EDUCACIÓN • INNOVACIÓN • INVESTIGACIÓN • EMPRENDIMIENTO

Multiversidad Management

DESDE ABRIL DE 2012

EDUCAR PARA LO DESCONOCIDO:

LOS CAMBIOS PARADIGMÁTICOS Y EL DESAFÍO DE PREPARAR A LA HUMANIDAD

Los Guiones de Dinero: Cómo las Creencias que Aprendemos de Niños nos Gobiernan de Grandes

La educación como arma para combatir la obesidad infantil y en adolescentes (Primera de dos partes)

La prevención de riesgos en las escuelas: para favorecer la estabilidad socioemocional de las comunidades educativas

3er SIMPOSIO CIENTÍFICO DEL CIINSEV
Mayo 2027
27 - 28 - 29
Presenta tu investigación
y forma parte de nuestra
Revista Científica
Los artículos derivados del simposio podrán ser publicados en la Revista Electrónica Desafíos Educativos, gestionada mediante la plataforma OJS, y reconocida por el Sistema Nacional de Publicaciones Científicas y Humanísticas (SNPCyH) – 2026

Editorial

Vivimos en una época de transformaciones aceleradas donde la única constante es el cambio. Históricamente, los sistemas educativos se diseñaron para transferir conocimientos acumulados y preparar a las generaciones jóvenes para un entorno laboral y social relativamente predecible. Hoy, esa premisa ha quedado obsoleta. Nos enfrentamos al colosal reto de educar para lo desconocido, una realidad ineludible que nos obliga a replantear de raíz el propósito, las herramientas y los métodos de la enseñanza actual.

El artículo central de esta edición aborda con precisión los cambios paradigmáticos que sacuden con fuerza a las instituciones educativas del siglo XXI. Ante el desafío de preparar a la humanidad para un mañana indescifrable, ya no basta con la memorización de datos o el dominio de destrezas técnicas tradicionales. El verdadero reto radica en desarrollar la flexibilidad cognitiva, el pensamiento crítico, la resiliencia y la capacidad constante de aprender a desaprender. Para lograrlo, las aulas deben transformarse en espacios vivos de innovación, creatividad y empatía.

Sin embargo, la preparación integral de las nuevas generaciones va más allá de lo puramente académico o tecnológico; requiere atender el bienestar humano en todas sus dimensiones. Por ello, este número analiza de cerca problemáticas latentes en nuestras comunidades, examinamos cómo las creencias financieras que aprendemos desde la infancia nos gobiernan al ser grandes. De igual forma, se aborda la educación como arma para combatir la obesidad infantil y en adolescentes y priorizamos el cuidado emocional con la investigación sobre la prevención de riesgos en las escuelas como eje central para favorecer la estabilidad socioemocional de las comunidades educativas.

De manera muy especial, celebramos el inicio de la publicación de los cuentos ganadores del concurso "Escribe un cuento", una valiosa iniciativa que año con año lleva adelante el Sistema Valladolid. Estas páginas no solo premian el talento, sino que demuestran que la literatura y la libre expresión son vehículos fundamentales para que nuestros niños y jóvenes organicen su mundo interior y proyecten su propia voz hacia el futuro.

Navegar hacia lo desconocido puede generar incertidumbre, pero también abre una ventana histórica sin precedentes para rediseñar el destino de nuestra sociedad. Los invitamos a explorar, leer y reflexionar con cada uno de los artículos de este número de Multiversidad Management, una lectura indispensable para quienes creemos que la educación sigue siendo la brújula más poderosa de la humanidad.

Multiversidad Management

DIRECTORIO

Consejo de Administración

Lenin Alberto Figueroa Gamboa
Presidente

Fabiola Gárate Guzmán
Dirección Editorial

Rosa Guadalupe Osuna Copado
Dirección de Marketing

Guillermo Giovanni Pérez González
Dirección General de Sistemas

Leonardo Pineda Albarran
Crucita Armenta Lopéz
Producción, Diseño Editorial
Diseño de portada

Multiversidad Management, revista bimestral Octubre - Noviembre 2026. Editor Responsable: Fabiola Gárate Guzmán. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2021-012516035400-203. Difusión vía red de cómputo. Número de Certificado de Licitud de Título y Contenido: 15963. Domicilio de la Publicación: Av. Acueducto No. 6851, piso 1 Local-6, Col. Real de Acueducto, C.P. 45116, Zapopan, Jalisco. Imprenta: Reproducciones Fotomecánicas, S.A. de C.V., Domicilio: Durazno No.1, Colonia San José de las Peritas, C.P. 16010, Delegación Xochimilco, México, D.F. Los espacios publicitarios que aparecen en esta revista son responsabilidad única y exclusiva de los anunciantes. La información, opinión, análisis y contenido de esta publicación es responsabilidad de los autores que la firman, razón por la cual la casa editorial no asume ninguna responsabilidad.

