

PORTADA

Megaofrenda ENEO-UNAM 2011

LA MUERTE ES UNA VIDA VIVIDA: JORGE LUIS BORGES

pág. 12



AÑO 9 :: No. 35 :: ISSN - 1870-4174



ALADEFE designa
a la Dra. Laura Morán Peña
como presidenta y a la Mtra.
María Dolores Zarza Arizmendi
como tesorera del organismo
pág. 2



Enfermería y Antropología,
impulsan un modelo de
atención multicultural

pág. 8

Editorial

Celebrar el Día de Muertos en México es en realidad un homenaje a la vida. La festividad colorida es un canal de expresión, un motivo de convivencia, un espacio para recordar a los maestros queridos y hasta un momento cultural y educativo, si se toma en cuenta que esta edición 2011 se dedicó a la prolífica obra del célebre escritor, poeta y ensayista Jorge Luis Borges.

A través de las ofrendas, los alumnos expresan sus afectos e inquietudes que van desde el medio ambiente, la salud, las adicciones, así como la vinculación de la vida-muerte con la enfermería, y al mismo tiempo retoman los orígenes de esta añeja y popular celebración entre las etnias maya, purépecha y totonaca.

Muerte y renacimiento van de la mano en esta Megaofrenda de la UNAM-ENEO donde la juventud universitaria refrenda su sentimiento de arraigo y pertenencia hacia el país y su Escuela, algo que valoran los estudiantes.

En las páginas siguientes encontrarán el trabajo de los alumnos Virginia Damariz Escobar de la Rosa y Edgar Kevin Jardines Rivera, titulado “El privilegio de tener un lugar en la ENEO.”



En la ENEO, el Día de Muertos es una oportunidad de convivencia entre académicos, administrativos y estudiantes.

Por otro lado, la Asociación Latinoamericana de Escuelas y Facultades de Enfermería (ALADEFE) designó a la Dra. Laura Morán Peña, profesora de tiempo completo y a la Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi, Directora de la ENEO, como presidenta y tesorera, respectivamente, mismo que se encuentra en una fase de consolidación en sus relaciones interinstitucionales tanto nacionales como internacionales.

Este 2011 ha sido intenso y muy dinámico, en los próximos días cerraremos un capítulo y después de una tregua por el periodo vacacional de las fiestas decembrinas, regresaremos con los ánimos y la energía para seguir en múltiples retos que van de la mano con un sector estratégico para México, como lo es la salud. ☺



EDITORIAL
NOTIENE

- 2 ALADEFE designa a la Dra. Laura Morán Peña como presidenta y a la Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi como tesorera del organismo.
- 3 Enfermeras y enfermeros de América Latina emigran a países europeos.
- 4 Se inauguran las instalaciones de la División de Estudios Profesionales.
- 4 Galería de Directores de la ENEO.
- 5 II Foro Conmemorativo del Día Mundial de la Alimentación.
- 6 Stand de la ENEO obtuvo Mención Honorífica en el evento "Al Encuentro del Mañana".
- 6 Estudiantes de pregrado y posgrado se reúnen en el marco del primer curso básico de Elaboración de Bases de Datos.
- 7 Promueve ENEO la actividad deportiva para combatir obesidad.

EDUCACIÓN Y DOCENCIA

- 8 Enfermería y Antropología, impulsan un modelo de atención multicultural.

LOS ESTUDIANTES DICEN

- 10 Oferta y demanda educativa a nivel superior en la UNAM
El privilegio de tener un lugar en la ENEO.

EDUCACIÓN Y DOCENCIA

- 11 La ENEO en el Sistema de Beca Indígena del Programa Universitario México Nación Multicultural.



- 14 **La Entrevista** Estoy orgullosa de mi origen indígena:
Diana Rut Cruz Gómez, alumna del 7º. semestre de la LEO y becaria del Programa México.
- 15 Cómo leer con efectividad libros científicos y técnicos.
- 17 Es necesario rescatar el valor pedagógico de las evaluaciones para revisar el proceso de aprendizaje.
- 19 Apoyo académico en la formación del profesional de enfermería.

VIDA SALUD Y PLANETA

- 20 La cultura del deporte, vital para el bienestar físico y emocional.
- 21 ¡Buenos días!

COMUNIDAD ENEO

- 23 La tutoría clínica reflexiva Un modelo de práctica docente en enfermería.
- 24 Primer Torneo Interno de Ajedrez ENEO-UNAM.

Directorio UNAM

Dr. José Narro Robles
RECTOR

Dr. Eduardo Bárzana García
SECRETARIO GENERAL

Lic. Enrique del Val Blanco
SECRETARIO ADMINISTRATIVO

Dr. Héctor Hiram Hernández Bringas
SECRETARIO DE DESARROLLO INSTITUCIONAL

MC. Ramiro Jesús Sandoval
SECRETARIO DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD

Lic. Luis Raúl González Pérez
ABOGADO GENERAL



Directorio ENEO

Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi
DIRECTORA

Mtra. María del Pilar Sosa Rosas
Secretaría General

Mtra. Gabriela Garza Infante
Secretaría Administrativa

Mtra. Monserrat Gamboa Méndez
Secretaría de Vinculación y Enlace

Consejo Editorial

Lic. Laura Alba Gamero
Editora

Margarita López Díaz
Edición y Fotografía

Lic. Mónica Vega Ruiz
Arte y Diseño

Comité Editorial

Dra. Patricia Casasa García
Lic. Araceli Aldana Alcalá
Lic. Angelina Rivera Montiel
Mtra. Monserrat Gamboa Méndez

Camino Viejo a Xochimilco S/N
San Lorenzo Huipulco, Tlalpan
C.P. 14370 México, D.F.

Teléfono: 56-55-31-81 Ext. 248
Correo electrónico:
laura_alba@live.com.mx

ALADEFE designa a la Dra. Laura Morán Peña como presidenta y a la Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi como tesorera del organismo

III Por Dra. Laura Morán Peña, Profesora Titular B de Tiempo Completo de la ENEO-UNAM



III La Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi y la Dra. Laura Morán Peña, en Portugal poco después de asumir el cargo como Tesorera y Presidenta de la ALADAFE, respectivamente.

La Asociación Latinoamericana de Escuelas y Facultades de Enfermería (ALADEFE) es un organismo democrático de cooperación y estudio de la Unión de Universidades de América Latina (UDUAL), que promueve la integración de intereses y propósitos solidarios, acordes con las necesidades de formación de recursos humanos de enfermería de calidad para coadyuvar a una mejor atención a la salud de las personas y grupos.

En los últimos años ha transitado de ser un organismo regional a uno, propiamente de vinculación y prestigio internacional, cuyos propósitos estatutarios velan por el desarrollo e innovación de la Educación en Enfermería, por lo que su filosofía comparte los valores y principios de las universidades del siglo XXI: libertad, respeto, tolerancia, solidaridad, respeto a la naturaleza y responsabilidad común.

A finales de septiembre, celebró su XI Conferencia Iberoamericana de Educación en Enfermería con sede en la Escuela Superior de Enfermería de Coimbra, Portugal, en un excelente clima organizacional y humano, cuyo lema fue "Un océano de distancia, un horizonte compartido". Durante dicho evento, la Asamblea General eligió por unanimidad a la Dra. Laura Morán Peña, profesora titular "B" de tiempo completo, como presidenta de ALADEFE y a la Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi, Directora de la ENEO como tesorera para el periodo 2011-2014.

Se pueden resaltar tres hechos trascendentes en esta Conferencia: la celebración del XXV aniversario de ALADEFE, que

denota la permanencia en el liderazgo de la Educación en Enfermería en las regiones que la conforman; el lanzamiento de "ALADEFE. Revista Iberoamericana de educación e investigación en enfermería"; y la elección del Consejo Ejecutivo que dirigirá los destinos de ALADEFE para el periodo 2011-2014.

La planilla "Visión compartida y comunicación estratégica para el avance de la ALADEFE 2011-2014", que preside la Dra. Morán, es acompañada por 21 integrantes del Consejo Ejecutivo, distinguidas enfermeras y enfermeros, educadores e investigadores que proceden de las cinco regiones en las que está constituida la ALADEFE: México y el Caribe, Centroamérica, Andina, del Cono Sur y región Europea, apoyadas por cuatro vocalías: Docencia, Desarrollo Institucional, Investigación y Publicación y Difusión, presentó un plan de trabajo preliminar, que será retroalimentado y consensuado por el Consejo Ejecutivo y el Consejo Asesor, mismo que cristalizará en un plan estratégico.

DICHO PLAN TIENE COMO PROYECTOS CENTRALES:

1. El fortalecimiento y reingeniería de la estructura de la asociación.
2. El desarrollo de proyectos conjuntos de apoyo para el desarrollo de las escuelas y facultades socias para:
 - A. Coadyuvar en los procesos de acreditación nacional y/o internacional.
 - B. Promoción de la investigación educativa en enfermería, de la divulgación de resultados, y de la enseñanza de la enfermería basada en evidencias.
 - C. Promoción de la innovación educativa.
 - D. Fomento a la movilidad nacional e internacional de estudiantes, profesores e investigadores.
 - E. Avance de los estudios de pregrado y posgrado a través de programas compartidos.
3. La consolidación de las relaciones interinstitucionales con organismos pares nacionales e internacionales.

Partimos de la premisa de que la complementariedad con otros organismos, instituciones y personas que tienen recursos, estrategias, y destrezas distintas, nos permitirá realizar un trabajo de equipo permanente y colaborativo para lograr responder a los compromisos contraídos; por ello, un mensaje que deseo enviar a las 56 escuelas y facultades de Enfermería miembros activos

de ALADEFE, que proceden de 20 países de Latinoamérica, Península Ibérica y Estados Unidos, es una invitación para que pongamos en juego todas nuestras potencialidades para generar la sinergia necesaria y continuar con el avance de la educación en Enfermería en nuestras regiones.

La calidad de la XI Conferencia Iberoamericana de Educación en Enfermería, contó con la asistencia de casi 1900 personas, además de dar cuenta de la capacidad de convocatoria, organizativa y de gestión que tiene la Escuela Superior de Enfermería de Coimbra, sede del evento, es una muestra clara del avance que ha tenido la ALADEFE, líder de la educación en Enfermería en nuestras regiones.

Para la enfermería mexicana y particularmente de la UNAM, representa un hecho relevante en virtud de que su presencia en las universidades de América Latina y de la Península Ibérica ha trascendido fronteras y puede ser visualizada como una proyección de nuestra propia universidad y de la ENEO, para continuar con proyectos de trabajo específico que coadyuven al desarrollo

de la educación en enfermería en el plano internacional, para lo cual, sin duda, contaremos con el apoyo de la Unión de Universidades de América Latina (UDUAL) con quien compartimos el ideario institucional.

Por todo lo anterior, con enorme orgullo asumo la posición que hemos obtenido como entidad universitaria, por lo que esto representa en el plano internacional para el desarrollo de la educación en enfermería y, porque a través del plan de trabajo propuesto, todas las regiones estamos refrendando nuestro compromiso para formar mejores recursos humanos de enfermería, que ofrezcan un valor agregado al proceso de atención a la salud de la población, a la cual nos debemos.

Concluyo con una invitación para que, sin importar el papel o el escenario de la educación en enfermería en el que participemos, continuemos poniendo en juego nuestras capacidades creativas, analíticas, ejecutivas y sociales que posibiliten que la ALADEFE crezca en distintos sentidos como la incursión en escenarios diferentes, acortar riesgos, asociar y lograr productos a gran escala. ●

Enfermeras y enfermeros de América Latina emigran a países europeos

■ Por Adiel Agama Sarabia, Alumno de la 9ª generación del PME y becario CONACYT

Asistir a un evento internacional genera expectativas con respecto a las experiencias que se vivirán como parte de una estrategia formativa, tal como propone el Programa de Maestría en Enfermería (PME) y que operó una vez obtenido el acuerdo del Comité Académico, en donde algunos talleres impartidos en coloquios y congresos pueden considerarse como equivalentes a seminarios optativos del campo de profundización en este caso para el de Educación en Enfermería.

