aspiración que ambas instituciones compartimos.

El interés por la educación y la importancia de educar en diferentes contextos sociales fueron parte del resultado de un encuentro gratificante y que en lo personal me deja la inquietud de saber qué es lo que pasa en su entorno y cómo es la educación rural en el resto de sus dimensiones.



Mondragón, A. (2023). *Leilani* [Fotografía]. Banco de imágenes.

Leilani Yólotl Salas Jiménez. Estudiante de tercer semestre de la ENMJN

Tuve la oportunidad de vivenciar dos intercambios académicos, uno con la Escuela Normal de Oaxaca y otro con la de Valle de Bravo. Ambas fueron experiencias totalmente diferentes, con la Normal de Oaxaca solo compartimos una clase de literatura, en la que hablamos sobre la creación, los elementos y la importancia de las bibliotecas escolares y de aula, además de una lectura compartida y un trabajo en equipos.

Considero que si bien las actividades dieron muestra de lo que hacemos cotidianamente en la Normal, su visita era merecedora de una verdadera demostración e intercambio cultural y de experiencias académicas, pues el tiempo que tuvimos para conversar fuera del tema de la clase fue relativamente poco, supimos que ellas habían viajado toda la noche y eso en particular me hizo sentir que requerían de una atención más detallada para demostrarles la verdadera importancia que implica este tipo de intercambios a la formación de cada una de nosotras, además de tener contextos completamente distintos, conocer realidades distintas a la nuestra en una dinámica, hubiera sido interesante.

Por otro lado, cuando nos visitó la Normal de Valle de Bravo, sentí que la preparación fue mayor que con las anteriores, el intercambiar experiencias en los Jardines de Niños de ambos contextos fue muy enriquecedor, la demostración de nuestros materiales, fue una de las partes más significativas, pues les hizo mirar nuestras experiencias desde otra perspectiva, llevándonos incluso a intercambiar números de teléfono para compartirnos fotografías y material didáctico digital en caso de requerirlo. A pesar de todo lo sucedido, aprendí muchas cosas y considero que estas experiencias nos dan la apertura a nuevos horizontes culturales,

lingüísticos, académicos y sociales, nos brinda la adquisición de nuevos contactos para nuestra vida profesional, además de la relevante posibilidad de interactuar con otras metodologías de enseñanza y aprender de las mismas.



Mondragón, A. (2023). *Aida* [Fotografía]. Banco de imágenes.

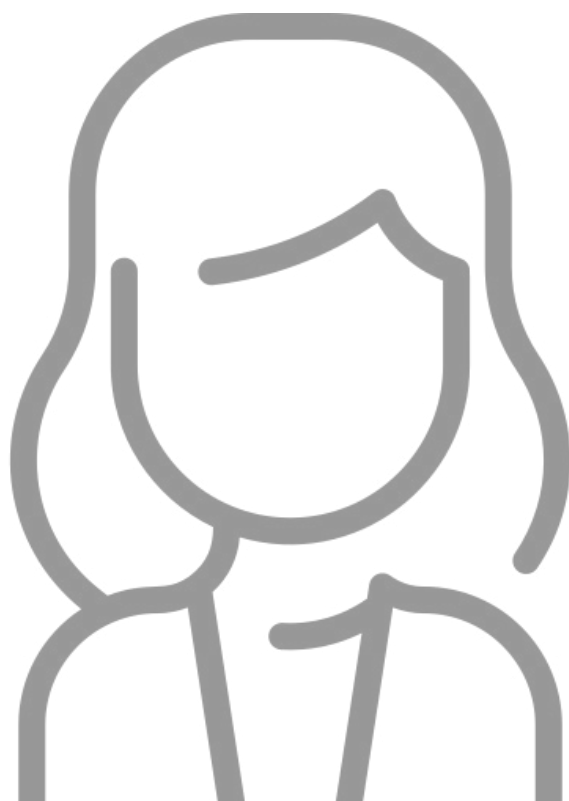
Aida Mondragón Guerra. Docente de la Escuela Nacional para Maestras de Jardines de Niños

Puedo decir que las experiencias no solo han sido significativas para los estudiantes, también para mí como docente formadora de docentes, ya que el entablar una conversación pedagógica con maestros de otros Estados de la República, me permitió ampliar la visión de la realidad educativa

en México, conocer las diversas perspectivas desde dónde vemos a la Educación Preescolar y cómo ello impacta en la responsabilidad social que adquirimos al ser formadores de docentes y nuestro compromiso en dignificar la profesión.

Recuperar el valor del normalismo en México, y en general del magisterio es un gran reto, así como la oportunidad de compartir experiencias significativas con otras escuelas y por ende enriquecer su formación profesional, creando una identidad y una auténtica comunidad normalista.

Considero relevante continuar realizando este tipo de intercambios académicos, ya que la riqueza cultural, académica y hasta personal que se vive, nos permite crecer como profesionales de la educación, estableciendo redes de conocimiento que posiblemente nunca haríamos por la lejanía. Es importante tomar en cuenta las observaciones de las estudiantes en torno a la organización y ejes de discusión para que la interacción sea más orgánica y natural, de estudiante a estudiante, escuchar sus inquietudes y preocupaciones ante lo que les espera en su vida profesional; la posibilidad de mejora siempre está presente.



De luz y movimiento, un conversatorio que llega más allá de tus sentidos...

Rómulo Hernández Vite, Valeria A. Pulido Esparza y Arturo J. Sánchez Cortés, DGENAM



Pexels. (2024). *Instrumentos musicales*. Consultado el 8 de julio de 2024. <https://www.pexels.com/es-es/foto/divertido-ninos-diversidad-instrumentos-musicales-9644395/>

La Dirección General de Educación Normal y Actualización del Magisterio (DGENAM) a través de la Dirección de Desarrollo Profesional, en colaboración con la Oficina de Cooperación Académica y en el marco de las actividades académicas, organizaron el 1er. Conversatorio “La educación y las artes. Experiencias en el uso de estrategias de arte dentro del aula”, con el título: “La exaltación de nuestros sentidos en la música y el teatro desde mi perspectiva”, en este evento participaron las siguientes instituciones educativas: Escuela Normal de Licenciatura en Educación Primaria del

Estado Turno Vespertino, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas (ENLEPE), dirigido por la Dra. Brenda Carolina Carballo Gutiérrez; la Escuela Normal de Especialización “Dr. Roberto Solís Quiroga” (ENERSQ), representada por la Mtra. Paola Vergara Salgado y el Centro de Actualización del Magisterio Ciudad de México (CAMCM), Colegio de Artes, con la moderación la Mtra. Amapola Italivi Romero Henríquez.

...El miedo ve, aunque cierre los ojos, escucha, aunque se tape los oídos y siente, aunque se esconda en el armario...



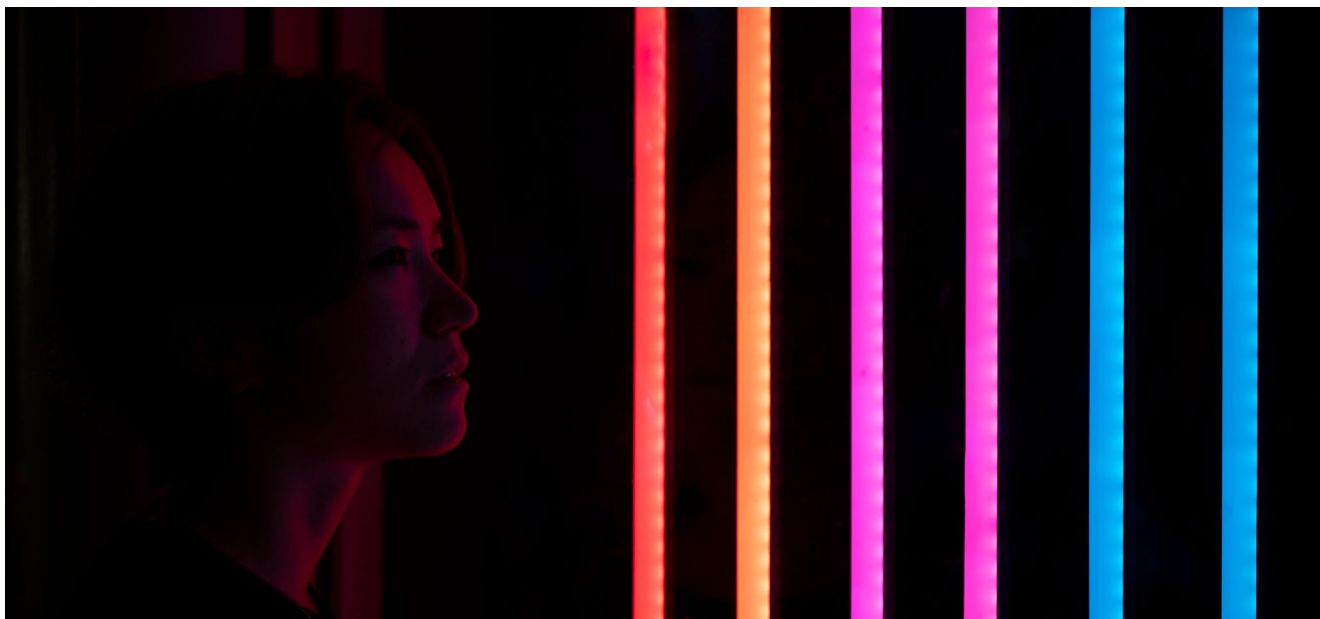
Pexels. (2024). *Teatro negro*. Consultado el 8 de julio 2024. <https://www.pexels.com/es-es/foto/industria-evento-monitor-mostrar-3866658/>

Los miedos del ser humano son evolutivos, van cambiando según los pequeños van creciendo. Hay quienes tienen miedo a los ruidos, un temor que suele producirse cuando son pequeños, en los primeros años de su vida. El niño o niña se altera cuando escucha algo ruidoso o diferente, pero ¿qué pasa cuando no saben de dónde proviene el sonido? o cuando no distinguen entre el sonido y el ruido, es más, cuando no saben qué es un sonido, porque nunca lo han experimentado, no saber cómo

suenan un silbato, la voz de un cantante o el melodioso estruendo de una orquesta.

La Dra. Carballo Gutiérrez directora de la Escuela Normal de Licenciatura en Educación Primaria del Estado, Turno Vespertino, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, presentó una pequeña muestra de los trabajos que realiza la escuela que dirige, una de las obras teatrales musicales, en donde participan alumnos de esa institución, sin embargo, una de las características que resalta, es que algunos de los actores son sordos, el espectador no se percata de ello, existe inclusión y colaboración en equipo que permite la realización de cada una de las actividades tenga un nivel excepcional.

También comentó que son una compañía artística, creadores de una ramificación en el arte, fundadores y productores de musicales en lenguaje de señas mexicanas y que buscan generar conocimiento para la sociedad en general; no solo trabajan con personas sordas, también trabajan



Freepik. (2024). *Luces neón*. Consultado el 8 de julio de 2024. https://www.freepik.es/foto-gratis/luces-urbanas-misteriosas-estetica-cinematografica_18407432.htm#fromView=search&page=1&position=21&uuid=36065ff4-1dee-4ec0-9380-127c1804f377

con personas que tienen discapacidad motriz, intelectual, etc., buscando escenarios que permitan mostrar el trabajo y los resultados que se han propuesto.

Por parte de la Escuela Normal de Especialización “Dr. Roberto Solís Quiroga” (ENERSQ), la Mtra. Paola Vergara Salgado expuso parte de los trabajos que realizan en la institución, en este evento mostro “El Teatro Negro de Praga”, comenta que es una actividad muy importante porque utilizan una serie de movimientos desarrollando su expresión corporal; en una obra de teatro negro los actores están completamente vestidos con ropa negra y actúan sobre un fondo negro. Esto hace que el espectador sólo vea lo que los actores desean mostrar. Objetos iluminados, artículos fosforescentes o personajes flotando son algunos de los elementos que hacen especial este arte. El objetivo es presentar una forma diferente de hacer teatro, atractivo, novedoso, motivante, con gran impacto visual y muy creativo, que les ayude al desarrollo de habilidades para la elaboración de escenas e improvisaciones a partir de un guión. Cada presentación es diferente, pues la participación individual enriquece el trabajo final colaborativo, de igual forma la motricidad para personas que carecen de ella al 100 % o las que tienen alguna discapacidad. También comentó que en la Institución buscan resaltar la identidad, la creación, la lengua y la expresión.

El teatro, la danza, las manualidades, la expresión corporal, entre otras actividades, hacen que los alumnos generen sus prácticas docentes acorde a las necesidades de cada ambiente y contexto social, generando un clima idóneo para los participantes. Por lo expuesto en este conversatorio podemos concluir que, sin lugar a duda, la educación inclusiva ofrece oportunidades para aprender y aceptar las diferencias individuales, lo que reduce el impacto de acoso e intimidación, también favorece el desarrollo de amistades con una amplia variedad de otros niños, cada uno con sus propias necesidades y capacidades individuales pero que están dispuestos a compartir cada uno lo que tiene en pro de todos.

Cualli, dejar un testimonio presente para el futuro

Lilia B. Abarca Laredo, CAMCM



Abarca, L. (2024). *Calendario Azteca*, Museo de Antropología e Historia [Fotografía]. Ciudad de México.

Cuando nos ponemos a reflexionar sobre el tiempo es importante mirarlo desde dos perspectivas: el tiempo para nosotros y el tiempo en el mundo, esto es, el tiempo en la historia específicamente. Pero ¿qué es el tiempo? ¿cómo transcurre? ¿qué sucede con el que ya pasó o el que está por venir? Estas y otras interrogantes dieron origen a las distintas interpretaciones que las culturas han construido en torno al *Cualli* (tiempo en náhuatl).

Esta idea nos lleva a reconocer la importancia del tiempo en nuestros pueblos originarios, pues la riqueza cultural de una nación no sólo se manifiesta a través de su arte, valores, costumbres y tradiciones, sino también por formas simbólicas de representación social que

determinan la idiosincrasia de un país, de su ser y estar en el tiempo.

En la historia de los aztecas, por ejemplo, una de las representaciones simbólicas más importantes es el "Calendario Azteca" o más correctamente llamada la "*Piedra del Quinto Sol*" que dio cuenta de su origen, su grandeza y crepúsculo. Los mexicas afirmaban que la humanidad había sido creada en 4 eras y que fue destruida por un dios tutelar, pero que ellos constituyeron la *Quinta Humanidad* creada por el Dios Quetzalcóatl. (Arredondo, 2005).

En dicha escultura circular, integrada por diversos círculos concéntricos, se representa iconográficamente el tiempo en todas sus dimensiones: el tiempo cósmico, el tiempo cíclico y el tiempo humano.

Esta cosmovisión le hemos conocido desde entonces en las diferentes etapas de la historia de nuestro país y ha servido como punto de partida para narrarlas mediante vestigios documentales, escultóricos, artísticos, culturales, astronómicos, medicinales, musicales y gastronómicos entre muchas otras manifestaciones más que representan y explican nuestro origen.

Filosofía maya del tiempo

Por su parte, los mayas fundamentan su historia sobre dos ejes: el maíz y el tiempo; así construyeron una "*filosofía del tiempo basada en la exacta observación de los cuerpos celestes y la correcta medición para desarrollar celebraciones y ritos religiosos*" (Ureta, F. 1995).