CONTACTO

ciinsev2@multiversidad.com.mx
669 373 33 36 / 669 373 33 37 Ext. 3002

VINCULACIÓN

Ing. Ivonne Pineda Mora
Vinculación Educativa

669 373 33 36 / 669 373 33 37 Ext. 3005

ciinsev4@sistemavalladolid.com

www.ciinsev.com

Contenido

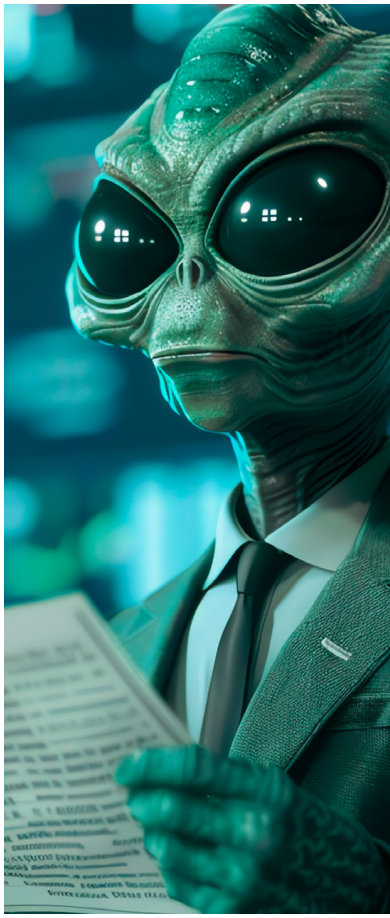
Educar para lo desconocido: *los cambios paradigmáticos y el desafío de preparar a la humanidad* 8
Francisco Cháirez

La prevención de riesgos en las escuelas: *para favorecer la estabilidad socioemocional de las comunidades educativas* 16
Gladys Edith Pérez Robles

La educación como arma para combatir la obesidad infantil y en adolescentes (Primera de dos partes) 24
Martha Eugenia Serrano Limón

El poder transformador de la familia 32
Bernardo Trimiño Quiala

Enfoque socioafectivo e intervenciones de dominio afectivo para atenuar la ansiedad oral y lectora en la enseñanza-aprendizaje del inglés 38
Alejandro Rodríguez Sánchez



48 **CUENTOS GANADORES CONCURSO LITERARIO ESCRIBE UN CUENTO 2026**

65 **Los Guiones de Dinero: Cómo las Creencias que Aprendemos de Niños nos Gobiernan de Grandes**
Luis Raúl Billy Irigoyen Carrillo

70 **¿Es la modestia un freno profesional?**
Cynthia Lucía Menchaca Arizpe

78 **Salir de tu Zona de Confort, pero...y ¿Para qué? Un cuestionamiento a partir del principio de parsimonia**
Sergio Arturo Jaime Mendoza

84 **¿El mundo está perdiendo su color?**
Leonardo Pineda Albarran

94 **Libros descalzos**
Milly Cohen

El viaje del MICTLÁN

La Odisea Mexica del Alma

Para la civilización mexica, la muerte no representaba un juicio moral ni un castigo, sino el inicio de una travesía de profunda transformación espiritual. El Mictlán no era un infierno en el sentido judeocristiano, sino el hogar definitivo donde las almas de quienes fallecían por causas naturales o enfermedades hallaban la paz absoluta. Sin embargo, el descanso no se concedía de inmediato: exigía recorrer durante cuatro años nueve niveles subterráneos repletos de pruebas extremas. Para alcanzar la paz, los viajeros debían cruzar desde ríos caudalosos y montañas de obsidiana cortante, hasta resistir gélidos vientos y fieras voraces en su camino hacia la paz eterna.

Inicio del viaje

1

Itzcuintlan
El lugar donde habita el perro
El viaje comienza frente al río Chiconahuapan, una corriente caudalosa que separa el mundo de los vivos del inframundo. Para cruzarlo, se necesita la ayuda de un xoloitzcuintle, fiel guía en el camino. La tradición señala que solo aquellos que trataron bien a los animales en vida podrán recibir su ayuda.

2

Tepeme Monamictia
El lugar donde chocan los cerros
Dos gigantescas montañas que se abren y cierran continuamente. El alma debe calcular el tiempo preciso para cruzar entre ellas sin ser aplastada.

3

Itztepetl
El lugar de la montaña de obsidiana
Un cerro elevado, cubierto de filosos pedernales y navajas de obsidiana que desgarran la piel del caminante a su paso.

4

Cehuecayan
El lugar donde hiela el viento
Una cordillera helada de nieve permanente y vientos gélidos tan cortantes como hojas de afeitar.

5

Pancuetlacaloyan
El lugar donde flotan las banderas
Un páramo desértico donde soplan vientos extremos que despojan a las almas de sus pertenencias y las dejan flotando a la deriva.

