

NÚMERO 14, 11 al 16 DICIEMBRE 2022

ISCALI

REVISTA DE INVESTIGACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE MORELIA



 **UDEM**^{MR}
Universidad de Morelia

POTENCIALIZAR LA CAPACIDAD RESILIENTE EN EL DOCENTE-TUTOR.
LA DIETA MEDITERRÁNEA PARA LA PREVENCIÓN DE OBESIDAD DE ADULTOS
JÓVENES DE 30 A 40 AÑOS DE EDAD EN EL ESTADO DE QUERÉTARO,
QUERÉTARO.
HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS PARA LA LABOR DOCENTE DE LOS
MAESTROS DEL CETIS # 34.
COMPRENSIÓN DE LAS 4 OPERACIONES BÁSICAS EN LENGUA MIXTECA CON
LOS ALUMNOS DE LA SECUNDARIA "LUCIO BLANCO".
IMPULSAR LA ACTUALIZACIÓN PRESENCIAL SOBRE HERRAMIENTAS
DIGITALES EN DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA.

PRESENTACIÓN

La Universidad de Morelia es una institución con la Misión de “Formar profesionales íntegros y competitivos a nivel internacional a través de nuestros servicios y una vinculación eficaz con el entorno”, es por eso que en el espacio del doctorado en Tecnología Educativa con Enfoque Sistémico, se han analizado las disertaciones de la epistemología dialéctica, misma que permite el conocimiento con la perspectiva de avance más que de repetición y aceptación de una realidad que es inmutable y creando nuevas formas de solución de situaciones educativas, psicológicas, laborales, administrativas y pedagógicas, metodológicas, que visualicen un contexto diverso, reconociendo lo dado de lo dándose, lo presente hacia el futuro, y la creación de utopías viables del saber aplicado.

Nuestra Universidad de Morelia, oferta licenciaturas en Ciencias de la Nutrición, Cultura Física y Deporte, Historia del Arte, Turismo, Deportes Electrónicos, Dirección Periodística y Producción Audiovisual, Medios Interactivos, Psicología cuatrimestral y mixta, Ingeniería en Videojuegos, Administración, Negocios Internacionales; así como las maestrías en Nutrición Humana, Arte Digital y Efectos Visuales, Historia del Arte, Investigación Multidisciplinaria, Entrenamiento y Gestión Deportiva, gestión Estratégica, de los Negocios Internacionales, Psicología Clínica, Tecnologías de la Información, Turismo Sustentable, Diseño y desarrollo de Videojuegos, así como el Doctorado en Tecnología Educativa con Enfoque Sistémico, que de hecho, los doctorandos de 2º semestre, son quienes presentan sus artículos en esta edición No. 14.

El área de Investigación, con el apoyo de los directores y catedráticos de licenciatura y doctorado, brinda un espacio de difusión a la comunidad universitaria del

avance de investigaciones, como resultado de la Línea de Formación de la Universidad de Morelia, que cursan durante la carrera, impulsando proyectos de conformación de micro empresas o fortalecimiento de las que están en servicio y de los doctorandos, que son de sus investigaciones tendientes a la obtención del grado. De lo anterior se deriva este ejemplar No. 14 de la revista, desglosando proyectos con importantes contribuciones.

De esta forma tenemos artículos como, Potencializar la capacidad resiliente en el docente-tutor, de la Autora: Araceli Guerra Vázquez, donde la resiliencia es una palabra que se empleó en la metalurgia, la ingeniería y la física para referirse a la capacidad que tienen algunos metales para recobrar su forma original después de sufrir una presión deformante. También se utiliza como la adaptabilidad del ser humano para sobreponerse a hechos traumáticos, situaciones de riesgo o dolor emocional..

El artículo de La Dieta Mediterránea para la prevención de obesidad de adultos jóvenes de 30 a 40 años de edad en el estado de Querétaro, Querétaro, de la autora: M.N.H. Blanca Paola Ortega Regalado, donde hablar de alimentación no es fácil, ni mucho menos hablar de un patrón alimentario, ya que ambos son fenómenos complejos, el alimentarnos cubre la necesidad biológica. Para hablar de un patrón de alimentación, hay que tener en mente las condiciones de la población, así como las tradiciones, hábitos y situación social y económica en la que se vive.

El artículo Herramientas tecnológicas para la labor docente de los maestros del Cetis # 34, de la autora Claudia Ortega Urieta, donde el avance de las herramientas tecnológicas en el área educativa, responde a la necesi-

dad de saber utilizar de manera eficiente dichas herramientas, el paradigma radica en que los docentes no se actualizan y, por tanto, no dan importancia que se debe de integrar estos conocimientos que le benefician en el proceso de la enseñanza del aprendizaje.

El artículo de Comprensión de las 4 operaciones básicas en lengua mixteca con los alumnos de la secundaria “Lucio Blanco, de la Autora Angélica Edith Ruiz Posos, y que el presente trabajo tiene como objetivo analizar, observar, el modelo de enseñanza de las 4 operaciones básicas en lengua mixteca, en el entorno escolar de la secundaria “Lucio Blanco”, con la finalidad de que el alumno al término de la materia logre comprender, analizar y tenga la facilidad de tener mejor pronunciación y comunicación en el ámbito social.

El artículo Impulsar la actualización presencial sobre herramientas digitales en docentes de educación básica, de la autora María Cecilia Palomo Méndez, donde con esta investigación se verán beneficiados en primera instancia los alumnos de educación básica toda vez que, al estar capacitados sus maestros, podrán obtener un mayor aprovechamiento académico; así mismo, se verían beneficiados los docentes de educación básica al adquirir una actualización en sus saberes tecnológicos que les permitan mejorar en su labor docente.

Son algunos de los artículos contenidos que analizan y reflexionan diversos puntos de vista de la investigación doctoral, 2ª generación, que en todos los trabajos serán de índole cualitativo, en el rubro de la investigación acción, y que están buscando una propuesta de mejora en sus ámbitos laborales, propiciando con ello, la búsqueda de subcategorías nuevas que permitan indagar más en la ciencia misma. Es excelente el espacio de Iscali para dar a conocer a la comunidad universitaria, lo que se realiza en el ámbito doctoral.

DRA. MARIA DE LOURDES NEGRETE PAZ
Coordinación de Investigación
de la Universidad de Morelia



DIRECTORIO

MSSS. Pedro Chávez Villa
RECTOR

MSSS. Laura Pérez Pineda
DIRECTORA GENERAL DE FORMACIÓN
UNIVERSITARIA

Mtra. Reyna González Delgado
VICERRECTORA

Mtra. Karina García Orozco
DIRECTORA ADMINISTRATIVA

CONSEJO EDITORIAL
PRESIDENTE:

Mtra. Reyna González Delgado
SECRETARIO:

Dr. Raúl Aguilar Damián
Catedrático Doctoral

VOCAL:

Mtra. Gloria Cáceres Centeno
Catedrática

Responsable y revisión de la revista:

Dra. María de Lourdes Negrete Paz
COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN
DE LA UNIVERSIDAD DE MORELIA

PARTICIPANTES EN ESTA EDICIÓN:

Doctorandos de Tecnología Educativa con
Enfoque Sistémico, 2º Semestre.

Revista Iscali, año 7, No. 14, julio-diciembre 2022.
Es una publicación semestral, editada por la Univer-
sidad de Morelia, Fray Antonio de Lisboa No.22, C.P.
58230, Cinco de Mayo, Morelia, Michoacán. Tel. 4433
177771, www.udemorelia.edu.mx, editor responsable
Mtro. Pedro Chávez Villa. Reservas de Derechos al
Uso Exclusivo en trámite. ISSN en trámite, ambos son
otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de
Autor. Responsable de la última actualización de este
número, Investigación, Mtro. Pedro Chávez Villa, Fray
Antonio de Lisboa No. 22, C.P.58230, cinco de mayo,
Morelia, Michoacán, fecha de última modificación, 16
de diciembre de 2022.

INDICE

7 POTENCIALIZAR LA CAPACIDAD RESILIENTE EN EL DOCENTE-TUTOR.

Araceli Guerra Vázquez

12 LA DIETA MEDITERRÁNEA PARA LA PREVENCIÓN DE OBESIDAD DE ADULTOS JÓVENES DE 30 A 40 AÑOS DE EDAD EN EL ESTADO DE QUERÉTARO, QUERÉTARO.

M.N.H. Blanca Paola Ortega Regalado

15 HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS PARA LA LABOR DOCENTE DE LOS MAESTROS DEL CETIS # 34.

Claudia Ortega Urieta

18 COMPRENSIÓN DE LAS 4 OPERACIONES BÁSICAS EN LENGUA MIXTECA CON LOS ALUMNOS DE LA SECUNDARIA "LUCIO BLANCO".

Angélica Edith Ruiz Posos

22 IMPULSAR LA ACTUALIZACIÓN PRESENCIAL SOBRE HERRAMIENTAS DIGITALES EN DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA.