La experiencia de coincidir con alrededor de 1,900 enfermeras de los cinco continentes, demuestra que existe un genuino interés por fortalecer la formación de recursos humanos en la disciplina, de hecho, la XI Conferencia Iberoamericana de Educación en Enfermería con sede en la Escuela Superior de Enfermería de Coimbra dio lugar a participar en

seminarios de validación y acreditación en la formación de recursos humanos en enfermería y por otro lado a la gestión estratégica en la educación superior, en donde se plantearon necesidades, y desafíos que enfrenta la disciplina en materia educativa, en particular en la formación de habilidades y competencias necesarias en este mundo global.

Los trabajos presentados vislumbraron nuevos enfoques para la parte teórica y metodológica del trabajo de tesis en particular, pero también reconoció temáticas nodales como el aprendizaje basado en competencias y la utilidad de la evaluación.

Un tema que llamó la atención fue la migración de enfermería, un fenómeno que hoy en día enfrenta la Unión Europea (UE), en el cual las enfermeras migran hacia otros



territorios como Estados Unidos y Australia, mientras enfermeras latinas se desplazan hacia España e Italia, situación que lleva consigo aspectos socio-económicos importantes y la búsqueda de mejores condiciones de vida.

Para los 12 alumnos del Programa de Maestría que acudimos con avances en nuestra tesis o los que se inscribieron en algún taller con nuestros tutores, sin duda fue una oportunidad para reconocer los escenarios infinitos para aprender y compartir con el resto del mundo. ●

■ Estudiantes del PME participaron entusiastas en la reunión de ALADEFE que se llevó a cabo en Portugal.

Se inauguran las instalaciones de la División de Estudios Profesionales

■ Por MCE. María de los Ángeles Torres Lagunas, Jefa de la División de Estudios Profesionales de la ENEO-UNAM

El pasado 25 de octubre del 2011 se inauguraron las instalaciones de la División de Estudios Profesionales de la ENEO. A la ceremonia de corte de listón, acudieron la Directora María Dolores Zarza Arizmendi, las Jefes de División y personal académico y administrativo de la dependencia. El acto inició con unas palabras de la Mtra. María de los Ángeles Torres Lagunas, Jefa de la División de Estudios Profesionales quien realizó una reseña histórica de lo que ha sido este espacio y de las personas que han transitado en él. Señaló que de 1979 a 1992 en esa área se localizaba la biblioteca de la Escuela y después fue la sala de profesoras y profesores.

Señaló que durante el periodo 2003-2007 en la gestión del Lic. Rubio Domínguez, se promueve como parte de su proyecto, la creación de la División de Estudios profesionales, propuesta que es aceptada por la administración central de Rectoría, por lo que corresponde al Lic. Federico Sacristán Ruiz ser el primer Jefe de División y la Mtra. Elía Aljama Corra-



Mtras. Angeles Torres y María Dolores Zarza en el corte del listón.

les la primera Secretaria Académica.

Posteriormente durante el segundo periodo de gestión del Licenciado Rubio, del 2007 a febrero del 2011, la Mtra. María del Pilar Sosa Rosas es la segunda Jefa de División y la Lic. Emigdia Salazar Rojas, la Secretaria Académica.

A partir de febrero del 2011, con la nueva gestión de la Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi, ella designa a la Mtra. María de los Ángeles Torres Lagunas en la Jefatura de División, a la Lic. Bertha Alicia Camacho Villicaña en la Secreta-

ría Académica y a la Lic. Sandra Ivonne Ortega Fortanell en la Coordinación de las Carreras, a la Lic. Reyna Hurtado Ponce, en la Coordinación de Servicio Social, la Lic. Mercedes Aguilar Rubalcava como coordinadora del Centro Universitario de Atención Primaria a la Salud de San Luis Tlaxialtemalco a la Mtra. Gloria Galván Flores y la Mtra. Aurora Benavides Cueto en la Coordinación de Enseñanza Clínica.

Finalmente, la Mtra. Torres agradeció a todas y todos los que han contribuido en el rediseño del área, e hizo mención especial para la Mtra. Zarza por brindar apoyo incondicional al proyecto, a la Mtra. María del Pilar Sosa Rosas, a la Mtra. Gabriela Garza Infante, al Lic. Christian Castro Martínez, al Mtro. Humberto Isaac Chávez Gutiérrez, y al personal de servicios, pero sobre todo al profesorado quienes le dan vida y dinámica a esta División.

Posteriormente la Mtra. María Dolores Zarza cortó el listón del área y declaró inaugurada la División de Estudios Profesionales el 25 de octubre del 2011. ●

Galería de Directores de la ENEO

En la sala de juntas de la dirección de ENEO ya se encuentran diez retratos de los directores que han liderado nuestra Escuela desde 1945, año en que la enfermería se independizó de la Escuela de Medicina.

Durante la ceremonia de develación del óleo del Lic. Severino Rubio Domínguez, la Mtra. María Dolores Zarza Arizmendi, Directora de la ENEO reconoció la gestión de los directores "que sustentaron las bases para que nuestra Escuela sea hoy en día, la más grande y mejor de México".

Este momento fue una gran oportunidad para hacer un recuento histórico de quienes han dirigido y han dejado huella como:



Óleo del Lic. Severino Rubio Domínguez.

Dr. Everardo Landa Carrasco (1945-1948)
Dra. Emilia Leija de Ortiz (1949-1957)
Dr. Alfredo López de Nava (1957 -1961)
Dr. Lázaro Pavia Crespo (1961-1963)
Dr. Rafael Tovar Villagordoa (1964- 1966)
Dr. Alejandro Guevara Rojas (1967-1974)

Es importante destacar que fue en el año de 1974, cuando nuestra Escuela fue dirigida por primera vez por enfermeras, por lo que esta ceremonia fue un marco propicio para reconocer el trabajo de las apreciadas ex directoras:

Marina Guzmán Vanmeteer (1975-1982)
Esther Hernández Torres (1983-1986)
Graciela Arroyo de Cordero (1987-1994)
Susana Salas Segura (1995-2002)

El Lic. Rubio Domínguez, Director de la ENEO en el periodo 2003-2010, asistió a la develación de su retrato, como una distinción y reconocimiento de la comunidad ENEO. ●

II Foro Conmemorativo del Día Mundial de la Alimentación

III Por Mtra. Ildeliza Sierra Torrescano, Profesora Asociada B con Maestría en Enseñanza Superior y Consejera Técnica de la ENEO

El pasado 14 de octubre, la Academia de Nutrición llevó a cabo la segunda edición del evento académico para conmemorar el Día Mundial de la Alimentación (DMA) cuyo lema de este año fue **“Precios de los alimentos, de la crisis a la estabilidad”**. Nos honró la presencia de la Directora Mtra. Dolores Zarza Arizmendi en la inauguración del evento, reflexionado sobre el compromiso de la FAO en la celebración del DMA y de las autoridades gubernamentales para abatir la desnutrición, el hambre, la pobreza extrema y de manera paradójica la obesidad. También contamos con la presencia de la destacada Mtra. Luz Elena Salas Gómez profesora e investigadora en el Posgrado de Pedagogía, en la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM, con una excelente Conferencia Magistral **“Entre el valor de la vida y el valor de los alimentos”**, su ponencia le dio fundamento teórico a una gran parte de los contenidos del programa de la asignatura de Nutrición Básica y Aplicada y nos llevó a reflexiones importantes sobre muchos de los cambios en la alimentación, del alto costo de los alimentos industrializados y del gran potencial que como país tenemos en: biodiversidad, riqueza de conocimiento en las comunidades indígenas, creatividad que debemos exaltar en nuestros estudiantes y rescate de nuestra cultura gastronómica como patrimonio de la humanidad, además nos compartió su experiencia en más de veinte años de investigación en la Sierra de Oaxaca en el desarrollo de la Educación Alimentaria, cuyo tema la apasiona.

En la segunda conferencia Magistral se contó con la participación de la Lic. Thelma Adriana Galicia López, Jefa del Departamento de Educación y Divulgación de la PROFECO ZONA SUR, con la ponencia **“El Consumo y la Alimentación –Datos Históricos– Surgimiento y Acciones PROFECO en la actualidad– Mensaje del Procurador**



De izquierda a derecha: Mtra. Lilia Sevilla Romero, la alumna Tania Carolina Escoto Jacobo, ganadora del primer lugar en el concurso de video, y la Mtra. Ildeliza Sierra Torrescano.

LOS 5 MEJORES VIDEOS FUERON:

1er. Lugar:

“Precios de los alimentos de la crisis a la estabilidad” Alumna: Escoto Jacobo Tania Carolina, Grupo 1360 de la LEO, Profa. Lilia Sevilla Romero.

2º. Lugar:

“Día Mundial de la Alimentación 2011, Pasado y Presente”, Grupo 1304 de la LEO, Profa. Ildeliza Sierra Torrescano.

3er. Lugar:

“Nutrición Básica y Aplicada”, Grupo 1313, Profa. Areli Martínez del Campo Morales.

4º. Lugar:

“Los amarantos”, Grupo 1301 de la LEO, Profa. Areli Martínez del Campo Morales.

5º. Lugar:

“Las Manis”, Grupo 1357 de la LEO, Profa. Leticia Salazar Román.

Mtro. Bernardo Altamirano en Conmemoración del 35º Aniversario de la Institución”. A partir de la donación de Revistas del Consumidor orientó a los asistentes para conocer este órgano informativo donde se destaca el análisis de los precios contra la calidad de los alimentos y de otros productos, con una sección quién es quién en los precios, también ofreció la disponibilidad de la PROFECO para guiar las denuncias contra el abuso de algunos proveedores de servicios.

La segunda parte del evento consistió en la **Evaluación de los Videos** elaborados por los estudiantes del tercer semestre de la Licenciatura en Enfermería y de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia. Para integrar el Jurado evaluador se contó con la participación del Lic. Jorge Linares Olguín, Subdirector de Planeación de TV UNAM; el Lic. Julio César Pérez Navarro, Jefe de TV Educativa de CUAED y por nuestra querida ENEO, participaron la Lic. Evertina Ramírez Díaz, Profa. Titular “A” y el Lic. Raymundo Montiel Hernández, Jefe del Departamento de Audiovisual. El Jurado emitió su dictamen, dio a conocer los elementos que consideraron para la premiación y felicitaron a los participantes, porque a pesar de no haber contado con una convocatoria ex profeso realizaron un trabajo meritorio.

La Academia de Nutrición está integrada por: Lic. Rosa Irene Charleston, Lic. Ma. Victoria Cruz Santiago, Lic. Medardo Juan León Vázquez, Lic. Ma. Areli Martínez del Campo Morales, Lic. Leticia Salazar Román, Lic. Yesica Sánchez Ramírez, Mtra. María del Carmen Servín Rodas, Mtra. Lilia Sevilla Romero, Mtra. Ma. de Lourdes Ildeliza Sierra Torrescano y Laboratorista Rocío Ensástiga Alejandro. La Academia de Nutrición agradece a las autoridades de la Escuela y a todo el personal de esta entidad académica por el apoyo y las facilidades otorgadas para la realización de este evento. ☺

Stand de la ENEO obtuvo Mención Honorífica en el evento "Al Encuentro del Mañana"

■ Por Margarita López Díaz, Editora y Fotógrafa

En la décimo quinta edición del evento Al Encuentro del Mañana organizado por la Dirección General de Orientación y Servicios (DGOSE) de la UNAM, el stand de la ENEO obtuvo Mención Honorífica, toda vez que la participación, atención y servicio que proporcionaron los alumnos fue sobresaliente, cuando atendieron a sus pares interesados en la enfermería.

El Jurado de esta exposición estuvo integrado por académicos que obtuvieron este año 2011, la Distinción Universidad Nacional para Jóvenes Académicos, quienes de manera aleatoria y en diferentes momentos visitaron todos los stands del Encuentro.

Estudiantes de la licenciatura en Enfer-

mería (LE) así como de la licenciatura en Enfermería y Obstetricia (LEO), trabajaron con entusiasmo en esta muestra, en la que estuvieron presentes diversas instituciones de educación media y superior, públicas y privadas, con una asistencia de más de un millón de personas a lo largo de una semana.