El Xoloitzcuintle

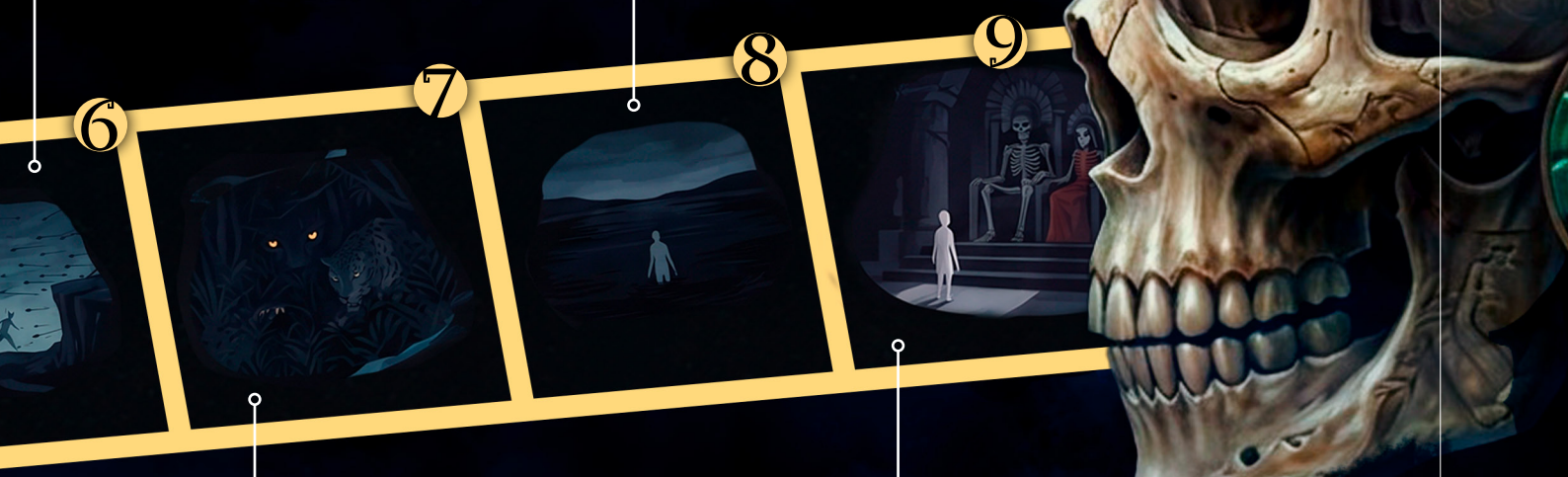
Se sacrificaba un perro de color pardo junto al difunto. La leyenda señalaba que un perro blanco no ayudaba por considerarse demasiado limpio, y uno negro tampoco por considerarse manchado; solo el perro rojizo o pardo aceptaba llevar al difunto sobre su lomo a través del primer río.

¿EL MICTLÁN ERA UN INFIERNO?

El Mictlán no era un infierno. Las fuentes coloniales usaron este término desde una perspectiva cristiana para explicar el mundo indígena. Para los mexicas, el destino de los muertos dependía de la forma de morir, y no de las acciones buenas o malas en vida. Era un destino propio de todos.

4 Años duraba el viaje

Tiempo exacto en el que el cuerpo humano se reducía a hueso. Al terminar este periodo, la familia cerraba el duelo y el alma alcanzaba el descanso eterno.



Temiminaloyan

El lugar donde se flecha a la gente

Un extenso sendero custodiado por manos invisibles que disparan ráfagas continuas de flechas al viajero.

Izmictlan Apochcalolca

El lugar de las aguas oscuras

Un cauce de aguas densas y niebla pesada donde la sombra del fallecido termina de desprenderse de sus ataduras terrenales.

Teyollocualoyan

El lugar donde se comen los corazones

Un territorio dominado por fieras salvajes y jaguares que abren el pecho de los difuntos para devorar sus corazones.

Chiconahualoyan

El noveno lugar de los muertos

El destino final. Un reino de quietud donde el alma alcanza la liberación total y se presenta ante Mictlantecuhtli y Mictecacíhuatl para obtener el descanso eterno.

8 pruebas o grandes obstáculos

Se trata del recorrido que realizaba el difunto por el inframundo, enfrentándose a distintos paisajes y obstáculos sobrenaturales antes de alcanzar su destino final. El trayecto incluía ríos, montañas, vientos y lugares oscuros que ponían a prueba al alma.

Era gobernado por:

Mictlantecuhtli

"Señor de los muertos"

Mictecacíhuatl

"Señora de los muertos"

Educar para lo desconocido:

los cambios paradigmáticos y el desafío de preparar a la humanidad

Francisco Cháirez

Durante décadas, hablar de objetos voladores no identificados perteneció al territorio de la cultura popular. Los OVNIS habitaron revistas, películas, programas de televisión y narrativas conspirativas. Sin embargo, en los últimos años el fenómeno ocupó otro lugar: ingresó en la conversación institucional de organismos de inteligencia, defensa, ciencia y del Congreso de los Estados Unidos.