María Cecilia Palomo Méndez





Estudia el
**DOCTORADO EN TECNOLOGÍA
EDUCATIVA CON ENFOQUE SISTÉMICO**

Formamos doctores capaces de generar, integrar y aplicar conocimientos especializados en las tecnologías educativas contemporáneas articuladas con un enfoque sistémico, que contribuya a elevar la calidad en la innovación y construcción de proyectos educativos a través de la investigación.

Transforma tus ideas en éxito

POTENCIALIZAR LA CAPACIDAD RESILIENTE EN EL DOCENTE-TUTOR.

Araceli Guerra Vázquez¹

“La resiliencia más que resistir, es también aprender a vivir”- Cyrulnik

RESUMEN

La pobreza ha sido descrita como una condición adversa que trae consigo diversos factores de riesgo específicos, México ha llegado a tener 53.4 millones de personas en situación de pobreza, de las cuales, más de 20 millones son menores de edad. (CONEVAL, Recuperado 20 de Julio de 2022)

En Michoacán cerca de la mitad de la población vive en pobreza o en situación de riesgo. Uno de ellos es la situación que se presenta en las comunidades rurales, donde se empiezan a ausentar los padres en busca de trabajo, dejando a los menores en abandono. Así es en la escuela, es donde un menor llega a pasar de 4 a 6 horas diarias. Por lo tanto, es importante cuestionarse: ¿qué es lo que un profesor podrá aportar a los niños que están en situaciones de riesgo y/o vulnerabilidad más allá de lo académico? Cuando se está viviendo en una situación difícil hay tres cosas que abruma:

¿Cómo se resolverá este problema además de los problemas diarios que se suelen presentar?; ¿Qué se hace para sobre llevar esto?, y por último ¿Cómo se va a lograr lo que se quiere, a pesar de la situación?

Un docente como tutor de resiliencia estaría capacitado para acompañar y ayudar.

PALABRAS CLAVE: Resiliencia, docente, tutor de resiliencia.

ABSTRACT

Poverty has been described as an adverse condition that brings with it several specific risky factors, Mexico has reached 53.4 million people in poverty, of which more than 20 million are minors. At Michoacan about half of the population lives in poverty or in risk to be poor. One of the risky situations is the one that occurs in rural communities, where parents are absent trying to get a job and leaving children abandoned.



So, the school is where a child spends 4 to 6 hours a day. Therefore, it is important to question: how can a teacher contribute to children who are in risky and / or vulnerable situations beyond the academic topics? When you are dealing with a difficult situation there are three aspects that are overwhelming: How will you solve the actual problem besides the daily problems that usually happen? What could you do to endure the situation? And finally, how will you achieve what you want, despite the situation?

A teacher as a resilience tutor would be trained to accompany and help.

KEYWORDS: Resilience, teacher, resilience tutoR.

*“Los niños son inherentemente vulnerables, sin embargo, a la vez son fuertes en su determinación a sobrevivir y crecer”
Radke-Yarrow y Sherman, 1990. (Kotliare M, 1997)*

En el último recuento del Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social CONEVAL, había 53.4 millones de personas en situación de pobreza en México, de las cuales, 20.7 millones eran niños y adolescentes de entre 0 y 17 años. Esta condición puede generar afectaciones en su desarrollo y bienestar. (CONEVAL, Recuperado 20 de Julio de 2022).

De acuerdo con los resultados de la medición de la pobreza 2018, el 46.0% de la población en Michoacán vivía en situación de pobreza, es decir, 2,161,900 personas, aproximadamente (Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social, 2020). Según la SEE en el estado de Michoacán hay cerca de 11,557 escuelas desde el nivel pre-escolar hasta secundaria de las cuales 3,390 son escuelas rurales (SEP, 2017), cerca del 29% están en zonas de pobreza. Los menores que están inmersos en esta situación de vida están sujetos a factores de riesgo como: un entorno de vulnerabilidad,

maltrato infantil, poco acceso a redes de apoyo, riesgo social, falta de políticas sociales. Entonces surgen la interrogante, si los niños y adolescentes son el futuro inmediato, ¿Qué futuro se espera, con menores viviendo en situaciones de riesgo y/o vulnerabilidad?

SITUACIONES DE RIESGO Y VULNERABILIDAD QUE VIVEN LOS MENORES EN ZONAS RURALES.

Este abandono se suele dar a causa de que los padres poseen jornadas de trabajo extensas de hasta 11 horas diarias y cuando regresan llegan cansados, enfadados, sin ánimo de atender los asuntos de sus hijos, pues lo que quieren es descansar.

También están los casos de los padres que emigran a Estados Unidos, dejando a los hijos a cargo de algún familiar (el cual no cubre todas sus necesidades básicas y emocionales), desde edades muy tempranas. Incluso hay jóvenes que nunca han visto a sus padres solo los conocen a

través de su voz en un teléfono; otro caso es el de los padres que se van a trabajar a las grandes ciudades por temporadas largas y dejan a los hijos a cargo de algún familiar, regresan después de meses de ausencia por tiempos cortos, una o dos semanas, para volver a sus trabajos lejos del hogar dejando a sus hijos a cargo de alguien. Hay casos de niños que suelen acercarse a algún familiar para que les de comer, por ese día y después solo hay calle para ellos hasta que llega la hora de dormir, es importante señalar que generalmente el motivo del abandono a los hijos es por la situación económica precaria del medio donde viven. Y como lo señala Garmezy (1993) la pobreza es una condición adversa que trae consigo diversos factores de riesgo específicos, los que están presentes tanto en el plano de lo físico, como de lo mental y lo social. (Carmona, 2019)

RESILIENCIA.

Resiliencia es una palabra que se empleó en la metalurgia, la ingeniería y la física para referirse a la capacidad que tienen algunos metales para recobrar su forma original después de sufrir una presión deformante. También se utiliza como la adaptabilidad del ser humano para sobreponerse a hechos traumáticos, situaciones de riesgo o dolor emocional. Las ciencias sociales adoptaron el término para señalar la capacidad que se logra tener para enfrentar con éxito un infortunio. En Psicología se describe como la capacidad, habilidad y adaptabilidad del ser humano para sobreponerse a hechos traumáticos, situaciones de riesgo o dolor emocional. El centro de Resiliencia

1 Lic. En Psicología educativa, maestría en Psicología Clínica, actualmente cursa el 2º semestre del Doctorado en Tecnología Educativa con Enfoque Sistémico, en la Universidad de Morelia UdeMorelia; se encuentra laborando en la Telesecundaria “Melchor Ocampo” de la comunidad de Tengüecho, municipio de Tangancicuaro, Michoacán.



de Estocolmo, la define como la capacidad de un sistema de cambiar y adaptarse continuamente, pero sin traspasar el umbral crítico.

Es importante mencionar que el concepto de resiliencia ha sido incorporado y conceptualizado como un proceso dinámico que involucra la interacción entre los procesos de riesgo y de protección, tanto internos como externos del individuo que son importantes para modificar los efectos de los sucesos difíciles de vida. La resiliencia es entonces

el resultado de la combinación y/o interacción entre los atributos del individuo (internos) y su ambiente familiar, social y cultural (externos) que lo posibilitan a superar el riesgo y las adversidades de forma positiva y constructiva. Algunos factores que influyen en la resiliencia.

Factores Internos.

Aspectos biológicos: Edad, género, maduración del SNC, temperamento, genética.

Aspectos Psicológicos: Calidad de apego, desarrollo de autoestima, capacidades cognitivas, capacidades afectivas.

Factores externos.

Familia: Vínculos con los padres, cuidadores, vínculos significativos, historia familiar, relaciones familiares, cómo se relacionan en la escuela, cómo se relaciona en la comunidad. Contexto social: Redes de apoyo, ambiente social (urbano, rural, urbano marginal)

PERSONAS RESILIENTES.

La resiliencia, se observa en personas que han atravesado eventos que marcan un antes y un después en su vida, quienes sufren este tipo de adversidad y resuelven el conflicto llegando a desarrollar una fortaleza interna y un aprendizaje, que seguirán poniendo en práctica cada vez que lo necesiten. Ejemplos de personas resilientes de diversas edades y situaciones económicas múltiples hay varios, cuando se les pregunta cómo le han hecho para salir adelante, suelen mencionar distintos factores que van desde la fe, el optimismo, la capacidad de formar vínculos, sentido del humor, etc. Pero hay tres características en las cuales suelen coincidir la mayoría de ellas:

1. Aceptación de la realidad, puesto que la mayoría de las personas ante una situación difícil tiende a la negación.
2. La vida tiene sentido, cuando las personas dejan de preguntarse ¿Por qué a mí? pasando de víctimas a preguntarse ¿Qué puedo aprender de esto?, ¿Para qué puedo servir en esta situación que estoy viviendo?,
3. Habilidad para improvisar, esto es ser, flexibles para afrontar situa-

ciones, aplicar la improvisación para salir adelante. (Coutu, 2018)

DOCENTE COMO TUTOR DE RESILIENCIA.

