

SEMESTRAL

Nº. 03
AÑO 2020

Pensando+

Palabras con fuerza



Índice

Presentación	3
Mtra. Sandra Corona Presidenta de Nueva Alianza Tlaxcala.	
Ciencia, tecnología e innovación en tiempos de COVID-19	5
Iván Sánchez Martínez Maestro en Economía, Gestión y Política de Innovación.	
La tarea pendiente	10
M.C. Luis Jesús Lozano Profesor-Investigador del Departamento de Economía Agrícola de la Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro (UAAAN).	
Salud mental como factor preliminar para la reinserción laboral: pos distanciamiento social (COVID-19).	14
Por Lic. Sandra Susana Coyotzi Pérez Vicecoordinadora del Movimiento de Jóvenes de Nueva Alianza Tlaxcala.	
Palabras sensibles de un profesor a distancia	19
Por José Carmen Corona Padilla Lic. en Procesos Educativos.	
¿Por qué es importante hablar del autocuidado?	23
Por Sandra Corona Padilla Presidenta de CDE Nueva Alianza Tlaxcala	
Mujeres y Política: Las reformas necesarias para una democracia paritaria y sin violencia.	28
Por Mtra. Leticia Gutiérrez Corona Coordinadora Nacional de Fuerza Turquesa.	





Este 2020 nos ha cambiado la vida a las y los tlaxcaltecas. Tuvimos que cancelar o posponer eventos importantes que son parte de nuestros usos y costumbres para respetar las indicaciones gubernamentales de distanciamiento social. Estos últimos meses resultan difíciles, por quien ha perdido un empleo o cerrado un negocio. A esto se suma el dolor de las familias que han perdido un ser querido. Desde este espacio nos solidarizamos y comprometemos a trabajar desde nuestra trinchera para lograr que Tlaxcala salga adelante.

En la tercera edición de “Pensando más, palabras con fuerza” el tema que predomina es el “COVID-19”. El maestro Iván Sánchez escribe en un artículo bien documentado sobre la ciencia, tecnología e innovación en tiempos de la pandemia pues estas tres áreas son cruciales para poder hacerle frente al COVID-19, no solo en el aspecto de desarrollo científico y tecnológico para nuevos fármacos, vacunas, insumos médicos, entre otros; sino en temas económicos y sociales.

Por su parte, el maestro Luis Jesús Lozano realiza una reflexión sobre las tareas pendientes del sistema educativo, así como las desigualdades que existen, especialmente en el acceso a las tecnologías de la información y comunicación. La Lic. Sandra Coyotzi en su artículo, plantea tanto reflexiones como herramientas que podrán ayudar a sobrellevar el proceso de “Reinserción Laboral” desde la perspectiva de la salud mental dado que en este periodo de distanciamiento social se pudieron desarrollar síntomas como el estrés, ansiedad, inseguridad, alejamiento, síndrome de la Cabaña, entre otros.

El profesor José Carmen Corona Padilla desde su experiencia frente a grupo nos comparte el texto “Palabras sensibles de un profesor a distancia”, en donde nos narra como resultó este fin de curso atípico y nos comparte palabras que les dedica a sus alumnos y alumnas.

En este número escribo sobre la importancia del autocuidado no sólo en estos tiempos de pandemia. Resulta importante elegir lo que comemos y tener hábitos saludables como un estilo de vida. Desafortunadamente, el COVID-19 tiene consecuencias lamentables en las personas que se encuentran en condiciones de sobrepeso, obesidad, diabetes o hipertensión, la mayoría de los decesos a causa del virus son de personas que fueron diagnosticadas previamente con alguna de estas enfermedades.

La maestra Leticia Gutiérrez, quien tiene una basta experiencia en el tema de participación política de las mujeres, amablemente aceptó escribir en esta edición de nuestra revista. El tema es muy relevante para nuestra democracia: las reformas históricas de paridad en todo y violencia política en razón de género. Quisimos incluir su artículo en esta edición porque los países que han tomado decisiones más efectivas frente a la pandemia están liderados por mujeres. En Nueva Alianza Tlaxcala queremos una democracia paritaria y sin violencia.

A handwritten signature in black ink, reading "Sandra Corona Padilla". The signature is written in a cursive, flowing style.

Presidenta de Nueva Alianza Tlaxcala.



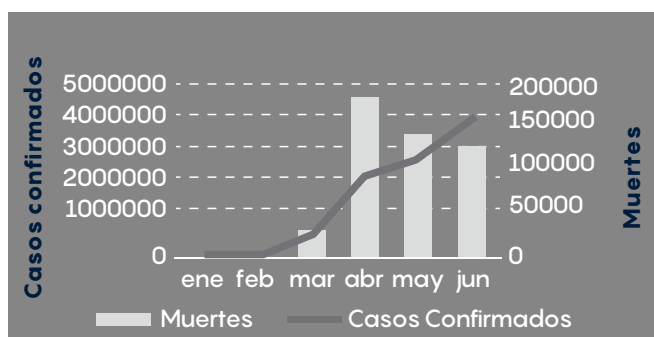
CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN EN TIEMPOS DE COVID-19

Por Iván Sánchez Martínez

Maestro en Economía, Gestión y Política de Innovación.

El COVID-19 (también llamado SARS-CoV-2) es una nueva enfermedad que ha sorprendido a la humanidad, tanto a países desarrollados, en desarrollo y subdesarrollados. A pesar de los grandes esfuerzos de los países y organizaciones, aún no se tiene una vacuna que cumpla todos los requisitos para ser aplicada de manera masiva a los humanos, esto es preocupante, ya que cada día que pasa, los indicadores de contagio y mortalidad aumentan (ver figura 1), esto a pesar de que las organizaciones públicas han emitido un confinamiento masivo y una distancia pertinente para el trato entre humanos.

Figura 1. Casos confirmados y muertes de COVID-19 de enero a junio 2020



a) Ocurrencia por mes



b) Acumulado

Fuente: Adaptado con datos de la OMS (2020).



Sin embargo, este padecimiento no solamente afecta a la salud, sino a la economía, la política, el trabajo, la educación, en fin, todos los aspectos que conocemos en la sociedad. Y ante ello, existe un panorama de incertidumbre y riesgo que las naciones tienen que combatir, con sus particularidades a favor y en contra. Lo cual, siendo lo más coherente posible, es una situación no equitativa, donde las naciones con mayor desarrollo tienen más elementos para combatir y recuperarse de esta situación.