Conviene, desde el principio, establecer una distinción fundamental. Este cambio no significa que el Gobierno estadounidense haya confirmado la existencia de visitantes extraterrestres. Eso no ha ocurrido. La Administración Nacional de Aeronáutica y el Espacio (NASA) ha señalado que no existen datos que permitan afirmar que los FANI (Fenómenos Anómalos No Identificados), nueva denominación de los bien conocidos OVNIS, constituyen evidencia de tecnología alienígena, mientras que la Oficina de Resolución de Anomalías de Todos los Dominios (AARO) afirma no haber encontrado evidencia de tecnología extraterrestre. Al mismo tiempo, ambas instituciones reconocen que persisten observaciones para las cuales los datos disponibles todavía no permiten establecer una explicación concluyente.

Aquí aparece lo verdaderamente relevante: el fenómeno ha dejado de ser solamente una cuestión de creencias para convertirse también en un problema de incertidumbre, producción de conocimiento y transparencia institucional. En 2023, David Grusch, Ryan Graves y David Fravor comparecieron ante la Cámara de Representantes en una audiencia sobre FANI, seguridad nacional, seguridad pública y transparencia gubernamental. Posteriormente, en 2024, AARO publicó un informe histórico sobre las afirmaciones relacionadas con supuestos programas de recuperación de tecnología no humana y concluyó que no encontró evidencia empírica que las sustentara. En 2026, el Gobierno estadounidense inició además el programa PURSUE para identificar, desclasificar y publicar archivos gubernamentales relacionados con FANI.

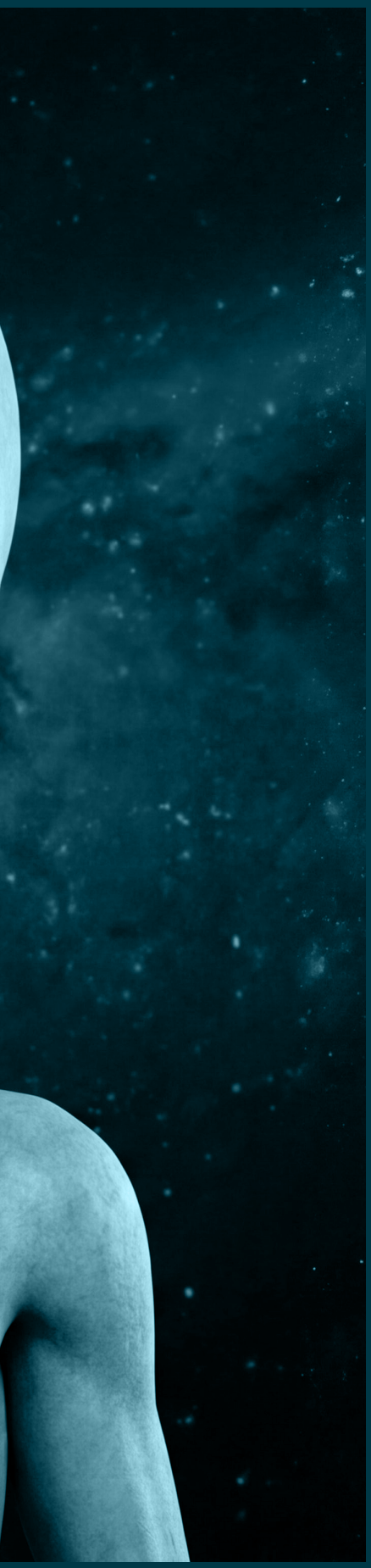
Ante este panorama, querido lector, emerge una pregunta ausente del debate: **¿qué papel debería desempeñar la educación frente a un posible cambio paradigmático?**

El problema no es enseñar sobre "extraterrestres"

Preparar a las nuevas generaciones para un posible descubrimiento extraordinario no significa introducir en las aulas la idea de que los extraterrestres ya están entre nosotros; hacerlo sería confundir hipótesis con evidencia. En este caso, el desafío es dar paso a una educación verdaderamente orientada hacia el futuro que enseñe a las personas qué hacer cuando aparece información que desafía las categorías con las que interpretan el mundo.

Esta competencia resulta necesaria incluso si todos los FANI encuentran explicaciones convencionales; y sería todavía más importante si algún día apareciera evidencia verificable de una inteligencia no humana. Por tanto, el problema no es enseñar una conclusión; es enseñar a construir conclusiones cuando la evidencia todavía es incompleta.