Su cosmovisión fusionó el ser y estar del hombre, la naturaleza y los dioses; pensaron en



Abarca, L. (2024). *Cultura Maya, Museo de Antropología e Historia* [Fotografía]. Ciudad de México.

la perfecta armonía entre ellos. Por ello, registraron los periodos que cíclicamente ocurrían como el periodo de la mujer (ciclo menstrual), el día y la noche, las fases de la luna, periodos de lluvia y sequía; todo ese conocimiento quedó asentado en numerosas inscripciones jeroglíficas.

Las innumerables evidencias arqueológicas y literarias que conocemos de los mayas dan cuenta de la importancia del tiempo en su grandeza cultural.

Podríamos continuar describiendo la concepción del tiempo en el conjunto de culturas originarias en nuestro país para reflexionar sobre la importancia de resguardar en cada época un

pedazo de esa historia para la posteridad para que, a través de los objetos, relatos, imágenes y todo tipo de manifestaciones se continúe escribiendo nuestra historia.

Las cápsulas del tiempo, valiosos microuniversos

Ya en el número 17 de la Gaceta **Norma·lista!** adelantamos que una cápsula del tiempo es: un contenedor que se llena con objetos, documentos u otros elementos que representan la cultura, el estilo de vida o la tecnología de una época determinada para ser guardados y posteriormente abiertos en el futuro. Estas cápsulas se entierran o se colocan en lugares seguros con la intención de ser descubiertas por generaciones futuras, con el fin de que puedan conocer cómo era la vida y la sociedad en el momento en que se creó.

En México tenemos diversas cápsulas del tiempo entre las que destacan la Torre Latinoamericana en la Ciudad de México, que contiene objetos y mensajes de la época de su construcción en la década de los 50.

La Catedral Metropolitana en la ciudad de México que fue encontrada en 2008.

En el Palacio de Bellas Artes en la Ciudad de México se resguardaron programas de eventos culturales, libros y fotografías de la época.

Y, en el Museo Nacional de Antropología se preservan artefactos y piezas arqueológicas representativas de las diferentes culturas prehispánicas de México, sólo por mencionar algunas.

Las ideas expuestas sirven de marco para abordar el proyecto sobre la cápsula del tiempo que se está realizando y se colocará en el edificio en construcción en el Centro de Actualización del Magisterio en la Ciudad de México (CAMCM) y la Dirección General de Educación Normal y Actualización del Magisterio (DGENAM).



Abarca, L. (2024). Museo de Antropología e Historia [Fotografía]. Ciudad de México.

En esta cápsula se propone dejar testimonio del ser y quehacer educativo que nuestro centro de trabajo ha desarrollado por 100 años, pues esperamos su apertura en 2045, justamente en el primer centenario de esta institución actualizadora del magisterio mexicano.

La instauración del Instituto Federal de Capacitación del Magisterio (IFCM) fue en 1944, aunque en los hechos inició sus actividades hasta el 19 de marzo de 1945, con su creación se esperaba que el Instituto regularizara, mediante una capacitación intensiva, la condición profesional de los maestros. Sin embargo, por la cantidad de profesores que había que atender el Instituto se convirtió en la escuela normal más grande del mundo y en el primer sistema de educación a distancia en América Latina.

Durante estos primeros 100 años de formación continua, capacitación y actualización del magisterio se han escrito documentos, historias de vida, proyectos, modelos educativos, diseñado diversas estrategias de formación para atender a miles y miles de maestros.

Por esa razón, quienes propusimos y diseñamos el proyecto de la cápsula del tiempo,



Abarca, L. (2024). *Palacio de Bellas Artes e instalaciones de la Dirección General de Educación Normal y Actualización del Magisterio*. [Fotografía]. Ciudad de México.

Fermín Camacho Lara, José Ignacio González González y Lilia Bertha Abarca Laredo, consideramos que para seguir construyendo la historia de nuestra Institución coloquemos en una memoria USB las diferentes aportaciones de todos y cada uno de quienes constituimos la comunidad del CAMCM y la DGENAM.

Que sea la participación de todos y cada uno nosotros el mejor testimonio de los servicios educativos que ofrecemos, pues somos las personas quienes damos vida a nuestra Institución. Y el mejor marco para ello es la inauguración del Edificio G donde quedará exhibida para que dentro de 21 años, se cumpla el centenario de esta Institución.

REFERENCIAS

Arredondo, M. (2005). *Identidad cultural en México*. *Inventio*, 1(1), 9-11. <https://inventio.uaem.mx/index.php/inventio/article/view/572>

Camarillo, A. (25 de julio de 2020). *Descubre las cápsulas del tiempo enterradas en la CDMX*. *Revista Chilango*.

Miralles, P. (2012). *Propuestas de innovación para la enseñanza de la historia en Educación Infantil*. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 15 (1), 81-90.

Paolo, M., Jaramillo, J. & Ardila, M. (2017). *Memorias del presente y del futuro: ¿cómo, para quién, para qué?* *Revista Colombiana de Sociología*, 40(1), 13-21. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-159X2017000100013&lng=en&tlng=es

Ureta, F. (1995). *La Concepción del Tiempo en los mayas*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/337757615_La_Concepcion_del_Tiempo_en_los_mayas

Las decisiones éticas

Erika Castro Camacho, ENERSQ



Pxfuel. (s.f.). *Shipwreck-sea-clouds-sunset*. Consultado el 21 junio 2024. <https://www.pxfuel.com/es/free-photo-qeinz>

Este es el planteamiento:

“En un pequeño barco a punto de hundirse viajan diez personas. El barco dispone de un pequeño bote salvavidas con capacidad y alimentos para seis personas. Eres el capitán del barco y debes decidir rápidamente a quién subes al bote y a quién dejas atrás”.

Las personas son:

- *Un músico africano de 46 años.*
- *Un taxista estadounidense de 37 años.*
- *Una chica gitana de 19 años que se va a casar la próxima semana.*
- *Un cura de 52 años.*
- *Un pastor evangélico de 46 años que ha donado todos sus bienes.*
- *Una mujer china de 27 años y su hija de seis meses.*

- *Un joven asiático de 22 años, consumidor habitual de sustancias tóxicas.*
- *Un joven canadiense de 21 años, consumidor habitual de sustancias tóxicas, amigo del anterior.*
- *Una persona homosexual de 35 años.*

La ética es un compromiso vivencial, no depende de con quién estemos, en dónde estemos o cómo estemos. El compromiso ético abraza el convencimiento y la entrega a la acción realizada. No hay disyuntivas si se está convencido de actuar por el bien. Según Rojas (2011, p. 6), la ética es “la moral como lo vivido y practicado”, es decir, la ética es sí y sólo sí, se actúa. Esto significa actuar con base en los principios universales y los valores fundamentales de la vida, diferenciando entre el bien y el mal, respetando la libertad y responsabilizándonos de lo que hacemos. Por lo tanto, es un



Pxfuel. (s.f.). *Hand-magnolia-give-care*. Consultado el 21 junio 2024. <https://www.pxfuel.com/es/free-photo-xnvph>

acto humano que conduce al perfeccionamiento, a una búsqueda de mejora.

Hoy la sociedad de la información sufre el resquebrajamiento de la moral, la ausencia de valores, la debilidad de carácter, el dominio de la voluntad, el poder del individualismo y la anulación del otro. Lo anterior es una suma de retos para la educación, pues más allá de impartir conocimiento y llenar al ser de información, el buen educador se preocupa por el individuo, como lo comparte Krishnamurti (1955, p. 21) expresando que “la verdadera educación, al mismo tiempo que estimula el aprendizaje de una técnica, debe realizar algo de mayor importancia, ayudar al ser humano a experimentar,

a sentir el proceso integral de la vida a través del desarrollo de la inteligencia, la sensibilidad y la libertad”. Entonces, el docente más allá de lograr los aprendizajes de las y los alumnos debe aportar a su crecimiento moral y afectivo para que se desarrollen como seres integrales.

Sabemos que, nacemos voluntariosos y es el conocimiento el que nos permite controlar la voluntad y ella se convierte en hábito cuando logramos acciones razonadas. La conciencia es la espiritualidad que nos permite identificar la existencia del bien y del mal, pero es en la conducta donde se reflexiona una buena o mala acción y según el conocimiento de las virtudes y los códigos se actúa o no con ética. Por lo tanto, el conocimiento de las virtudes es determinante para la inclinación de la conducta, pero apropiarse de ellas a través del conocimiento, la emoción y la acción constantes es como se perfila la conducta hacia la ética.

En tal sentido, cada uno es responsable de sus acciones, pero las decisiones que tomamos repercuten en uno mismo y en los otros por ser entes sociales. Así lo explica Morín (2001, p. 27) al exponer la relacionalidad en nuestro existir, “individuo ↔ sociedad ↔ especie”, significándolo como “el desarrollo conjunto de las autonomías individuales, de las participaciones comunitarias y del sentido de pertenencia a la especie humana”. Entonces, al debernos a otros, como lo menciona, “no se puede absolutizar a ninguno y hacer de uno sólo el fin supremo de la triada”, comprendiendo que, se desaprueba el individualismo y se ratifica la importancia del otro.

Entonces, la ética es un componente fundamental en la educación de calidad. Orientar moralmente al estudiantado es orientar la personalidad humana para perfeccionarla, en lo posible, para el bien común, interviniendo en el desarrollo de la inteligencia, el control de la voluntad y la mejora de las habilidades personales. González (1997) afirma que “la ética de un profesionalista no se desarrolla en la práctica de la profesión, sino que se promueve desde la formación profesional”, entendiendo así, que debemos cultivar en nuestro estudiantado la ética antes de que sean ciudadanos activos, pues los códigos deontológicos especifican los deberes para fortalecer la práctica profesional y todas las profesiones siguen un código deontológico por fines prácticos; sin embargo, ese código no puede guiar la vida si no se tiene un proceso individual previo que haya transformado la voluntad de la conducta. He ahí la importancia de la educación. El profesional establece un compromiso consigo mismo y con el grupo social al responsabilizarse de sus actos en el quehacer diario, como nos

dice Rojas (2011, p. 4), “no se es un profesional sólo por lo que se hace o dice, sino por la integridad e integridad manifiesta que pone en juego la personalidad completa de quien ejerce esta digna profesión”. De esta manera, el profesional vive para la auto realización y para servir a otros y, como docente, se trata de actuar éticamente y de enseñar la ética para la vida.

Al leer el caso del barco, mi decisión fue clara e inmediata; salvar a todos. Asimismo, al entrar a clases, no hay distinción entre unos y otros; se trabaja para todos. No me detuve a analizar a quiénes; mejor investigué sobre las características de los botes y sus capacidades. Concluí que al igual que los elevadores, los barcos también determinan un cupo límite, pero estandarizan un peso por persona, pensando que entrará la cantidad indicada de personas con igual peso. Entonces asumí que en el bote podían haber más de seis personas con diferentes pesos. Asumí que la diversidad sería el éxito, aunque también el riesgo. Algo similar sucede en la educación, hay que cumplir estándares; sin embargo, nunca pueden estar por arriba de las cualidades de cada ser.

Cada día el aula implica riesgos, pero no enseñamos en función de los riesgos; enseñamos en función de las oportunidades. Nacer implica riesgos y no vivimos acorde a ellos. Los riesgos implícitos se sortean con acciones y trascendemos sólo a través de las acciones apropiadas. La decisión que se toma es acorde al fin y en el caso del barco, el fin era la supervivencia de todos; en la educación el fin es igual, cada ser humano.

El conflicto existía, sólo faltaba decidir. Bilbeny (2012, p. 170) comparte “la ética puede contribuir, inesperadamente, a disminuir el conflicto o incluso a evitarlo.” Actuar éticamente es ver la oportunidad del bien en el conflicto y como menciona Restrepo (2019), “la ética es una guía insomne dispuesta a mostrarnos lo mejor de nosotros mismos como argumento de que la excelencia profesional y personal está a nuestro



Pxfuel. (s.f.). *Pencils-colors-smoke*. Consultado el 21 junio 2024. <https://www.pxfuel.com/en/free-photo-jrhws>.

alcance.” Entonces, hagamos de la ética nuestra vocación y la vocación de los otros. Y tú, ¿A quién salvarías?

REFERENCIAS

Bilbeny, N. (2012). *Ética*. Ariel.

González, J. (1997). *Reflexiones sobre la ética profesional*. La ética profesional del psicólogo. Coloquio, Facultad de Psicología, UNAM, México.

Krishnamurti, J. (1981). *Education and the Significance of Life*. Harper One.

Morín, E. (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. UNESCO.

Restrepo, J. (22 de julio de 2019). *Javier Darío Restrepo resume su búsqueda por lo ético*. Red ética. <https://fundaciongabo.org/es/etica-periodistica/blogs/javier-dario-restrepo-resume-su-busqueda-por-lo-etico>

Rojas, C. (2011). *Ética profesional docente: un compromiso pedagógico humanístico*. Revista Humanidades, 1, 1-22.

Beneficios neurológicos de aprender otro idioma

Karla Mendoza Mora, CAMCM



Figura médica 3d con cerebro resaltado. (2018). Freepik. https://www.freepik.es/foto-gratis/figura-medica-3d-cerebro-resaltado_2699723.htm#fromView=search&page=4&position=17&uuid=71f51ae4-6b38-46da-9ab5-ae35ca35b780

En los últimos años se han estudiado y difundido los numerosos beneficios de aprender un segundo idioma, desde comunicarse para viajar, encontrar un mejor empleo, estudiar en otro país, entre otros, pero poco se ha mencionado de los beneficios neurológicos, a pesar de que son muchos y diversos.

Para empezar, investigaciones recientes indican que el cerebro de una persona que aprende un segundo idioma “es diferente en cuanto a fisiología y funcionalidad comparado con el de una persona monolingüe” (Vega, 2020).