Como se puede notar estas habilidades se pueden desarrollar y tal vez un docente podría ayudar a favorecer la resiliencia en sus alumnos, solo que para esto es necesario que el maestro posea las siguientes características:

- Habilidad para confrontar la realidad: se suele pensar que una persona resiliente desborda optimismo y eso es lo que los saca de situaciones difíciles, pero no es del todo cierto ya que el optimismo algunas veces puede llegar a distorsionar el sentido de realidad.
- Habilidad para encontrar un sentido incluso a las experiencias dolorosas. Esto tiene que ver con aprender de las situaciones difíciles, en situaciones que causan sufrimiento también se puede encontrar un sentido. Esto es lo que se suele hacer en terapia, ayudar al paciente a aprender de circunstancias que no puede afrontar y que este aprendizaje después lo pueda aplicar, sintiéndose capaces de confrontar condiciones futuras.
- Capacidad de improvisación: cuando se puede reconocer que no se logra enfrentar realidades a partir de capacidades propias, se puede improvisar y logrando un estado de menos estrés. (Coutu, 2018).

Hay dos tipos de tutores de resiliencia: explícitos e implícitos. Los implícitos son miembros de la familia y los tutores explícitos son aque-

llos que se proponen para ayudar a quien esté en situación de vulnerabilidad, por lo regular son profesionales (equipos de rescate, trabajadores sociales o psicólogos), también pueden ser sacerdotes, educadores, artistas o deportistas, que son de alguna forma imágenes identificativas y afectivas, las cuales darán seguridad, Cyrulik (Rubio J., 2015)

El docente como tutor de resiliencia tendría como meta favorecer el desarrollo y aprendizaje de habilidades y/o competencias sociales las cuales se verían reflejadas en el alumno en la toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, jerarquización de tareas y motivos, afrontamiento de situaciones de estrés, comunicación interpersonal, empatía, etc., el docente como tutor de resiliencia ayudaría al mejoramiento del autoconocimiento, el autoconcepto y la autoestima. Por ello, el resultado de la labor que desempeñaría el docente, sería encaminar a mejorar el desempeño de sus estudiantes en lo académico y en lo emocional. Dicho de otro modo, el estudiante podrá aplicar los conocimientos, habilidades, valores, capacidades en correspondencia con sus edad y situación de vida.

CONCLUSIONES.

La vida es lo que es, no se nace con las herramientas, habilidades o conocimientos necesarios para enfrentarla, aun cuando se tenga fortuna de vivir en condiciones estables, favorables y sanas, puede llegar el momento en el cual será difícil enfrentarla, más aún si se vive en una situación de abandono y que no se han desarrollado las habilidades necesarias para enfrentar la vida.

La resiliencia más allá de ser un tema de moda o emergente por la pandemia de COVID-19, que suele

sugerirse para aplicar en los países en guerra o donde ocurrió un fenómeno natural devastador; es una herramienta que se puede usar como parte de los primeros auxilios emocionales, sobre todo en la atención de chicos en situación de pobreza extrema, que provoque vulnerabilidad.

Un profesor podría ser un buen tutor de resiliencia, solo que necesariamente primero tendría que tener claro cuáles son sus herramientas resilientes, así como la congruencia en el pensar, decir y hacer. Actualmente existen algunas investigaciones, artículos y libros al respecto donde se señala, que estudiantes que pudieron resistir la adversidad y rehacerse emocionalmente, referían haber encontrado a un docente que fue un modelo positivo para ellos y este llegó a tener una fuerte influencia en su vida, dando calidez en su trato, afecto, creando un vínculo sanador. Sin embargo, desafortunadamente la mayoría de los docentes de escuelas públicas y privadas no tiene formación o conocimiento en resiliencia, su enfoque principal es la de transmitir aprendizajes académicos. Y peor aún, actualmente la imagen del profesor de escuela pública está deteriorada, se le ve como alguien que aporta poco a la sociedad por lo cual se considera que es de vital importancia que se trabaje en este tema y con una buena instrucción un profesor podría convertirse en tutor de resiliencia que haría una gran diferencia para alguien que necesitara de él.

BIBLIOGRAFÍA

- Bernal C., S. L. (2009). **Informe final de investigación. Información de caso: jóvenes en situación de protección del distrito capital.** Bogotá. Recuperado el junio de 2022, de https://ciencia.lasalle.edu.co/lic_lenguas/1207?utm_source=ciencia.lasalle.edu.co%2Flic_lenguas%2F1207&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages
- Berndt, C. (2018). **Resiliencia, El secreto de la capacidad de resiliencia psíquica.** Barcelona: edaf.
- Branden, G. (2015). **Resiliencia desde el Corazón.** Málaga, España: Sirio. Recuperado el Junio de 2022
- Carmona, R. (2019). **Resiliencia: aproximación histórica approach and related concepts.** UARICHA, 16(37), 1-14. Recuperado el 21 de julio de 2022, de <http://www.revistauaricha.umich.mx/index.php/urp/article/view/222/194>
- CONEVAL. (Recuperado 20 de Julio de 2022). **CONEVAL Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social.** Obtenido de <https://www.coneval.org.mx/Medicion/MP/Paginas/Pobreza-2018.aspx>
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. (2020). **Informe de pobreza y evaluación 2020.** México.
- Coutu. (2018). **Como funciona la resiliencia. En Inteligencia emocional Resiliencia (págs. 1-34).** Barcelona, España: Reverté, S.A.
- Delor, J. (1996). **"Los cuatro pilares de la educación" en la educación encierran un tesoro.** Madrid: Santillana/UNESCO.
- Kotliare M, C. I. (Julio de 1997). **Organización Panamericana de la Salud, Oficina Sanitaria Panamericana, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud.** Obtenido de <https://nova-escola-producao.s3.amazonaws.com/VDmfZnNg72YD-8YMJ6UZSFTvuhMYBQXChxqg6pzg7gZHQKwGP9mB8jZaaEtu2/estado20de20arte20en20resiliencia20-20organizacion20panamericana20de20la20salud20-20organizacion20mundial20de20la20salud.pdf>
- Rubio J., P. G. (2015). **Tutores de resiliencia: Dame un punto de apoyo y moveré Mi mundo.** Barcelona: Gedisa.
- SEP. (2017). **Estadística de educación básica del proceso de inicio de curso 2016- 2017.**

LA DIETA MEDITERRÁNEA PARA LA PREVENCIÓN DE OBESIDAD DE ADULTOS JÓVENES DE 30 A 40 AÑOS DE EDAD EN EL ESTADO DE QUERÉTARO, QUERÉTARO.

M.N.H. Blanca Paola Ortega Regalado²

RESUMEN

A lo largo del tiempo se han presentado constantes cambios en la alimentación trayendo consecuencias a la salud, las cuales no son necesariamente favorables. En las últimas décadas, la tendencia del aumento de peso da como resultado el sobrepeso y la obesidad en México; ya que en la actualidad la alimentación es alta en consumo de productos industrializados, donde a la población se le facilita el acceso este tipo de alimentos por el tiempo, costo o practicidad, siendo pobres en nutrimentos, pero con alto valor calórico, apartando la dieta tradicional mexicana que es rica en variedad, equilibrada y nutritiva.

Hablar de alimentación no es fácil, ni mucho menos hablar de un patrón alimentario, ya que ambos son fenómenos complejos, el alimentarnos cubre la necesidad biológica. Para hablar de un patrón de alimentación, hay que tener en mente las condiciones de la población, así como las tradiciones, hábitos y situación social y económica en la que se vive. La Dieta mediterránea como modelo de dieta de calidad se asocia con una reducción de la mortalidad junto con una mejora de calidad de vida en adultos jóvenes.

PALABRAS CLAVE: Obesidad. Adulto Joven. Dieta Mediterránea. Alimentación

ABSTRACT

Over time there have been constant changes in food, bringing consequences to health, which are not necessarily favorable. In recent decades, the trend of weight gain has resulted in overweight and obesity in Mexico; since currently the diet is high in consumption of industrialized products, where the population is facilitated access to this type of food due to time, cost or practicality, being poor in nutrients but with high caloric value, separating the traditional diet Mexican that is rich in variety, balanced and nutritious.



LA DIETA MEDITERRÁNEA PARA LA PREVENCIÓN DE OBESIDAD DE ADULTOS JÓVENES DE 30 A 40 AÑOS DE EDAD EN EL ESTADO DE QUERÉTARO, QUERÉTARO.

Talking about food is not easy, much less talking about a food pattern, since both are complex phenomena, feeding ourselves covers the biological need. To talk about an eating pattern, you have to keep in mind the conditions of the population, as well as the traditions, habits and social and economic situation in which they live. The Mediterranean diet as a quality diet model is associated with a reduction in mortality along with an improvement in quality of life in young adults.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos de vida propios de la sociedad actual nos han ido alejando del modelo de alimentación tradicional mexicana; los alimentos presentes en todo el país son los granos, leguminosas y verduras. De estos grupos, los alimentos principales son: el maíz en su representación en las tortillas, los frijoles, la calabaza, el jitomate, el chile y la cebolla. A su vez, el chile es el alimento característico de México, prevaleciendo a lo largo de la historia y presente en todas las regiones del país (norte, centro y sur).