La NASA ha señalado que uno de los principales obstáculos para comprender los FANI es la escasez de datos de calidad. Sin información precisa, geolocalizada, sincronizada y contrastable, resulta difícil verificar una observación o descartar explicaciones alternativas. Esa constatación contiene una lección pedagógica: ***muchas veces el conocimiento no avanza porque alguien encuentra inmediatamente la respuesta, sino porque aprende a formular mejor la pregunta y a producir mejores datos.***



De memorizar respuestas a aprender a gestionar incertidumbre

La escuela ha sido eficaz para transmitir conocimientos establecidos, sin embargo, buena parte de la educación continúa organizada alrededor de contenidos, respuestas correctas y procedimientos conocidos. ¿Qué ocurre cuando la pregunta todavía no tiene respuesta?

La situación FANI hace visible esta tensión. Frente a un fenómeno no identificado, una persona puede afirmar: "es una nave extraterrestre". Otra puede responder: "es imposible que sea algo extraordinario". Aunque parezcan opuestas, ambas pueden compartir un defecto: cerrar demasiado pronto la investigación.

Una postura epistemológicamente más madura sería otra: "no tenemos evidencia suficiente para determinar qué es; necesitamos más datos". Esa posición exige habilidades que deberían ocupar un lugar central en la educación contemporánea: pensamiento crítico, razonamiento probabilístico, evaluación de fuentes, tolerancia a la ambigüedad y capacidad para suspender el juicio. En otras palabras, quizá necesitamos formar menos personas obsesionadas con tener la razón y más personas capaces de averiguar qué es verdadero.

El pensamiento crítico necesita dar un paso más

Con frecuencia se presenta el pensamiento crítico como la capacidad de detectar noticias falsas, identificar manipulaciones o encontrar errores en los argumentos de los demás. Es importante, pero insuficiente. Existe una forma más exigente de pensamiento crítico: reconocer cuándo nuestro propio sistema de creencias y referencias necesita ser revisado. Esa dimensión es crucial ante un cambio paradigmático; una persona puede ser extremadamente crítica con las teorías ajenas y, al mismo tiempo, permanecer cerrada ante la posibilidad de que sus propias creencias y referencias resulten erróneas.

Por eso, el pensamiento crítico no debería preguntar únicamente: "¿qué evidencia respalda esta afirmación?". También tendría que formular una pregunta más incómoda: "¿qué evidencia podría demostrar que mi interpretación es incorrecta?". Aquí aparece una virtud intelectual fundamental: la humildad epistemológica. No significa aceptar cualquier afirmación. Significa reconocer los límites de lo que sabemos.

Cuando una anomalía desafía un paradigma

Thomas Kuhn mostró que la ciencia no avanza únicamente mediante una acumulación lineal de datos. Los paradigmas proporcionan marcos desde los cuales decidimos qué preguntas son relevantes, qué métodos son legítimos y qué observaciones deben considerarse significativas. Por otro lado, las anomalías pueden persistir sin destruir un paradigma, interpretándose como errores, excepciones o asuntos pendientes. Pero cuando una anomalía persistente revela que el paradigma dominante ya no explica adecuadamente una parte de la realidad, puede comenzar una transformación conceptual profunda.

Por ello, **un posible cambio de paradigma relacionado con los FANI no tendría que empezar con la confirmación de seres extraterrestres. Podría comenzar con algo mucho más modesto: descubrir que determinados fenómenos físicos o tecnológicos requieren**

modelos explicativos que todavía no poseemos. Esta distinción es central. "No identificado" no significa "extraterrestre". AARO mantiene casos sin resolución precisamente porque los datos disponibles no permiten alcanzar una conclusión suficientemente sólida ya que, sus materiales públicos, muestran casos en los que la ausencia de datos de múltiples sensores o contextos no permiten diferenciar entre un objeto físico, un fenómeno térmico o un artefacto del sensor.

La educación podría convertir esta situación en una oportunidad para enseñar una idea esencial: ***la incertidumbre no es un fracaso del conocimiento; es una propiedad del conocimiento en construcción.***

El verdadero "shock" sería ontológico

Si algún día se confirmara de manera inequívoca la existencia de una inteligencia tecnológica no humana, las consecuencias no serían únicamente científicas; serían también ontológicas. Modificaríamos nuestra concepción de lo que significa ser humano, inteligente, consciente y civilizado.

Ninguna disciplina podría responder por sí sola. La biología podría analizar el organismo; la física estudiaría sus propiedades; la neurociencia investigaría la posible conciencia; la antropología examinaría las consecuencias culturales; la psicología estudiaría las reacciones humanas; la sociología analizaría las transformaciones sociales; el derecho tendría que discutir ciudadanía, derechos y jurisdicción; la filosofía tendría que volver a preguntar qué significa "persona" y la educación tendría una responsabilidad transversal: ayudar a las nuevas generaciones a integrar un conocimiento potencialmente disruptivo sin perder su capacidad de razonar.