Existen al menos una decena de elementos que marcan este desequilibrio, uno de ellos, es el desarrollo de ciencia, tecnología e innovación (CTI). Estas tres áreas son cruciales para poder hacerle frente a esta enfermedad, no solo en el aspecto científico y tecnológico para la elaboración de nuevos fármacos, vacunas, insumos médicos, entre otros; sino, en temas económicos y sociales.

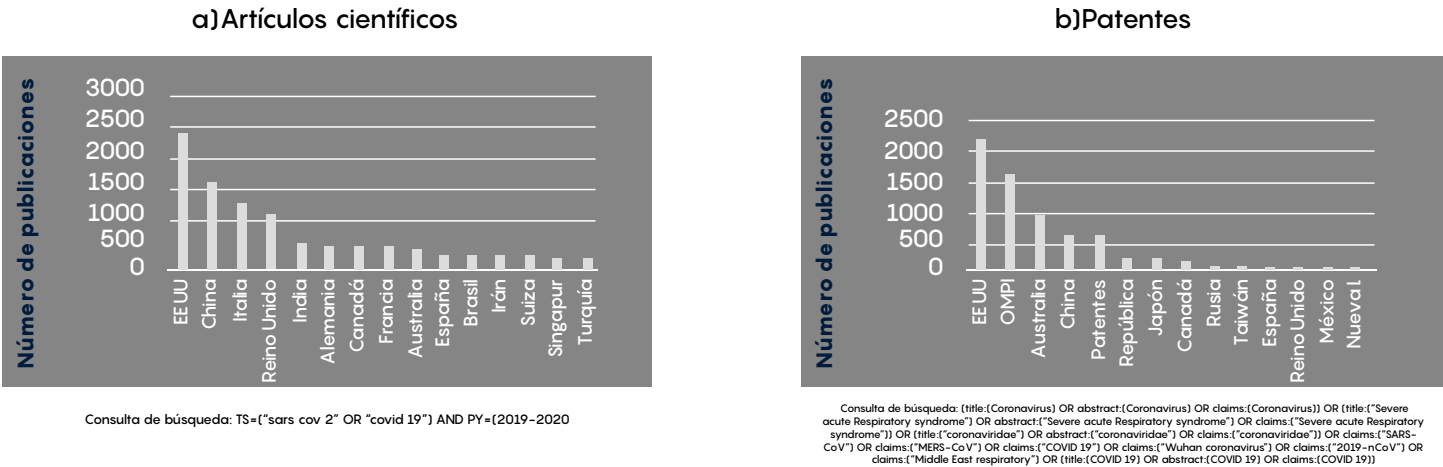


Para medir las brechas entre las regiones en temas de CTI, se puede ocupar una decena de variables, en este caso, se hará uso del número de artículos científicos y patentes. El número de publicaciones nos da un panorama de la masa crítica de investigadores, financiación de actividades científicas e impulso de la educación terciaria y posgrado. En el caso de las patentes, es un elemento que indica los esfuerzos de las organizaciones para cristalizar los desarrollos científicos y tecnológicos en innovaciones. En este último punto, es importante mencionar que en regiones como Latinoamérica existe un rezago muy puntual, ya que del total de solicitudes de patentes en el mundo, solo el 1.7% proviene de estos países (WIPO, 2020). Como particularidad, más del 50% de las solicitudes en esa región proviene de extranjeros.



Centrándonos en el primer indicador (ver figura 2), observamos que existe una alta concentración de investigaciones relacionadas al COVID-19 en las principales economías del mundo, lo cual implica que estas naciones desarrollarán las diferentes soluciones de esta pandemia y por ende, las sociedades de esos países se beneficiarán primero de las iniciativas y en una segunda fase, se distribuirá a otras naciones. Para el caso de las patentes, la situación favorece también a las naciones con más ingreso, se notan algunas economías en vías de desarrollado, pero se debe de contemplar el factor de solicitudes extranjeras antes mencionado.

Figura 2. Los quince países con más trabajos científicos y patentes sobre COVID-19 o SARS-CoV-2



Fuente: Clarivate (2020) y Osmat (2020).



Como podemos ver, el desarrollo de CTI es un factor diferencial entre los países, no solo para el desarrollo de tecnología y soluciones, sino, para la adquisición así como la asimilación de conocimiento, el desarrollo de emprendimientos de base tecnológica y el nivel de inversión de alto valor agregado hacia esos países.

La CTI se debe contemplar como un motor de desarrollo y crecimiento para la sociedad, los efectos de estas disciplinas van más allá del conocimiento. Es importante que economías en desarrollo y subdesarrollo visibilicen que esto puede ser una oportunidad para salir adelante, logrando así combatir situaciones como las que enfrentamos actualmente.

Imaginemos que un país quiera duplicar un ventilador desarrollado en otra nación. Para la construcción de este dispositivo se debe de contar con infraestructura para su desarrollo, lo que implica al menos un conjunto de organizaciones públicas o privadas que desarrollen actividades relacionadas con esta solución; tener científicos y tecnólogos que conozcan de esa disciplina para transferir, adquirir y adoptar la tecnología. Además, contar tanto con incentivos como fondos para que estos actores y organizaciones puedan sustentar su trabajo. Por último, un marco normativo que asegure las reglas mínimas así como también pruebas para estos dispositivos.

No es fácil y es importante dejar en claro, que el desarrollo de CTI a nivel macro debe tener un pensamiento holístico, como un sistema que entrelaza diferentes políticas (educación, laboral, industrial, economía, finanzas, salud, propiedad intelectual, entre otras), instituciones y organizaciones para un bien común.

Finalmente, esta nueva pandemia ha mostrado que aquellas naciones que de verdad estén preparadas, podrán salir adelante y ser resilientes ante los embates que ha dejado y dejará el COVID-19. Si bien, la salud en este momento es lo primordial, el desarrollo de ciencia, tecnología e innovación desempeñan un papel trascendental para poder hallar una solución para esta enfermedad. Es cierto que la situación de cada región tiene sus peculiaridades y que las economías más avanzadas se verán beneficiadas de su desarrollo, pero esto es un llamado tanto de atención como de reflexión para las naciones que están desprotegidas en este momento o con capacidades limitadas. Ya que demuestra, que una visión de holística de los problemas y las soluciones así como el apoyo al desarrollo de CTI pueden ayudar a combatir la incertidumbre y problemas emergentes como el que se vive.