El stand de la ENEO fue muy concurrido, los visitantes sintieron la vocación de los estudiantes quienes les explicaron sobre el futuro de esta carrera con gran demanda a nivel nacional e internacional, así como la espléndida orientación recibida por docentes de la ENEO del sistema escolarizado y del Sistema Universidad Abierta y Educación a Distancia (SUAYED). ●



Estudiantes de pregrado y posgrado se reúnen en el marco del primer curso básico de Elaboración de Bases de Datos

■ Por Nydia Loreda Martínez, Pasante de servicio social del Programa de Iniciación a la Investigación en Enfermería

En agosto pasado, se llevó a cabo el primer curso "Básico de Elaboración de Base de Datos" en SPSS V.15 en el Laboratorio de Cómputo de posgrado (antes CAD), con una duración de cuatro horas. El propósito fue desarrollar habilidades en el análisis y organización de estadísticas.

Este curso surgió como una necesidad para desarrollar habilidades básicas entre los pasantes de posgrado y los que realizan su tesis de maestría y fue un punto de encuentro

en donde coincidimos con alumnos de servicio social en el marco de dos programas: "Iniciación en la investigación de la ENEO" y el Programa de Maestría en Enfermería de la UNAM, así como con egresados de licenciatura a cargo de un mega proyecto.

La tarea de planear, organizar, operar y dirigir un curso fue ardua, llevó varios días de trabajo, en donde la comunicación y la coordinación del Programa de Maestría en Enfermería (PME) a cargo de la Mtra. Rosa Ma. Ostiguín Me-

léndez, fue vital para organizar este evento.

La participación de los estudiantes, permitió a la comunidad de la ENEO valorar todo lo que implica la organización de un evento académico, en donde la administración es una herramienta fundamental en la planeación y organización.

En el marco del curso Básico de Elaboración de Datos, los alumnos de pregrado y posgrado, convivieron, aprendieron y mostraron gran compañerismo, de tal forma que entre nosotros reconocimos

distintas habilidades y puntos de vista, pero también nuestros intereses y esfuerzos para un fin: explorar una herramienta o programa estadístico que lo mismo sirve para una tesis que para capturar y analizar información de un área.

El curso fue impartido por egresados del Proyecto Cáncer de Mama: L.E.O Luis Ángel Benítez Chavira y L.E.O Ana Laura López Romero que a su vez fueron coordinados por la Mtra. Sofía Elena Pérez Zúmano en la propuesta de contenidos y ejercicios. ●

Promueve ENEO la actividad deportiva para combatir obesidad

Por Lic. Patricia González Ramírez, Secretaria de Apoyo Académico

La comunidad del ENEO promueve la participación de los estudiantes en la "Caminata Nacional por la Salud" que se lleva a cabo los lunes y jueves a las 8:30, con el objetivo de promover una mejor calidad de vida con la práctica del deporte.

Alumnos, trabajadores y docentes se reúnen en la explanada y trotan durante 30 minutos. Especialistas señalan que el deporte es esencial para el bienestar físico y mental, este es el momento para convivir con las y los compañeros y dejar ese deshonroso primer lugar mundial que ocupamos en obesidad. ☹

EL RANKING CON LOS PAÍSES QUE MANTIENEN MAYORES NIVELES DE OBESIDAD ENTRE SU POBLACIÓN ES:

		%
1º	México	69.5
2º	Estados Unidos	68
3º	Nueva Zelanda	62.6
4º	Australia	61.4
5º	Reino Unido	61.4
6º	Irlanda	61
7º	Islandia	60.2
8º	Canadá	60
9º	Chile	59.7
10º	Grecia	58.4

Fuente: OCDE



LA DIVISIÓN DE EDUCACIÓN CONTINUA Y DESARROLLO PROFESIONAL, INFORMA A PASANTES DE LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA ENEO Y ESCUELAS INCORPORADAS, DE LOS DIPLOMADOS COMO OPCIÓN DE TITULACIÓN CICLO 2012:



- Diplomado Enfermería Nefrológica
- Diplomado Terapia Intravenosa
- Diplomado Enfermería Tanatológica
- Diplomado Investigación en Enfermería
- Atención en el hogar con enfoque empresarial

Periodo de inscripción a partir del 13 de febrero de 2012.

Duración: 240 hrs. (8 meses)

Costo: \$7,200.00

Cupo: 25 alumnos en cada diplomado

**Para mayores informes dirigirse con:
Lic. Leticia Hernández Rodríguez**

Educación Continua ENEO-UNAM
Centro de Educación Continua y Desarrollo Profesional.

Av. Mixcoac No. 21
Col. Crédito Constructor, Del. Benito Juárez.

Tel. 5662-6637 Fax: 5662-659



Enfermería y Antropología, impulsan un modelo de atención multicultural

III Por Dra. Patricia Casasa García* y Mtro. Armando Sánchez Reyes**

Hace tiempo que en México se brinda especial atención al cuidado de la salud multicultural, razón por la cual, en algunos estados de la república, hoy en día, es posible acudir a hospitales que ofrecen servicios mixtos, es decir, que al lado de los quirófanos y el personal formado en la academia, se localizan los tamazcales y las capillas donde se hacen las limpias.

La Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia (ENEO), incorporó por primera vez en el semestre 2011-2, el Seminario Taller de Cuidados Alternativos con Práctica Etnográfica como una materia optativa. Su inclusión respondió a la necesidad de considerar la dimensión sociocultural del arte del cuidado, a profundizar en el contexto físico, sociocultural y espiritual del paciente, y en cómo éste lo entiende a partir de su cultura.

El estudio de esta asignatura plantea la necesidad de aplicar conocimientos teórico metodológicos de la Antropología como la ciencia del ser humano, sin perder de vista aspectos cruciales como la diversidad cultural y la necesidad de promover la salud.

Este programa se divide en dos etapas

En la primera se estudian los aspectos teórico-metodológicos para el análisis del objeto de estudio y la elaboración de protocolos de investigación; y en la segunda, se considera el trabajo de campo en comunidad como la base del desarrollo y a la aplicación del método etnográfico, la principal herramienta de apoyo a la Enfermería, en la obtención de datos que apuntan al conocimiento del hombre como ser biológico y sociocultural, para la aplicación de cuidados culturales pertinentes en comunidades específicas.

En junio pasado se dieron a conocer las investigaciones que bajo la conducción del



Hospital Integral de Cuetzalan, Puebla.

Antropólogo Armando Sánchez Reyes, la Dra. Patricia Casasa García y el Dr. Axel Ramírez Morales de la Academia de Antropología y Sociología para la Salud realizaron los alumnos del grupo 2936 como práctica de trabajo de campo en el Seminario Taller de Cuidados Alternativos con Práctica Etnográfica.

Durante la presentación, que tuvo como sede el auditorio Marina Guzmán Vanmeeter, el Antropólogo Armando Sánchez explicó los objetivos del seminario y la importancia que tienen las prácticas etnográficas de campo, para la profesión de enfermería.

A continuación, los alumnos, dieron a conocer el contenido de los siguientes trabajos.

Ángel Octavio Reyes Montoya y Omar Francisco Peñaloza García presentaron la Salud Intercultural, término que se inclina hacia el respeto y horizontalidad entre culturas diferentes sin pretender que una población, con toda su carga cultural, se imponga sobre otra.

Las alumnas Elizabeth Acevedo Martínez, María Eloína Alberto Méndez, Yareni Anali Arteaga Pérez, Miriam Cervantes Hernández, Sandra Ivonne García Rodríguez, Susana Romero Francisco y Josefina Pineda Arce, dieron a conocer el contenido de Parteras de Cuetzalan y Huehuetla, y señalaron que la enfermería universitaria tiene el reto de vincularse con temas propios de salud comunitaria y en particular con los sectores rurales donde la marginación es evidente.

Las estudiantes expusieron que las parteras, en la atención materno-infantil, desempeñan una acción de tradición milenaria con muchas vertientes, que van más allá del embarazo, parto y puerperio.

Por su parte, Lilí Hernández, Alain Cruz, Cuauhtémoc Morales y Karina Viguera Noriega hablaron sobre Planificación Familiar, señalaron que la maternidad en las comunidades tradicionales guarda un peso importante, dado que está vinculada con creencias religiosas, sin embargo no se puede negar que la medi-

Los alumnos interesados tanto de la licenciatura en Enfermería y Obstetricia (LEO) como la licenciatura en Enfermería (LE) pueden inscribirse desde el tercer semestre a dicho Seminario, cuyos objetivos son:
Favorecer la retroalimentación entre los integrantes de culturas diferentes, y entender las distintas formas de percibir la realidad y el mundo, lo que es factible gracias a la disposición de escuchar y la interacción cotidiana.



Dr. Axel Ramírez Morales en Huehuetla.

cina tradicional, incluye métodos de anti-concepción y prácticas abortivas, mismas que han sido poco exploradas porque no hay mucha información sobre el tema.

En el último trabajo Parteras, rito y magia médica: su simbolismo y el proceso de integración con la medicina alópata participaron Lilian Erika Méndez Domínguez, Jessica Reyes Cruz, Alberto Peña Meza, Elizabeth Gasca Roldán y Efrén Aarón Calles Jiménez, este equipo abordó los cambios que la globalización ha traído en la forma de vida y la cultura de los pueblos nahuas y totonacas, lo que se refleja en sus costumbres y en la significación sociocultural y en la cosmovisión de la partera en la comunidad.

El universo de estudio del trabajo de campo fueron las poblaciones de Cuetzalan y Huehuetla, en la Sierra Norte de Puebla, lugares en los que conviven indígenas nahuas y totonacas con la población

mestiza. De hecho estas regiones ya eran de interés para los antropólogos en la investigación de las relaciones interculturales y ahora también en el tema, no menos importante, de la salud intercultural.

Como se mencionó, la visita, se efectuó a la Universidad Intercultural de Huehuetla, y a los módulos de Medicina Tradicional de los Hospitales Integrales de la Secretaría de Salud de Cuetzalan y Huehuetla. En México, el primer hospital en ofrecer servicios mixtos (medicina tradicional y medicina alópata), se inauguró en Cuetzalan, Puebla en 1958 y el ejemplo se extendió en Chiapas, Nayarit y Campeche, entre otros estados, no obstante todavía son pocos los que brindan esta atención.

Las investigaciones tuvieron una muy corta duración, apenas cuatro días, y una planeación determinada por los recursos económicos con los que contaron los estudiantes y la UNAM.

Sin embargo, su riqueza radicó en la inducción del alumno a la investigación interdisciplinaria, y en el quehacer científico que existe entre la Enfermería y la Antropología. El entusiasmo de los visitantes se vio reflejado en los trabajos, y en el extrañamiento y sorpresas que experimentaron tanto en el viaje, como en la observación de la realidad en la que viven los indígenas y del cómo resuelven sus problemas de salud, experiencias que quedaron plasmadas en los diarios de campo anexos a sus informes.

Los estudiantes mostraron enorme interés durante la práctica de campo que dieron lugar a momentos de reflexión y a múltiples preguntas que los ayudaron a reunir la información.

Al término de las presentaciones, el Dr. Ramírez Morales puntualizó la importancia que reviste en la formación de los profesionales del siglo XXI, la metodología cualitativa con corte etnográfico y la utilidad de ésta para la enfermera. También hizo observaciones detalladas que retroalimentaron los trabajos realizados y felicitó a los alumnos por el éxito de la práctica de campo.

Para finalizar, la Mtra. María de los Ángeles Torres Lagunas, Jefa de la División de Estudios Profesionales, destacó lo provechoso del Seminario Taller y la práctica de campo. "La nueva época para la enfermería universitaria, debe continuar por este camino tan rico y novedoso", concluyó la Mtra. Torres Lagunas, antes de clausurar el evento. ☺



Estudiantes de la ENEO realizan trabajo de campo en hospitales mixtos donde conviven la medicina alópata y la tradicional



- * Profesora de Carrera Titular A, Tiempo Completo
- ** Profesor Asignatura A

Oferta y demanda educativa a nivel superior en la UNAM

El privilegio de tener un lugar en la ENEO¹

Por Virginia Damariz Escobar de la Rosa y Edgar Kevin Jardines Rivera*

Uno de los principales ejes para combatir la pobreza en un país es la educación, si bien en México hay problemas de cobertura en todos los niveles, esta situación se ha profundizado a nivel superior en los últimos años. La reflexión que se presenta a continuación, surgió a partir de consultar los resultados del examen de admisión de la UNAM a nivel superior de la convocatoria de febrero, únicamente del sistema escolarizado y dados a conocer vía internet el pasado 27 de marzo.