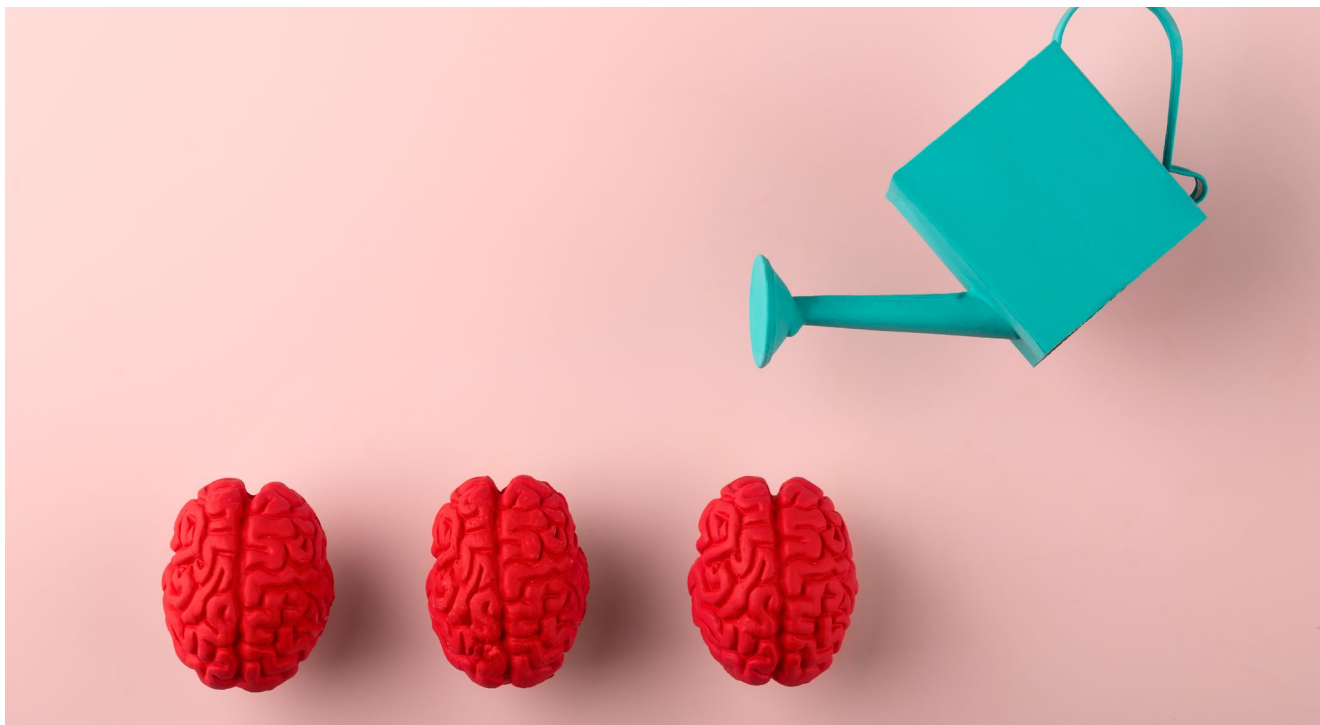
Un grupo de científicos suecos confirmaron lo primero después de haber realizado escáneres cerebrales que revelaron que aprender un segundo idioma puede aumentar el tamaño del cerebro (Mackey, 2014). Independientemente de los efectos que dicho aumento pueda ocasionar, el hecho es que se ha registrado un cambio fisiológico importante.

En el mismo sentido, otros datos (Vega, 2020), señalan que la mayor actividad de las áreas neuronales al aprender otro idioma favorece el crecimiento de la corteza cerebral y la sustancia blanca.

La corteza es un área gris que recubre la superficie del cerebro, donde ocurren una cantidad de procesos cognitivos, sensitivos y motores, entre los primeros se encuentran ni más ni menos que la memoria, el lenguaje, el pensamiento abstracto y la conciencia, consideradas como funciones cognitivas superiores en los seres humanos.

A su vez, la sustancia blanca, que se ubica en tejidos más profundos del cerebro, tiene entre sus funciones conectar las diferentes áreas de la sustancia gris en todo el cerebro. De tal manera que el crecimiento de ambas mejora las interconexiones cerebrales y su funcionamiento.

Además, un estudio realizado con alumnos multilingües, publicado por la organización Ted Talk arrojó que “el esfuerzo y la atención para cambiar de idioma desencadenaron una mayor actividad y potencialmente fortalecieron la corteza prefrontal dorsolateral” (Nacamulli, 2015), esta parte del cerebro involucrada en las funciones ejecutivas, tales como la solución de problemas y la planificación.



Bodegón con cerebros humanos y regadera. (2023). Freepik. https://www.freepik.es/foto-gratis/bodegon-cerebros-humanos-regadera_48110810.htm

En cuanto a la parte estrictamente funcional, numerosos estudios también confirman los beneficios de aprender otro idioma.

Uno de ellos, del neurólogo Felipe Vega, académico del Posgrado de la Facultad de Medicina de la UNAM, quien identifica que dicho aprendizaje “mejora la reserva de conocimiento y la plasticidad cerebral, las habilidades verbales, la velocidad de procesamiento mental y la flexibilidad cognitiva”.

Además de que las personas que hablan al menos un segundo idioma tienen mayores interconexiones hemisféricas, y como se agilizan “las funciones ejecutivas y analíticas del pensamiento, logran una mayor habilidad para la resolución de problemas y una mejor concentración” (Vega, 2020).

En resumen, se activan más conexiones intercerebrales, se produce mayor plasticidad y los caminos se amplían, lo que en conjunto

provoca un cerebro más interconectado y por ende “globalmente más funcional” (Vega, 2020).

Incluso, el experto comenta que entre más idiomas se hablen, mayores áreas de reserva se desarrollan, esto es, que el “banco original” -o la capacidad de generar interconexiones en el cerebro- se vuelve mucho más rico que el de una persona que solo habla su idioma materno (Vega, 2020), lo que constituye un beneficio innegable del aprendizaje de más lenguas.

Por otra parte, múltiples estudios coinciden en señalar que el aprendizaje de otro idioma “protege” al cerebro de enfermedades mentales como Alzheimer o demencia. El mismo especialista menciona que en una investigación realizada en pacientes de la India y en países de Europa (Vega, 2020), se identificó que este aprendizaje lingüístico retrasó entre cuatro y seis años la aparición de Alzheimer, demencia frontotemporal y demencia vascular.



DC Studio. (2021). *Doctor arreglando el dispositivo de escaneo en la cabeza de una paciente*. Freepik. https://www.freepik.es/foto-gratis/doctor-arreglando-dispositivo-escaneo-cabeza-paciente_21614200.htm#fromView=search&page=2&position=47&uuid=71f51ae4-6b38-46da-9ab5-ae35ca35b780

Otro punto importante señalado en muchos artículos, como algunos provenientes del Foro Económico Mundial (FEM), es que las personas bilingües “ejercen un mayor control ejecutivo porque sus dos lenguas están constantemente compitiendo por la atención”, lo que provoca que realicen tareas de forma más rápida y precisa (Azinovic, 2017), e incluso que mejore su flexibilidad mental.

En otra parte cognitiva -aunque no netamente neurológica- donde también hay cambios importantes es en la parte social. Por ejemplo, se ha observado que los niños multilingües se muestran más abiertos y se desenvuelven con

más seguridad con personas de otras culturas (Azinovic, 2017), lo que evidentemente conlleva ventajas sociales específicas.

Además de que suelen ser más empáticos y mejores comunicándose debido a que “tienen que interpretar las intenciones y puntos de vista de otras personas constantemente” (Azinovic, 2017).

En el mismo sentido, se menciona que las personas en general que hablan otro idioma tienen mejor capacidad para ver las perspectivas de los demás, una mayor conciencia y comprensión de otras culturas que las personas

que solo hablan un idioma (Wall Street English, 2018).

En conclusión, aprender o hablar otro idioma no nos vuelve “más inteligentes”, ni hace que necesariamente se desplieguen todas las habilidades descritas, pero sí puede

generar cambios importantes que contribuyen a desarrollar un cerebro más saludable y activo.

El aprendizaje de una segunda, tercera o más lenguas permite modificar la estructura y funcionamiento cerebral y con

ello mejorar y ampliar funciones cerebrales importantes.

Lo que implica que este órgano sea más eficiente en diferentes funciones complejas y que resulte en un invaluable beneficio neurológico aplicable a muchas áreas de nuestra vida.

REFERENCIAS

Azinovic, J. (2017). *¿El cerebro humano está evolucionando para ser multilingüe?* Foro Económico Mundial. <https://es.weforum.org/agenda/2017/12/por-que-ser-bilingue-mantiene-el-cerebro-en-forma/>

Mackey, A. (2014). *What happens in the brain when you learn a language?* *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/education/2014/sep/04/what-happens-to-the-brain-language-learning>

Nacamulli, M. (2015). The benefits of a bilingual brain. [Video]. YouTube. https://www.ted.com/talks/mia_nacamulli_the_benefits_of_a_bilingual_brain

Vega, F., Pamatz, D.; Maltos, B. y Torres, R. (2020). *¿Qué pasa en tu cerebro cuando aprendes otro idioma? Mitos y realidades.* [Entrevista]. UNAM Global Revista. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/que-pasa-en-tu-cerebro-cuando-aprendes-otro-idioma-mitos-y-realidades/

Aprender un idioma, clave para un futuro internacional. (2017). Education First. <https://www.ef.com.mx/blog/language/aprender-un-idioma-clave-para-un-futuro-internacional/>

Para evitar el Alzheimer, ¿aprender un idioma? (2024). National Geographic. <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/para-evitar-el-alzheimer-aprender-un-idioma>

Wall Street English Argentina. (2018). *6 beneficios sociales de aprender inglés.* <https://www.wallstreetenglish.com.ar/blog/6-beneficios-sociales-de-aprender-ingles>

Vivas, L. (2020). *Cómo cambia tu cerebro al aprender otro idioma.* Universidad Internacional de la Rioja. <https://www.unir.net/educacion/revista/como-cambia-tu-cerebro-al-aprender-otro-idioma/>

Nacamulli, M. (junio de 2015). *The benefits of a bilingual brain.* [Video]. Ted Talk. https://www.ted.com/talks/mia_nacamulli_the_benefits_of_a_bilingual_brain

La Feria del Libro del Palacio de Minería: Excavando en la nueva realidad de la LIJ

Rocío E. Martínez Bautista y Felicia C. Contreras Hijuelos, CAMCM

“La magia es un puente que te permite ir del mundo visible hacia el invisible. Y aprender las lecciones de ambos mundos.”

Paulo Coelho



Martínez, E. y Contreras, F. (2024). *Actividad de la feria Internacional del Libro del Palacio de Minería (FILPM)* [Fotografía]. CAMCM.

Febrero es un mes importante para todo docente que se precie de ser un profesional de su trabajo, la Literatura Infantil y Juvenil (LIJ) es una parte esencial del proceso educativo y sin duda alguna la feria del Palacio de Minería es el escaparate para ver nuevos materiales de lectura, nuevas maneras de aproximarse a los libros y sobre todo la riqueza de encontrarnos con los escritores que muestran sus obras y nos comparten su hechura, sus reflexiones, los caminos mágicos que los llevaron a sus creaciones, las tremendas odiseas que enfrentan para llegar de todos los rincones de la república para mostrar su trabajo; para asistir entre tiempos a las escuelas y convertirse en

narradores de sus historias, caritas petrificadas de horror, escuchan con atención las travesías que estos escribanos regalan en cada colegio que visitan cuando las agendas les permiten, cuando un maestro lee su obra, se contacta con la editorial y lo invitan a asistir a sus aulas a compartir estas nuevas historias que se narran hoy en la LIJ.

“El acercamiento a las culturas a través de la lengua escrita permite a las y los estudiantes desarrollar habilidades como la expresión escrita o la comprensión lectora, y que puedan descifrar su propia experiencia dentro del mundo en el que viven, donde lo íntimo y compartido están coligados de forma invariable.

Lo anterior implica que hagan efectivo su derecho a una verdadera democratización de la lectura, lo cual compromete al hecho de que las y los estudiantes puedan acceder a distintas fuentes que les permitan interactuar con diversas culturas, pueblos de México y el mundo” (Plan de Estudios para la Educación Preescolar, Primaria y Secundaria, 2018).

Sabemos que el docente es un promotor también de lectura, aquel que lleva al aula temas del interés del alumno para que lo acerque a los libros y no que lo aleje como a muchos de nosotros nos ocurrió cuando

estudiamos, esta reflexión impulsó a nuestros alumnos/docentes del Centro de Actualización del Magisterio en la Ciudad de México (CAMCM) a visitar la feria de este año 2024 y realmente resultó un impacto la actividad, ya que, permitió un acercamiento a temas más contemporáneos, más cercanos a la necesidad de lo que vive este país hoy en día, con respecto a lo que ofrecen los nuevos escritores, las editoriales, posibilidades que sin duda llevarán a su aula, cabe mencionar en este año fueron convocados escritores de Sinaloa como estado invitado y que estos literatos nos compartieran su postura frente a la realidad que quieren, que los niños y jóvenes lean hoy día.

Así mismo, los docentes participantes de la actividad se reconcilian con la necesidad de que a partir de esta experiencia sean lectores y escritores comprometidos para que puedan promover estos procesos en sus estudiantes.

Por otro lado, es importante mencionar que en años anteriores que se ha realizado la feria en los exhibidores se encontraban libros de: terror, cuento y novela; hoy en la búsqueda de darle un giro fresco al libro los editores buscan nuevas maneras de llamar la atención de los lectores y fue fascinante encontrar: los clásicos con nuevos empastados, los *Best Sellers* con portadas llamativas, los libros de autoayuda, las nuevas dietas y sus platos succulentos que queremos devorar desde su portada, las agendas, pines y por último el *stand* de los atriles de libros, que hoy ya se modernizan y los venden para: iPad y iPhone así como, para todo dispositivo de este siglo XXI, ¡caray! hasta ellos han cambiado su mercadotecnia, la venta debe seguir y de igual manera el discurso de los nuevos escritores y de los que ya tienen camino andado en este mar de editoriales y sus editores.

En el trajinar de los pasillos y subir a los diferentes pisos de exhibición, nos encontramos con Alfonso Orejel, sinaloense, de voz fuerte, hombre alto, algo cansado por las travesías



Martínez, E. y Contreras, F. (2024). *Actividad de la feria Internacional del Libro del Palacio de Minería (FILPM)*. [Fotografía] CAMCM.

mañaneras con chicos de secundarias públicas, una leída aquí y otra por allá lejos en Milpa Alta, nos asombra con su libro: *Huesos lamidos por el sol*, en su sinopsis el autor permite vislumbrar la historia de la travesía de Roque quien tiene un interés de buscar a su padre que se fue al otro lado y ya no regresó, es cuando el adolescente decide recorrer el camino a través de la bestia, (el tren icónico de nuestro país) para poder encontrarlo. Orejel nos anuncia en su discurso que lo escribió en menos de un mes, que le carcomía la idea de mostrar un cuento para la LIJ con su personaje adolescente, para que los chicos que lo leyeran no se fueran con la finta de que todo era fantástico, atribuye que este libro por ejemplo, lo aceptó muy bien su editorial y sin embargo, sabe que hay otros que siguen en su escritorio sin ser publicados por lo fuerte de su contenido, tales temas como: los chicos perdidos, las madres rastreadoras, las Patronas en Veracruz y por las múltiples historias que no son venta pero sí realidad.

Así como él, se suman otros escritores más que nos muestran otras problemáticas en sus libros,



Martínez, E. y Contreras, F. (2024). *Actividad de la feria Internacional del Libro del Palacio de Minería (FILPM)* [Fotografía]. CAMCM.