Bibliografía

Clarivate. (2020). Web of Science. <https://clarivate.com/webofsciencegroup/solutions/web-of-science/>

OMS. (2020). WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. <https://covid19.who.int/>

Osmat, J. (2020). Coronavirus: Broad Keywords Based Patents. LENS. https://www.lens.org/lens/search/patent/analysis?collectionId=179940&p=0&n=10#pub_year:line,jurisdiction:map,applicant:logo-grid,type:pie,inventor:bar,owner:logo-grid

WIPO. (2020). IP Statistics Data Center. Facts and Figures. <https://www.wipo.int/edocs/infogdocs/en/ipfactsandfigures2019/>





LA TAREA PENDIENTE

Por M.C. Luis Jesús Lozano

Profesor-Investigador del Departamento de Economía Agrícola de la Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro (UAAAN).

Resulta complicado adoptar la educación en línea cuando el sistema educativo lleva años de tareas pendientes, en contexto aún para el profesor más tolerante cuando el alumno no cumple con sus deberes es bastante difícil promoverle de grado. En tema de educación el país tiene pendiente muchas tareas que hacen cuesta arriba poder transitar hacia la modernidad educativa que hoy se exige implementar como una consecuencia de la llegada del COVID-19; ya no se habla de la educación del futuro porque el reto se debe cumplir hoy.

Las escuelas por décadas han luchado por recursos para su mantenimiento; en nuestro país se encuentran con frecuencia aulas en condiciones deplorables, donde destacan en abandono las del medio rural. Por otra parte, aunque el gasto público de México en todos los niveles educativos es el segundo más alto entre los países miembros de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), el gasto por estudiante aún es de los más bajos. Ello se traduce en recursos públicos insuficientes para modernizar las aulas, situación que provoca que la mayoría de las escuelas públicas se encuentren limitadas en la disponibilidad de equipos de cómputo para la enseñanza digital.

Otra área de oportunidad es la capacitación, la cual no se ha institucionalizado como una herramienta para impulsar las mejores prácticas educativas acorde a la evolución de las exigencias del mundo actual. A nivel contractual la capacitación no es obligatoria, lo cual implica que sea a voluntad del docente mantenerse actualizado y, ello aplica de manera transversal en todos los niveles educativos debido a la falta de estímulos así como de condiciones para llevar a cabo esta indispensable tarea de formación de capital humano para el país.

Además de los asuntos pendientes ya mencionados, el acceso a las tecnologías de la información y comunicación es deficiente, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), al año 2019 sólo el 56.4% de los hogares contaba con conexión a internet, y tan sólo el 44.3% tenía una computadora, esto significa que aproximadamente la mitad de los hogares del país se encuentra al margen de la educación en línea, con mayor impacto en el sector rural donde ni una ni otra cosa se hace presente.



En este rubro, aún si se incluye a la telefonía digital, la cual tiene mayor cobertura que el internet de banda ancha, acorde a datos del INEGI al año 2019 existían en México 86.5 millones de personas con acceso a la telefonía móvil, de los cuales el 95.3% usa un Smartphone. Sin embargo, los dos principales problemas reportados por los usuarios sobre la conectividad al internet móvil fueron la lentitud en la transferencia de información y las interrupciones en el servicio, sumando el 88.7% de las quejas. En realidad, aunque la mayoría de la población disponga de un teléfono inteligente si no se mejora la conectividad a internet y se fomenta el aprendizaje sobre el uso de los dispositivos móviles para su aprovechamiento en temas educativos (ya que mayormente solo se utilizan para la comunicación y el entretenimiento), la educación virtual seguirá sin dar resultados positivos en el corto y mediano plazo.

En este contexto, donde existen muchas tareas pendientes con la educación del país, transitar hacia a la educación en línea se trata de un acto de buena fe más que de un verdadero paso hacia la modernidad. Pero, sin caer en la excusa y tampoco sin menospreciar el esfuerzo que se realiza para concluir este ciclo escolar, se debe tener presente que hoy las carencias de nuestro sistema educativo y de la sociedad pesan, en algunos lugares más que en otros, lo que nos lleva a resultados muy pobres e insatisfactorios.

Con tantas tareas pendientes por resolver, la prioridad es “empezar por el principio”, esto equivale a invertir más y mejor en educación a la par de continuar con el esfuerzo de adoptar la tecnología como aliada en la enseñanza, para ello es indispensable que el gobierno a todos niveles y de cualquier color hoy sea más consciente de las carencias que existen en materia de educación a lo largo y ancho del país, pero sobretodo, se realice un esfuerzo genuino por cubrir todas las deficiencias en el sistema educativo para garantizar así el acceso a las tecnologías de la información y comunicación.





No aplicarse en la materia, que es reinventar el sistema educativo, nos conduce a expandir las brechas sociales debido a los retos que trae consigo la llamada cuarta revolución industrial, caracterizada por la fusión de las tecnologías digitales y que se traduce en la sustitución de mano de obra por la inteligencia artificial, desarrollo de nuevos puestos de trabajo con énfasis en el uso de la tecnología y una economía colaborativa cuya mayor fortaleza es el intercambio de información entre los individuos. El punto crucial es que, sin modernizar la educación para todos, quienes sí tengan acceso a las ventajas de la tecnología serán quienes mantengan una condición de superioridad sobre quienes queden al margen de ella. Si hoy, las brechas de desigualdad económica nos tienen enfrentados, un futuro donde se acentúe esta condición es muy peligroso para el país.

Como punto final, aunque no existe fórmula mágica para acabar con la pobreza, la educación es un pilar sobre el cual descansa el crecimiento y desarrollo económico, lo cual se traduce en bienestar social. Si hoy, la historia nos da un motivo para evolucionar, no dejemos pasar la oportunidad de ponernos al corriente.