Para tener una idea de cómo se venía dando la relación entre la oferta y demanda en la UNAM, revisamos y comparamos los resultados del examen de selección a nivel superior en el mes de febrero de los últimos tres años (ver Gráfica No. 1).

Como se muestra en la gráfica No. 1, la demanda educativa aumentó y la oferta disminuyó: en el 2010 se ofertaron 432 lugares menos que en el 2009

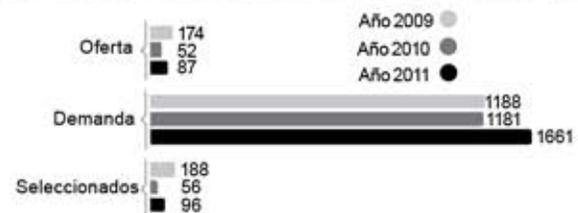
y de 2010 a 2011, la diferencia fue de 55 lugares; es decir, en dos años, la oferta disminuyó 487 lugares. Además de la gran demanda no atendida, cada año se incrementa el número de aspirantes que concursan por un solo lugar en la UNAM; para el concurso de selección de febrero 2011 y considerando el número de personas que hicieron el examen –hay que tener en cuenta que no todos los que ingresan solicitud se presentan el día del examen–, aproximadamente uno de cada 17 aspirantes fue seleccionado.

El panorama en la oferta y demanda en la ENEO es muy similar al de la UNAM en general.

Como se observa en la gráfica No. 2, la demanda para la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia (LEO) para febrero de 2011 fue de 1661 aspirantes, la oferta de 87 lugares –50% menos que para el 2009– y la selección de 96 aspirantes, es decir, uno de

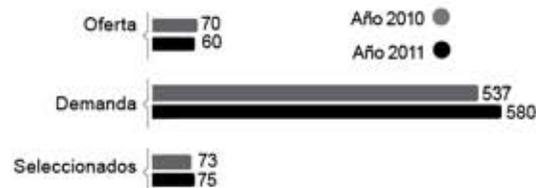
Gráfica 2

OFERTA Y DEMANDA DE LOS ÚLTIMOS 3 AÑOS DEL CONCURSO DE SELECCIÓN A NIVEL LICENCIATURA EN LA UNAM, INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA (Eneo).



Gráfica 3

OFERTA Y DEMANDA DE LOS ÚLTIMOS 2 AÑOS DEL CONCURSO DE SELECCIÓN A NIVEL LICENCIATURA EN LA UNAM, INGRESO A LICENCIATURA EN ENFERMERÍA (Eneo).



cada 17 aspirantes ingresó a la carrera. Para la Licenciatura en Enfermería (LE) que se ofrece en la ENEO desde hace dos años, la oferta disminuyó 10 lugares, sin embargo, al tener menor demanda, la disputa por un lugar en esta licenciatura es menor que para la LEO, prueba de ello es que para la misma convocatoria de febrero de 2011 aproximadamente uno de cada 8 aspirantes ingresó a la LE (Gráfica No. 3).

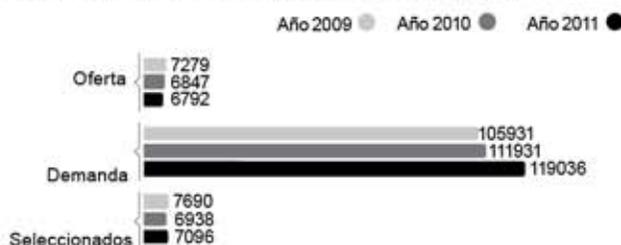
El desbalance que se vive entre la oferta y demanda en el ámbito educativo a nivel supe-

rior no es exclusivo de la ENEO ni tampoco de la UNAM. El déficit en la oferta educativa es producto de una compleja realidad económica, política y social en el país. Aunque presentamos sólo los resultados del examen de selección de febrero, éstos reflejan de alguna manera la situación actual. Cuando muchos de nosotros ingresamos a la universidad por pase reglamentado a veces estamos ajenos al proceso que viven compañeros que han presentado uno, dos o incluso más exámenes de selección. ☹

Por tal motivo, es fundamental valorar la gran oportunidad que tenemos, como estudiantes de la ENEO, de formar parte de esta gran casa de estudios: la UNAM.

Gráfica 1

OFERTA Y DEMANDA DE LOS ÚLTIMOS 3 AÑOS DEL CONCURSO DE SELECCIÓN A NIVEL LICENCIATURA EN LA UNAM.



Gráficas elaboradas a partir de los resultados de examen de selección de la UNAM obtenidas el 10 de septiembre de 2011

<https://servicios.dgae.unam.mx/Febrero2009/resultados/index.html>

<https://registro.dgae.unam.mx/Febrero2010/resultados/>

<https://servicios.dgae.unam.mx/Febrero2011/resultados/>

¹ Trabajo asesorado por la Mtra. Esmeralda Soledad Covarrubias López

* Alumnos de 3er semestre de la LEO.

La ENEO en el Sistema de Beca Indígena del Programa Universitario México Nación Multicultural

■ Por Lic. Celia Ramírez Salinas*

En la ENEO tenemos la responsabilidad de cuidar, preservar, respetar y estimular la pluralidad, y si observamos a los estudiantes que transitan por los pasillos vemos que la multiculturalidad es una realidad en los salones de clase.

Hace unos años no imaginábamos trabajar con alumnos de otras nacionalidades, ni tampoco con tantos alumnos del norte, centro y sur de país, que provienen tanto de poblaciones rurales como urbanas y que cada día cobran mayor presencia y trascendencia en el espacio de formación profesional de la enfermería.

Los que nacimos de la Ciudad de México sabemos la gran dificultad que representa trabajar, estudiar y vivir en esta metrópoli, por este motivo reconocemos que los estudiantes de otros estados o países realizan grandes esfuerzos personales y familiares para formar parte de la comunidad universitaria.

Reflexionemos sobre lo que implica ingresar a la UNAM, pensemos en las dimensiones no sólo físicas sino académicas, culturales, de investigación y todos los trámites escolares que se llevan a cabo en nuestra casa de estudios al inscribirnos en una licenciatura con límites de permanencia temporal, ¿cuánto tiempo llevará conocer la UNAM?

Detengámonos un momento en el aspecto cultural, en los múltiples espacios para su difusión, empecemos por el Centro Cultural Universitario que cuenta con una sala de conciertos, una de música de cámara, dos de teatro, una para danza y dos salas cinematográficas, además de los espectáculos del Carro de Comedias que se presentan en la explanada y en las diversas escuelas y facultades. Allí también se ubica el Museo Universitario de Arte Contemporáneo.

Otros espacios los encontramos en el Palacio de la Autonomía, el Antiguo Colegio de San Ildefonso, la Casa del Lago Juan José Arreola, el Museo Universitario de Ciencias y Arte (en sus sedes de CU y de la colonia Roma), el Museo Experimental El Eco, el



Cortesía de la DGCS

■ La infraestructura de la UNAM es tan extensa que conocerla es un reto para alumnos nacionales y extranjeros

Museo Universitario del Chopo y el recién inaugurado Centro Cultural Universitario Tlatelolco. Sirvan estos ejemplos para imaginar lo que representa estar en la UNAM.

¿CÓMO LOGRAR QUE EL ALUMNO CONOZCA LA UNIVERSIDAD?

Cuando un joven indígena ingresa a la UNAM, ponemos en marcha una serie de mecanismos para favorecer su permanencia y aprovechamiento escolar que lo lleve a culminar con éxito sus estudios, para ello diseñamos propuestas que atienden la complejidad de los procesos de incorporación a la vida universitaria a la construcción de nuevas identidades sociales.

Los becarios del Sistema de Beca Indígena cuentan con tutorías permanentes en donde se estimula y enriquece su desarrollo académico y personal a través del acompañamiento. Las tutorías se diseñan con los becarios, de acuerdo con las necesidades que ellos plantean a partir de las entrevistas previas al otorgamiento de la beca.

Fungen como tutores los miembros del personal de la coordinación del Sistema de Becas para Estudiantes Indígenas, quienes orientan al becario, evalúan su desempeño y plantean las recomendaciones pertinentes una vez que los aspirantes son aceptados. Además, cada uno de los becarios cuenta con un tutor en la ENEO que trabajará con ellos para contribuir a su formación integral y fortalecimiento disciplinar. ●

* Responsable del Programa Institucional de Tutorías



Megaofrenda ENEO-UNAM 2011

LA MUERTE ES UNA VIDA VIVIDA: JORGE LUIS BORGES



La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), dedicó la Mega Ofrenda 2011 a la obra *El Aleph* del escritor argentino Jorge Luis Borges, que este año cumple su 25 aniversario luctuoso.

En esta edición del Día de Muertos, los estudiantes dieron rienda suelta a su imaginación, y la multitud que año con año se concentra en la explanada de Rectoría caminó entre panteones, laberintos y cientos de jóvenes disfrazados.

El grupo 1105 de la LEO fue el encargado de presentar la ofrenda de nuestra Escuela titulada: "La muerte es una vida vivida".

Un estudiante disfrazado de Borges convivió con otro vestido de enfermero; las estudiantes posaron con trajes típicos de diferentes estados del país.



De limpios y tragones están llenos los panteones.

Las ofrendas presentadas en la ENEO

En el patio se montaron seis ingeniosas ofrendas vinculadas con el calentamiento global, las consecuencias de los excesos; otra en memoria de la profesora de la ENEO Rocío del Carmen Reyes Peña y el periodista Miguel Ángel Granados Chapa. La vida y la muerte, inspiraron a los alumnos, que con diversos materiales dejaron ver cómo la enfermería se entrelaza con las diversas etapas de desarrollo del ser humano.

La última ofrenda

Grupo 1101 LEO

Tiene un simbolismo muy diferente a la ofrenda tradicional, no intercede por las al-



La última ofrenda.



Muerte vs vida.



Si Borges fuera mexicano.

mas de los difuntos, sino por las de los vivos poco conscientes de la gravedad que implica el calentamiento global, un fenómeno ambiental latente que amenaza a todos. La balanza es el símbolo de la vida y la muerte, los cráneos evocan el desastre.

De limpios y tragones están llenos los panteones

Grupo 1102 LEO

Los excesos de cualquier tipo son la causa de muchos decesos, las adicciones como el alcoholismo, la drogadicción, el tabaquismo y la gula son un ejemplo. Hay patologías que incluso nos llevan al suicidio y algunos hábitos, como manejar aprisa, que provocan graves accidentes automovilísticos. No en vano, las estadísticas señalan que es una de las primeras causas de muerte en el mundo.

El objetivo de esta ofrenda es crear conciencia de que el equilibrio es la clave para la salud y que la enfermería está presente en el vivir bien o en una muerte digna.

Muerte vs. Vida

Grupo 1103 LEO

El ring representa la vida, los tapetes simbolizan cómo la humanidad ha luchado por preservarla; la muerte significa una misión cumplida.

En esta ofrenda se honra a dos difuntos: la profesora Rocío del Carmen Reyes Peña, de la ENEO y al periodista mexicano Miguel Ángel Granados. La coexistencia entre vida y muerte, se plantea como un proceso natural, que convive entre lo místico, la enfermería y la belleza de la cultura mexicana.

Si Borges fuera mexicano

Grupo 1104 LEO

Si Borges hubiera sido mexicano, su vasta literatura hubiera hecho referencia al folklore multicultural que se expresa con vigor en esta celebración. El "tapete" de sal y aserrín hacen referencia a la entrada al inframundo, uno de los significados que le da Borges a su Aleph, cuando escribió: "El Aleph es uno de los puntos del espacio que contiene todos los puntos".

El universo de Borges

Grupo 1151 LEO

Esta carpa multicolor representa las etapas de la vida de acuerdo con la visión de Borges. Diseñada con papel reciclado, los estudiantes hicieron todo a mano desde las cazuelas, las veladoras y las calaveras. Entrar a este lugar es reconocer que muerte y vida conviven en un mismo espacio, un momento de reconciliación, si reflexionamos que vida y muerte son inherentes.