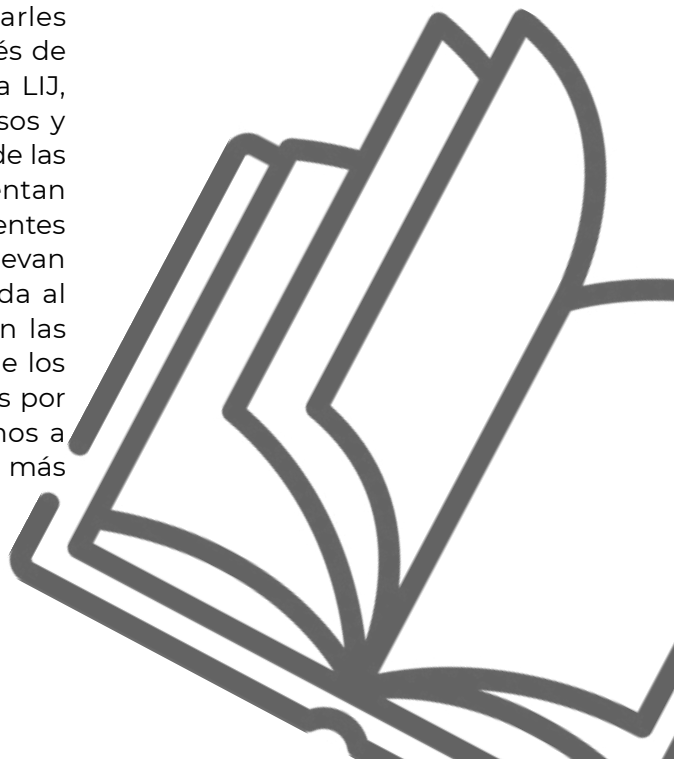
Andrés Acosta es otro ejemplo con su libro "Clandestino" de los más populares narradores en la LIJ; él habla de la ausencia del padre, las familias monoparentales, la muerte de un ser querido, aproximaciones a problemas comunes que se viven día a día en este país. Tal como lo menciona la Estrategia Nacional de Lectura (2022) "...la lectura y la escritura son prácticas que contribuyen a hacer de la escuela una comunidad de lectoras y lectores que se acercan a los textos para comprender algo de su mundo cotidiano, para conocer otros modos de vida, para descubrir otras formas de utilizar el lenguaje y darles nuevos sentidos o defender su propio pensamiento a través de la producción de textos", por lo tanto la aproximación a la LIJ, nos da la oportunidad de acercarnos a los nuevos discursos y problemáticas de los jóvenes lectores, de sus necesidades y de las nuevas voces que hacen eco a la mirada con que se enfrentan a la vida y a sus reflexiones como lectores. Los jóvenes leyentes pasean entre pasillos, preguntan, anotan y con suerte se llevan uno o varios libros a casa, esa es la consigna más deseada al invitar a la población a la feria del libro, el encuentro con las ideas, con los nuevos poemarios, con esa magia con la que los libros nos buscan y después de recorrer la feria regresamos por aquel libro que nos guiñó desde el inicio y el cual llevamos a casa para encontrarnos con nuestra vida en un espejo o con más preguntas sin ser contestadas.

REFERENCIAS

FIL. Palacio de Minería, México (2024). Consulta: febrero de 2024. Disponible en: <https://filmineria.unam.mx/feria/45fil/>

Secretaría de Educación Pública (2022). *Estrategia Nacional de Lectura (ENL)*. Consulta: mayo de 2024. Disponible en: <https://www.gob.mx/leertransforma>.

Secretaría de Educación Pública (2018). *Plan de Estudio para la educación preescolar, primaria y secundaria*. Consulta: mayo de 2024. Disponible en: https://educacionbasica.sep.gob.mx/wpcontent/uploads/2023/07/Plan_de_Estudios_para_la_Educacion_Preescolar_Primaria_y_Secundaria.pdf.



Algunas reflexiones sobre la enseñanza de la historia (primera parte)

Daniela Albarrán Ramírez, CAMCM



Alanís, L. (2022). *Presente, pasado y futuro* [Fotografía]. Ciudad de México.

Estas ideas son el resultado de los textos que consultamos, de las observaciones y reflexiones a las que llegué por la experiencia de haber impartido dos materias de historia en la Escuela Normal Superior de México (ENSM) durante el semestre transcurrido entre agosto de 2023 y marzo de 2024. A pesar de que las materias no versaban sobre enseñanza de la historia, hicieron cuestionarme sobre la forma en que preparamos a nuestros normalistas para que

a su vez ellos enseñan historia a los chicos que están activamente estudiando. Y me pareció que no lo estamos haciendo de la mejor manera.

Por mucho tiempo, la enseñanza de la historia se efectuó bajo el dominio del positivismo histórico, basado entre otros, en la cronología, el acontecimiento y la acumulación de datos.

En una época más reciente se desarrolló un cambio de paradigma donde el docente es quien a través de un relato histórico unívoco y con una visión constructivista comparte el aprendizaje con los alumnos. El centro de la enseñanza consiste en desarrollar una capacidad cognitiva histórica. De esta forma, los estudiantes no deben limitarse a practicar el conocimiento declarativo o adquirir cierta visión del pasado. Resulta esencial, además, comprender el modo de producción del saber histórico para ampliar su capacidad y ejercitar su propia reflexión sobre esta manera de razonar.

Ciertas características de la historia escolar se presentan particularmente importantes. Entre éstas está la necesidad de desarrollar una relación con el tiempo, cuyas categorías principales son las de duración y de cambio. Constituye, en cambio, el fundamento de la reflexión histórica y al mismo tiempo uno de los orígenes de las dificultades cognitivas por las que atraviesan los estudiantes. La relación con el tiempo está culturalmente anclada y, por lo tanto, transmite una cierta visión del mundo y el orden de las cosas no son universales. La historia escolar invita a discernir la relación



Alanís, L. (2022). *Historia del corazón* [Fotografía]. Ciudad de México.

con uno mismo y con los demás mediante el contacto con la alteridad. Proporciona información sobre la dinámica social, desde la vida cotidiana hasta las razones detrás de las luchas y batallas libradas por las sociedades pasadas. Por lo tanto, mediante esta operación el estudiante comprende el vínculo que lo identifica con las generaciones anteriores o, al contrario, lo que le diferencia de estas. El estudio de la historia le abre la posibilidad de mejorar su sistema de explicación del mundo basado en la puesta en valor de las especificidades contextuales, al tiempo que en la construcción de generalizaciones apoyadas en el estudio de situaciones similares que se dieron en otros momentos o en otros lugares (Lautier, 1997).

Este tipo de enseñanza de la historia, centrada en el desarrollo de la capacidad de pensar a la manera de un historiador, refleja una relación con el conocimiento histórico concebido como construcción, o una interpretación, que puede ser producida por el estudiante al final del trabajo metódico. Precisamente, esta epistemología práctica se erige como la directriz del ejercicio del trabajo analítico del pasado o del presente en clase. La adquisición de este pensamiento histórico, además, construye un puente entre la ciencia y la acción. En efecto, permite finalmente a los estudiantes ejercer un juicio complejo y matizado de su entorno como ciudadanos críticos y autónomos.

Para dar cuenta del proceso de aprendizaje de la historia desde una perspectiva del desarrollo del pensamiento histórico, proponemos lo siguiente:

El aprendizaje de la historia dentro de esta perspectiva epistemológica constructivista incluye varias dimensiones cognitivas. A continuación, se describen aquellos que considero indispensables para este proyecto.

En primer lugar, la relación de identidad, que permite establecer la parte viva del pasado, vigente en el presente. Me refiero a todos aquellos aspectos del pasado, culturales, sociales y políticos, que perduran y han construido nuestra identidad histórica. También incluye la memoria colectiva que se transmite a través de las generaciones y se mantiene viva en la actualidad.

En segundo lugar, la operación de descentramiento del presente que permite acceder a la alteridad histórica. Es de importancia mayor comprender la diferencia entre los sistemas de valores de las sociedades pasadas y las nuestras. Ir más allá de las similitudes parciales y fragmentarias, para reconstruir la complejidad de los fenómenos, procesos, comunidades o sociedades y entender mediante este procedimiento holístico su especificidad y la diferencia con otros fenómenos, procesos, comunidades o sociedades.

En tercer lugar, la aplicación del método histórico, que es uno de los vectores de la identidad de la disciplina. La



Alanís, L. (2022). *B. Juárez* [Fotografía]. Ciudad de México.

crítica psicológica del testimonio es la vía real para situar los valores del testigo y ejercer una hermenéutica que discierne los valores del pasado para acceder a una verdad, siempre relativa, de los fenómenos dinámicos. A esto se puede agregar el método comparativo, el cual, mediante la comparación entre nuestro sistema de valores y los sistemas de valores del pasado, abre la posibilidad de capturar la diferencia y la especificidad de acontecimientos y fenómenos de otros tiempos. Se trata de observar desde el presente, ciertamente, pero con la intención de reconstruir el pasado en función de sus propios valores y relaciones sociales.

Lo podemos constatar, los tres niveles se encuentran relacionados. No hay manera de establecer las diferencias sin las semejanzas. Ni de llegar a esta interacción sin los métodos propios de la disciplina histórica.

La tensión expuesta entre identidad y alteridad abre la vía para construir, mediante la aplicación del método histórico, una interpretación y una comprensión de la historia que refleje la complejidad de los problemas y nos permita construir una visión crítica del pasado.

El polo de identificación, que se reproduce en gran medida como una experiencia empírica, incluye varias relaciones informales y normativas heredadas de tiempos anteriores. La memoria colectiva es un factor mayor de este proceso. Genera identidad y pertenencia, tradiciones, creencias comunes con una cierta visión del pasado colectivo que muchas veces se manifiestan en la forma de una cultura histórica “popular” (Seixas, 2016). Este ámbito se construye mediante discursos sobre la nación, lugares de la memoria, películas, series de televisión o novelas históricas recordando logros pasados, visitas al museo, conversaciones familiares, etc. Son expresiones públicas o privadas del pasado que ayudan a definir la identidad del estudiante y le ofrecen algunos puntos de referencia sobre el pasado colectivo (Conrad y Friesen, 2013). Sin embargo, no hay que olvidarlo, esta visión compartida y a veces borrosa del pasado suele ser formateada en una gran narrativa colectiva unívoca (Létourneau y Moisan 2004).

Estos elementos representan un punto de partida ya existente desde el cual los estudiantes abordarán la historia en la escuela. El estudio de esta disciplina se estructura a partir de componentes obtenidos en la etapa de iniciación formal escolar, donde se adquieren los conocimientos esenciales. Así, poco a poco, el alumno inicia este proceso de identidad con la memoria colectiva.

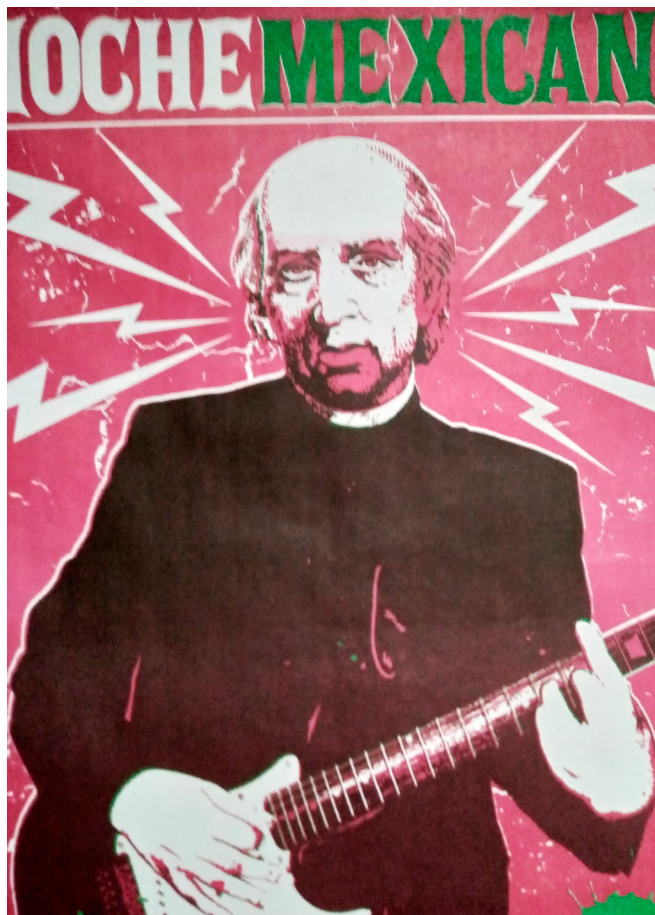
El segundo polo consiste en el descentramiento. Este acto cognitivo permite distanciarnos del polo de la identificación y cuestionar sus componentes para acercarnos a una forma de pensar más crítica, más sistemática e incluso sistémica (Bermúdez, 2014). El conjunto de elementos que integran el proceso de descentramiento se desarrolla principalmente en la fase de la educación histórica formal. Descentrarse se refiere así a alejarse de la propia persona y de sus ideas para considerar el pasado desde la perspectiva de otros individuos o desde ángulos previamente inexplorados. En ese sentido, aprender historia implica adquirir y desplegar



Alanís, L. (2022). *Apropiaciones* [Fotografía]. Ciudad de México.

algunas actitudes como la empatía histórica, que a grandes rasgos consiste en juzgar sin imponer los propios valores a sociedades del pasado o, incluso, generar la apertura de miras hacia otras culturas, valores, sociedades, etcétera.

La transición del momento de identificación al momento de descentramiento (un proceso iterativo, además) es facilitada por el uso del método histórico. Generalmente, este método se define como un proceso de reflexión basado en el modelo hipotético-deductivo (Martineau, 2002), que invita al estudiante a atravesar diferentes etapas de un enfoque analítico. Primero, la toma de conciencia de un problema (o la formulación de un problema), la cual se proyecta en la construcción de una hipótesis. Esta última



Alanís, L. (2022). *Noche Mexicana* [Fotografía]. Ciudad de México.

constituye la guía para, después, efectuar un análisis crítico de documentos (primarios, secundarios, textuales o iconográficos), que, finalmente, abre la posibilidad de interpretar los hechos identificados y efectuar una nueva síntesis (Wineburg 2001).

Así, la visión del pasado obtenida por esta dinámica de enseñanza-aprendizaje de la historia genera una doble apertura. Por una parte, sostiene esta representación del pasado como una construcción socialmente compartida, pero no definitiva. Por otra, su carácter flexible le confiere la capacidad de integrar diversas perspectivas y de tolerar contradicciones y debates en torno a las interpretaciones históricas (Seixas, 2000).

REFERENCIAS

Bermudez, A. (2014). *Four Tools for Critical Inquiry in History, Social Studies and Civic Education*. Revista de Estudios Sociales, 52.

Bloch, M. (2011). *Introducción a la historia*. FCE. México.

Conrad, M., Ercika, K., Friesen, G. y col. (2013). *Canadians and Their Past*. Toronto. Universidad de Toronto.

Florescano, et. Al., (1980). *Historia ¿Para qué? Siglo XXI*. México.

Lauthier, N. (1998). *Enseigner l'histoire au lycée*. Paris. Colin.

Lauthier, N. (1997). *À la rencontre de l'histoire*. Lille. Septentrion.

Létourneau, J. et Moisan, S. (2004). "Mémoire et récit de l'aventure historique québécoise chez les jeunes Québécois d'héritages Canadian-française". Revista de historia Canadienne.

Lévesques, S. (2014). «Pourquoi se raconter des histoires ? L'importance d'enseigner la pensée narrative» Thèmes canadiens. Automne.

Lowenthal, D. (1985). *The Past is a Foreign Country, Cambridge*. Universidad de Cambridge.

Martineau, R. (1999). *L'histoire à l'école, matière à penser...* Paris. L'Harmattan.