La esencia de los alimentos básicos que conforman la comida tradicional mexicana desde sus orígenes prehispánicos radica en la biodiversidad del país. El patrón de alimentación actual ha ido tomando la tendencia de incluir alimentos altamente calóricos y pobres en nutrimentos, se puede atribuir a que son alimentos de fácil acceso y bajo costo, lo que ha ido desplazando poco a poco algunos alimentos del patrón tradicional.

Adoptar estilos de vida poco saludables, con una escasa o nula actividad física, sedentario y unos malos hábitos alimentarios contribuye a un aumento del riesgo de sufrir

obesidad y múltiples enfermedades crónico-degenerativas, en concreto según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en México cerca del 36% de la población presenta Obesidad.

Todo ello demuestra que la alimentación es clave en el desarrollo de dichas patologías teniendo una mayor repercusión en población de edad joven. De hecho, a partir de los 40 años de edad se inician diferentes cambios corporales y de estilos de vida que pueden afectar considerablemente al estado nutricional y con ello a la salud.

En concreto, el modelo de Dieta Mediterránea (DM), como dieta de calidad se asocia con una disminución del riesgo cardiovascular y con la prevención de enfermedades crónicas y de algunos tipos de cáncer.

DESARROLLO:

La Dieta Mediterránea (DM), de acuerdo con la definición original que propuso el Dr. Keys en sus investigaciones, se caracteriza por un elevado consumo de verduras, hortalizas, legumbres, cereales de grano entero, frutas, frutos secos y una ingesta elevada de aceite de oliva (como la principal fuente de grasa en la dieta). También se caracteriza

por un consumo moderado de pescado, de productos lácteos (con predominio de yogures y quesos), de un bajo consumo de carne y derivados cárnicos y de un consumo regular pero moderado de vino durante las comidas; pero la Dieta Mediterránea no se puede considerar sólo como un patrón de alimentación saludable, sino que engloba un estilo de vida saludable, con respeto a las tradiciones, y una práctica moderada de ejercicio físico.

No obstante, los procesos de industrialización, urbanización, desarrollo económico y globalización del mercado alimentario están produciendo cambios en los hábitos alimentarios y en los estilos de vida.³ Todo ello, está provocando la adopción de estilos de vida sedentarios (que como consecuencia reducen el gasto energético), la elección de alimentos de peor calidad nutricional (como snacks, alimentos refinados, procesados y ricos en grasa), modificando, además, la manera y/o el hábito de comer (comiendo más rápido, delante de las pantallas, sin una mesa comunal o de camino al trabajo).

La dieta que denominamos mediterránea que se originó en una franja de tierra que se conoce como la "cuna de la civilización" y que no es otra que la cuenca del Mar Mediterráneo. Esta zona fue el origen de numerosas civilizaciones con grandes aportaciones culturales y uno de las más importantes es la Dieta Mediterránea, rica en alimentos de cercanía y de temporada, abundante en productos de origen vegetal y con valiosas recetas tradicionales. Esta cultura milenaria recoge una forma ideal de alimentarse y también un estilo de vida completo, propio de los países de la zona mediterránea, como es el caso de Chipre, Croacia, Grecia, España, Francia, Marruecos

² Licenciada en Nutrición, Maestría en Nutrición Humana, actualmente laboro en un consultorio privado en la Ciudad de Querétaro desde 2020, y doctorando en Tecnología Educativa con Enfoque Sistémico, 2º semestre.

³ Dirección general de salud pública y alimentación, (2008). Dieta mediterránea. Salud Madrid, 1, pp.1-2.



y Portugal, entre otros. Este valor llevó a la UNESCO a declararla Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en el año 2010.

METODOLOGÍA:

Adaptar una dieta mediterránea en los hábitos alimentarios de pacientes mexicanos con obesidad y puedan bajar de peso e incluso mejorar niveles de triglicéridos, colesterol, resistencia a la insulina, para que su salud ya no se vea afectada.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:

¿Cómo lograr que los adultos jóvenes asuman una dieta mediterránea para la prevención de obesidad de

30 a 40 años de edad, en el estado de Querétaro, Qro.?

JUSTIFICACIÓN:

La justificación de esta investigación es trascendente para la sociedad porque la dieta mediterránea no sólo es un estilo de vida; si no una mejora de calidad de vida a largo plazo. Sin embargo México a pesar de contar con una amplia variedad de alimentos las recomendaciones nutricionales son variadas y poco claras.

OBJETIVO GENERAL:

Propiciar que los adultos jóvenes asuman una dieta mediterránea para la prevención de obesidad de

30 a 40 años de edad, en el estado de Querétaro, Qro.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los efectos benéficos de los alimentos de la dieta mediterránea.
- Conocer el IMC de los pacientes.
- Aplicar un manual personalizado para cada paciente.
- Analizar los hábitos alimentarios comenzando la dieta mediterránea.

CONCLUSIONES:

El objetivo de este estudio es evaluar la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida con el grado de adherencia a la dieta mediterránea. Los principales hallazgos de esta investigación indican que hay una buena adherencia a la dieta mediterránea. La evidencia epidemiológica que valora la asociación entre la adherencia a la dieta mediterránea y el sobrepeso/obesidad es limitada y contradictoria.

BIBLIOGRAFÍA

- Trichopoulou A, Lagiou P. **Healthy traditional Mediterranean diet: an expression of culture, history, and lifestyle.** Nutr Rev 1997; 55 (11 Pt 1): 383-9.
- Bach A, Roman B, Serra-Majem L. **El porqué de los beneficios de la dieta mediterránea.** Medicina y humanidades 2007; 1648: 26.
- Hu FB. **Dietary pattern analysis: a new direction in nutritional epidemiology.** Curr Opin Lipidol 2002; 13 (1): 3-9.
- Buckland G, Bach A, Serra-Majem L. **Obesity and the Mediterranean diet: a systematic review of observational and intervention studies.** Obes Rev 2008; 9: 582-93.

HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS PARA LA LABOR DOCENTE DE LOS MAESTROS DEL CETIS # 34

Claudia Ortega Urieta⁴

RESUMEN

En este tiempo de post pandemia es de vital importancia la actualización en todas las áreas de la sociedad y el entorno educativo no es la excepción, específicamente respecto a las herramientas tecnológicas y al desempeño de los docentes; como es sabido, con la crisis sanitaria se forzó el empleo emergente de las herramientas tecnológicas, convirtiéndose en una nueva forma de comunicación, compartir y crear conocimiento en la educación; por lo que este proyecto está encaminado a actualizar a los docentes del CETis #34 al implementar las herramientas tecnológicas en su labor docente.

PALABRAS CLAVE: Herramienta Tecnológica, Educación, Docentes, Digital.

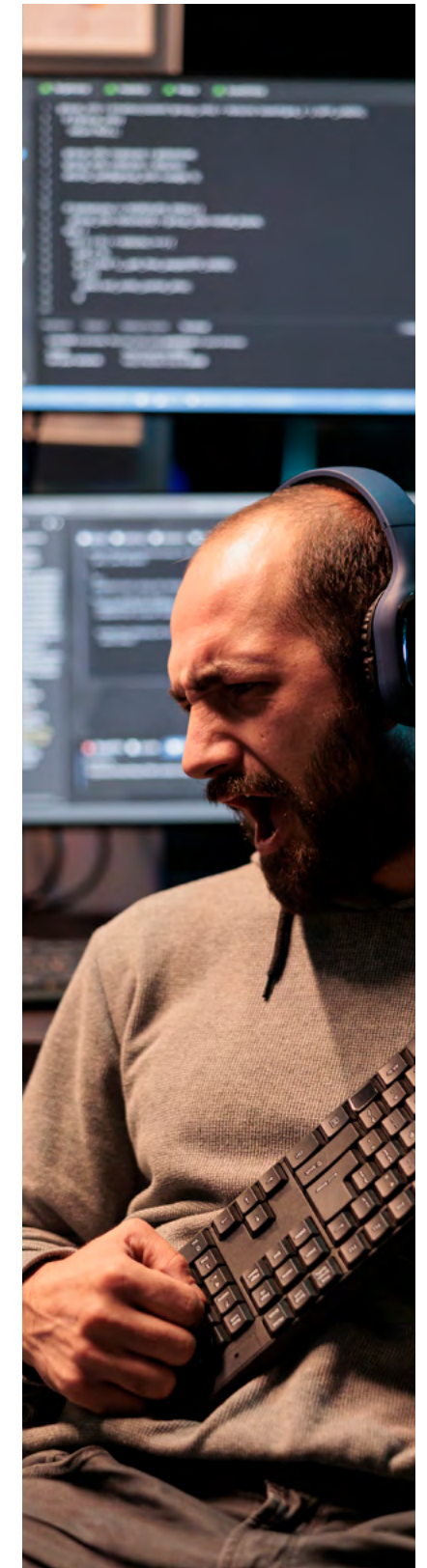
ABSTRACT

In my point of view, updating is important in all senses and aspects, but in education, technological tools and updating teachers are important, education in these modern times and now with the health crisis, updating has been forced in the education bridging the digital divide for students.