El gran ausente: la educación interdisciplinaria

Aquí el fenómeno FANI revela una limitación de nuestros sistemas educativos: la fragmentación del conocimiento. Estudiamos Física, Biología, Historia, Filosofía, Psicología y Ciencias Sociales como compartimentos relativamente separados. Sin embargo, como lo tendrá presente, mi querido lector, los grandes problemas contemporáneos no respetan las fronteras de las asignaturas. La inteligencia artificial, la edición genética, el cambio climático, la conciencia, la vida sintética y los FANI comparten una característica: exigen combinar múltiples formas de conocimiento.

Una educación preparada para cambios paradigmáticos tendría que desarrollar experiencias en las que los estudiantes aprendieran a abordar una misma cuestión desde distintos marcos. Un caso FANI podría analizarse, por ejemplo, sin asumir ninguna conclusión previa: ¿qué datos existen?, ¿qué tan confiables son?, ¿qué explicaciones convencionales compiten?, ¿qué incertidumbres permanecen?, ¿qué sesgos puede introducir el observador?, ¿qué implicaciones tendría cada hipótesis?, ¿qué información adicional sería necesaria?

Ese ejercicio sería mucho más valioso que enseñar una teoría específica sobre el origen de los FANI, porque formaría una competencia transferible: aprender a pensar cuando todavía no tenemos las respuestas.

. . . en una sociedad sometida a cambios acelerados puede convertirse en una profunda diferencia civilizatoria.

Prepararse también significa aprender a manejar el impacto emocional

Existe otra dimensión que no puede ignorarse: la psicológica. Las sociedades no procesan las grandes transformaciones únicamente mediante argumentos racionales; también las viven mediante emociones.

Un descubrimiento que modificara profundamente nuestra visión del universo podría producir fascinación, miedo, negación, euforia, ansiedad, fanatismo o polarización política. Por eso, la educación emocional tendría que ampliar su campo; pues no basta con enseñar a regular emociones; también necesitamos aprender a enfrentar la incertidumbre, convivir con la ambigüedad y modificar nuestras creencias sin experimentar ese movimiento como una amenaza contra nuestra identidad.

- Una persona emocionalmente preparada para el cambio puede decir: "Esto contradice lo que pensaba; necesito comprenderlo".
- Una persona que no admite la transformación del conocimiento puede expresar: "Si contradice mi visión del mundo, entonces debe ser falso".

La diferencia parece pequeña, pero en una sociedad sometida a cambios acelerados puede convertirse en una profunda diferencia civilizatoria. En este sentido, podemos incorporar un concepto adicional: resiliencia epistemológica. Podríamos definirla como la capacidad de modificar nuestros modelos de realidad cuando aparecen evidencias suficientemente sólidas que los contradicen, sin caer ni en el dogmatismo ni en la credulidad. Una persona epistemológicamente resiliente puede decir: "Esto no encaja con mi modelo actual. No voy a aceptarlo sin evidencia, pero tampoco voy a rechazarlo simplemente porque contradice mis expectativas".

¿Está preparada la educación actual?

La respuesta, por ahora, parece ser: parcialmente. La ciencia dispone de herramientas sofisticadas para investigar anomalías. **NASA ha intentado construir una metodología científica para estudiar los FANI; y AARO ha establecido procedimientos institucionales para recopilar y analizar reportes de dichos fenómenos.**

Las instituciones también han comenzado a tratar el problema con mayor apertura. El Congreso estadounidense realizó audiencias públicas y el Gobierno inició en 2026 un proceso

progresivo de liberación de archivos mediante PURSUE. El portal oficial registra cinco tandas de publicación entre mayo y agosto de 2026, con documentos y videos de distintas agencias. La educación, sin embargo, parece encontrarse todavía un paso atrás. Seguimos preparando a muchos estudiantes para vivir en un mundo que responde preguntas conocidas, mientras la actualidad exige cada vez mayor capacidad para formular preguntas nuevas.

El verdadero desafío educativo

Preparar a la humanidad para un posible cambio paradigmático no significa anticipar una conclusión determinada sobre los FANI. Significa formar personas capaces de enfrentar lo desconocido. Personas que sepan diferenciar un hecho de una interpretación. Que sepan distinguir una hipótesis de una demostración. Que puedan cambiar de opinión sin sentir que han perdido su identidad. Que comprendan que la ciencia no es una colección de verdades inmóviles, sino un proceso de investigación capaz de corregirse a sí mismo. Que tengan suficiente imaginación para considerar posibilidades extraordinarias y suficiente disciplina para exigir evidencia extraordinaria.

En última instancia, la educación debería enseñar algo todavía más profundo: nuestra visión del mundo es un modelo; no es el mundo mismo. Tal vez ese sea el aprendizaje más importante que el fenómeno ha abordado a lo largo de este artículo, puede ofrecer a la pedagogía; porque incluso si mañana se demostrara que todos los objetos no identificados tienen explicaciones perfectamente terrestres, seguiría siendo necesario educar para la incertidumbre. Y si algún día se descubriera una inteligencia no humana, esa preparación se volvería imprescindible. La cuestión, entonces, no es si debemos enseñar a los estudiantes que existen extraterrestres. La pregunta correcta es otra:

¿Estamos educando seres humanos capaces de transformar su visión de la realidad cuando la realidad les exige hacerlo?