FUENTES CONSULTADAS

- Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH), Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2019). Recuperado de: <https://www.inegi.org.mx/programas/dutih/2019/default.html#Tabulados>
- Mastranzo Corona, María Ana Bertha (2019). Iniciativa con Proyecto de Decreto, mediante la cual se reforma el artículo 4 de la Ley de Protección y Atención a los Sujetos Migrantes y sus Familias para el Estado Libre y Soberano de Tlaxcala. Recuperado de <https://congresodeltla.gob.mx/wp-content/uploads/2019/09/11-17-09-19-Iniciativa-se-reforma-el-art%C3%ADculo-4-de-la-Ley-de-Protecci%C3%B3n-y-Atenci%C3%B3n-a-los-Sujetos-Migrantes-y-sus-Familias.pdf>. Consultado en noviembre 2019.
- Education at a Glance: OECD Indicadores (OECD, 2019). Recuperado de: <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/f8d7880d-en.pdf?expires=1591741296&id=id&accname=guest&checksum=23A333F646D27BCF3259D0A71308C95A>





SALUD MENTAL COMO FACTOR PRELIMINAR PARA LA REINSERCIÓN LABORAL: POS DISTANCIAMIENTO SOCIAL (COVID-19)

Por Lic. Sandra Susana Coyotzi Pérez
Vicecoordinadora del Movimiento de Jóvenes
de Nueva Alianza Tlaxcala.



Regresar a la “normalidad” después de un periodo largo de distanciamiento social, es un proceso en el que se necesita trabajar, pues las implicaciones no solo se ven en la salud física sino también en la salud mental, por lo que dentro de este artículo se plantean reflexiones y herramientas que podrán ayudar a sobrellevar el proceso de “reinserción laboral” las que se fundamentan en la “Guía de acción para los centros de trabajo ante el COVID-19”, propuesto por la Secretaría de Trabajo y Previsión Social, al igual que de diferentes manuales planteados por diversas organizaciones interesadas en la salud mental (OPS, AMPH, etc.).

SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19

Para toda la población, el surgimiento y propagación del COVID-19 ha impactado diferentes sectores (económico, social, familiar, educativo, laboral, etc.) generando incertidumbre y a raíz de esto, diferentes signos y síntomas característicos de diversas enfermedades e implicaciones en la salud mental (estrés, ansiedad, inseguridad, alejamiento, síndrome de la Cabaña, etc.) que ponen en riesgo la salud mental de la ciudadanía.

Es importante que, durante este periodo de abstinencia social, se priorice el autocuidado:

- **Cuerpo:** tener una alimentación equilibrada, ejercicio constante, tiempo de sueño adecuado a tu edad, etc.
- **Mente:** lo bueno de tu día, recuerdos felices, planes a futuro, etc.
- **Vida social:** contacto con amigos, amigas y familiares. Utiliza las diferentes herramientas que tienes a tu alcance (computadora, celular, etc.).
- **Vida espiritual:** meditación, agradecer (a una deidad, a ti mismo, a tus seres queridos).

¿QUÉ DEBES SABER SOBRE EL COVID-19?

Todo sobre el COVID-19



A nivel internacional la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en conjunto con sus departamentos, desarrollaron una serie de mensajes, para los diferentes sectores con la finalidad de apoyar el bienestar mental y psicosocial. Dentro del documento "Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19", refiere en sus líneas que, en marzo de 2020, tras una evaluación la OMS decidió que el COVID-19 puede ser caracterizado como una pandemia. Una de las recomendaciones propone mantenerse informado en intervalos regulares en sitios oficiales de la OMS, el sitio web de la OPS y en plataformas de las autoridades nacionales y locales.

El gobierno de México, a nivel nacional, implementó en diversas plataformas digitales información específica sobre el SARS-COV2, dentro de las páginas relevantes que hablan sobre esta enfermedad, se encuentra www.coronavirus.gob.mx la cual cuenta con datos actualizados (mapas, estadísticas, etc.) líneas de apoyo para diferentes casos, cursos en línea sobre COVID y su manejo en diferentes áreas (laboral, salud mental, adultos mayores, estancias infantiles, etc.) entre otros elementos relevantes.



A nivel estatal, el gobierno de Tlaxcala se apoya de su página oficial, www.Tlaxcala.gob.mx, de sus redes sociales (Facebook, Twitter), medios de comunicación relevantes del estado (periódicos, televisión y radio) además del uso de algunos recursos de diferentes instituciones (secretarías, instituciones políticas, etc.) con la finalidad de mantener informada a la población del avance y medidas de prevención dentro del estado.

Al comparar las plataformas internacionales, nacionales y locales, existe una constante con relación a los síntomas y la forma de prevenir el contagio:

- **Síntomas:** tos/estornudos, fiebre, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal, ojos rojos, dolor muscular o articular. Y en casos graves, dificultad respiratoria.
- **Prevención:** lavado de manos, toser o estornudar en parte interna de tu codo, mantener el distanciamiento físico (1.5m) y mantenerse informado por medios oficiales.

Si mantenerse informado le genera ansiedad, minimice el contacto con estos medios; puede revisar las noticias cada tercer día y generar, por medio de los recursos electrónicos, mayor comunicación con sus seres queridos.



REGRESAR A LA “NUEVA NORMALIDAD” EN UN AMBIENTE LABORAL



Uno de los sectores más afectados es el laboral, pues muchas instituciones se vieron obligadas a cerrar sus instalaciones, otras a generar roles o guardias y en casos peores la pérdida de estas fuentes de trabajo.

El estrés constante puede generar repercusiones a nivel psiquiátrico, psicosocial o somático, esto por el estado excesivo de alerta que sufrimos al vivir en momentos de incertidumbre.

Para un reingreso funcional a las actividades laborales, se han expedido diferentes manuales por parte de instituciones públicas y privadas que hablan sobre el proceso de reinserción laboral (re-adaptación al contexto laboral).

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

a) Generar un listado con los sentimientos que experimentaste durante el distanciamiento social, al ser informado del regreso a labores y durante la reinserción. La finalidad es encontrar la causa de estos sentimientos y poder trabajar sobre ello, al identificar que lo provoca, donde se encuentra instalado ese sentimiento y dar paso a su liberación.

b) Informarse de las medidas que tomará su institución para el cuidado de las instalaciones y de sus trabajadores (los protocolos a seguir), esto para generar un sentimiento de seguridad. Tenga en mente “Mientras siga los protocolos preventivos, no hay de que temer”, también es recomendable recordar lo que realizó durante el día, con la finalidad de reforzar sus actos preventivos.



c) Planificar las actividades que llevará a cabo durante su jornada laboral, tomando en cuenta los cuidados preventivos durante el traslado, el ingreso a la instalación y el regreso al hogar.

d) Acomode sus actividades, realizadas durante la cuarentena (alimentación, convivencia familiar, rutinas de ejercicio, lecturas, etc.) y las actividades que se asocian con su trabajo. Puedes plasmar horarios que puedas colgar en un lugar visible o llevarlos en tu calendario o agenda.

e) Realice ejercicios de respiración, relajación y meditación para bajar niveles de estrés y ansiedad, estos los puede encontrar en línea en diferentes plataformas digitales (YouTube, Spotify, etc.). Esto ayudara a disminuir los efectos del estrés y ansiedad en el cuerpo y la mente.