Advances in Technological Tools are the new way of communicating, sharing and creating knowledge in education.

KEYWORDS: Technological Tool, Education, Teachers, Digital.

⁴ Licenciatura en Ingeniería en Sistemas Computacionales, Maestría en Tecnología de la Investigación, Cursando el Doctorado en Tecnología Educativas con Enfoque Sistémico, 2º semestre, Universidad de Morelia; Correo electrónico cou_@hotmail.com





INTRODUCCIÓN

El aula tradicional se está actualizando al incorporar herramientas tecnológicas aunado a que los maestros diseñan y crean sus ambientes de aprendizaje, utilizando herramientas tales como programas y aplicaciones tecnológicas, así como los equipos requeridos para ello, mejorando en su labor docente y, por ende, los alumnos adquieren un aprendizaje significativo y de calidad.

PREGUNTA

¿Cómo implementar las herramientas tecnológicas para la labor docente de los maestros del Cetis-34?

Preguntas secundarias.-

1. ¿Qué son las herramientas tecnológicas?

2. ¿Qué tipo de herramientas tecnológicas existen para la práctica docente?

3. ¿Cómo influyen las herramientas tecnológicas en la labor docente?

4. ¿Cuáles son las herramientas tecnológicas más utilizadas en el ámbito educativo?

JUSTIFICACIÓN

El avance de las herramientas tecnológicas en el área educativa, responde a la necesidad de saber utilizar de manera eficiente dichas herramientas, el paradigma radica en que los docentes no se actualizan y, por tanto, no dan importancia que se debe de integrar estos conocimientos que le benefician en el proceso de la enseñanza del aprendizaje.

En la institución educativa media superior del Centro de Estudios Tecnológico- Industriales y de Servicios # 34, se cuenta con una plantilla 53 docentes con licenciatura y doctorados. Con un 20 % de ellos no se han actualizado, al igual no han tomado un curso de la nueva herramienta tecnológica y otros tienen problemas en utilizar estas herramientas, por el desconocimiento de las mismas, las cuales les ayudaría o facilitaría las clases con los alumnos.

a. Los docentes tendrán conocimiento y actualización de las herramientas tecnológicas, para el uso de ellas en su práctica docente.

b. El alumno tendrá mayor calidad en el conocimiento académico impartido.

c. La calidad educativa de la escuela se verá beneficiada.

OBJETIVOS

General: implementar las herramientas tecnológicas para la labor docente de los maestros del Cetis-34

Específicos:

- Identifica las herramientas tecnológicas existentes.
- Conocer las herramientas tecnológicas que utilizan los maestros.
- Identificar las herramientas tecnológicas con la que cuenta la escuela
- Dar a conocer las herramientas tecnológicas.
- Comprender las potencialidades y limitaciones de las herramientas tecnológicas.

DESARROLLO

La educación del siglo XXI requiere ser más flexible, personalizada y ubicua, de manera que facilite el desarrollo de competencias en los estudiantes y forme comunidades de aprendizaje virtual; para buscar, seleccionar, comunicar y construir conocimiento colaborativamente (GRACIELA MONROY COREA, 14 JUNIO 2020).

La evolución de aparatos electrónicos como son las computadoras de

escritorio, las laptops, los celulares y tabletas, con acceso al internet, han ayudado a optimizar el tiempo y mejorado el ámbito de la educación ya que están a la vanguardia de la tecnología. Al contar con estas herramientas como lo son los sistemas de información se puede obtener una ventaja competitiva, el hecho de utilizar estos recursos los maestros y alumnos permite desarrollar habilidades y capacidades del aprendizaje y de enseñanza.

Con el uso adecuado los alumnos podrán adquirir habilidades que les ayudará a llevar una vida ante la sociedad enfocada a las nuevas tendencias tecnológicas.

El profesor ayuda a enriquecer sus clases y al desarrollo de su tema, facilitando la presentación de los trabajos, el envío de la información, teniendo estas herramientas, ayuda a mejorar el tiempo, donde nos permite organizar nuestra ideas y trabajos.

UNIVERSO

El CETis # 34 fundado el 1 enero 1987 se encuentra ubicado en un lugar estratégico dentro de la ciudad y Puerto de Lázaro Cárdenas, Michoacán lo que consideramos una fortaleza porque está asentado en una región industrial y portuaria que garantiza la inserción de nuestros estudiantes al sector productivo tomando en cuenta el modo Biva-

lente de estudios que manejamos, siempre y cuando se lleve un buen proceso de vinculación. Y si desean seguir estudiando contamos con varias universidades públicas y privadas para que puedan continuar sus estudios de nivel superior.

El Bachillerato Tecnológico tiene como objetivo fomentar una educación integral, contribuyendo a la articulación y flexibilidad del sistema educativo, acorde con los intereses de los estudiantes y las necesidades de desarrollo del país, la Secretaría de Educación Pública a través de la Subsecretaría de Educación e Investigación Tecnológicas, con pleno respeto al federalismo educativo.

En Lázaro Cárdenas, Michoacán, en los últimos años avanzó mucho, llamándose zona económica especial, donde el puerto cuenta con un pequeño aeropuerto con vuelos nacionales, un muelle donde se reciben barcos de carga internacionales, tal es el caso del barco "Adrian Maersk" es el barco más grande que ha recibido latino américa, fecha de arribo el 12 de enero del 2019, por ser una zona estratégica con sus carreteras, además cuenta con vías férreas.

BIBLIOGRAFÍA

- <https://www.gicesperu.org/articulo.php?id=q+sNp2eAe7ON4EYpqsMuAQ>
- <https://www.innovandoeneducacion.es/las-herramientas-digitales-otro-medio-para-aprender/>

COMPRENSIÓN DE LAS 4 OPERACIONES BÁSICAS EN LENGUA MIXTECA CON LOS ALUMNOS DE LA SECUNDARIA "LUCIO BLANCO".

Angélica Edith Ruiz Posos⁵

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo analizar, observar, el modelo de enseñanza de las 4 operaciones básicas en lengua mixteca, en el entorno escolar de la secundaria "Lucio Blanco", con la finalidad de que el alumno al término de la materia logre comprender, analizar y tenga la facilidad de tener mejor pronunciación y comunicación en el ámbito social.

PALABRAS CLAVE: Sitios Web de Operaciones Básicas, Lengua Mixteca.

ABSTRACT

The objective of this work is to analyze, observe, the teaching model of the 4 basic operations in the Mixtec language, in the school environment of the "Lucio Blanco" High School with the purpose that the student at the end of the subject manages to understand, absorb, analyze and have the ability to have better pronunciation and communication in the social sphere.

KEYWORDS: Websites of Basic Operations, Mixtec Language.

INTRODUCCION

Actualmente en México podemos apreciar que es un lugar con que tiene una peculiaridad muy arraigada, la cuales tienen la pluriculturalidad, ya que en el entorno en el que se vive con un poco más de mil millones de indígenas los que representan a las comunidades indígenas, las cuales hablan más de 62 lenguas

y más de un centenar de variantes dialectales, en los cuales podemos hacer mención de algunos como son: el náhuatl, el maya, el zapoteco, el mixteco y el tzotzil que son las que más se hablan actualmente; de ahí tenemos el kiliwa, el cochimí, el ixil, el kikapú y el kumiai, las que aún existen pero en menor cantidad de población. Esto nos conlleva a un gran problema si lo enfocamos en el

entorno educativo, en el que se ve reflejado lo que es el rezago escolar, ya que la mayoría de los 62 hablantes de lengua mixteca son migrantes los cuales se trasladan a diferentes parte de la república mexicana para poder obtener un mejor sustento económico.

Lo que se pretende realizar con la investigación y proyecto sustentable, es fomentar el interés por la resolución de las 4 operaciones básicas en lengua mixteca en el área de Playas de Rosarito en la Secundaria "Lucio Blanco".