La respuesta no es tranquilizadora, pero quizá precisamente por eso el desafío sea educativo. El futuro no necesita solamente personas que conozcan respuestas, necesita personas capaces de reconocer cuándo una pregunta ha cambiado, cuándo un paradigma se ha quedado pequeño y cuándo la realidad nos invita, una vez más, a aprender de nuevo.

Francisco Cháirez.
Especialista en Innovación Educativa.
Formador de docentes.
Consultor educativo.

Referencias bibliográficas:

All-domain Anomaly Resolution Office. (2024). *AARO historical record report: Volume I. U.S. Department of Defense.* https://www.aaro.mil/Portals/136/PDFs/AARO_Historical_Record_Report_Vol_1_2024.pdf

Khun, T. S. (1968). La estructura de las revoluciones científicas. *Investigación económica, 28*(111/112), 189-196.

National Aeronautics and Space Administration. (2024). *UAP FAQs. NASA Science.* https://science.nasa.gov/uap/faqs/

U.S. House Committee on Oversight and Government Reform. (2024, November 13). *Unidentified anomalous phenomena: Exposing the truth. U.S. House of Representatives.* https://oversight.house.gov/hearing/unidentified-anomalous-phenomena-exposing-the-truth/

U.S. Department of War. (2026, May 8). *Presidential Unsealing and Reporting System for UAP Encounters (PURSUE).* https://www.war.gov/ufo/pursue-initiative/

CIINSEV

PREPÁRATE
PARA ALCANZAR
nuevas metas

DOCTORADO
EN INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

RVOE: D.025-2020

SORIDID

La prevención de riesgos en las escuelas:

Para favorecer la estabilidad socioemocional de las comunidades educativas.

Gladys Edith Pérez Robles

Las escuelas deben constituir espacios seguros para la infancia. Sin embargo, últimamente se han suscitado una serie de accidentes que ponen en riesgo la seguridad de los alumnos cuando se encuentran fuera de casa, así como la estabilidad socioemocional de las comunidades educativas.

Como colectivos docentes, es nuestra obligación constituir, desde la cuarta semana del mes de septiembre de cada ciclo escolar, los Consejos de Participación Social, cuyos lineamientos están establecidos en el Acuerdo 535. Estos consejos deben conformar comités o programas de apoyo, entre los que se encuentran:

- Lectura y mejora de la biblioteca.
- Mejoramiento de la infraestructura y el equipamiento.
- Protección civil y seguridad escolar.
- Impulso a la activación física.
- Actividades artísticas, recreativas y culturales.
- Desaliento de las prácticas que generen violencia entre pares.
- Establecimiento de consumo escolar.
- Cuidado del medio ambiente y limpieza del entorno escolar.

Si bien cada uno de estos comités o programas contribuye a la formación de ambientes escolares armónicos, son el Comité de Protección Civil y Seguridad Escolar y el Comité de Mejoramiento de la Infraestructura y el Equipamiento los que cobran especial relevancia en la prevención de accidentes escolares. Su principal objetivo es promover una cultura de pre-

vención con la finalidad de identificar y atender los factores de riesgo que pudieran presentarse en los centros escolares, para resguardar la integridad física, emocional y social de las diversas comunidades educativas.

La prevención forma parte de la educación integral. En este sentido, **García y López (2019) sostienen que la prevención de accidentes no debe verse como una actividad aislada, sino como un eje transversal del currículo escolar. Enseñar a los niños a identificar riesgos y actuar con responsabilidad fomenta no solo la seguridad física, sino también valores como el cuidado mutuo y la responsabilidad social.**

Dicho Comité de Protección Civil y Seguridad Escolar debe darse a la tarea de diseñar un proyecto de seguridad escolar que sea implementado durante cada ciclo escolar, en el cual se contemplen los riesgos existentes y las posibles medidas para prevenirlos, con el propósito de reaccionar de manera oportuna ante una eventual emergencia. Este proyecto debe involucrar a todos los participantes en el proceso educativo: docentes, alumnos, padres de familia y comunidad, con el propósito de favorecer la seguridad escolar mediante acciones como simulacros, capacitaciones y primeros auxilios.

... En materia de prevención de accidentes, debemos aplicar medidas y protocolos orientados a anticipar situaciones de riesgo...

Con el presente artículo no se pretende alarmar a las comunidades educativas ni afirmar que existe un ambiente generalizado de inseguridad en las escuelas. Sin embargo, últimamente los docentes y centros educativos nos hemos visto involucrados en situaciones muy lamentables que se han hecho virales en las diversas redes sociales, algunas de ellas relacionadas con las condiciones de infraestructura.