En caso de experimentar síntomas graves de estrés (que no le sean posible controlar), se recomienda buscar ayuda profesional, la cual puede ser proporcionada por su centro de trabajo o por algún agente externo.



FUENTES CONSULTADAS

Secretaría del Trabajo y Previsión Social (2020) Guía de acción para los centros de trabajo ante el COVID-19, obtenido en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/data/file/548062/GUIA_DE_ACCION_PARA_LOS_CENTROS_DE_TRABAJO_ANTE_EL_COVID-19_24_04_20_VF.pdf

Organización Mundial de la Salud (2018) Salud mental: fortalecer nuestra respuesta, recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Asociación Mexicana de Psicología Hospitalaria (2020) Cuidando mi salud mental durante el COVID-19, visible en: <https://static1.squarespace.com/static/5d1e849a8e724e00015d2400/t/5e742298e683682ab0acb509/1584669434658/Cuidados+de+Salud+-+Mental+en+tiempos+del+COVID-19.pdf>

Mayo Clinic (2018) Técnicas de relajación, recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368>

Gobierno de México (2020) Coronavirus, visible en: <https://coronavirus.gob.mx/>

Gobierno del Estado de Tlaxcala visible en: <https://www.tlaxcala.gob.mx/index.php/gobierno/covid-19>





PALABRAS SENSIBLES DE UN PROFESOR A DISTANCIA

José Carmen Corona Padilla
Lic. en Procesos Educativos

Hasta esos momentos, todo era normal. Llegar, saludar, dejar la mochila colgada en tu espacio, perseguir a tus amigos por la cancha, reír con los chistes de algún maestro o sentirme mal tras reflexionar la gravedad de mis acciones cometidas en un día presencial de escuela. Todo era genial: las papas, la cuerda, la ola, los pupitres rayados, las opiniones de mis compañeros y alumnos, los carteles en el salón, los juegos que mezclaban a la sociedad educativa para un aprendizaje colectivo. La mini olimpiada, los concursos, las poesías, los convivios; todo aquello que alguna vez le dio luz a nuestra escuela, ahora se opaca por un problema que escapa de nuestro alcance para resolverlo. Mañanas tristes, almuerzos familiares constantes, noches de pensamientos “necios” de la realidad, desde hace tres meses o ¿Cuánto llevamos encerrados en casa?

Ese no es el caso, ¿seguir lamentando? ¿para qué?, lo que ahora queda por hacer, es cuidar nuestra integridad personal: hacer ejercicio, comer saludable, tomar agua, dejar la pereza y evitar el contacto con las demás personas; hasta que podamos regresar al pizarrón, la libreta, las clases de danza, los eventos escolares y a la sala de computo. Pero, nada será normal, es algo que debemos entender. El mundo gira, las cosas cambian, lo que ayer era común, ahora parece extraño. Lo que hace unos años estaba permitido, hoy está prohibido. Así evoluciona la sociedad. Tendremos que acostumbrarnos al cambio que este virus trajo, con hábitos saludables que permitan la interacción entre personas, aunque sé que será un proceso tedioso y complicado.



La educación en casa es difícil. Aunque en el aula, los maestros descartamos, muchas veces, los problemas socio-emocionales de los alumnos; u otras, nos dedicamos a enseñar en un solo tipo de aprendizaje (visual, auditivo o kinestésico). Sumemos el ruido, el calor, ese olor infantil agri-dulce causado por el sudor, la comezón, la mosca, todo. Es complicado, enseñar con los factores que acabo de mencionar, pero eso era lo que me levantaba todos los días, para sacarles una sonrisa. Supongo que a algunos de mis colegas, también.

Después de tanto tiempo de mirar la escuela vacía, sin gritos, sin timbre, con aquellos estruendos metálicos de la escalera olvidados, sin los reclamos de los alumnos y las quejas de los maestros; con la nula circulación de padres de familia, interesados en el proceso de aprendizaje de sus hijos, sin el sonido de la bocina diciendo los nombres de los padres o las combis, cuando llegan a recogerlos. Todo eso ha cambiado. Es pasado, pero puede ser una invitación a disfrutar al doble estas cosas insignificantes, en el futuro. Las voces, las actividades, las ideas, ahora están en casa. Tienen que permanecer ahí, porque ellas son el presente inmediato que puede cambiar la sociedad: tú, tus padres, mis colegas y yo. Lamentablemente, cortaron el ciclo escolar, de manera presencial. Pero eso no nos detuvo.



Gracias a esta pandemia, entendimos y valoramos la importancia de la sociedad y del contacto humano. ¿Cuántos de ustedes extrañan algo de la escuela y su convivencia?, es la pregunta que se deben hacer para saber lo que valoran. La educación, funciona si es de dos o más, porque de los errores aprendemos, pueden ser míos o tuyos, o de otra persona; lo importante es encontrarlos, para eliminarlos. Tras este distanciamiento, tuvimos tiempo familiar de sobra. Sé que muchos ya no aguantan la soledad o la presión parental, pero será elemental que lo hagan para la evolución de su carácter.



No puedo mencionarlos nombre por nombre, y decirles una cualidad, porque de ser así, las lágrimas descenderían de mis pestañas. Lo que sí puedo hacer, es decirles que los extraño mucho; quisiera los juegos, la bulla, los diálogos, los teatros, los problemas, los apuntes y diagramas. Recuerdo sus miradas al entender algo, los desayunos compartidos, las excursiones, las mañanas frías y las tardes sudorosas. Lamentablemente, las cosas sucedieron así, solo nos queda adaptarnos. Por eso mantuvimos comunicación, de una manera **millenial**, y algunos lograron el aprendizaje esperado. Con esta pandemia, pudiste analizar cuan interesado estás en tu trabajo personal, en tus gustos, habilidades y debilidades. Esto te paso a ti, a tus padres, a tus maestros y a la sociedad en general. Nos queda hacernos cargo de lo que nos carga, trabajar en los errores, enfocarnos en nuestras habilidades y en nuestro autoconocimiento; para dar nuestra mejor versión como personas, el día que las autoridades nos indiquen regresar al aula.