En conjunto con la investigación se pretende realizar ejercicios de habilidades matemáticas en la que el estudiante desarrolle la pronunciación, la escritura y la comprensión con el entorno de un sitio web, el cual será una herramienta de apoyo en el área escolar, toda esta información y actividades que realizará el docente del grupo, se estará apoyando en los libros de texto manejados por la SEP (Secretaría de Educación Pública), y libros creados de otros autores con el mismo objetivo o problemática.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Como temas tenemos, el facilitar la comprensión de las 4 operaciones

COMPRENSIÓN DE LAS 4 OPERACIONES BÁSICAS EN LENGUA MIXTECA CON LOS ALUMNOS DE LA SECUNDARIA "LUCIO BLANCO"

básicas en lengua mixteca con los alumnos de la secundaria "Lucio Blanco", en el entorno, el docente ha visualizado que cada día que pasa el estudiante migrante tiene dificultades para expresarse en español y en el área de las matemáticas ya que no sabe cómo pronunciar los números o hacer operaciones numéricas y eso causa un conflicto social y cultural. ¿Qué puede hacer el docente?, el docente está optando en ayudar al estudiante a comprender, a hablarlo, visualizarlo en área académica y social.

Ya que el entorno estudiantil es un sitio poco deficiente en el aspecto de darle seguimiento a los estudiantes, quién mejor que el docente para guiar y ayudarlos a poder tener mejoría, tanto académica como social ya que una buena enseñanza en el área de las matemáticas, tendrá como impacto a una futura sociedad mejor para los alumnos migrantes, teniendo como doble idioma tanto el español y su lengua mixteca, que más si pueden expresarse y resolver las operaciones básicas, que son de gran utilidad hoy en día en cualquier medio que uno se encuentra.

Realmente debería ser un modelo de enseñanza práctico y si el docente opta por crear un sitio web en el cual sea más dinámico y atractivo para el estudiante esto atraerá la atención del alumno por aprender más cada día y ser mejor en el entorno estudiantil.

En dicho sitio que se está pensando tendrá como objetivo enseñar el cómo pronunciar los números, cómo usarlo en oraciones, cómo hacer operaciones básicas, cómo manipularlo en la vida cotidiana, teniendo juegos para su mayor aceptación y motivación por el aprendizaje.

Para comprobar que está dando re-

sultado el uso del sitio web se llevará un control de visitas y de uso de las actividades, de igual forma el docente llevará un bitácora de actividades, un cronograma desde cuándo los estudiantes empezaron a interactuar en el sitio web y cuestionarios de satisfacción del sitio web.

MATEMÁTICAS: NIÑOS MIXTECOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS ARITMÉTICOS

Una situación que un individuo o grupo quiere o necesita resolver y para la cual no dispone, en principio, de un camino rápido y directo que le lleve a la solución; "consecuentemente eso produce un bloqueo. Conlleva siempre un grado de dificultad apreciable, es un reto que debe ser adecuado al nivel de formación de la persona o personas que se enfrentan a él. Si la dificultad es muy elevada en comparación con su formación matemática, asistirán rápidamente al tomar consciencia de la frustración que la actividad les produce" (Echenique, 2006, pág. 20)

Los problemas aritméticos son aquellos que en su enunciado, presentan datos en forma de cantidades y establecen entre ellos relaciones de tipo cuantitativo, cuyas preguntas hacen referencia a la determinación de una o varias cantidades o a sus relaciones, y que necesitan la realización de operaciones aritméticas para su resolución.

Por otra parte, un problema aritmético, será formal si está planteado en los libros de texto pero que son ajenos al contexto del estudiante o bien son problemas ficticios y ajenos a la realidad. En caso contrario, si están en correspondencia con la vida cotidiana del estudiante, es decir, situaciones que se le pueden presentar al estudiante en su comunidad y

en su vida cotidiana, será un problema aritmético práctico. (Echenique, 2006)

LOS PROBLEMAS ARITMÉTICOS EN PRIMARIA: UN ESTUDIO SOBRE LAS CONCEPCIONES DE PROFESORES BILINGÜES

"De dichos resultados podemos inferir que los estudiantes de primaria presentan dificultades en el aprendizaje y dominio de las matemáticas, y que estas dificultades se acentúan más en un contexto de diversidad cultural", (Cuevas, 2010)

"Esto en parte, a que esta población ha tenido históricamente grandes dificultades para aprender en un sistema educativo que no les enseña en su lengua y que resulta muy distante, en los contenidos, de su cultura", (Schmelkes, 2008), por lo cual, el niño mixteco como otros que pertenecen a un grupo cultural, se encuentran en desventaja para lograr un aprendizaje adecuado a sus necesidades prácticas, ya que en la mayoría de los casos han sido enseñados en una lengua que no es la suya y a través de situaciones que culturalmente le son ajenas."

"Lo anterior resulta preocupante, ya que en nuestro país existe una diversidad cultural y lingüística", (Salmerón, 2008)

"Ya que habitan aproximadamente 10 millones de personas que hablan algún dialecto, que integran alguno de los 62 grupos étnicos", (Tinajero y López, 2011).

"Por tanto, resulta necesario buscar alternativas que permita mejorar el estado del aprendizaje que guardan los niños que pertenecen a esta población, ya que la educación debiera ser el eje central para el establecimiento de condiciones que garanti-

⁵ Angélica Edith Ruiz Posos, Licenciatura en Tecnologías de la Información Universidad de Morelia, Maestría, y doctorando en Tecnología Educativa con Enfoque Sistémico, 2º semestre, Universidad de Morelia.



cen la no discriminación, la igualdad de oportunidades y el desarrollo equilibrado de las diversas lenguas y culturas nacionales, puesto que esa ausencia de condiciones afecta de manera negativa el desempeño escolar de los estudiantes que pertenecen a algún grupo cultural", (Vergara y Esparza, 2010).

"Por su parte, plantea la postura de que las concepciones son como un sustrato conceptual que juegan un papel importante en el pensamiento y la acción; proporcionan puntos de vista del mundo y funcionan como organizador de conceptos. Asimismo, señala que las concepciones funcionan como filtros; es decir, son

simultáneamente condición y límite de nuestro conocimiento de la realidad, permiten interpretarla a la vez que son elementos bloqueadores de esta interpretación, luego distorsionan lo que se nos presenta". (Ponte, 1999)

Además, (Thompson Citado en Martínez, 1992 -2003), en un sentido más general que (Moreano, 2008), como tal, "y que no existe un método eficaz que mediante su aplicación permita encontrar una solución al problema", espacio de almacenamiento, siendo una ventaja que el tiempo de búsqueda de una palabra de longitud en un diccionario de palabras sea lineal, y no de-

pende del número de componentes de la estructura de datos, como sucede con los árboles y las tablas de dispersión.

El desarrollo de este diccionario "es un paso para digitalizar un conjunto de trabajos de investigación que recolectaron palabras del mixteco de la variante de Santa Lucía" (Georgina Flores Becerra, Omar Flores Sánchez, Rafael Meza García, Ricardo Morales Juárez, 2015)

Diseño de un Objeto de Aprendizaje para apoyar el desarrollo de las habilidades cognitivas necesarias en la resolución de ecuaciones algebraicas de primer grado.-

Con base a los resultados de las pruebas ENLACE (actualmente PLANEA) y PISA (Programa Internacional para la Evaluación de los Alumnos) (Secretaría de Educación Pública), la mayoría de los y las jóvenes, "no tiene potencial para realizar actividades de alta complejidad cognitiva, científicas u otras". Y representantes de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) en México, han opinado sobre qué fuerza laboral tendrá nuestro país: "Un porcentaje alto no tiene los requisitos mínimos indispensables para desempeñar tareas productivas o para seguir adelante en sus estudios; no podrá realizar más allá de las labores mecánicas asociadas a la fuerza física". Ante esta situación el sistema educativo oficial ha realizado reformas en las cuales se incluye el uso de las tecnologías de la información. Sin embargo, la mayoría de esas constan solamente de software para presentar información y conocimiento, dejando un papel pasivo al sujeto cognoscente. Este rol no le permite practicar y adquirir las habilidades cognitivas necesarias para poder tener el llamado pensamiento complejo. Por esta razón, el propósito de este trabajo es proporcionar un Objeto de Aprendizaje que va más allá de la participación pasiva del sujeto cognoscente, donde éste participe activamente, y al mismo tiempo que desarrolla ciertas habilidades cognitivas, adquiera un conocimiento matemático. Un Objeto de Aprendizaje (OA) es un ente encapsulado que contiene información educativa considerando a quien va dirigido, datos del aprendizaje, técnicas y métodos de aprendizaje. El Comité de Estandarización de Tecnología Educativa, dice que los objetos de aprendizaje son "una entidad, digital o no digital, que puede ser utilizada, reutilizada y referenciada durante el aprendizaje

apoyado con tecnología". El producto del presente trabajo pretende a través de la participación activa del sujeto cognoscente, que él mismo reconstruya el método para resolver ecuaciones algebraicas de primer grado, usando los resultados adecuados de las estructuras algebraicas. Es un software educativo con requerimientos más activos y flexibles, donde el sujeto cognoscente pueda hacer cosas con el software. Este tipo de software se caracteriza por reutilizar conceptos e ideas de los juegos computacionales, pero con el valor agregado de la puesta de contenidos de aprendizaje explícitos, y con la intencionalidad de desarrollar o estimular el uso de algún proceso cognitivo y la obtención de aprendizaje. Lo hemos desarrollado de esa manera porque es sabido que cualquier método de enseñanza asume diferentes posiciones epistemológicas.