Martineau, R. (2000). "La pensée historique... une alternative réflexive précieuse pour l'éducation du citoyen" en Lafortune. *Pour une pensée réflexive en éducation*. Québec. Universidad de Quebec.

Seixas, P. (2016). *Historical consciousness' and historical thinking*. Palgrave Macmillan. Reino Unido. UK.

Seixas, P. (2000). *Knowing, teaching, and learning history: National and international perspective*. N.Y. Press.

Wineburg, S. (2001). *Historical Thinking and Other unnatural acts. Charting the future of teaching the past*. Filadelfia. Universidad Temple.

La educación física inclusiva: Un camino hacia la integración a través del futbol adaptado

Azucena Barba Martínez y María L. Cruz Rodríguez, ESEF



Cruz, M., y Barba, A. (2024). *Educación Física Inclusiva 1*. [Fotografía]. Archivo personal.



Cruz, M. y Barba, A. (2024). *Educación Física Inclusiva 2*. [Fotografía]. Archivo personal.

La educación física inclusiva es un pilar en la construcción de una sociedad equitativa y respetuosa con la diversidad. Reconoce las características propias de cada individuo y busca

brindar oportunidades de participación en actividades deportivas y recreativas sin importar sus habilidades, discapacidades o condiciones de vida. En este contexto, el futbol adaptado para personas con discapacidad visual y amputaciones emerge como una importante herramienta para promover la inclusión y el bienestar físico y emocional de quienes lo practican.

El pasado 15 de marzo del presente año, nos visitaron integrantes de los equipos de futbol para ciegos y futbol de amputados del Club América, para realizar dinámicas y actividades con los grupos 301, 303, 305 y 306 que cursan la asignatura de Observación y Práctica Docente IV, correspondiente al sexto semestre del Plan de Estudios 2002 de la Licenciatura en Educación Física, la cual tiene como uno de sus propósitos generales que “Reconozcan a través de su propia experiencia, el significado del trabajo que desarrollan con alumnos que presentan necesidades educativas especiales y la riqueza que ofrece un contexto diferente a los que ya conocían, como base para promover las actividades de educación física en un ambiente favorable, de tolerancia, respeto, solidaridad y aprecio por la dignidad humana” (Palacios y Puerto, 2020), quienes en este semestre realizan sus prácticas en los Centros de Atención Múltiple.

El futbol para ciegos o fútbol 5 para ciegos (deporte paralímpico), es una variante del deporte “más popular del mundo: tiene como aficionados a más de 4000 millones de personas repartidas por todo el planeta. De esta cifra, más de 1000 millones practican futbol, convirtiéndolo en el deporte de equipo más



Cruz, M. y Barba, A. (2024). *Educación Física Inclusiva 3*. [Fotografía]. Archivo personal.

practicado" (Calvo, 2022, párr. 3). Se realiza con modificaciones específicas para permitir la participación de personas con discapacidad visual. Se juega con un balón sonoro, y los jugadores utilizan vendas en los ojos para nivelar las condiciones, confiando en el oído y en la comunicación verbal para orientarse en el campo y desarrollar estrategias de juego, únicamente el portero no presenta ninguna discapacidad (Urbano, López y Jiménez, 2008). Esta adaptación no solo permite que las personas que viven en condición de discapacidad visual disfruten del fútbol, sino que también fomenta el trabajo en equipo, la coordinación y la confianza en sí mismos.

Por otro lado, también existe el fútbol para amputados, éste ofrece una oportunidad invaluable para aquellos que han perdido una extremidad. Se juega con "equipos de 7 jugadores, incluido el portero. Los jugadores de campo son amputados o afectados en un miembro inferior. Juegan con muletas apoyando una sola pierna. Los porteros, son amputados o afectados de un miembro superior. Juegan con un brazo por dentro de la camiseta" (Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física [FEDPDF], s.f.). A través de prótesis especiales y reglas adaptadas, las personas que viven en condición de discapacidad motora pueden participar

activamente en este deporte, demostrando que la discapacidad no es una barrera insuperable para la actividad física y el deporte competitivo. Además de los beneficios físicos evidentes, como el fortalecimiento muscular y la mejora de la resistencia cardiovascular, el fútbol para amputados promueve la autoestima y la superación personal, mostrando a los participantes que son capaces de lograr grandes cosas más allá de sus limitaciones físicas.

La combinación de educación física inclusiva y fútbol adaptado no solo ofrece beneficios individuales, sino que también contribuye a la construcción de una sociedad más inclusiva e igualitaria. Las y los docentes en formación de la Escuela Superior de Educación Física (ESEF), al participar en actividades deportivas junto con personas con diversas habilidades y capacidades, fomenta el respeto mutuo, la empatía y la solidaridad. Se rompen estereotipos y se derriban barreras invisibles, dando paso a la aceptación y la celebración de la diversidad en todas sus formas.

Sin embargo, para que la educación física inclusiva y el fútbol adaptado alcancen su máximo potencial, es fundamental que exista un compromiso continuo por parte de la sociedad, los gobiernos y las instituciones educativas para proporcionar los recursos necesarios y crear entornos accesibles y seguros para la práctica de estos deportes. Esto incluye la capacitación de profesionales en educación física para adaptar las clases y entrenamientos según las necesidades de cada individuo, así como la sensibilización y la promoción de la inclusión en todos los niveles de la sociedad.

En conclusión, la educación física inclusiva combinada con el fútbol adaptado para personas con discapacidad visual y amputaciones representa un paso importante hacia la creación de una sociedad más justa e inclusiva. Estas prácticas no solo brindan oportunidades de participación y desarrollo personal a quienes enfrentan desafíos físicos, sino que también promueven

valores fundamentales como el respeto, la solidaridad y la aceptación de la diversidad.

Al involucrar a las y los docentes en formación de la ESEF se les ofrece la oportunidad de vivenciar desde el punto de vista de la discapacidad, la enorme gama de posibilidades que se tiene para desarrollarse en la vida profesional, y al trabajar juntos se logren derribar barreras y se construyan puentes hacia la inclusión, esto nos permitirá crear un mundo donde todos y todas tengan la oportunidad de jugar y ganar,

independientemente de sus habilidades o discapacidades.

Agradecemos al profesor Ricardo Sánchez Ortiz (egresado de la ESEF) y a Michelle Vivas Román (docente en formación de la ESEF), entrenadores del Club América y a los jugadores Hugo Rafael Carabes López, Saul Coyl Valencia García y Ángel Ricardo Ramírez Álvarez del equipo de fútbol de amputados y a Cristian Arias Fernández del equipo de fútbol para ciegos del Club América por colaborar con los estudiantes de la ESEF.



Cruz, M. y Barba, A. (2024). *Educación Física Inclusiva 1*. [Fotografía]. Archivo personal.



Cruz, M. y Barba, A. (2024). *Educación Física Inclusiva 1*. [Fotografía]. Archivo personal.

REFERENCIAS

Calvo, B. (23 de diciembre de 2022). *Cuál es el deporte más popular del mundo.* UNCÓMO. <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/deporte/articulo/cual-es-el-deporte-mas-popular-del-mundo-52978.html>

Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física. (s.f.). *Así es el Fútbol para Amputados.* <https://www.feddf.es/seccion-deporte/448/n.html#:~:text=Los%20jugadores%20de%20campo%20que,por%20dentro%20de%20su%20camisa.>

Palacios, L. y Puerto, O. (2020). *Programa de la Asignatura Observación y Práctica Docente IV.* Escuela Superior de Educación Física.

Urbano, J., López, V. y Jiménez, M. (2008). *Fundamentos del fútbol sala para ciegos.* Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.

Entrenamiento funcional y sus fundamentos

Jonathan Rivera Guerrero, ESEF



Cruz, M., & Barba, A. (2024). *Educación Física Inclusiva 1*. [Fotografía]. Archivo personal.

El entrenamiento dentro de su práctica se basa en una serie de principios, dentro de los cuales se encuentra el denominado principio de variabilidad, que sostiene la aplicación de diferentes y variados estímulos durante el mismo para conseguir un máximo rendimiento, lo que conlleva a que en la aplicación de medios del entrenamiento, el entrenador siempre este innovando y creando nuevas perspectivas, es entonces, que con relación a estos argumentos surgen opciones de trabajo diferentes o variantes de las mismas para incidir de forma efectiva en el entrenado.

Siguiendo este orden de ideas con base en la innovación es que se genera la propuesta del entrenamiento funcional, definido como: “Un continuo de ejercicios que enseña a los atletas a manejar su peso corporal en todos los planos de movimiento. El entrenador emplea el peso corporal como resistencia e intenta implementar posiciones que tengan sentido para el participante” (Boyle, 2018). Consiguiendo así un control corporal en diferentes direcciones, posiciones y situaciones que le asistan ante el desempeño de la actividad deportiva, partiendo de una base de movimientos amplia para llegar a una específica, de esta forma se estimula la denominada fuerza funcional conceptualizada

como “la cantidad de fuerza que un atleta puede usar en el campo y es la fuerza más importante que hay que desarrollar para deportes ajenos al levantamiento de peso” (Santana, 2018), es decir, realizar desplantes alternados puede ayudar al ejercicio de correr, pero no implica el ejercicio de correr como tal.

Bajo el argumento anterior, se debe comprender que la palabra funcional agrega un sentido de utilidad práctica, es decir, todo lo que se implementa dentro del mismo debe hacerse manifiesto en la ejecución, no refiriéndose específicamente al movimiento o aspecto de la técnica, sino que el desarrollo de las capacidades y control que se manifiestan en él, se relacionan directamente con la mejora en el desempeño, creando sujetos que se vuelven hábiles y muestran destreza en los movimientos de su cuerpo.

La creación de nuevas metodologías de entrenamiento, como el entrenamiento funcional, surgen tomando como eje lo establecido y buscando nuevas formas de aplicación, en este caso, se toman vertientes del *jogging* y del culturismo, incluyendo una serie de



Rido, F. (2019). *Fitness mujer en cuestas con campana de tetera*. Consultado el 03 de diciembre de 2023. <https://shorturl.at/LddkF>

principios que contemplan los denominados pilares del movimiento humano dentro de los que se encuentran aspectos como: locomoción, cambios de nivel, lanzamientos y cambios de dirección, enfocándose en la implementación de movimientos innovadores y diferentes que se centran en un desarrollo biomecánico pugnando por ejecuciones ideales y que permita una continuidad en el progreso del entrenamiento con estímulos aplicados de forma diferenciada hasta lo ahora estructurado.

Revisando la forma como se ha construido el entrenamiento funcional, podemos percibir que sus orígenes surgen del ámbito médico, con autores como Hans Reidel en 1940, Emil Zatopek en 1950 e Izumi Tabata en 1990, los cuales generan propuestas partiendo de la rehabilitación de las personas en cuanto

a problemas del sistema cardiovascular por medio del ajuste y dosificación de la carga del ejercicio en una dinámica progresiva que dote de la posibilidad de recuperar la mencionada funcionalidad.

Bajo esta línea de trabajo se inicia con una serie de modalidades, dentro de las cuales encontramos algunos como: Entrenamientos de alta intensidad, *Cross training*, *insanity*, método Timmons, Método *Little-Gibala*, método Tabata, entre otros, los cuales se diferencian en aspectos como la estructura, desarrollándose en grupo, circuitos, algunos otros modificando la medida de la densidad, cambiando los implementos utilizados, etc., creando nuevas acciones y combinando patrones de movimientos, habilidades y técnicas para estimular de forma diferente al entrenado.



Mel, N. (2019). *Entrenamiento con cuerda*. Consultado el 03 de diciembre de 2023. <https://shorturl.at/0FAns>

Cabe destacar que los resultados que presenta esta modalidad de ejercicio se vuelven llamativos para la población, ya que al movilizar gran parte de la masa muscular del cuerpo permiten obtener una ganancia de tejido muscular y reducir los niveles de grasa en el organismo, otorgando la imagen *fitness* que se busca de forma contemporánea, sin embargo, esto también tiene que ver con el tipo de hipertrofia que se genera en nuestro cuerpo, la cual, de forma inicial se clasifica en dos vertientes: la hipertrofia sarcoplasmática y la hipertrofia sarcomérica, haciendo referencia al tipo de tejido que se desarrolla de forma prioritaria en el músculo. La primera va a otorgar una apariencia más grande en cuanto a tamaño debido a que las fibras se verán más hinchadas, por ejemplo, los resultados que se pueden observar en los practicantes de fisicoculturismo, y la segunda asistirá a desarrollar más fibras musculares generando mayor densidad dentro del músculo, aunque el tamaño será menor en proporción, por ejemplo, los corredores de 100 metros planos, debido a que su base de desarrollo será la potencia, creando entonces una diferencia en cuanto al tamaño y proporciones de los resultados obtenidos.

Recapitulando, entendemos entonces que es de esta forma que puede comprenderse las ventajas que ofrece el entrenamiento funcional dentro de sus practicantes al diferenciar los tiempos de descanso, permitiendo el alcance de una óptima condición física, puesto que la variabilidad del entrenamiento aunado a la movilidad de grandes masas musculares y el trabajo con diferentes implementos, técnicas, ejercicios de autocargas y sobrecargas genera estímulos diferentes, adecuados, progresivos y constantes en el entrenado, obteniendo beneficios a corto plazo y volviéndolo más apto en cuanto a la utilización de su cuerpo para el trabajo físico.

REFERENCIAS

Boyle, M. (2018). *Adelantos en entrenamiento funcional*. Michael Boyle.

Santana, J. (2018). *Entrenamiento funcional: ejercicios y programas de entrenamiento para conseguir el máximo rendimiento*. Tutor, España.

Carta dirigida al estudiante de nuevo ingreso

Leidi G. Martínez Villarino, BENM



Andrade, A. (2023). *Frontispicios de la BENM* [Fotografía]. Autoría propia.

Actualmente soy estudiante del segundo semestre de la Licenciatura en Educación Primaria. El siguiente texto contiene ideas que fui desarrollando durante el curso de "El sujeto y su formación profesional", el cual tiene la intención de reflexionar desde la teoría y la experiencia aspectos relacionados con la docencia y va dirigido a la población del primer semestre.

El texto lo titulé:

Carta dirigida al estudiante de nuevo ingreso: ¡Felicidades, entraste a la Normal!

CDMX, 29 de febrero de 2024.

Estimado (a) estudiante de nuevo ingreso, permíteme expresarte mis felicitaciones por haber ingresado a la Benemérita Escuela Nacional de Maestros (BENM).

Escribo esta carta para comentarte algunos aspectos en los que he profundizado durante el primer semestre en la escuela normal. Por ello te pido que mantengas la mente abierta, mis palabras representan mi experiencia desde distintos ángulos y sólo pretendo alentar a quien inicia su formación profesional.

En primer lugar, es importante que sepas quién eres, qué rasgos son los que te definen como persona porque al conocerte puedes identificar tanto tus habilidades como las cosas que deseas y debes cambiar con el fin de avanzar en este largo camino de la formación docente porque va más allá de los 4 años que dura la licenciatura, como maestro se espera mucho de uno, así que hay que comenzar a revisar qué se puede cambiar o mejorar.