Te queda tiempo como estudiante: etapa de arrastrarse, correr, gritar, opinar, cuestionar todo, reflexionar y modelar personalidades. Debes explotar las cualidades que encuentres en este confinamiento al máximo, para brillar como persona. Recuerda: siempre auténtico/a y con CREATIVIDAD. Desearía que todos estuvieran puliendo el artista que llevan dentro, en lugar de pasar mucho tiempo en redes sociales. Pero no son mis hijos, eso no se los puedo prohibir. Son un grupo extraordinario, en donde aprendí mucho de esta sociedad educativa: padres de familia, maestros y alumnos. Muchas gracias por el tiempo, el apoyo en mis días malos, los dulces, los juegos y los trabajos. Todos/as, para mí, son unos genios/as. A lo largo del curso les apoyé en la búsqueda de su "diamante". De aquí en adelante, solo queda pulirlo. Las cosas saben mejor si se triunfa en equipo. No permitan que nadie, ni las circunstancias, les arranquen esa empatía para apoyar al otro, para entenderlo, o para construir proyectos que perduren en los años y la memoria. En verdad, gracias por todo: niños, manada, amigos, alumnos, rebaño. Los voy a llevar a donde quiera que vaya, en mis pensamientos y mi literatura.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLAR DEL AUTOCUIDADO?

Por Sandra Corona Padilla
Presidenta del CDE Nueva Alianza Tlaxcala

En estos últimos meses el debate público ha girado en torno al COVID-19, la pandemia que paralizó al mundo. En nuestro país el virus se percibía lejano al iniciar el año, sin embargo, ya vivíamos una epidemia: la obesidad y el sobrepeso. Esta condición tiene como consecuencia el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes y la hipertensión. La mayoría de los decesos por coronavirus se dan en personas con condiciones de salud asociadas a estos padecimientos, también conocidas como enfermedades crónicas no transmisibles.

De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2018) el 39.1% de las y los mexicanos mayores de 20 años padecen sobrepeso y 36.1% obesidad, tres de cada cuatro personas se encuentran en una de estas dos condiciones. La misma encuesta muestra que por lo menos 8.6 millones de personas reportan haber recibido un diagnóstico de diabetes y alrededor de 15 millones de personas fueron diagnosticadas con hipertensión arterial¹. El problema también se presenta en las y los niños, los datos del Instituto de Salud Pública muestran que uno de cada tres niños padece obesidad y sobrepeso en nuestro país.



1 https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf





Se han implementado políticas públicas para prevenir la obesidad y sobrepeso, así como reformas legislativas. El año pasado se aprobaron reformas a la Ley General de Salud para que exista un nuevo etiquetado en alimentos y bebidas no alcohólicas si se trata de productos que exceden niveles de calorías, azúcares añadidos, grasas y sodio establecidos por la Secretaría de Salud. La finalidad es lograr que las y los consumidores tomen mejores decisiones con información de fácil comprensión. En el etiquetado se presentaba en porcentajes el contenido energético, azúcares añadidos, grasas saturadas, grasas trans y sodio añadido, también será necesario que el producto tenga un etiquetado frontal para advertir a las y los consumidores que el producto es nocivo para la salud indicando, por ejemplo: "alto en grasas saturadas", "alto en azúcar" o "alto en sodio".

La diabetes es la principal causa de insuficiencia renal y la segunda es la hipertensión arterial, patologías que pueden detonar un daño severo en los riñones. La enfermedad renal crónica es la incapacidad de los riñones para eliminar suficientes desechos y líquidos del cuerpo. Tlaxcala se ubica con un número importante de estos pacientes principalmente en las zonas de Xicohtzinco, Tepeyanco y Calpulalpan²; lamentablemente ocupa el tercer lugar como causa de muerte. Resulta muy costoso el tratamiento de este padecimiento y la calidad de vida de las y los pacientes es muy baja, aunque tengan la oportunidad de un trasplante tampoco asegura que la enfermedad finalice.

Existen investigaciones que concluyen que el cáncer de intestino, riñón, ovario e hígado son probablemente más el producto del sobrepeso que del tabaquismo. En las últimas décadas hemos observado que los impuestos y la información respecto a los daños que provoca el tabaquismo han logrado una disminución de personas que fuman³. Lo que no ha sucedido con la obesidad y sobrepeso, pues están vinculados principalmente a hábitos poco saludables.

Los datos anteriores son preocupantes porque implican un problema de salud pública que impacta robustamente al presupuesto público, le cuesta al país el 5.3% del PIB⁴. El bolsillo de las personas que no cuentan con seguridad social es seriamente afectado. Aunque existe el Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI) que tiene como objetivo brindar servicio de salud universal para todos los padecimientos, así como medicamentos gratuitos, ha resultado complicado su operatividad y esto afecta a la población que se encuentra en riesgo y con mayor urgencia de ser atendida.



La iniciativa causó polémica principalmente en la industria ya que afectará a una cadena de valor completa, desde productores agrícolas hasta las industrias procesadoras de alimentos. Sin embargo, se ha expuesto en diversas opiniones el vínculo de estas empresas con la industria farmacéutica. La Organización Mundial de la Salud propone consumir solo 5% de azúcar⁵ en la ingesta calórica para una persona con un índice de masa corporal normal. Muchos de los productos que consumimos tienen azúcar escondida como la ketchup, la leche, el pan de caja. La industria implementa estrategias para que las y los consumidores compren sus productos sin observar el contenido nutrimental, realizan marketing emocional: venden felicidad (ejemplo: Coca Cola), financian sus propios estudios para contrarrestar lo que otros estudios han evidenciado, por ejemplo: que las carnes procesadas (salchichas, tocino, jamón, etc.) son considerados dentro del grupo 1 de los elementos cancerígenos al considerar probado que aumentan el riesgo de cáncer. En este sentido podemos intuir que, en el afán de vender productos, la industria alimentaria enferma a la población y la industria farmacéutica trata los síntomas de la enfermedad.

La reforma al etiquetado no soluciona el problema de raíz, pero es un gran avance. Falta implementar la prohibición de publicidad dirigida a niñas y niños, así como la prohibición de la venta en las escuelas de alimentos que excedan los límites de azúcares y grasas saturadas establecidos por la Secretaría de Salud. Resulta complicado hablar de "prohibiciones", sin embargo, estamos lejos de lograr una sociedad consciente de la implementación de hábitos saludables: comer lo más sano posible, hacer ejercicio, dormir bien, no automedicarse e implementar actividades para reducir el estrés.