El universo de Borges.



Ofrenda prehispánica.

Ofrenda Prehispánica

Grupo 1152 LEO

El arco da la bienvenida a los difuntos, en la parte superior se encuentra el cielo donde está una fotografía del periodista Miguel Ángel Granados Chapa, a quien se le dedicó esta ofrenda; en el centro se encuentra la tierra con los cuatro puntos cardinales y las estaciones del año. La parte inferior representa el inframundo; en las esquinas de la ofrenda están unos tapetes con los Dioses de la sanación y la muerte. ☺

El Aleph

Es un cuento de Jorge Luis Borges que presenta numerosas interpretaciones, entre éstas, la incapacidad del ser humano para enfrentarse a la eternidad.

LA ENTREVISTA

Estoy orgullosa de mi origen indígena: Diana Rut Cruz Gómez, alumna del 7º. semestre de la LEO y becaria del Programa México Nación Multicultural

Por Lic. Laura Alba Gamero*



Alumna Diana Rut Cruz Gómez.

Oxchuc es un pueblo ubicado a 45 minutos de San Cristóbal de las Casas, en el estado Chiapas, uno de los más hermosos del país por su belleza y riqueza natural, tiene agua en abundancia, presas que generan energía hidroeléctrica y yacimientos petroleros, pero históricamente ha sido y es uno de los estados más pobres de México.

Diana Rut Cruz Gómez nació en Oxchuc, es la octava de nueve hermanos, su padre es profesor, imparte clases en una escuela bilingüe y su madre es ama de casa. Diana habla una lengua indígena: tzeltal, y actualmente es becaria del Programa Universitario México Nación Multicultural, lo cual dice en sus propias palabras, "es un gran alivio y felicidad, pues lo complemento con el dinero que me manda mi familia, ya compramos más cosas para la casa, para comer y si sobra nos vamos al cine".

La estudiante de la ENEO cursa séptimo semestre de la licenciatura en Enfermería y Obstetricia, vive con su hermana, y le parece que lo más complicado de la Ciudad de México, es el aumento de los precios, "porque si antes nos daban cierta cantidad de beca y con eso comprábamos un buen de cosas, ahora el dinero ya no alcanza".

¿CÓMO OBTUVISTE LA BECA DEL PROGRAMA UNIVERSITARIO MÉXICO NACIÓN MULTICULTURAL?

La vi en internet, metí los papeles y después de varias entrevistas salieron los resultados en la Gaceta de la UNAM; en la entrevista nos preguntaron sobre nuestras costumbres, cómo era nuestra cultura, de qué forma participamos en el pueblo o comunidad en la que vivimos. Esa etapa fue muy interesante y me subió la autoestima, me sentí alguien importante, cuando algo cotidiano despertó interés en otros.

¿QUÉ HA SIGNIFICADO PARA TI SALIR DE OXCHUC?

Hasta ahorita lo he visto como un paso para salir adelante con mis estudios, para sobresalir, al principio fue complicado dejar a mis padres, aquí todo es diferente, hay muchos carros, mucho estrés; he pensado que regresar allá (Oxchuc), pero eso sería como estancarme, y me gustaría mejor ver por acá otras opciones.

Pero también me gustaría trabajar unos años en mi pueblo, porque los pacientes que llegan a los centros de salud son indígenas que no hablan español. En algunas ocasiones, los médicos de fines de semana piden algún intérprete, y eso me serviría mucho, estoy feliz de formar parte de esa cultura porque gracias a mi origen me pude ganar la beca.

¿QUÉ PIENSAS HACER CUANDO TERMINES TUS ESTUDIOS?

Tengo varios planes, uno de ellos es trabajar por dos años y después hacer una especialidad, quizás en obstetricia o pediatría y tal vez mi forma de pensar se escuche cursi, pero la pediatría me llama la atención, porque es una forma de ayudar a personas sanas, que no han hecho ninguna maldad, siento mucho afecto por los bebés y cuando termine mi formación profesional me gustaría compartir mis conocimientos con las parteras o trabajar en los hospitales, mejorarían las cosas que están

haciendo mal, las técnicas en los centros de salud de mi pueblo no son muy buenas y hay muchos factores de riesgo, pero también yo sé que si se pide y exige, las autoridades pueden responder, pero allá la gente tiene miedo de pedir.

¿Y POR QUÉ CREES QUE TIENEN MIEDO?

Porque allá predomina el machismo, y aunque muchas cosas han cambiado en los últimos años, me gustaría que aumentaran las mujeres que luchan por lo que quieren y enseñarles que hombres y mujeres somos iguales y podemos trabajar.

¿CÓMO TE HAS SENTIDO CON EL PROGRAMA DE TUTORÍA?

El mismo programa de becas exige tener un tutor en la Escuela y el objetivo es de apoyo y orientación, y mis tutoras han sido las maestras Ofelia Sánchez, Ivonne Sánchez y Celia Ramírez, quien se ofreció a ser mi tutora lo que me pareció excelente porque ella me inspira mucha confianza, y

me gusta la forma en que me ayuda porque me dice las cosas claras y yo no me siento engañada; al contrario siempre me pregunta si estoy segura en las decisiones que estoy tomando y me hace reflexionar en las consecuencias.

El programa de tutoría me hace sentirme apoyada y esto se refleja en mis materias, porque sé que si tengo algún problema tengo a quien acudir y también me he dado cuenta que cuando yo tengo logros, la maestra Celia también se pone

feliz, comparte la felicidad que yo siento, es como si el logro también fuera de ella.

¿QUÉ HACES EN TU TIEMPO LIBRE?

Me gusta hacer ejercicio, no soy fanática, pero he notado que dejar de hacerlo afecta mi estado de ánimo, practicarlo con regularidad, me quita el estrés y me hace sentir que es un nuevo día. También estoy trabajando en obtener métodos de estudio, conforme ha pasado el tiempo, me he dado

cuenta que han valido la pena mis esfuerzos, ahora ya estoy en séptimo semestre, sólo sé que empecé y estoy a punto de terminar. Veo muy bien que la UNAM esté interesada en nosotros los indígenas, porque hace unos años no se sabía nada o eran muy pocos los que venían. ●

* Coordinadora de Publicaciones y Fomento Editorial

Cómo leer con efectividad libros científicos y técnicos

III Por Mtro. Humberto Isaac Chávez Gutiérrez *

Para un estudiante universitario, la lectura es un ejercicio de trabajo intelectual que va más allá del simple gusto de leer como ocurre con las novelas o cuentos.

La lectura con fines de información, consulta, aprendizaje, estudio o de apoyo para hacer tareas, investigaciones o escribir artículos, críticas y ensayos tiene una metodología que si la aplicas, será de gran utilidad para tu formación profesional.

Para empezar debemos ir construyendo el hábito de la lectura de tipo estructural y de contenido. La primera (tipo estructural) nos permitirá darnos una idea general de la temática del libro que pretendemos usar para fines intelectuales y tiene que ver con “ho-jear”, revisar los puntos específicos que se convertirán en pistas para lograr nuestros objetivos.

La segunda lectura (de contenido) requiere mayor atención, concentración y esfuerzo, se trata de advertir en el cuerpo, es decir en los capítulos y párrafos, los contenidos más importantes que aparecerán en forma de preguntas, ideas y conceptos. El resultado debe ser el poder interpretar lo que expresar el autor.

LA LECTURA ESTRUCTURAL

Para conocer los aspectos externos es recomendable tener una panorámica general y conocer el plan general de una obra escrita, leer el lomo, la portada y la contraportada, las solapas, notas sobre el autor, el subtítulo, los colaboradores, el prologuista, el número de edición y de volumen, el pie de imprenta, la dedicatoria, el epígrafe, la introducción, el índice (de contenido, onomástico, de ilustraciones o esquema) y la bibliografía.

El objetivo de la lectura estructural es identificar la calidad del texto, conocer la posición intelectual, filosófica o científica del autor; determinar si la obra será útil para nuestros fines y hacer un plan de lecturas, lo que evitará horas de lectura sin provecho para nuestros objetivos.

LECTURA DE CONTENIDO

Su propósito es conocer los aspectos internos del libro, y consiste en identificar lo que nos quiere decir el autor.

Con esta lectura podremos identificar los argumentos construidos y conceptos definidos del autor para a partir de ellos hacer resúmenes, síntesis, paráfrasis, cuadros sinópticos, mapas conceptuales, ensayos y exposiciones.

En esta etapa trabajamos en el cuerpo del texto conformado por los párrafos y al ir leyendo identificamos aspectos clave como palabras y oraciones importantes.

- a) **Palabras importantes** se destacan tipográficamente (en negritas, mayúsculas, cursivas, entre paréntesis o entre comillas) pero también son aquellas difíciles de entender, lo ideal es subrayarlas o anotarlas y buscar su significado en un diccionario. A veces los textos traen notas explicativas o glosarios con la definición de términos científicos o técnicos.
- b) **Oraciones importantes** que vienen al principio, o al final de un párrafo a manera de conclusión y vienen como afirmaciones, negaciones o preguntas.



Se identifican porque tienen palabras clave, son afirmaciones dogmáticas o imperativas (el autor define su posición y compara con otros puntos de vista).

Esta fase requiere mayor esfuerzo de entendimiento. Las ideas importantes pueden estar resaltadas con tipografía diferente.

Las oraciones importantes son la base de construcción de un párrafo. Ahora debemos localizar los que expresan argumentos.

Un argumento es un razonamiento para probar o demostrar una hipótesis, ésta puede expresarse en uno o varios párrafos y nos da razones y conclusiones con las que el autor defiende su posición.

Por lo general, una oración principal da lugar a otras secundarias (que explican, argumentan) y éstas a su vez dan lugar a ejemplos (éstos pueden ser casos clínicos, imágenes, croquis, esquemas o datos estadísticos, entre otros).

RECOMENDACIONES:

Para seguir el pensamiento, la lógica del autor, lo mejor es destacar las palabras, oraciones, párrafos con ideas, propuestas y argumentos con subrayados o llaves (sólo cuando el libro es nuestro); anotarlas en fichas o en nuestros cuadernos (cuando son textos ajenos o de la biblioteca).

TIPOS DE LIBROS

Los libros que generalmente utilizamos son para nuestra formación y los que encontramos en la biblioteca o en librerías pueden ser de texto, científicos, técnicos o mixtos.

- a) De texto se usan de manera oficial para la enseñanza de cualquier materia. Las ediciones pueden ser de bolsillo; monografías o tratado específico de rama determinada de cualquier materia o ciencia: manual texto enfocado a elementos esenciales sobre una materia, puede describir los pasos para hacer algo; antologías: colección de fragmentos representativos de una obra o del trabajo de varios autores sobre cierta temática; diccionario científico o técnico que define conceptos con mayor profundidad que un diccionario común o enciclopedia, tratado de manera general del conjunto de conocimientos humanos o de una materia determinada, en orden alfabético o temático.

Pero finalmente ¿Qué es leer? Es el proceso de comprensión de un texto, que desarrolla la habilidad de pensar, es un ejercicio de diálogo entre el lector y el autor, que promueve una actitud crítica para aceptar o rechazar posiciones frente a una hipótesis expuesta para después llegar a nuestras propias conclusiones.

Tips

para una lectura eficiente

- ✓ Identificar las palabras clave
- ✓ Tener el significado claro que les da el autor
- ✓ Relacionar las nuevas ideas con los conocimientos anteriores

Requisito personal básico del lector profesional:

Tener una actitud interesada, objetiva y sin prisas.



Un método de lectura eficiente se refleja en el rendimiento escolar.