En segundo lugar, no dudes en realizar ejercicios de introspección, no será sencillo, pero ayudan a reconocer y comprender las verdaderas razones por las que elegiste ser docente y el tipo de maestro que deseas ser cuando trabajes en una escuela primaria. Durante el curso de "El sujeto y su formación profesional", vas a profundizar como yo lo hice, en los motivos por los

cuales elegiste a la docencia como una opción profesional. Te darás cuenta de que existen en ellos señales de compromiso y de motivación para desempeñar esta profesión en un futuro cercano.

En tercer lugar, te vas a detener en repensar por qué elegiste la BENM para estudiar tu licenciatura. Me atrevo a pensar que has escuchado las ventajas de esta escuela como su historia y que por eso te decidiste por ella. Siento que debo aclararte que no es prudente que idealices a la institución ni a la carrera porque como todo en el mundo tiene ventajas y desventajas, no hay una cafetería y a veces no hay agua. Y en cuanto a la docencia voy descubriendo que no es fácil ser maestro, es sumamente complejo.

Cuando vayas a tu primer acercamiento a la escuela primaria y la realidad te parezca difícil de entender y sientas que la motivación desaparece, respira profundo y piensa: ¿por qué estoy aquí? por qué quiero ser docente de educación primaria? al hacerlo vas a superar ese momento.

Las experiencias en las escuelas primarias van a ayudar a sentirte parte de la comunidad normalista, eso lleva tiempo de reflexión y análisis. Vale la pena hablar con otros de la vida cotidiana escolar, te deja muchos aprendizajes.



Andrade, A. (2023). *Explanada de la BENM* [Fotografía]. Autoría propia.



Álvarez, I. (2023). *Auditorio Maestro Lauro Aguirre de la BENM* [Fotografía]. Autoría propia.

En cuarto lugar, quiero decirte que debes tener cuidado con tu vocabulario. Las palabras son maravillosas y son herramientas magníficas para describir, confesar o crear algo. Te recomiendo pensar en ellas para evitar malentendidos. Debes recordar que todos tenemos una percepción distinta de la vida debido a nuestra propia historia y deberás considerarlo para que la comunicación sea eficaz tanto con tus maestros como con los niños en la escuela primaria.

Finalmente, quiero decirte que a pesar de que no te conozco, siento la necesidad de decirte que puedes buscarme para pedir apoyo. Me imagino que mientras escribo este texto, tú estás cenando o estudiando matemáticas. También imagino que vas a leer la carta en tu clase favorita, mientras yo estaré escribiendo un ensayo que tengo que entregar.

Nuevamente, muchas felicidades. Te deseo éxito en todos los ámbitos de tu vida y gracias por regalarme tu tiempo para leer las palabras que he escrito. Me despido esperando que te encuentres bien.

Te saluda Leidi Graciela
Martínez Villarino, grupo 1º 3.

La procrastinación académica en adolescentes: Perspectiva neurobiológica y estrategias de subsanación

Estefanía Pérez Frausto y Rocío E. Martínez Bautista, CAMCM

"Los adolescentes se quejan de que no hay nada que hacer, luego se quedan toda la noche haciéndolo".

Bob Phillips

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano, marcada por cambios físicos, emocionales, cognitivos y conductuales que moldearán la adultez de cada individuo. Sin embargo, en medio de este proceso de autodescubrimiento, muchos adolescentes se encuentran con un desafío persistente que impacta significativamente su desempeño académico:



OpenAI. (2024). *Adolescente procrastinador* [Imagen creada con IA]. https://www.canva.com/your-apps/generate_image/magic-media

la procrastinación. Joseph Ferrai (1995), especialista en el tema, describe esta conducta como un patrón de postergación que conlleva a un retraso autoimpuesto en la ejecución de inicio o final de una tarea. En el ámbito escolar Ferrai, define este comportamiento como la demora voluntaria a realizar sus responsabilidades académicas y que puede deberse a que los estudiantes tienen la intención de realizar una actividad dentro del plazo indicado, pero no la motivación ni el deseo para realizarla (Klassen, Krawch, Lynch y Rajani, 2007).

Desde un enfoque neurobiológico, la procrastinación durante la adolescencia puede atribuirse a la inmadurez que presentan diferentes áreas del cerebro que interactúan entre sí, como son: la corteza prefrontal, responsable de funciones como la planificación, toma de decisiones, atención y autocontrol, junto con la red funcional de la amígdala cerebral, vinculada a respuestas emocionales y regulación de la motivación. Además, neurotransmisores como la dopamina, serotonina y noradrenalina influyen en el procesamiento de la información en el cerebro, así como la respuesta que presenta frente a estímulos externos.

El estudiante que tiende a procrastinar se caracteriza por posponer las tareas, tener dificultades para organizar su tiempo de estudio, optar por la vía de menor esfuerzo en sus

Figura 1. Ciclo de procrastinación.

Fuente: Elaboración propia a partir de la bibliografía citada en este estudio.

actividades académicas y limitarse a participar en clase solo para cumplir con lo mínimo, o dar prioridad al placer sobre la responsabilidad. Estroff (2003) cita a Ferrari, quien identifica distintos perfiles de alumnos con este comportamiento:

- Los arriesgados: son aquellos que esperan hasta el último momento, buscando la emoción de la presión.
- Los evasivos: prefieren alejarse de situaciones como el fracaso y buscan la aprobación de los demás.
- Los indecisos: son quienes presentan dificultades para tomar decisiones y tienden a postergar todo, sin asumir las consecuencias de sus acciones.

Se ha observado que la procrastinación es un ciclo desgastante y agotador, conlleva consecuencias a nivel físico y psicológico, generando ansiedad, estrés, malestar emocional (preocupación, angustia, intranquilidad), bajo rendimiento académico, sensación de fracaso, depresión, baja autoestima, insomnio, etc. (Picho, Quincho y Salaman, 2020). Para abordar este desafío en los estudiantes, es esencial que la comunidad educativa comprenda la neurobiología detrás del comportamiento procrastinador y con base en ello planificar bajo la línea del enfoque

humanista que promueve la Nueva Escuela Mexicana (NEM), articulando las diferentes dimensiones socioemocionales del plano individual y colectivo.

Autores como Francisco Mora destacan la importancia de trabajar con las emociones para lograr un aprendizaje significativo y trascendental. La integración del juego dirigido en un ambiente seguro basado en comunicación, respeto e inclusión puede estimular la motivación y reducir los niveles de cortisol, hormona del estrés. Así mismo, la retroalimentación constructiva es un elemento clave para que el estudiante identifique sus áreas de oportunidad y se sienta alentado por el docente, invitándolo a la autorreflexión.

Al comprender la conexión entre la inmadurez del córtex prefrontal y la procrastinación, los docentes pueden desarrollar estrategias específicas y crear un entorno educativo que atienda las necesidades cognitivas y emocionales de los adolescentes. Esto implica proporcionar indicaciones claras y precisas durante el desarrollo de las clases, ofrecer acompañamiento personalizado y fomentar relaciones de confianza y resiliencia con los estudiantes. La educación en el adolescente es la base que prepara a los estudiantes

para los desafíos que pueden enfrentar en el futuro, mediante la construcción de una base sólida de conocimientos y confianza, empoderándolos con habilidades esenciales que los guíen hacia sus metas y los impulsen a revelar su verdadero potencial.

En conclusión, abordar eficazmente la procrastinación académica requiere una comprensión profunda de sus raíces neurobiológicas y el diseño de intervenciones educativas holísticas que promuevan el bienestar integral de los estudiantes durante esta etapa crucial de su desarrollo.

REFERENCIAS

Burka, J., y Yuen, L. (2008). *Procrastinación por qué lo haces, qué hacer al respecto ahora*. Massachusetts, Estados Unidos de América: Da Capo Press.

Días, M. (2018). *Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos*. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de: <https://www.aidep.org/sites/default/files/2019-04/RIDEP51-Art4.pdf>

Ferrari, J. y Emmons, W. (1995). *La dilación y la tarea avance*. Nueva York: Plenum Press.

Estroff, M. (2003). *Diez cosas que hay que saber de la procrastinación*. Recuperado de: <http://enespanol.com.ar/2007/07/08/10-cosas-que-hay-quesaber-sobreprcrastinacion/>

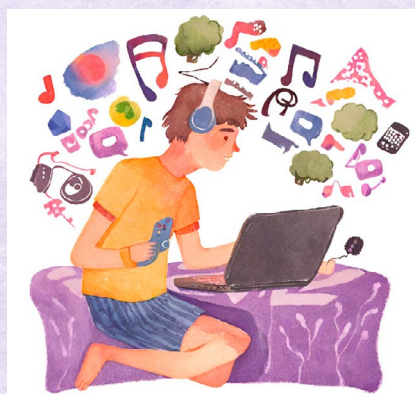
Klassen, R., Krawch, L., Lynch, L. y Rajan, S. (2007). *Procrastinación académica de los estudiantes: Baja autoeficacia para autorregularse predice los niveles más altos de la dilación*. *Psicología de la Educación Contemporánea*, 5 (08), 165-169.

Mora, F. (2022). *Neuroeducador, una nueva profesión*. Alianza De Novelas (ADN).

Picho, H., Quincho, C. y Salaman, T. (2020). *Procrastinación académica: una revisión descriptiva de la literatura*. Universidad Intercontinental. Huancayo.



OpenAI. (2024). *Maestra motivando con conocimiento en neuroeducación* [Imagen creada con IA] https://www.canva.com/your-apps/generate_image/magic-media



OpenAI. (2024). *Adolescente distraído* [Imagen creada con IA] https://www.canva.com/your-apps/generate_image/magic-media



OpenAI. (2024). *Acompañamiento docente* [Imagen creada con IA] https://www.canva.com/your-apps/generate_image/magic-media

¿Qué había antes de las imágenes digitales?

Carlos Calderon Escobar, DGENAM



Haws, C. (2020). *Cámara Antigua*. Unsplash. <https://images.unsplash.com/photo-1604125884462-125b077cd0d6?q=80&w=1976&auto=format&fit=crop&ixlib=rb-4.0.3&ixid=M3wxM>

Actualmente la fotografía es arte, la cámara fotográfica es un pincel y lienzo, es una herramienta imprescindible para que muchos expresen emociones, capturen momentos, y se tenga en una memoria digital e impresa que nos remontan a ciertos sucesos y momentos pasados.

Mi trayectoria en la fotografía me ha permitido adquirir y trabajar con diferentes cámaras, he

tomado fotografías de naturaleza, paisajes, trabajo y familiares en los últimos años. Aun así, sigues encontrando personas que, cuando ven tu trabajo, te preguntan ¿qué cámara tienes? ¿cómo tomaste esta imagen? ¿de dónde es la fotografía? o ¡qué buena fotografía!

Siempre decimos que llevamos una cámara con nosotros, y esto es totalmente cierto. Las cámaras de los teléfonos celulares son sencillas de utilizar y ofrecen una calidad de imagen sorprendentemente buena. Su principal ventaja radica en su tamaño y que se puede ocupar de manera inmediata, y por otro lado, los píxeles que manejan estas cámaras permiten obtener imágenes de muy buena calidad.

Por siempre recordaremos la experiencia única de llevar un rollo de película en la mano y tu inseparable cámara viajera, teniendo siempre como objetivo claro obtener de tener una buena foto. Por esa razón jamás olvidaremos esto:

¿Kodak o Agfa? ¿Impresiones o Diapositivas? ¿Color o Blanco y Negro?

A través de la imagen fotográfica podemos documentar la historia, lo que nos facilita la reflexión y así entender mejor, comprender la naturaleza y revivir lo pasado. Una imagen nos hace recordar de dónde venimos, y hacia dónde vamos.



Historia de la fotografía



Ya se comienza a capturar las fotografías en placas de metal y se revelan en cuartos oscuros, los cuales utilizan químicos.

XIX

1826



1839

Crea kodak crea una cámara automática y portable en la que se obtenían fotografías impresas.

1888



1907

Se desarrolla la primera cámara, el cual consiste en un cajón cerrado en el cual proyectaba de afuera hacia adentro la imagen y se captaba en un materia sensible.



Louis Daguerre realiza una nueva cámara nombrandola daguerrotipo en su honor. Henry Fox Talbot crea un papel sensible a la luz, lo llamó calotipo, era un negativo del cual se podrían hacer varias copias.



Estuvieron a la venta películas a color, placas de cristal, llamadas autochromes en honor a Auguste y Louis Lumière,



1925

Se realiza la primera lámpara con flash, que reemplaza al polvo de magnesio.

1930



1935 y 1936

Comienza la era de la imagen digital.

2005



XX

Se presenta la primera cámara Leica por el Ign. Oskar Barnak, era una cámara rápida y fue conocida por su bajo precio y tamaño.



Los rollos Kodachrome y Agfacolor, se difunden que permitían realizar diapositivas.



La evolución de la fotografía y la acelerada computarización, trajo ventajas de envió imágenes sin pasar por revelado, La fotografía digital introdujo la palabra píxel (picture element).

Entre las cámaras más comunes están:

*Visor directo., En estas cámaras el fotógrafo encuadra y listo.

*Las cámaras réflex, SLR. Están equipadas con espejos que reflejan en el visor la escena a fotografiar.

*Cámaras digitales o Digicams. Son las comunes por su fácil manejo.

*Cámaras réflex, DSLR. Son cámaras parecidas a las reflex SRL, capturan la fotografía con un sensor de imagen.