En el mes de junio se dio a conocer la nueva asignatura "vida saludable" en la educación básica, tiene como objetivo trabajar con las y los alumnos, así como con madres y padres de familia para responder a la realidad que vivimos por la pandemia de coronavirus, hablar de higiene personal igual que de comunitaria, así como temas de nutrición para promover una buena alimentación. Me parece relevante que se incorpore este tema porque será preventivo y sobretodo que vinculen a la familia.



5 <https://www.who.int/es/news-room/detail/05-03-2014-who-opens-public-consultation-on-draft-sugars-guideline>



Necesitamos reflexionar si después de la experiencia tan inusual que vivimos con la propagación del COVID-19, vamos a seguir indiferentes con nuestro cuerpo, además de permitirnos realizar todas nuestras actividades también nos permite sentir y vivir experiencias. Nuestro cuerpo es nuestro mayor recurso, el mejor aliado y el más íntimo compañero. El autoconocimiento permite el autocuidado. Es indispensable aprender a comer saludablemente, optar por un balance de alimentos que permitan cuidar nuestro cuerpo.



Por último, me gustaría compartir esta información que les servirá para leer los ingredientes y observar el contenido nutricional⁶ de los productos. Puede resultar fastidioso, pero nos podemos acostumbrar.

Calorías: Todos los alimentos producen calorías, pero el consumir más calorías de las que gasta nuestro cuerpo es una de las causas fundamentales del sobrepeso y la obesidad.

Azúcares: El consumo excesivo de azúcares puede provocar obesidad y diabetes. Así como enfermedades crónicas del corazón e incrementa el riesgo de padecer cáncer.

Grasas saturadas: El consumo excesivo de grasas saturadas incrementa el riesgo de padecer enfermedades del corazón y aumenta el colesterol "malo" en la sangre.

Grasas trans: El consumo excesivo de grasas trans, como se conoce al aceite líquido que pasa por un proceso industrial hasta transformarse en grasa sólida, aumenta la presencia de colesterol "malo" en la sangre y disminuye el colesterol "bueno".

Sodio: Consumir sodio, sustancia que está presente en la sal de cocina, en exceso puede causar hipertensión, enfermedades cardiovasculares y hasta derrames cerebrales.

Edulcorantes para la población infantil: Los edulcorantes pueden provocar una preferencia en los y las infantes a los alimentos altos en azúcar y generar un hábito para el resto de su vida.

Cafeína para la población infantil: El consumo de este ingrediente provoca en los niños y niñas dolores estomacales, dificultades para concentrarse, dificultades para dormir y aumento de su frecuencia cardíaca.

FUENTES CONSULTADAS

https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf

<https://sintesis.com.mx/tlaxcala/2019/11/11/insuficiencia-renal-mal-silencioso/>

<https://www.animalpolitico.com/bbc/tipos-cancer-obesidad/>

<https://www.oecd.org/mexico/Heavy-burden-of-obesity-Media-country-note-MEXICO-In-Spanish.pdf>

<https://www.who.int/es/news-room/detail/05-03-2014-who-opens-public-consultation-on-draft-sugars-guideline>

<https://www.eleconomista.com.mx/empresas/Como-sera-el-nuevo-etiquetado-de-alimentos-y-bebidas-no-alcoholicas-20191027-0004.html>





MUJERES Y POLÍTICA: LAS REFORMAS NECESARIAS PARA UNA DEMOCRACIA PARITARIA Y SIN VIOLENCIA.

Por Mtra. Leticia Gutiérrez Corona
Coordinadora Nacional de Fuerza Turquesa.

El paso por la historia

Una mirada retrospectiva a la historia reciente en México nos lleva a la lucha colectiva iniciada por varias generaciones de mujeres sufragistas a partir de la segunda mitad del siglo pasado por abrir espacios de inclusión, no discriminación y sin violencia para lograr su participación activa e igualitaria en todos los ámbitos de toma de decisiones en la esfera pública.

El avance no ha sido fácil, los cambios se han construido al amparo de trascendentales reformas legislativas sustentadas en principios universales de derechos humanos y de acuerdos políticos impulsados por organizaciones sociales así como redes de mujeres activistas con legisladoras y legisladores federales y locales, con el gobierno federal, sus instituciones, los gobiernos locales y los partidos políticos, para incidir en las reformas al marco jurídico de la promoción, defensa y ejercicio pleno de los derechos políticos de las mujeres.

Para Nueva Alianza, el reconocimiento, respeto y defensa de los derechos humanos, incluidos los derechos políticos de las mujeres, así como el principio de paridad, no discriminación y no violencia, son principios liberales fundacionales así como un compromiso institucional para incidir desde el ámbito político y social, en la eliminación de las brechas de desigualdad, exclusión, discriminación y por el derecho de las mujeres a una vida libre de violencias.



El camino de las grandes reformas constitucionales

En recientes décadas, destacan la reforma constitucional del 2011, que reconoce la universalidad y progresividad de los derechos humanos e incluye el principio Pro Persona y el Principio de Igualdad como obligatorio para su cumplimiento por todas las autoridades, mientras que la reforma al artículo 41 Constitucional de 2014 al transformar el sistema de cuotas en un sistema paritario y establecer la obligación a los partidos políticos de promover “las reglas para garantizar la paridad entre los géneros, en candidaturas a legisladores federales y locales”, propició que en 2018 se constituyera el Congreso de la Paridad, y con la reforma de 2015 se avanzó en tanto en el reconocimiento así como la tutela del derecho de las mujeres de pueblos y comunidades indígenas a participar en condiciones de igualdad en los procesos electivos, aun en aquellos que se lleven a cabo mediante usos y costumbres.¹



El avance sigue

En 2019 la aprobación constitucional del Principio de Paridad conocido como “Paridad en Todo” significó un logro sin precedentes para su institucionalización al definir que todos los órganos y niveles de gobierno, incluidos los organismos autónomos, así como todas las candidaturas a cargos de elección popular, queden conformadas por mujeres y hombres de manera paritaria.

En un recuento rápido, se puede observar el impacto de estos cambios, en 2009, en el ámbito legislativo había 28.2% de Diputadas Federales y sólo 17.2% de senadoras. En 2018, se alcanzó el 49.2% de senadoras y 48.2% de diputadas, ambas cámaras están presididas por mujeres y las Comisiones Ordinarias importantes de Hacienda, Justicia, Gobernación, Puntos Constitucionales y Salud, son presididas por diputadas.