- b) Científicos nos ofrecen sobre todo conocimientos, hipótesis, teorías, leyes, y responden al “qué” de las cosas o fenómenos.
- c) Libros técnicos nos dan los pasos para realizar algo sobre la realidad, es decir, una respuesta al “cómo” hacer o resolver lo que nos interesa.
- d) De carácter mixto combinan aspectos teóricos y prácticos. ☺

* Profesor de Asignatura B



Es necesario rescatar el valor pedagógico de las evaluaciones para revisar el proceso de aprendizaje

III Por Lic. María del Rosario Ortega Gómez*

La evaluación es un concepto asociado a la escuela, subyacente a las prácticas educativas y vinculado casi de manera exclusiva y errónea a las pruebas de rendimiento que se aplican a los estudiantes; sin embargo, si tuviéramos que dar cuenta sobre los cambios de mayor impacto que ha sufrido la educación desde finales del siglo pasado, sin duda, mencionaríamos las reformas que tratan de satisfacer las demandas de orden económico, científico, tecnológico y social que de alguna o muchas maneras implican a la evaluación, a tal grado, que se ha convertido en política aplicable a todos los niveles del sistema educativo nacional, con la intención de mejorar la calidad de la educación.

Bajo esta perspectiva, se han creado diversos programas, múltiples proyectos de evaluación dirigidos a las instituciones, a los programas educativos, y a los actores principales del proceso educativo: el profesor y los alumnos.

Por todo lo que la evaluación implica y dificultad que representa, es necesario plantearse alguna reflexión en torno a las concepciones y prácticas que se han generalizado.

Con mucha frecuencia las discusiones en torno a la evaluación se basan en un conjunto de significados que le son atribuidos y que dan origen a una disparidad de criterios, prácticas y críticas objetables.

Santos Guerra (1993) advierte que se habla de evaluación cuando nos referimos a los procesos de carácter comparativo aplicados a mediciones de resultados, fenómenos de rendimiento de cuentas impuestos por la autoridad, al análisis diagnóstico realizado mediante instrumentos que permiten cuantificar los datos, cuando se realiza la comprobación del aprendizaje de los alumnos.

Como podemos ver, la mayoría de las definiciones presentadas se enmarcan dentro de un plano normativo, que ofrece pocas posibilidades para revisar el proceso enseñanza aprendizaje e incidir en la toma de decisiones en diferentes ámbitos con fines de mejora, es decir, se mira a la evaluación como un requisito formal con escaso valor pedagógico.

Rescatar el valor pedagógico de la evaluación implica ampliar el marco explicativo de la misma y dar prioridad al propósito formativo, en el entendido de que ésta se realiza con el objetivo de favorecer la mejora de algo, como pudiera ser el proceso de aprendizaje de los alumnos, una estrategia de enseñanza, un proyecto educativo, material didáctico, etc., de tal forma, que permita identificar aspectos que requieren mejoras antes de concluir el proceso.



Lic. María del Rosario Ortega Gómez.

COMPONENTES DE LA EVALUACIÓN

Me parece que independientemente de la concepción teórica en que nos desenvolvamos, en todo proceso de evaluación es posible reconocer de manera explícita o implícita la presencia de cinco componentes:

- 1.- **Búsqueda de indicios.** Son los indicadores plausibles de aquellos procesos o elementos más complejos que son el objeto de nuestra evaluación.
- 2.- **Forma de registro y análisis.** Son los instrumentos variados a través de los cuales se recolecta la información de los indicios.
- 3.- **Criterios.** Son los elementos a partir de los cuales se establece una comparación respecto del objeto de evaluación o alguna de sus características. Esto representa una dificultad metodológica importante, dado que está latente el riesgo de caer en una evaluación totalmente normativa en el cual sólo se intente establecer el grado de satisfacción o insatisfacción de determinadas normas al margen de los procesos, o bien eludir la construcción de criterios y convertir de esta manera la evaluación en un ejercicio estéril que sólo aporte información confusa y poco estructurada.
- 4.- **Juicios de valor.** Corresponde al valor asignado a los elementos que intervienen en el objeto a evaluar, ellos dan sentido a los indicios y los instrumentos.
- 5.- **Toma de decisiones.**

La evaluación con propósitos formativos sirve a la toma de conciencia que ayuda a reflexionar sobre un proceso, se inserta en el ciclo reflexivo de la investigación acción: planificación de una actividad o plan, realización, toma de conciencia de lo ocurrido y acción posterior (Sacristán, 2002)

En este contexto, una definición más comprensiva de la evaluación implicar verla como proceso caracterizado por una serie de cuestiones, que sin duda alguna, amplían el horizonte de su aplicación, por lo que en primer lugar es necesario reconocer que toda evaluación es un procedimiento que genera información, que requiere de un esfuerzo sistemático de aproximación sucesiva al objeto de evaluación, y que puede orientar a la toma de decisiones.

Las acciones evaluativas cobran importancia, en tanto se convierten en soporte para la toma de decisiones en algún sentido, aun cuando la decisión sea la inacción, tenderá a la modificación del objeto de evaluación como consecuencia de las acciones de evaluación, por este motivo, es indispensable tener presente cual (es) (son) el (los) propósito (s) de la evaluación, es decir, para qué servirá la información recolectada.

ÁMBITOS DE LA EVALUACIÓN EDUCATIVA

De acuerdo con la idea planteada por Sacristán (1993) de que evaluar hace referencia a cualquier proceso, por medio de alguna o varias características de un alumno, de un grupo de estudiantes, de un ambiente educativo, de objetivos educativos, de materiales, de profesores, de programas, etc., reciben la atención del que evalúa, se analizan y valoran sus características y condiciones en función de unos criterios o puntos de referencia, para emitir un juicio que sea relevante para la educación, así, en el ámbito educativo todo puede ser evaluado, por lo que es necesario, a mi juicio, clarificar los intereses pedagógicos, las implicaciones sociales, políticas, éticas y técnicas de la evaluación a realizar.



Aprovechar de manera adecuada los recursos, el tiempo y asegurar la enseñanza-aprendizaje es una de las prioridades en la evaluación académica.

DE MANERA GENERAL PODEMOS MENCIONAR QUE SE REALIZA LA EVALUACIÓN DE:

- Instituciones educativas con fines de certificación.
- Programas o proyectos educativos con fines de evaluación curricular y/o con fines de certificación.
- De los aprendizajes que logran los estudiantes con fines sumativos y formativos.
- De la práctica docente, que el momento actual cobra relevancia como sustento de diversos proyectos de mejora académica.

Como vemos, la evaluación educativa es una actividad compleja, amplia, diversa que cumple múltiples funciones y conlleva implicaciones de distinta índole.



REFERENCIAS

- Sacristán, Gimeno J. y Pérez Gómez A. I. (2002). *Comprender y transformar la enseñanza*. Décima edición. Morata. Madrid, España.
- Santos, Guerra Miguel Ángel. (1993) "Investigación en la escuela" en *Revista de Investigación e innovación escolar*. No. 20 Universidad de Málaga. ☺

* Técnico Académico Titular A, Tiempo Completo

La evaluación con propósitos formativos sirve a la toma de conciencia que ayuda a reflexionar sobre un proceso, se inserta en el ciclo reflexivo de la investigación acción: planificación de una actividad o plan, realización, toma de conciencia de lo ocurrido y acción posterior (Sacristán, 2002)

En este contexto, una definición más comprensiva de la evaluación implicar verla como proceso caracterizado por una serie de cuestiones, que sin duda alguna, amplían el horizonte de su aplicación, por lo que en primer lugar es necesario reconocer que toda evaluación es un procedimiento que genera información, que requiere de un esfuerzo sistemático de aproximación sucesiva al objeto de evaluación, y que puede orientar a la toma de decisiones.

Las acciones evaluativas cobran importancia, en tanto se convierten en soporte para la toma de decisiones en algún sentido, aun cuando la decisión sea la inacción, tenderá a la modificación del objeto de evaluación como consecuencia de las acciones de evaluación, por este motivo, es indispensable tener presente cual (es) (son) el (los) propósito (s) de la evaluación, es decir, para qué servirá la información recolectada.

ÁMBITOS DE LA EVALUACIÓN EDUCATIVA

De acuerdo con la idea planteada por Sacristán (1993) de que evaluar hace referencia a cualquier proceso, por medio de alguna o varias características de un alumno, de un grupo de estudiantes, de un ambiente educativo, de objetivos educativos, de materiales, de profesores, de programas, etc., reciben la atención del que evalúa, se analizan y valoran sus características y condiciones en función de unos criterios o puntos de referencia, para emitir un juicio que sea relevante para la educación, así, en el ámbito educativo todo puede ser evaluado, por lo que es necesario, a mi juicio, clarificar los intereses pedagógicos, las implicaciones sociales, políticas, éticas y técnicas de la evaluación a realizar.



Aprovechar de manera adecuada los recursos, el tiempo y asegurar la enseñanza-aprendizaje es una de las prioridades en la evaluación académica.

DE MANERA GENERAL PODEMOS MENCIONAR QUE SE REALIZA LA EVALUACIÓN DE:

- Instituciones educativas con fines de certificación.
- Programas o proyectos educativos con fines de evaluación curricular y/o con fines de certificación.
- De los aprendizajes que logran los estudiantes con fines sumativos y formativos.
- De la práctica docente, que el momento actual cobra relevancia como sustento de diversos proyectos de mejora académica.

Como vemos, la evaluación educativa es una actividad compleja, amplia, diversa que cumple múltiples funciones y conlleva implicaciones de distinta índole.



REFERENCIAS

- Sacristán, Gimeno J. y Pérez Gómez A. I. (2002). *Comprender y transformar la enseñanza*. Décima edición. Morata. Madrid, España.
- Santos, Guerra Miguel Ángel. (1993) "Investigación en la escuela" en *Revista de Investigación e innovación escolar*. No. 20 Universidad de Málaga. ☺

* Técnico Académico Titular A, Tiempo Completo

Oferta y demanda educativa a nivel superior en la UNAM

El privilegio de tener un lugar en la ENEO¹

Por Virginia Damariz Escobar de la Rosa y Edgar Kevin Jardines Rivera*

Uno de los principales ejes para combatir la pobreza en un país es la educación, si bien en México hay problemas de cobertura en todos los niveles, esta situación se ha profundizado a nivel superior en los últimos años. La reflexión que se presenta a continuación, surgió a partir de consultar los resultados del examen de admisión de la UNAM a nivel superior de la convocatoria de febrero, únicamente del sistema escolarizado y dados a conocer vía internet el pasado 27 de marzo.

Para tener una idea de cómo se venía dando la relación entre la oferta y demanda en la UNAM, revisamos y comparamos los resultados del examen de selección a nivel superior en el mes de febrero de los últimos tres años (ver Gráfica No. 1).

Como se muestra en la gráfica No. 1, la demanda educativa aumentó y la oferta disminuyó: en el 2010 se ofertaron 432 lugares menos que en el 2009

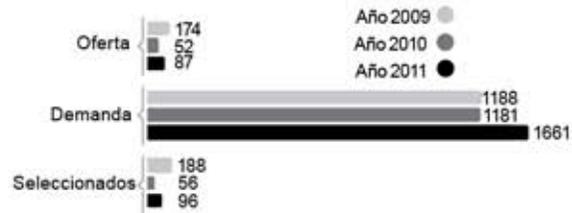
y de 2010 a 2011, la diferencia fue de 55 lugares; es decir, en dos años, la oferta disminuyó 487 lugares. Además de la gran demanda no atendida, cada año se incrementa el número de aspirantes que concursan por un solo lugar en la UNAM; para el concurso de selección de febrero 2011 y considerando el número de personas que hicieron el examen –hay que tener en cuenta que no todos los que ingresan solicitud se presentan el día del examen–, aproximadamente uno de cada 17 aspirantes fue seleccionado.

El panorama en la oferta y demanda en la ENEO es muy similar al de la UNAM en general.

Como se observa en la gráfica No. 2, la demanda para la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia (LEO) para febrero de 2011 fue de 1661 aspirantes, la oferta de 87 lugares –50% menos que para el 2009– y la selección de 96 aspirantes, es decir, uno de

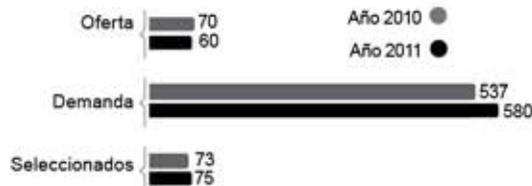
Gráfica 2

OFERTA Y DEMANDA DE LOS ÚLTIMOS 3 AÑOS DEL CONCURSO DE SELECCIÓN A NIVEL LICENCIATURA EN LA UNAM, INGRESO A LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA (ENEO).