REFERENCIAS

Rubal, M. (2018). *Los orígenes de la fotografía.* <https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20180411/442459480247/historia-fotografia-camara-kodak-polaroid-digital-daguerrotipo.html> consultada 20 de mayo de 2024

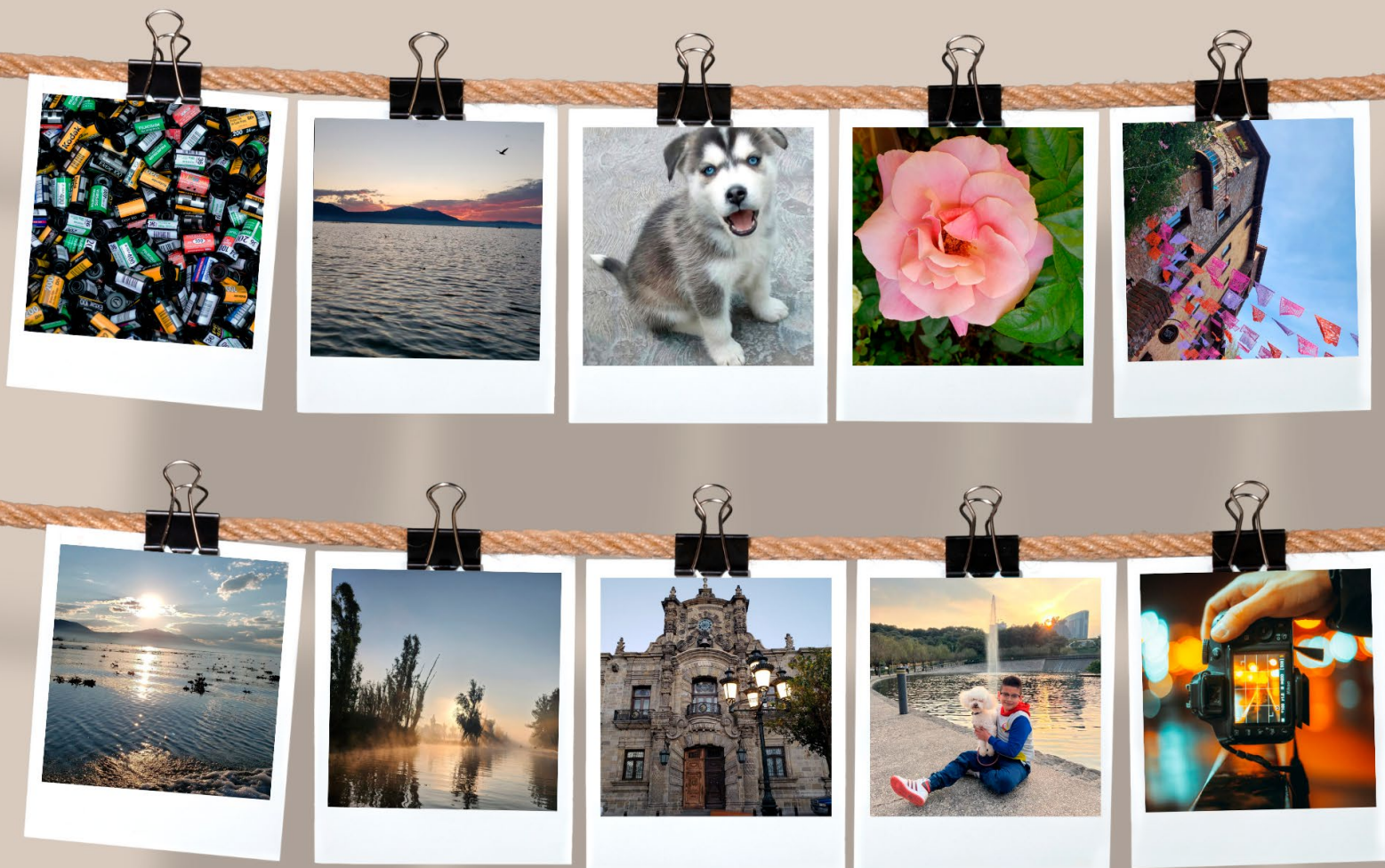
E.d Etecé. (2021). *Fotografía digital.* <https://concepto.de/fotografia-digital/>. consultada 2 de junio de 2024

Casado, J. (s.f). *Cámara de fotos.* https://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/14002984/helva/aula/archivos/repositorio/1500/1663/html/web/jose_casado/CAMARA%20DE%20FOTOS.html consultada 10 de mayo de 2024

XAVIKING. (s.f). *Tienda de cámaras profesionales.* <https://www.camarasprofesionales.es/historia-de-las-camaras-de-fotografia/>. consultada 10 de mayo de 2024

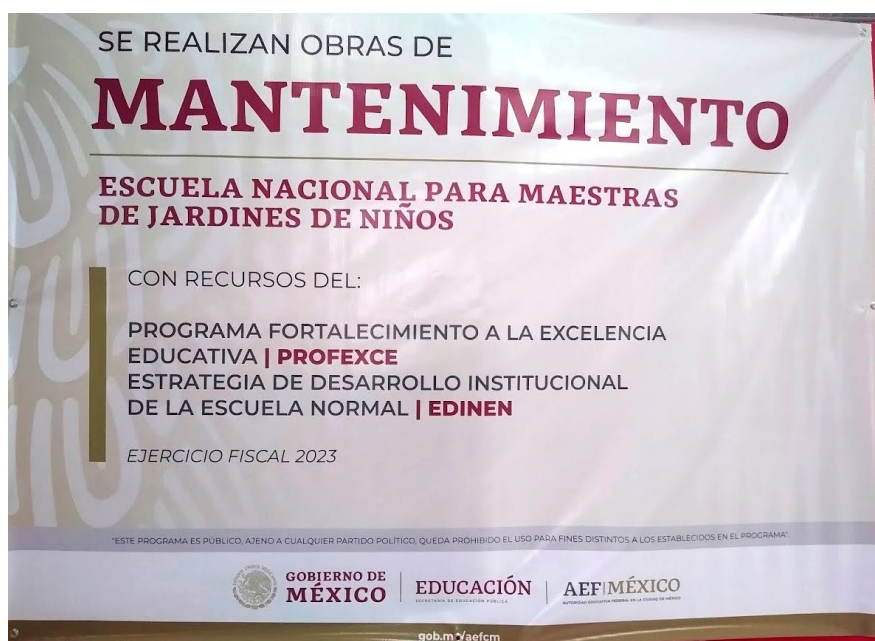
Cravioto, M. (2016). *Antes de la fotografía digital.* NAFINOTAS (723),23

¿Has tenido la oportunidad de guardar imágenes o fotografías impresas?



El mantenimiento en el ejercicio de la docencia

Alfredo Alcalá Razo, ENMJN



Alcalá, A. (2023). *Imagen 1. Anuncio* [Fotografía]. Archivo personal.

Al mantenimiento se le conoce como un proceso, el cual consiste en que, a través de diversas acciones, se busque preservar el buen estado y funcionamiento de algo.

Afortunadamente, en el mes de noviembre del año 2023 se llevaron a cabo trabajos de mantenimiento preventivo y correctivo, tanto mayor como menor, a las instalaciones e infraestructura de la Escuela Nacional para Maestras de Jardines de niños (ENMJN). Me alegra que estos trabajos se estén realizando, debido a que en los trece años que llevo laborando en esta honorable institución educativa, no se habían realizado estos arreglos de manera tan profunda y evidente.

¿Qué importancia tiene que se realicen trabajos de mantenimiento a las instalaciones, en este caso, de una escuela? Evidentemente, el uso, mal uso, las inclemencias del tiempo, el desgaste natural de los materiales, etc., provocan un deterioro que requiere ser atendido y detenido, idealmente, de manera

temprana u oportuna. De no brindarse ese mantenimiento, el deterioro de las instalaciones continuará, hasta que parte de ellas no puedan utilizarse y, por lo tanto, dejen de aprovecharse, además del costo que representa el arreglar algo que está demasiado deteriorado o dañado. Tal es el caso del edificio que ocupaba la sala de danza, la cafetería y el comedor del jardín anexo, construcción que dejó de ocuparse debido a que presenta un grado de deterioro que, según expertos, es mejor derrumbarlo y construirlo nuevamente desde los cimientos.

El 19 de agosto de 1960, la Escuela Nacional para Maestras de Jardines de Niños (ENMJN) abrió sus puertas oficialmente, de modo que este año 2024, la construcción original está cumpliendo 64 años. Afortunadamente, después de estos años, en su mayoría, la obra arquitectónica se mantiene en pie y en pleno uso, habiendo resistido a los dos más recientes grandes sismos acontecidos en la Ciudad de México, el de 1985 y el de 2017, coincidentemente, ambos un 19 de septiembre. El grado de conservación de la



Alcalá, A. (2023). *Imagen 2. La silla rota.* [Fotografía]. Archivo personal.

escuela obedece, precisamente, al mantenimiento que se le ha dado en diferentes momentos: menor, mayor y permanente.

Respecto al mantenimiento permanente, mucho hay que agradecer a quienes se encargan de realizarlo, al personal que trabaja y depende de la Secretaría de Educación Pública, pero sobre todo a las personas que trabajan para la empresa de limpieza que presta sus servicios para la escuela.

Utilizando lo señalado anteriormente como una analogía, ¿Sólo los bienes muebles e inmuebles necesitan de mantenimiento en alguna o en todas sus modalidades para conservar su buen estado y funcionamiento? ¿También las personas que, en este caso, trabajamos para esta institución educativa, requerimos de algún tipo de mantenimiento? ¿También las personas

experimentamos algún tipo de deterioro con el paso del tiempo?

Respecto a las respuestas de las preguntas señaladas en el párrafo anterior, inicialmente se debe decir, que los bienes muebles e inmuebles con los que cuenta esta escuela, como ya se dijo, a partir del mantenimiento que se les ha dado y se les continúa dando, se mantienen en un adecuado estado de conservación y de uso, es decir, no se ha permitido que se deterioren.

Sin embargo, cuando hablamos de las personas es distinto, por un lado, su composición orgánica es finita, tarde o temprano todas las personas vamos a morir, de eso no hay duda alguna. Además, se sabe que, en lo general, las capacidades y facultades de las personas siguen un desarrollo ascendente, se mantiene un tiempo en una especie de meseta y, posteriormente, comienza a descender, es decir, dichas capacidades y facultades van decreciendo.

Hablando específicamente de los docentes, la mayor parte del desempeño de su función profesional demanda una inversión intelectual o mental, más que física. Sin embargo, ese esfuerzo mental muchas veces también se ve reflejado en algunas funciones de los sistemas que conforman al cuerpo humano, es

decir, como ejemplo de esto, el esfuerzo mental puede provocar tensión muscular, la cual se puede traducir en malestar físico, sensación de incomodidad o incluso pequeño dolor. Si estos malestares no son atendidos, pueden desencadenar efectos de mayor gravedad.

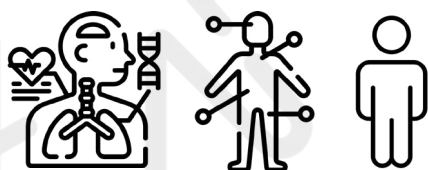
Por lo anterior se puede afirmar que sí, es necesario que las personas y los docentes como parte de éstas, también recibamos un “mantenimiento” para poder continuar cumpliendo eficientemente con nuestra función. Sin embargo, a diferencia de los bienes materiales, las personas no necesitamos de pintura o que se nos solde alguna pieza rota, requerimos sobre todo de descanso, de una buena alimentación, de ejercitarse regularmente y de momentos de esparcimiento en compañía de las personas a quienes apreciamos o queremos y, en caso de ser necesario, atender los malestares que pudiéramos estar experimentando, de preferencia a través de un especialista en el tema, esto para conservar el mayor tiempo posible nuestras capacidades y enlentecer nuestro proceso natural de deterioro.



Alcalá, A. (2023). *Imagen 3. Buen mantenimiento.* [Fotografía]. Archivo personal.



Alcalá, A. (2023). *Imagen 4. El buen cuidado de los árboles* [Fotografía]. Archivo personal.



Doce tres

Atzin González de la Cruz, ENSM

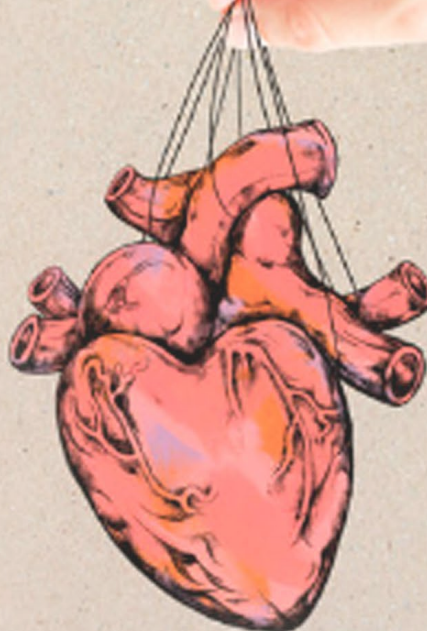
En el abismo de un desamor profundo,
las lágrimas son versos tristes en mi mente,
un corazón herido yace en este mundo,
donde el amor se torna en ausencia doliente.

Las promesas se desvanecen como humo,
en el viento se deshacen los suspiros,
y en el silencio de la noche, sin arrullo,
siento el eco de pasados suspiros.

Las noches se alargan, se vuelven frías,
en cada rincón de mi alma hay melancolía,
y en el amor que una vez brilló con intensidad,
se desvanece como un sueño en la oscuridad.

Pero en esta herida que aún late en mi pecho,
comprendo que en el desamor también hay aprendizaje,
que el corazón roto es un poema imperfecto,
y que, a pesar del dolor, sigue su viaje.

Así, en las sombras del amor ya ido,
busco la luz de un nuevo día,
donde el desamor, aunque herido y latido,
se convierte en la inspiración de una nueva poesía.



¡Al rescate de los colibríes!

Dulce A. Hernández Sánchez, DGENAM



Hernández, D. (2024). *Colibrí*. Copilot. https://www.canva.com/design/DAGKZJuS5NU/DK3VIDf9MywZ6Gi5oKYy1Q/edit?utm_content=DAGKZJuS5NU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Quién no ha admirado la belleza y la perfección del colibrí, por esta razón se han creado historias maravillosas en la tradición oral, en donde se cree que si te encuentras con esta ave es porque alguien que puede ya no estar en este plano, te manda un mensaje, así como en la diversidad cultural de nuestro continente en el que representan a deidades con diferentes atribuciones como la guerra. Así como los mexicas que relacionaban al colibrí con Huitzilopochtli (dios de la guerra).

Un ave tan perfecta que con solo admirar nos transmite una energía positiva que nos inspira en la pintura, en la música dada su gran voluntad para recorrer grandes distancias y conseguir su alimento, esta es la razón por la cual se encuentra en riesgo de extinción.

Los colibríes, chuparrosas o chupamirtos pertenecen al orden Apodiforme y a la familia de los Trochilidae, por la estructura de sus patas, así como de sus alas y son propias del Continente Americano, donde se les encuentra en casi todos los ecosistemas: bosques templados, selvas húmedas, desiertos, e incluso en los picos montañosos más altos; siendo uno de los grupos de aves más diversos con 338 especies. Algunas de las peculiaridades de esta ave son: (Contreras S., 2023)

- Son conocidos como chuparrosas. Aunque las rosas no aportan néctar.
- Tienen un cuerpo aerodinámico, siendo los músculos pectorales el 30% de su masa corporal. Exhibiendo un plumaje iridiscente o metálico.
- Se encuentran entre las aves más astutas, cualidad que les aporta un cerebro más desarrollado que el del resto de las aves que pesa 4.5% de su masa corporal, teniendo una excelente visión y sentido de orientación.
- Su lengua es casi el doble de larga que su pico.
- Son los únicos en realizar un vuelo suspendido, incluso hacia atrás, o en picada si cortejan, alcanzando velocidades máximas de 50 a 95 km/h con un aleteo entre 80 y 200 por segundo.
- Su corazón late entre 500 y 1,00 latidos por minuto.
- Se alimentan esencialmente de néctar, ocasionalmente como adultos, pueden comer pequeños insectos. Dado el gasto energético que les provoca el vuelo, deben alimentarse en periodos no mayores a 10 minutos.

El papel ecológico de estas pequeñas aves es fundamental para la conservación de la flora. Al momento de alimentarse recogen el polen con sus cabezas y lo llevan a otras flores, lo que permite la reproducción de muchas especies de plantas que dependen de estos polinizadores



Hernández, D. (2024). *Depredadores del colibrí*. Canva. https://www.canva.com/design/DAGIJF0OM5E/8hUHRC-TZzHDfbc1QhHzg/edit?utm_content=DAGIJF0OM5E&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

para su supervivencia (Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales, junio 2024).

Entre las amenazas que atentan contra la población de colibríes encontramos:

- Urracas. Aves que atacan a colibríes adultos y en nido, dada la desproporción e introducción de las urracas a las ciudades.
- Halcones. Capturan a colibríes adultos y en nido.
- Serpientes. Principalmente se alimenta de los huevos de colibríes.