A nivel de las legislaturas locales, en 2009 no se superaba el 12% en promedio de legisladoras, actualmente en 23 de los 27 Congresos locales, la presencia de Diputadas se incrementó de 41.3% a 48.2% y destacan los estados de Tlaxcala, Oaxaca, Chiapas, Querétaro, Baja California Sur, Chihuahua, Tabasco y Zacatecas que cuentan con más mujeres que hombres, aunque a nivel municipal, el proceso ha sido más lento. En 2009 apenas teníamos un 7% de mujeres alcaldesas, hoy contamos con casi el 27%. Estamos en el camino.

En el ámbito del Poder Ejecutivo, únicamente hemos tenido 9 gobernadoras y en el gabinete federal por primera vez, una mujer ocupa el cargo de Secretaria de Gobernación.²

1 González Luna Corvera, Teresa, Guía para la Acción Pública Electoral: Elecciones Sin Discriminación. SEGOB, INE CONAPRED. México, 1ª Ed. 2017.

2. Tagle, Martha en Memoria del Foro X Aniversario Mujeres en Plural. Participación y representación política de las mujeres: de las cuotas a la paridad en todo. México, octubre 2019.



Con el acceso de más mujeres al escenario de la participación política se ha registrado un incremento en los índices de violencia contra ellas por el hecho de ser mujeres, ello constituye una clara violación a sus derechos humanos e impide que contribuyan a la toma de decisiones que afectan a sus vidas. Las raíces de la violencia contra la mujer yacen en la discriminación persistente contra las mujeres.

En marzo de 2020, por unanimidad, el Congreso de la Unión legisló en materia de violencia política contra las mujeres en razón de género y aprobó modificaciones a 8 Leyes que son: Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, Ley General de Instituciones y Procedimientos Electorales, Ley General del Sistema de Medios de Impugnación en Materia Electoral, Ley General de Partidos Políticos, Ley General en Materia de Delitos Electorales, Ley Orgánica de la Fiscalía General de la República, Ley Orgánica del Poder Judicial de la Federación y la Ley General de Responsabilidades Administrativas.³



Esta reforma, define e incorpora el concepto de violencia política contra las Mujeres en razón de género como “ toda acción u omisión, incluida la tolerancia basada en elementos de género y ejercida dentro de la esfera pública o privada, que tenga por objeto o resultado limitar, anular o menoscabar el ejercicio efectivo de los derechos políticos y electorales de una o varias mujeres, al acceso al pleno ejercicio de las atribuciones inherentes a su cargo, labor o actividad, el libre desarrollo de la función pública, a la toma de decisiones, la libertad de organización así como el acceso y ejercicio a las prerrogativas, tratándose de precandidaturas, candidaturas, funciones o cargos públicos del mismo tipo” incluyendo sus manifestaciones de forma transversal y se establece como una modalidad de la violencia de género tanto en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia como en el marco normativo en materia electoral y orgánico de las instancias competentes para sancionar a quien ejecute cualquier tipo de conductas tipificadas como violencia contra las mujeres y/o emitir órdenes de protección y reparación hacia las víctimas y la considera como un delito electoral autónomo estableciendo las obligaciones de las autoridades para prevenir, atender, sancionar y erradicar esta modalidad de violencia.⁴

3. Diario Oficial de la Federación. DECRETO por el que se reforman y adicionan diversas disposiciones de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, de la Ley General de Instituciones y Procedimientos Electorales, de la Ley General del Sistema de Medios de Impugnación en Materia Electoral, de la Ley General de Partidos Políticos, de la Ley General en Materia de Delitos Electorales, de la Ley Orgánica de la Fiscalía General de la República, de la Ley Orgánica del Poder Judicial de la Federación y de la Ley General de Responsabilidades Administrativas. México, 13 de abril 2020.

4. Soto Fregoso, Mónica Arali, Magistrada del TEPJF Intervención en el Conversatorio: Dimensión y alcance de la Reforma para Eliminar la Violencia Política contra las Mujeres. Las fortalezas jurídicas de la Reforma ¿qué podemos esperar? México 2020.



Es muy significativo que a nivel federal, al quedar incluido el principio de paridad como una norma de observancia obligada para todas las instancias y órganos competentes, así como con la tipificación de la violencia política contra las mujeres por razón de género en el marco legal y normativo electoral, se da un gran salto institucional para que las mujeres puedan ejercer plenamente su derecho a participar en contextos libres de violencia en ámbitos de la política y contribuye a superar el déficit democrático en razón de género. Sin embargo, se requiere impulsar y favorecer desde los congresos locales la armonización legislativa de estas reformas, donde aún sean necesarias, preferentemente antes del inicio de los comicios electorales 2020-2021 para que su implementación favorezca el fortalecimiento de todos los derechos para todas las mujeres en el próximo proceso.

En Nueva Alianza, asumiremos el reto por una democracia paritaria y sin violencia.

FUENTES CONSULTADAS

1 González Luna Corvera, Teresa, Guía para la Acción Pública Electoral: Elecciones Sin Discriminación. SEGOB, INE CONAPRED. México, 1ª Ed. 2017.

2 Tagle, Martha en Memoria del Foro X Aniversario Mujeres en Plural. Participación y representación política de las mujeres: de las cuotas a la paridad en todo. México, octubre 2019.

3 Diario Oficial de la Federación. DECRETO por el que se reforman y adicionan diversas disposiciones de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, de la Ley General de Instituciones y Procedimientos Electorales, de la Ley General del Sistema de Medios de Impugnación en Materia Electoral, de la Ley General de Partidos Políticos, de la Ley General en Materia de Delitos Electorales, de la Ley Orgánica de la Fiscalía General de la República, de la Ley Orgánica del Poder Judicial de la Federación y de la Ley General de Responsabilidades Administrativas. México, 13 de abril 2020.

4 Soto Fregoso, Mónica Arali, Magistrada del TEPJF Intervención en el Conversatorio: Dimensión y alcance de la Reforma para Eliminar la Violencia Política contra las Mujeres. Las fortalezas jurídicas de la Reforma ¿qué podemos esperar? México 2020.



#PENSANDOMÁS

Somos las y los ciudadanos que alzamos nuestra voz por un Tlaxcala de oportunidades e ideales.
Buscamos la igualdad entre hombres y mujeres para hacer de nuestro país un lugar mejor.



Pensando+

Palabras con fuerza

Revista Semestral
¡Descárgala Ya!



www.natlaxcala.mx



/ NATlaxcala