Gráfica 3

OFERTA Y DEMANDA DE LOS ÚLTIMOS 2 AÑOS DEL CONCURSO DE SELECCIÓN A NIVEL LICENCIATURA EN LA UNAM, INGRESO A LICENCIATURA EN ENFERMERÍA (ENEO).



cada 17 aspirantes ingresó a la carrera. Para la Licenciatura en Enfermería (LE) que se ofrece en la ENEO desde hace dos años, la oferta disminuyó 10 lugares, sin embargo, al tener menor demanda, la disputa por un lugar en esta licenciatura es menor que para la LEO, prueba de ello es que para la misma convocatoria de febrero de 2011 aproximadamente uno de cada 8 aspirantes ingresó a la LE (Gráfica No. 3).

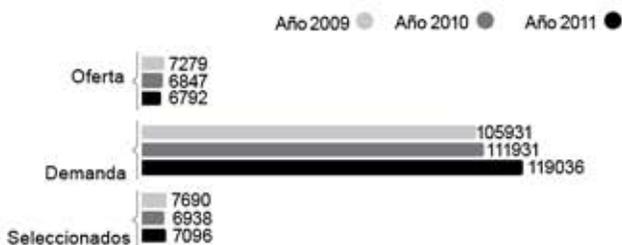
El desbalance que se vive entre la oferta y demanda en el ámbito educativo a nivel supe-

rior no es exclusivo de la ENEO ni tampoco de la UNAM. El déficit en la oferta educativa es producto de una compleja realidad económica, política y social en el país. Aunque presentamos sólo los resultados del examen de selección de febrero, éstos reflejan de alguna manera la situación actual. Cuando muchos de nosotros ingresamos a la universidad por pase reglamentado a veces estamos ajenos al proceso que viven compañeros que han presentado uno, dos o incluso más exámenes de selección. ☹

Por tal motivo, es fundamental valorar la gran oportunidad que tenemos, como estudiantes de la ENEO, de formar parte de esta gran casa de estudios: la UNAM.

Gráfica 1

OFERTA Y DEMANDA DE LOS ÚLTIMOS 3 AÑOS DEL CONCURSO DE SELECCIÓN A NIVEL LICENCIATURA EN LA UNAM.



Gráficas elaboradas a partir de los resultados de examen de selección de la UNAM obtenidas el 10 de septiembre de 2011

<https://servicios.dgae.unam.mx/Febrero2009/resultados/index.html>

<https://registro.dgae.unam.mx/Febrero2010/resultados/>

<https://servicios.dgae.unam.mx/Febrero2011/resultados/>

¹ Trabajo asesorado por la Mtra. Esmeralda Soledad Covarrubias López

* Alumnos de 3er semestre de la LEO.

La cultura del deporte, vital para el bienestar físico y emocional

Por M. en C. Adela Alba Leonel*

La actividad física es el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que aumenta el gasto de energía y puede clasificarse por su intensidad leve (trabajos en el hogar, jardinería, caminar), moderada (subir escaleras, caminar rápido, bailar, tenis, golf, andar en bicicleta, nadar despacio) y vigorosa (nadar rápido, andar en bicicleta a mayor velocidad o cuesta arriba, excavar). La actividad física puede realizarse en espacios abiertos o cerrados y en ambientes ocupacionales o durante el tiempo de recreación.

De acuerdo con la información de varios estudios realizados en Brasil, Chile, México y Perú, donde se exploró por primera vez la magnitud del sedentarismo, más de dos terceras partes de la población no practican una actividad física o si la hacen, no la realizan en los tiempos recomendados. La alta prevalencia del sedentarismo aumenta los riesgos a la salud, que cada vez son más alarmantes y esta situación afecta por igual a países desarrollados y en vías de desarrollo.

Los avances de la tecnología y los cambios en el estilo de vida en las últimas décadas, en particular en las zonas urbanas, donde se ha fomentado la cultura del mínimo esfuerzo en todos los ámbitos de la vida (transporte, pasatiempos, etc.), han sido un



La UNAM cuenta con múltiples opciones deportivas que incluso son espacios de convivencia y crecimiento personal.



factor que ha propiciado la formación de generaciones que se pierden en la aparente comodidad de la inactividad física.

Lo cierto es que el deporte de intensidad moderada está asociado a una vida más saludable y longeva. No obstante, la mayoría de las personas no practica ninguna actividad física como para mantener una condición saludable.

Se sabe que la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de las

enfermedades crónicas y se encuentra entre el segundo y sexto factor más importante en relación con la carga de la enfermedad en la población.

Es indiscutible su importancia para la salud social, mental y física, por lo que debemos sumar esfuerzos para reintroducir la cultura del deporte como una rutina en nuestras vidas.

Recomendaciones para revertir el sedentarismo

La creciente inactividad física y la obesidad en nuestro país son uno de los grandes desafíos de la salud pública en este siglo. Por tal motivo, es necesario ofrecer la información sobre las repercusiones del sedentarismo y hacer hincapié en que el deporte es vital para mantener nuestra salud.

Nada justifica la inactividad, si se toma en cuenta el grave deterioro que genera en nuestras vidas la falta de ejercicio físico. Por más ocupados que estemos debemos darnos tiempo para realizar alguna activi-

Disminuye la tensión arterial y el riesgo de tener infartos	Reduce el estrés
Reduce los niveles de glucosa en sangre	Disminuye la depresión y la ansiedad
Reduce los niveles de colesterol	Estimula la autoestima
Evita el sobrepeso y la obesidad	Aumenta el rendimiento escolar
Aumenta la flexibilidad	Favorece el aprendizaje
Aumenta la resistencia cardio-respiratoria	Aumenta la sensación de bienestar
Aumenta la fuerza y resistencia muscular	Ayuda a dormir mejor
Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, Diabetes Mellitus, osteoporosis, cáncer de colón	Estimula la digestión

dad física diaria, aun cuando esta sea de corta duración.

Lo ideal es realizar actividad física de tres a cuatro veces por semana con un tiempo de 20 a 40 minutos por sesión. Si nunca se ha hecho ejercicio, es aconsejable iniciar con 10 minutos al día y aumentar de manera gradual hasta alcanzar un tiempo de 20 a 40 minutos.

La actividad física no debe ser vigorosa o intensa, sin embargo si se realiza 30 minutos cada día o durante casi todos los días de la semana, proporciona beneficios importantes a la salud.

Los mayores beneficios del ejercicio se obtienen cuando se pasa del sedentarismo a niveles moderados de actividad física, sin embargo, éstos disminuyen cuando se transita de niveles moderados a los niveles de actividad física intensa o entrenamientos duros.

Por lo general, los estudiantes realizan una actividad física a nivel preescolar, escolar y nivel básico, sin embargo no tienen voz ni voto en el proceso de elegir y sugerir las actividades físicas y sólo repiten lo que indica el profesor.

La actividad física es como cualquier interacción educativa, requiere tiempo, disposición y entusiasmo, por lo que es necesario involucrar a profesores y alumnos, dado que esto hará más normal el proceso de alentar juventudes sanas y equilibradas.

El Lic. Miguel Ángel Flores, Coordinador de Actividades Deportivas y Recreativas de la ENEO, promueve la actividad deportiva con el propósito de contribuir a su formación integral de los alumnos, su desarrollo físico, psicológico, ético y social.

Adquirir una cultura deportiva y recreativa es una tarea de todo universitario, porque incluso la práctica favorece el desarrollo de los valores como la honradez, lealtad, auto cuidado, disciplina, superación personal, trabajo en equipo, respeto, además de que otorga sentido de identidad con su escuela o facultad.

Por tal motivo, la ENEO cuenta con algunos espacios para fomentar las actividades deportivas en equipo y de forma individual como son: gimnasio, deporteca y ludoteca. Así mismo, la UNAM ofrece otras actividades físicas en las instala-

ciones de la Dirección General de Actividades Recreativas y Deportivas de la UNAM, como natación y taekwondo, además de las siguientes:

DEPORTES EN EQUIPO

Fútbol asociación

Fútbol rápido

Baloncesto

Voleibol de sala

Tocho bandera

Gimnasia de animación

DEPORTES INDIVIDUALES

Ajedrez

Atletismo

Voleibol playero

Lucha asociada

Box

Pesas

Natación

Tenis de mesa

* Profesora de carrera Asociada B Tiempo Completo

¹ Jacoby E., Bull F., Neiman A., *Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en las Región de las Américas*. Pan Am J Public Health 2003; 14(4):223-225.

² World Health Organization: *Reading risk, promotion health life*. Word Health Report 2002. In 2002, Geneva: Word Health Organization 2002

³ Blasco T., Capdevilla L., Cruz J., *Relaciones entre actividad física y salud*. Anuario de Psicología. 1994;61: 19-24

⁴ Devis J., Peiró C., *La actividad física y la promoción de la salud en niños y jóvenes: La escuela y la educación física*. Psicología del Deporte, 2008;4:72-85

¡Buenos días!

||| Por Mtra. Ma. del Carmen Servín Rodas*

Para todos aquellos que lean esta publicación, se darán cuenta en la insistencia de no iniciar el día con un buen desayuno sin un buen desayuno, no sólo en relación con lo apetitoso, sino por su valor nutritivo que éste nos aporta.

Saborear una rica torta de tamal, una barra de cereal, un licuado o un simple café con leche en el desayuno, puede decir mucho sobre nosotros y de cómo vivimos. Esta comida que muchos omiten y otros no saben cómo equilibrar, es indispensable para la actividad diaria.

El organismo humano es complejo, por ello requiere diariamente, cantidades específicas de nutrimentos y, esto se logra en

cada comida del día, la cual aporta lo que el organismo necesita para mantenerse saludable y con energía, de ahí que sean tan importantes los tiempos de alimentación.

La principal razón por la que el desayuno es la comida más importante del día, es que, después del ayuno de toda la noche, al despertar e iniciar las actividades, el organismo necesita nutrimentos. Esta primera comida del día debe contar con hidratos de carbono, fuente principal de energía, pero también proteínas, grasas vitaminas y nutrimentos inorgánicos.

Muchos estudios han demostrado que un desayuno deficiente en nutrimentos es causa de una mala nutrición, mal desempe-

ño corporal y mental, aunque sea difícil de creer, mayor propensión a obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Otro efecto nocivo casi inmediato de un desayuno deficiente, es la fluctuación en los niveles de glucosa en sangre. Esto puede manifestarse con debilidad, fatiga, malos reflejos, dolores de cabeza, mareos, falta de concentración y memoria e irritabilidad, síntomas que pueden ser crónicos a largo plazo.

EL AYUNO Y EL ALMUERZO

Los nuevos estilos de vida y la falta de tiempo, han llevado a la mayoría de los mexicanos a no desayunar; consumir desayunos contra reloj, a desayunar fuera de casa, o a media mañana almorzar antojitos mexicanos: pan dulce, tortas, tacos, quesadillas, tamales, memelas o gorditas, acompañados de refrescos o bebidas azucaradas, lo cual es una pésima combinación.

Por otro lado, aunque sea difícil de creer, permanecer varias horas en ayuno, sólo ocasiona aumento de peso, ya que a falta de glucosa, el organismo genera energía a partir de músculo, por lo tanto, aumenta el depósito de grasa en el cuerpo.

Por mucha prisa que se tenga, siempre se debe consumir por lo menos una fruta antes de salir de casa y, más tarde completar el desayuno con alimentos que aporten energía, proteínas y lípidos.

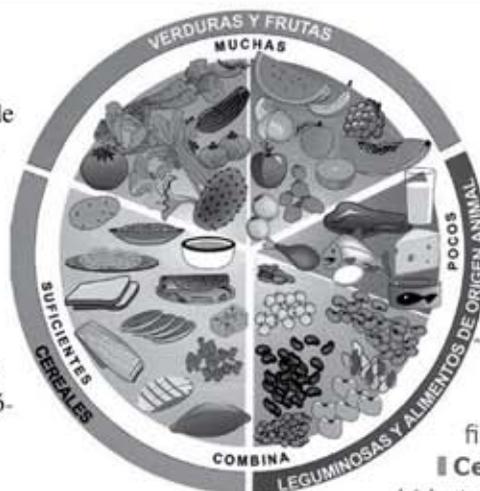
En la casa es importante que la buena alimentación sea un hábito, por lo que se debe inculcar la costumbre del desayuno a los niños y adolescentes, ya que la alimentación es uno de los principales factores externos que influyen en su crecimiento y desarrollo.