Algunas consideran al objeto cognoscible como realidad objetiva preexistente al intelecto y a la voluntad del sujeto; perciben al sujeto cognoscente como perceptivo, contemplativo, pasivo y receptivo, que concibe a la realidad como parte de su producción. Como consecuencia de tales concepciones, en el terreno educativo se tiene la existencia de docentes que transmiten información, vigilan su correcto aprendizaje y tratan de evitar errores en los alumnos, imponen su visión del mundo e inculcan sus valores como los más adecuados para la vida. Como consecuencia de ello se obtiene un estudiante dependiente, inseguro, apático, pasivo, individualista, superficial e imitador acrítico. Por otro lado, existen posiciones epistemológicas que conciben al objeto cognoscible como una realidad objetiva social, multifacética, multideterminada, histórica, influyente

e influenciable. Perciben al sujeto cognoscente como activo, creador, que interactúa con el objeto transformándolo y transformándose. Resultado de ello, es un educando independiente, activo, propositivo, seguro de sí, solidario y creativo.

El OA que proponemos consiste de un software interactivo que permite al usuario por un lado practicar el uso de las propiedades de campo necesarias para resolver ecuaciones algebraicas de primer grado; y por otra parte, promover en sí mismo el desarrollo de algunas estructuras mentales asociadas al mismo tema matemático, específicamente la reversibilidad; la cual, según Piaget si su presencia es endeble en un ser humano, éste no tiene la capacidad de devolverse, y tendrá una visión limitada de la realidad, lo que le impedirá la consolidación de su pensamiento formal, pues reversibilidad "es la capacidad para ejecutar una acción en los dos sentidos y la base para el razonamiento lógico" (Eugenia Erica Vera Cervantes, Lázaro Reyes Flores, Josefina Guerrero García, 2015)

IMPULSAR LA ACTUALIZACIÓN PRESENCIAL SOBRE HERRAMIENTAS DIGITALES EN DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA

María Cecilia Palomo Méndez⁷

RESUMEN

La situación actual de la educación en México ha sido un parteaguas para reinventar los modelos educativos del país toda vez que la pandemia por COVID-19, puso en evidencia la carencia de conocimientos y habilidades en los docentes de educación básica respecto al empleo emergente de las herramientas tecnológicas, por lo que, es trascendente para la sociedad que los maestros estén actualizados en esta área y realicen de una manera más efectiva su labor docente; y para lograrlo se propone diseñar e impartir un curso de capacitación presencial sobre herramientas digitales a través de la investigación acción en dicho nivel educativo.

PALABRAS CLAVE: Capacitación, actualización, docente, educación

ABSTRACT

The current situation of education in Mexico has been a turning point to reinvent the country's educational models, since the COVID-19 pandemic revealed the lack of knowledge and abilities in basic education teachers regarding the emergent use of technological tools, therefore, It is transcendental for society that teachers are updated in this area so that they carry out their teaching work in a more effective way and to achieve this, it is proposed to design and teach a face-to-face training course on digital tools through action research in such an educational level.

KEYWORDS: Training, updating, teacher, education.

⁷ Ing. en Sistemas Computacionales, maestría en Tecnologías de la Información, cursando doctorado en Tecnología educativa con Enfoque sistémico, 2º semestre, en la Universidad de Morelia. Actualmente laborando como instructor en el área de ofimática del Instituto de Capacitación para el Trabajo del estado de Michoacán y docente eventual en nivel secundaria.
Contacto: Cecy.pm3@gmail.com



INTRODUCCIÓN

La investigación en educación conlleva, además de un interés y una necesidad, una búsqueda para la profundización y comprensión de los fenómenos educativos, más allá de lo meramente evidente involucra una búsqueda constante por aumentar conocimientos y transformar, de manera positiva, la realidad circundante, siempre buscando la comprensión y desarrollo integral del ser humano (Pereira Pérez, 2011).

Así mismo, la investigación-acción educativa se considera como un instrumento que genera un cambio social y conocimiento educativo sobre la realidad social y/o educativa, se suele conceptualizar como un «proyecto de acción» formado por «estrategias de acción», vinculadas a las necesidades del profesorado investi-

gador y/o equipos de investigación. (Latorre, 2005)

La situación actual de la educación en México ha sido un parteaguas para reinventar los modelos educativos del país, pues se requieren de aptitudes digitales junto a una constante capacitación en cuanto a tecnología se refiere para justificarse en los contextos actuales (Cetys Trends, 2022), lo que motiva a investigar para generar el conocimiento a la vez que se benefician con el perfeccionamiento, comprensión y uso de las herramientas digitales, perfeccionando así la situación en la que tiene lugar la práctica docente, alcanzando metas tales como: mejorar y/o transformar la práctica educativa al procurar una mejor ejecución de dicha práctica tecnológica, articular de manera permanente la investigación, la acción y la forma-

ción; acercarse a la realidad vinculando el cambio y el conocimiento, además de hacer protagonistas de la investigación a los docentes que desean actualizarse en esta área de la tecnología.

Por lo expuesto, el propósito de esta investigación-acción es impulsar la actualización de los docentes de educación básica por medio de un curso presencial sobre herramientas digitales a través del Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Michoacán (ICATMI) en la Ciudad de Lázaro Cárdenas, Michoacán.

JUSTIFICACIÓN

La pandemia puso en evidencia la carencia de conocimientos en los docentes de educación básica respecto al empleo de las herramientas digitales y que requieren de una

actualización acorde a lo que se demanda en la actualidad, que les permita tener un mejor desempeño tanto en su vida laboral y quizá personal; en el contexto actual, es trascendental para la sociedad que los maestros estén actualizados para que realicen de manera efectiva su quehacer docente logrando con ello, un mejor aprovechamiento académico en sus alumnos.

El Instituto de Capacitación para el trabajo del estado de Michoacán es un instituto que ofrece servicios de formación para el trabajo dirigidos a personas que requieren una rápida incorporación al mercado laboral, así como para la actualización de trabajadores en activo mediante un modelo académico flexible, pertinente e incluyente; que ligado a instructores competentes cubran su necesidad de empleo, autoempleo y actualización en su actividad laboral (ICATMI, s.f.) y por tanto está dispuesto a ofrecer sus servicios de capacitación para que esta área de la educación sea cubierta.

Con esta investigación se verán beneficiados en primera instancia los alumnos de educación básica toda vez que, al estar capacitados sus maestros, podrán obtener un mayor aprovechamiento académico; así mismo, se verían beneficiados los docentes de educación básica al adquirir una actualización en sus saberes tecnológicos que les permitan mejorar en su labor docente; de igual manera, el ICATMI como institución de capacitación al hacer llegar a más personas la capacitación obteniendo un incremento en su matrícula y con ello, un mayor ingreso económico entre otros beneficios.

El alcance del estudio es analizar y establecer, en base a los conocimientos y habilidades digitales que

tengan los docentes, así como lo que se requiere saber en el contexto actual de la tecnología; cuál es el contenido curricular del curso herramientas digitales que se impartirá a los docentes de educación básica. En esta investigación no habría limitaciones en cuanto al acceso a la información requerida para esta investigación.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo General: Impulsar la actualización presencial sobre herramientas digitales a los docentes de educación básica.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los niveles de la educación básica.
- Saber qué es la capacitación laboral.
- Conocer el proceso de la actualización docente en la educación básica.
- Identificar qué herramientas digitales conocen los docentes de educación básica.
- Identificar las habilidades digitales de los docentes de educación básica.
- Conocer del tipo de dispositivos electrónicos cuentan los docentes.
- Comprender por qué es importante la capacitación laboral.
- Comprender por qué es importante la actualización docente.

SUPUESTO

En los estudios cualitativos, las hipótesis adquieren un papel distinto al que tienen en la investigación cuantitativa, es decir, las hipótesis de trabajo cualitativas son generales, emergentes, flexibles y contextua-

les, que van afinándose, ya que se adaptan a los datos, primeros resultados y avatares del curso de la investigación. (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Batista Lucio, 2014). Cabe mencionar que en la investigación cualitativa la hipótesis recibe el nombre de Supuesto y en este caso es la siguiente: H1. Con un curso se impulsa la actualización presencial sobre herramientas digitales a los docentes de educación básica.

MÉTODO Y ENFOQUE

“La investigación cualitativa es un paradigma emergente que sustenta su visión epistemológica y metodológica en las experiencias subjetivas e intersubjetivas de los sujetos, cuya práctica se orienta hacia la sociedad construida por el hombre, donde interactúan las versiones y opiniones del ser pensante, respecto a los hechos y fenómenos de estudio, para construir la realidad de manera cooperativa y dinámica” (Corona Lisboa, 2018)

Según Ander-Egg (2011) el método como estrategia de acción consiste en aplicar una serie de procedimientos operativos que se traducen en acciones y actividades humanas intencionalmente orientadas a la transformación de una determinada situación social y es justamente lo que se pretende al implementar un curso presencial sobre herramientas digitales para que los docentes de educación básica puedan cubrir su necesidad de actualización y capacitación laboral. Por lo tanto, el método que se va a emplear es la investigación-acción.