- Mantis religiosa. Se alimentan de aves adultas
- Gatos domésticos. La irresponsabilidad que tienen los propietarios de los gatos al dejarlos libres, como si este fuera parte de la fauna, afectan a la población de colibríes al cazarlos solo por entretenimiento o instinto, sin estar dentro de la cadena alimenticia sin pensar que actúa como depredador.
- Humano. Con la finalidad de ayudar a esta ave, se colocan bebederos de manera incorrecta con néctares comerciales transparentes o color rojos, una falta de higiene del bebedero.

Por otro lado, aquellas personas que se basan en el enigma de esta ave para realizar prácticas poco ortodoxas como la “brujería”.

Diana Bellini, creadora del proyecto “Adopta un colibrí” desde el 2021, invita a la población a ayudar a estas aves, sin la intención de mantenerlos en cautiverio, es decir, nos guía en la creación de espacios apropiados para ellos, ya sea con el uso del bebedero de una manera correcta o bien, de manera ideal, plantar las flores correctas que los colibríes prefieren.

El objetivo de los bebederos en ciudades es darles tiempo y energía a los colibríes para que encuentren las pocas flores que hay y no mueran de hambre. Recomienda utilizar azúcar estándar o blanca refinada, sin melaza, colocando en un bebedero de cristal, de preferencia, una medida de azúcar por cuatro de agua, este bebedero deberá lavarse diariamente con jabón biodegradable ya que son muy susceptibles a hongos y bacterias. No se debe hervir el agua con el azúcar, para evitar la fermentación, ni debe almacenarse en el refrigerador. La mezcla se prepara diariamente.

Lo ideal es la creación de jardines urbanos rescatando espacios como: jardineras, balcones, terrazas, etc., con flores que, si alimenten a estas aves, flores que producen néctar. Los geranios, buganvillas, jacarandas, lavandas y rosas son plantas que no producen néctar. Por el contrario, las salvas, aloe vera, hibisco cosmos,

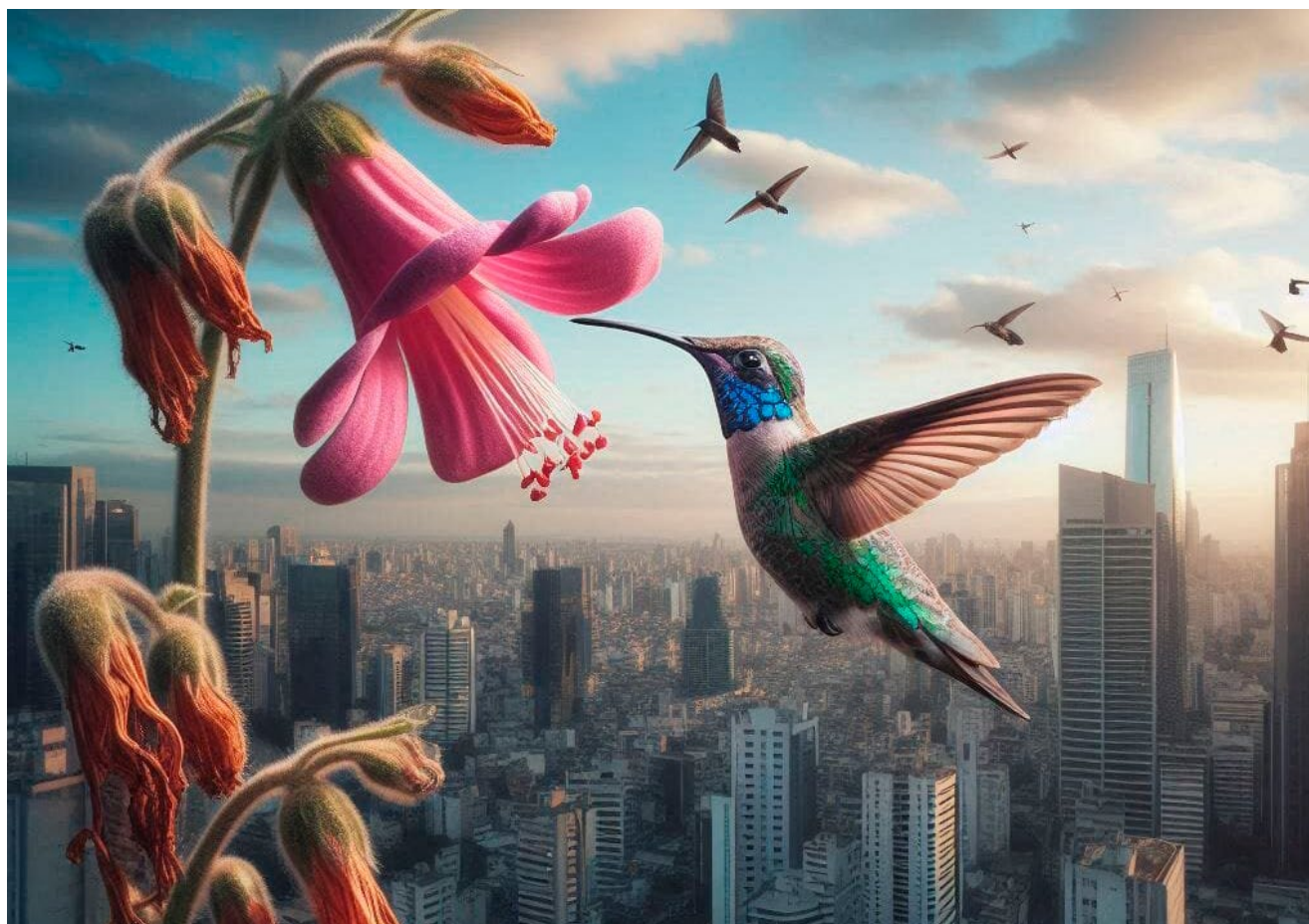
petunias y el árbol abutilon entre otras muchas especies que alimentan a los polinizadores. Las asesorías tienen un costo simbólico de recuperación de \$200 y los puedes encontrar en redes sociales con el nombre del proyecto.

Ayudemos a la conservación de estas maravillosas aves en nuestra ciudad, para admirarlos y por nuestra propia permanencia en este planeta.

REFERENCIA

Contreras, S. et al. (2023). *Colibríes del Centro Occidente de México*. Consultada 10 junio 2024. https://www.researchgate.net/publication/376480424_Colibries_del_Centro_Occidente_de_Mexico_Guia_Ilustrada

Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales. (s.f.). *Colibríes: despliegue de color y belleza en asombrosas danzas aéreas*. Consultada 10 junio 2024. <https://www.gob.mx/semarnat>



Hernández, D. (2024). *En busca de flores en la ciudad*. Copilot. <https://copilot.microsoft.com/images/create/colibrices-muriendo-por-la-falta-de-flores-en-la-ci/1-66676b9dc530400290cbc1cd3f9ef509?id=3oLp9mFJksSEU-%2bMjQozPLw%3d%3d&view=detailv2&idpp=genimg&thId=OIG1.6gkcD86w5AZT8jclI.QN&FORM=GCRIDP&mode=overlay>

Sembrando conciencia

Dulce A. Hernández Sánchez, DGENAM



Hernández, D. (2024). *Árbol rompiendo la banqueta*. Copilot. https://www.canva.com/design/DAGH8WpraMw/Pm1vAqSqNjNG9a2wlvzojQ/edit?ui=eyJFIjpw7IkE_ljoiVilslklOiJClInOslkciOnsiQiI6dHJlZXI9

Ante los inminentes cambios climáticos que estamos viviendo en el mundo, la preocupación de algunos que se han manifestado principalmente en redes sociales convoca a la ciudadanía a través de propuestas-retos, realizar una “reforestación urbana” masiva, si bien plantar árboles, es una acción que favorece a una mejora en la restauración de los mantos freáticos y purificación del aire, el realizarlas sin conocimiento puede traer efectos negativos.

Iniciativas que invitan a todos para romper las banquetas y plantar un árbol deben tener consideraciones y conocimiento específico como, por ejemplo:

- La banqueta. Verificar que no exista un sistema de cableado o tubería que pueda dañarse o que signifique un riesgo para alguien. Considerar el espacio suficiente para la circulación de personas de la tercera edad y discapacitadas principalmente.
- El espacio. Hay que considerar el crecimiento de cada especie ya que la raíz puede romper banquetas o que crezca demasiado y rebase el espacio previsto para que sus ramas no tengan contacto con postes o cables de luz.
- La especie. Lo recomendable es que sean especies nativas o endémicas del lugar, ya que están adaptadas a las condiciones del suelo, clima, cantidad y calidad del agua y que son hogar de fauna local, tratando de evitar la llegada de especies invasoras y provoque el desplazamiento de especies endémicas, se dañe el suelo y se homogenice la vegetación.

México es un país tan diverso que, por cada especie de árboles exóticos, seguramente existe una especie endémica con mayores beneficios en cuanto requerimientos y belleza ornamental.

- Responsabilidad. Plantar es solo el inicio, se debe dar seguimiento y cuidados al árbol (un buen riego, abono y poda) ya que una vez sembrado ya es parte del ecosistema y responsabilidad de cada uno. Debemos recordar que las buenas intenciones siempre serán mejores si se convierten en acciones informadas.

El calentamiento global ha ocasionado, entre otras cosas, el desplazamiento de especies que migran ahora a zonas urbanas, dada la destrucción del hábitat por sequías, incendios forestales, deforestación etc., y terminan por modificar los ecosistemas.

A pesar de que hemos sobrepasado los niveles más altos de calor registrados en el país no es



Hernández, D. (2024). *Polinizadores muriendo*. Copilot. <https://www.bing.com/images/create/polinizadores-muriendo-en-una-ciudad-sumamente-0aco/1-66676d50debb4402978ce62724139286?id=z%2bf4XRTc7zZDHuUfAmYM1g%3d%3d&view=detailv2&idpp=genimg&thId=OIG3.9gEodDREzcOtOEOLQao5&darkschemeovr=0&FORM=GCRIDP&mode=overlay>



Hernández, D. (2024). *Rompiendo la banqueta para plantar árboles*. Copilot. <https://www.bing.com/images/create/polinizadores-muriendo-en-una-ciudad-sumamente-0aco/1-66676d50debb4402978ce62724139286?id=z%2bf4XRTc7zZDHuUfAmYM1g%3d%3d&view=detailv2&idpp=genimg&thId=OIG3.9gEodDREzcOtOEOLQao5&darkschemeovr=0&FORM=GCRIDP&mode=overlay>

correcto dar pie a estas iniciativas, es importante considerar plantar al inicio de la época de lluvias, para garantizar que el árbol sobreviva, debemos ser pacientes para reforestar en el momento justo. Así como debemos considerar plantar especies que favorezcan la fauna, principalmente polinizadores, como abejas, colibríes, mariposas, polillas etc., que contribuyen a la reproducción de plantas con flores contribuyendo a la biodiversidad de los ecosistemas.

La Comisión Nacional Forestal (CONAFO, 2022) “estima la deforestación bruta en el país, resultado de una metodología aprobada internacionalmente con el Sistema Satelital de Monitoreo Forestal (SAMOF). Esta se basa en la fotointerpretación de las parcelas de muestreo del Inventario Nacional Forestal y de Suelos con el uso de imágenes satelitales de mediana, alta y muy alta resolución.

Según el informe se define la deforestación bruta como la pérdida permanente de la cobertura forestal (desmonte), para destinarla a cualquier otro uso como la ganadería, la agricultura, y el desarrollo de áreas urbanas e infraestructura.

Con base a la metodología se ha estimado que, en promedio, México ha registrado una tasa anual de deforestación promedio de 208 mil 850 hectáreas por año durante el periodo 2001-2021, lo cual representa el 0.31% de la superficie forestal arbolada a nivel nacional (66.65 millones de hectáreas). El valor más alto de la tasa anual de deforestación bruta se registró en el año 2016 con 350 mil 298 hectáreas.

Para el año 2019 la tasa de deforestación fue de 226 mil 581 hectáreas, la cual se redujo a 174 mil 190 hectáreas en 2020 y a 167 mil 811 hectáreas en 2021; en términos porcentuales la reducción es equivalente al 23.12% y 25.94% respectivamente”.

Conocer cuánto, dónde, cuándo, cómo y qué ocasiona la deforestación, es fundamental para



Hernández, D. (2024). *Árbol rompiendo la banqueta*. Copilot. https://www.canva.com/design/DAGH8c6DTZ8/blnfNHLz_DTUVIJvRauvNw/edit?ui=eyJFJlp7lKE_ljoiVilslkIiOiJCIjIn0slkciOnsiQil6dHJ1ZXI9

apoyar el diseño, puesta en marcha y evaluación de estrategias y políticas públicas para frenar la deforestación.

Los datos anteriores nos permiten plantarnos en una realidad tangible en la que podamos reconocer la responsabilidad compartida que tenemos como ciudadanos para cuidar, detener y reparar el daño ocasionado a nuestro entorno, no por nada vivimos una época en donde los climas son extremos, hay una gran escasez de agua y una lamentable pérdida de biodiversidad. De manera que, nos corresponde actuar consciente e informadamente; en las páginas como EncicloVida (<https://enciclovida.mx/>) y NaturaLista (www.naturalista.mx) ambas de la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO), se pueden consultar especies de árboles endémicos/nativos por regiones de nuestro país o bien consultar a un profesional, para que las acciones no se queden en solo buenas intenciones y se logre el impacto que necesitamos.

REFERENCIAS

COMISIÓN NACIONAL FORESTAL. *Resumen Ejecutivo. Estimación de la tasa de deforestación bruta en México para el periodo 2001-2018 mediante el método de muestreo.* Consultado el 30 de diciembre de 2022 https://idefor.cnf.gob.mx/uploaded/documents/RESUMEN_EJECUTIVO_DEFORESTACION_2001_2018_MEXICO.pdf

Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales. (s.f). *Comisión Nacional de Deforestación.* <https://snmf.cnf.gob.mx/deforestacion/>



Agradecimiento

Atesoramos en esta gaceta sus aportaciones y acompañamiento, maestra **Noemí Aguilar Martínez**; la dirección que, bajo su cargo, condujo por sendas que transparentan su valiosa labor docente: el diálogo, la empatía, la inclusión, la creatividad, amabilidad, respeto y constancia son sólo algunas de las reverberaciones que acompañarán su legado, trocando en alegría cada una de estas páginas que nos reunirán de nuevo.

El Comité Editorial y el Equipo Editor le desea mucha suerte en sus futuros proyectos, sabiendo que los nuevos espacios que le acogan serán afortunados de contar con su colaboración y su presencia.



G A C E T A
Norma·lista!
Presencia que hace historia



GACETA Norma·lista!

Presencia que hace historia



Anímate, escribe
Difunde!

La gaceta *Norma·lista!* es un medio DIGITAL de comunicación, publicación y difusión para promover las actividades académicas y culturales que se producen en las Escuelas Normales, Centro de Actualización del Magisterio en la Ciudad de México y Área Central, para fomentar la Identidad Normalista.

Contáctanos en: gaceta.dgenam@aefcm.gob.mx