Como todos sabemos, México ocupa el segundo lugar a nivel mundial en obesidad, la cual se ha incrementado por falta de orientación alimentaria desde la infancia, además, por una serie de cambios drásticos como: la propaganda desmedida en los medios de comunicación, para el consumo de golosinas, refrescos y comida chatarra, que ha deformado el criterio del consumo alimentario de las últimas generaciones. No menos importante, es que las autoridades sanitarias y educativas, también han eludido enfrentar el uso masivo de azúcares, harinas refinadas y grasas saturadas poco sanas, en la elaboración de los alimentos que ofrecen a los consumidores.

Desde hace ya varias décadas, los alimentos industrializados ya no son química, física y biológicamente iguales a los que tradicionalmente se consumían, la presencia de grandes cantidades de aditivos químicos (colorantes, saborizantes, conservadores, estabilizantes, etcétera), ha modificado la bioquímica corporal, lo cual favorece un sinnúmero de padecimientos, antes poco frecuentes o desconocidos.

BIBLIOGRAFÍA

- Mur Frenne L, Fleta Zaragoza J. "Importancia del desayuno en los niños" *Enferm Cient* 1991; (115): 7-10.
- Murgio, Abek, "¿Por qué fracasan las dietas?" 1ª Edición. Imprenta del Plata. Buenos Aires, Argentina. 2007
- Rick Gallop. "The GI Glicemic Index Diet". 1ª Edición. Random House Canada. Ontario, Canada. 2003
- Rizo Baeza MM, Cortés Castell E. "Somos lo que comemos". *Rev ROL Enferm* 2004; 27 (2): 93-99.



Por ello, si contamos con la información adecuada es posible llevar a la práctica, de acuerdo con nuestros gustos, preferencia y economía, un buen desayuno, comida o cena, en los que se deberá consumir por lo menos uno de los siguientes "ingredientes" en cada tiempo:

■ **Frutas y vegetales:** fuentes de vitaminas, nutrimentos inorgánicos y fibra dietética.

■ **Cereales y tubérculos:** fuentes de hidratos de carbono y fibra dietética. Pan integral sin azúcar ni grasas añadidos, cereales ricos en fibra, pastas integrales y tubérculos como papa, camote, yuca.

■ **Leguminosas y alimentos de origen animal:** las leguminosas son fuente importante de hidratos de carbono complejos y proteínas, entre ellas, son importantes: frijoles, habas, soya, lenteja, garbanzo y alverjas. Entre los alimentos de origen animal están: el huevo, la leche y sus derivados, la carne de ave, pescados, surimi, cerdo y res, sin grasa.

■ **Semillas de oleaginosas:** proporcionan principalmente grasas insaturadas y vitamina E: Nueces, cacahuete, pistache, semillas de girasol, calabaza, ajonjolí, linaza, aceite de olivo.

Es importante, disminuir el consumo de alimentos que contienen hidratos de carbono refinados, como: azúcar, miel, harinas refinadas, ya que son de Índice glicémico alto (IG), lo que significa que son de rápida digestión y aumentan de manera considerable la glucosa sanguínea. El IG es la escala con la que se mide la rapidez con la que un hidrato de carbono ingerido influye sobre la glucosa sanguínea y la aumenta. Los alimentos con bajo índice impactan de forma benéfica al organismo, pues su digestión es lenta y funcionan como combustible por periodos más largos.

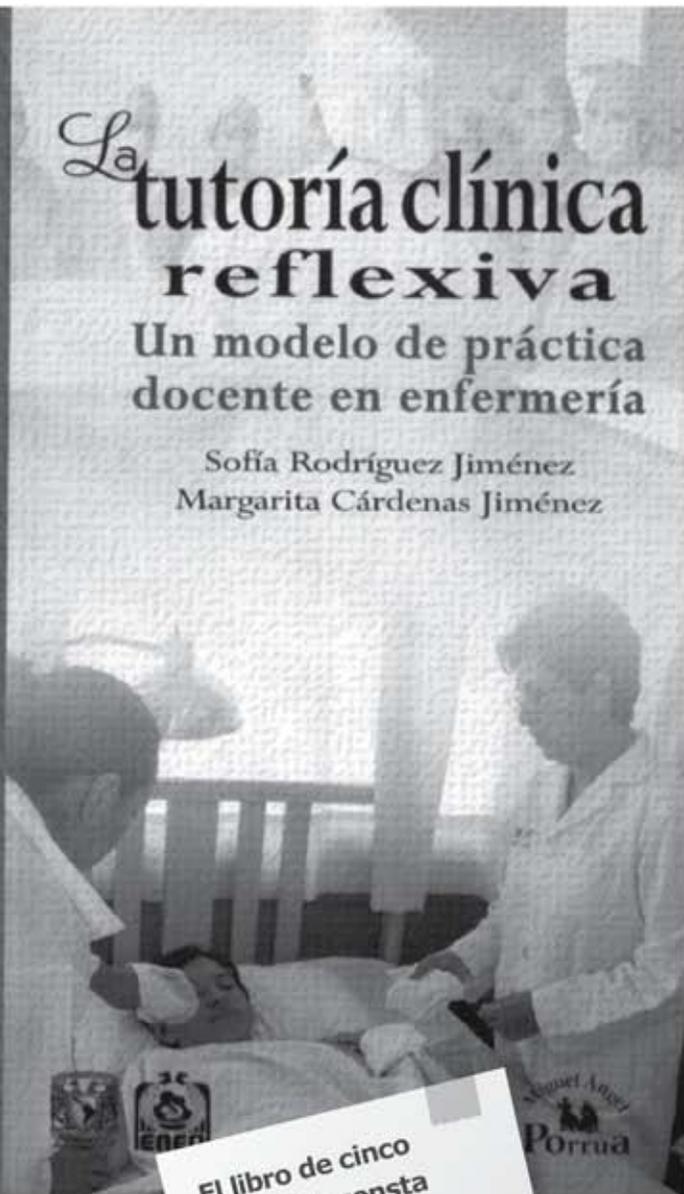
Independientemente, del desconocimiento respecto a los componentes nutricionales, la integración del desayuno es resultado del nivel socioeconómico y la tradición culinaria de cada país. En cada región del mundo existe una tradicional forma de realizar el primer alimento del día. En México, los consumidores tienen al alcance de sus gustos diferentes tipos de desayunos nacionales e internacionales.

La cuestión es, si estos alimentos representan una opción de alimentación equilibrada o son contraproducentes para la dieta mexicana. ☺

* Profesora Asociada C Tiempo Completo ENEO-UNAM*

La tutoría clínica reflexiva

Un modelo de práctica docente en enfermería



El libro de cinco capítulos consta de 141 páginas y también fue presentado por las maestras Ofelia Eusse Zuluaga y Beatriz García López con la coordinación de la Mtra. Rosa Amarillis Zárate Grajales.

Las maestras Sofía Rodríguez Jiménez y Margarita Cárdenas Jiménez presentaron el libro *La tutoría clínica reflexiva. Un modelo de práctica docente en enfermería*, una obra que aborda el tema de la enseñanza de la enfermería no sólo desde el plano teórico, sino que ofrece elementos de reflexión para la práctica al transitar de lo disciplinario a lo pedagógico.

Durante la presentación del libro que se llevó a cabo en el Auditorio Marina Guzmán Vanmeeter, el pasado 25 de octubre, la Mtra. Artemisa Espinosa Olivares comentó que en esta investigación se analiza uno de los aspectos medulares del currículo de enfermería, no sólo en la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia (ENEO) sino en cualquiera de las instituciones de educación superior que ofrece la formación profesional de esta disciplina.

“Las prácticas clínicas han sido objeto de análisis, discusión y debates para la toma de decisiones institucionales, sin embargo, la investigación al respecto ha sido escasa, con resultados más bien pobres, y aplicaciones todavía poco significativas”, comentó la Mtra. Espinosa Olivares.

Tres ideas centrales

Este libro que ha sido bien acogido por la academia y evalúa el cuidado de la salud como eje de aprendizaje en los alumnos en los escenarios de la práctica clínica; la pedagogía humanista, el aprendizaje sociocultural, el práctico reflexivo y la tutoría clínica como las bases didácticas- pedagógicas.

También se presenta una metodología específica y pertinente que considera como punto de partida la dimensión curricular que da el contexto para desarrollar la tutoría, lo que permite ubicar el perfil profesional, los objetivos curriculares y los aprendizajes básicos de la asignatura.

La tutoría reflexiva. Un modelo de práctica docente en enfermería incorpora las aportaciones sobresalientes de Ausubel y Vigotsky que si bien se encuentran en marcos teóricos distintos, comparten el principio de la importancia de la actividad constructivista del aprendizaje.

Espinosa Olivares señaló que una de las ideas centrales es que el desarrollo psicológico debe ser visto de manera prospectiva, es decir, más allá del momento actual, con referencia a lo que está por suceder; otra idea esencial que se retoma de Vigotsky es que los procesos de aprendizaje ponen en marcha los procesos de desarrollo; la tercera es la importancia de la intervención de los otros miembros del grupo social como mediadores entre la cultura y el individuo para promover los procesos interpsicológicos que más adelante se interiorizan. ●

Primer Torneo Interno de Ajedrez ENEO-UNAM

III PLEO. Tania Guadalupe Sánchez Guzmán*



Durante el desarrollo del torneo y en cada una de las rondas, prevaleció el interés de la comunidad en general y, de manera particular del alumnado, quienes manifestaron que les hubiera gustado participar, pero se encontraban de prácticas clínicas, por lo que pidieron se realice otro torneo.

El ajedrez es el segundo deporte más practicado en todo el mundo, se trata de una actividad cultural, lúdica, recreativa, formativa y deportiva, que también se ha colocado en el gusto de la comunidad universitaria y por esta razón la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia (ENEO) organizó en abril pasado, el "Primer torneo interno de ajedrez", con un total de 60 participantes.

Desde que se publicó la convocatoria, una semana antes, los estudiantes respondieron con entusiasmo. La Inauguración fue a las 14:30 horas, estuvo a cargo de la Mtra. María de los Ángeles Torres Lagunas, Jefa de División de Estudios Profesionales, así como de las profesoras Bertha Alicia Camacho Villicaña, Secretaria Académica y de la profesora Reyna Hurtado Ponce, Coordinadora de Servicio Social, quienes apoyaron en la organización del torneo.

Los materiales requeridos para el evento tales como: tableros, piezas de ajedrez y relojes se obtuvieron gracias a las intervenciones de la Presidenta de la Asociación de Ajedrez UNAM, Astrid Martín del Campo y de la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas, de la UNAM.



III El ajedrez estimula la memoria y creatividad.

A la comunidad estudiantil se le invita a estar al pendiente de la próxima convocatoria.

El torneo se desarrolló en cinco rondas, con un ritmo de juego de 10 minutos por jugador para toda la partida. El arbitraje se llevó a cabo por la estudiante de doctorado en bioquímica de la UNAM, Alejandra Jiménez, así como de la Pasante de la LEO. Tania Guadalupe Sánchez Guzmán, quienes forman parte del representativo de la Universiada 2011 de la ENEO-UNAM.

La contienda estuvo ruda y finalizó a las 19:00 horas, con tres estudiantes de diferentes semestres como ganadores. El primer lugar lo obtuvo Rita María Sánchez Ávila de cuarto semestre, el segundo lugar Héctor Lima Sauz de octavo semestre y el tercer lugar Eric Julián Hernández Mendoza de sexto semestre de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia. ☺

* Coordinadora General del Primer Torneo de Ajedrez de la ENEO-UNAM



Feliz Navidad y próspero 2012





XXXIII Feria Internacional del Libro del Palacio de Minería

22 de febrero al 5 de marzo de 2012

Tacuba núm. 5, Centro Histórico, Ciudad de México

Estado invitado: Guanajuato

Jornadas Juveniles 27, 28 y 29 de febrero

Universidad Nacional Autónoma de México / Facultad de Ingeniería

<http://feria.mineria.unam.mx>