En esta investigación se emplea el enfoque cualitativo porque como dice el primer párrafo, se sustenta en experiencias y en este caso se requiere conocer en qué medida los

docentes conocen y hacen uso de las TIC'S, así como de la experiencia que cada maestro ha tenido con los distintos grupos con los que ha trabajado y cómo le beneficiaría actualizarse en herramientas digitales.

ESPECIFICACIÓN DE LA POBLACIÓN, MUESTRA, MUESTREO

La muestra es, en esencia, un subgrupo de la población, es decir, es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que se le denomina población o universo; ya sea que se trate de un tipo de muestreo u otro, lo importante es elegir a los casos adecuados, de acuerdo con el planteamiento del problema y lograr el acceso a ellos. (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Batista Lucio, 2014).

En esta investigación el muestreo es no probabilístico intencional o selectivo puesto que se utiliza cuando se requiere tener casos que puedan ser "representativos" de la población estudiada, la selección se hace

de acuerdo con el esquema de trabajo del investigador. Por ejemplo, aplicar entrevistas semiestructuradas a informantes clave escogiendo aquellos que ofrezcan información sobre los indicadores que se exploran, (Soriano, 2013); entonces los informantes clave son los docentes de educación básica.

Todas las muestras en el enfoque cuantitativo deben ser representativas del universo; por ende, el uso de los términos al azar y aleatorio sólo denota un tipo de procedimiento mecánico relacionado con la probabilidad y con la selección de elementos o unidades, pero no aclara el tipo de muestra ni el procedimiento de muestreo (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Batista Lucio, 2014)

Por tanto, la muestra de este proyecto es NO PROBABILÍSTICA, es una muestra dirigida porque la selección está orientada por las características de la investigación y la elección de los casos no depende de que todos tengan la misma posibilidad de ser elegidos, sino de la decisión del

investigador o de las personas que recolectan los datos (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Batista Lucio, 2014) y en este caso se elegirá a un grupo de docentes de educación básica para el diagnóstico de la investigación.

Se empleará una muestra típica o intensiva debido a que se eligen casos de un perfil similar, pero que se consideran representativos de un segmento de la población, una comunidad o una cultura (no en un sentido estadístico, sino de prototipo). (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Batista Lucio, 2014) y en esta investigación, son docentes de educación básica de una secundaria que tienen pocos o nulos conocimientos sobre herramientas digitales.

CONCLUSIÓN

En esta primera fase de la investigación concluimos que, debido al tema propuesto es una investigación con enfoque cualitativo del tipo investigación-acción y por tanto, el supuesto (hipótesis) puede ir cambiando y adaptándose en base a los resultados de la misma; la muestra es no probabilística por lo que, el muestreo a su vez, es no probabilístico selectivo y los instrumentos para la recopilación de la información serán el cuestionario y la entrevista, los cuales están en proceso de revisión y/o autorización para su ejecución en campo; así mismo se está trabajando en la literatura que ayuden a generar buenas aportaciones durante el desarrollo de esta investigación.





ESPECIALIDADES

- Gestión Empresarial
- Operación Aduanera
- Periodismo Político

MAESTRÍAS

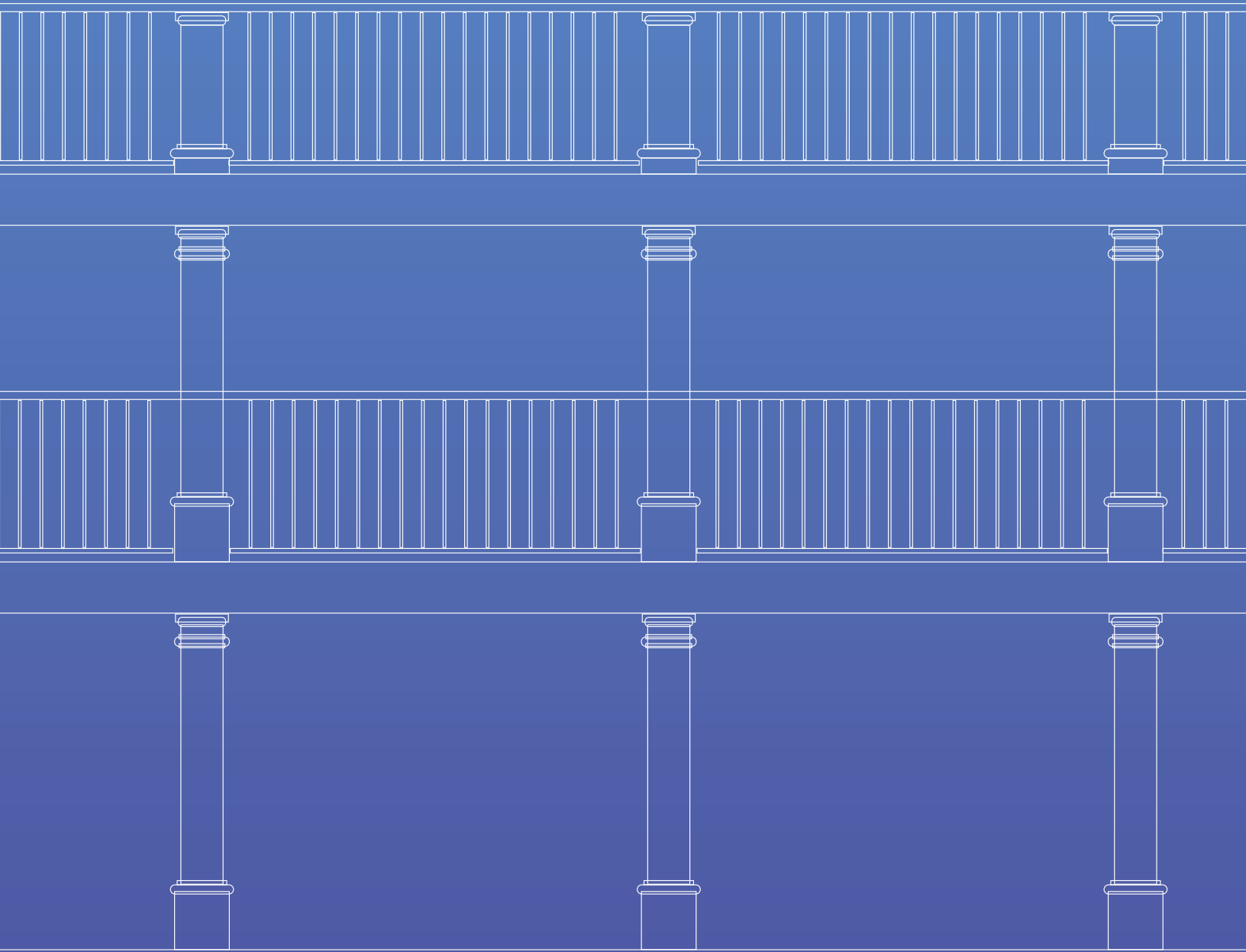
- Arte Digital y VFX
- Diseño y desarrollo de Videojuegos
- Tecnologías de la Información
- Entrenamiento y Gestión Deportiva
- Nutrición Humana
- Psicología Clínica
- Historia del Arte
- Turismo Sustentable
- Gestión Estratégica de los Negocios Internacionales
- Investigación Multidisciplinaria

DOCTORADO

- Doctorado en Tecnología Educativa con Enfoque Sistémico

BIBLIOGRAFÍA

- Ander-Egg, E. (2011). **Aprender a Investigar. Nociones básicas para la investigación social.** Argentina: Brujas.
- Cetys Trends. (2022). **Los retos de la educación en México ante una pandemia.** Obtenido de <https://www.cetys.mx/trends/educacion/los-retos-de-la-educacion-en-mexico-ante-una-pandemia/>
- Corona Lisboa, J. L. (Diciembre de 2018). **INVESTIGACIÓN CUALITATIVA: FUNDAMENTOS EPISTEMOLÓGICOS, TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS.** Vivat Academia. Revista de Comunicación, 69-76.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Batista Lucio, M. d. (2014). **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.** México, D.F.: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- ICATMI. (s.f.). Obtenido de <https://icatmi.michoacan.gob.mx/>
- Latorre, A. (2005). **La investigación-acción: Conocer y cambiar la práctica educativa.** Barcelona, España: Editorial Graó, de IRIF, S.L.
- Pereira Pérez, Z. (enero-junio de 2011). **Los diseños de método mixto en la investigación en educación: Una experiencia concreta.** Revista Electrónica Educare, XV(1), 15-29. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194118804003>
- Soriano, R. R. (2013). **Guía para realizar investigaciones sociales.** México D.F.: Plaza y Valdés.



“Cada ser humano como principio, una sociedad libre como meta”