Ante esta realidad, cabe preguntarnos: ¿a quién debemos culpar? Quizá, antes de buscar responsables, debemos reflexionar sobre nuestra propia responsabilidad y sobre la necesidad de hacer funcionales los comités que conformamos año tras año. En materia de prevención de accidentes, debemos aplicar medidas y protocolos orientados a anticipar situaciones de riesgo, así como implementar acciones concretas que reduzcan de manera significativa la probabilidad de que nuestros alumnos sufran lesiones no intencionales y permitan salvaguardar su integridad física dentro de las escuelas.

Esto no será posible si no realizamos una supervisión activa y un mantenimiento constante de las instalaciones, además de promover una educación permanente en materia de prevención con toda la comunidad educativa.

En el estado de Coahuila existe, dentro de la normatividad vigente en materia educativa, el Acuerdo Secretarial 002/2015, en el que se establecen los lineamientos generales para la vigilancia durante el recreo en las escuelas de educación básica. De acuerdo con su artículo 1.º, estos lineamientos son de observancia en las escuelas públicas de educación básica y resultan aplicables tanto a docentes como a directivos.

Dentro del artículo 2.º del mencionado acuerdo se establecen, entre otros, los siguientes conceptos:

- **Recreo:** periodo de tiempo entre las labores escolares en un centro educativo, durante el cual los alumnos pueden realizar actividades lúdicas, formativas, de descanso o acudir al baño.
- **Autoridad Educativa Estatal:** Secretaría de Educación.
- **Director o directora:** servidor público designado por la Autoridad Educativa Estatal como responsable del correcto funcionamiento de la institución educativa.
- **Docente:** servidor público que desempeña funciones relacionadas con el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- **Padre de familia o tutor:** quien ejerce la patria potestad o sea el representante legal.
- **Alumno o alumna:** persona inscrita en una escuela pública o particular que cursa educación básica.
- **Comunidad escolar:** conjunto de docentes, padres de familia y alumnos de un plantel escolar.
- **Reglamento:** Reglamento Interior de las Escuelas de Educación Básica.
- **Supervisor:** servidor público que, en el ámbito de las escuelas bajo su responsabilidad, vigila el cumplimiento de las disposiciones normativas y técnicas aplicables; apoya y asesora a las escuelas a su cargo para facilitar y promover la calidad de la educación, favoreciendo la comunicación entre escuelas, el buen desempeño y el cumplimiento de los fines educativos.

Dentro de las obligaciones de los directivos y docentes, contenidas en los artículos 3.º, 4.º, 5.º, 6.º y 7.º del mismo acuerdo, se encuentran las siguientes:

- Promover acciones que regulen la vigilancia y las actividades que se realizan durante el recreo, con la finalidad de detectar oportunamente situaciones de riesgo.
- Orientar y vigilar a los alumnos y alumnas durante el recreo.

- Promover entre los alumnos los derechos y obligaciones previstos en el Reglamento, así como las reglas y normas básicas para una convivencia pacífica, utilizando carteles informativos en puntos estratégicos.
- Ofrecer herramientas de formación y fortalecimiento de ambientes libres de violencia durante el recreo.

La participación de toda la comunidad educativa es fundamental en los centros escolares, tal como lo destacan Martínez y Rodríguez (2021), quienes señalan que:

- La prevención efectiva requiere la implicación conjunta de docentes, estudiantes, familias y personal administrativo.
- Los programas más exitosos son aquellos que combinan formación teórica, como normas y protocolos, con experiencias prácticas, como simulacros, talleres y juegos educativos.
- La corresponsabilidad fortalece la cultura de seguridad y contribuye a reducir la incidencia de accidentes.

Una buena organización durante el tiempo de recreo también ayudará a prevenir accidentes en las escuelas de educación básica, ya que permitirá detectar oportunamente situaciones que puedan poner en riesgo a nuestros alumnos. Por ello, directivos y docentes debemos promover algunas acciones, entre las que destacan:

- Recomendar a los alumnos utilizar parte del tiempo de recreo para acudir a los sanitarios.
- Utilizar un timbre o sonido especial para señalar la salida y el regreso del recreo.
- Vigilar que los alumnos no salgan de las instituciones educativas, manteniendo cerrados los accesos o portones.
- Dar prioridad para salir al recreo a los niños con alguna discapacidad, cuando así lo requieran sus condiciones particulares.
- Recomendar a los alumnos que permanezcan siempre dentro del área de vigilancia de algún docente.
- En las escuelas de dos plantas, solicitar a los alumnos que suban y bajen las escaleras de manera ordenada.
- Evitar que algún alumno permanezca dentro del salón durante el recreo sin supervisión.
- En el caso de alumnos de edad preescolar, vigilar que no porten accesorios que puedan quedar atorados en algún juego recreativo, como columpios, túneles o resbaladeros.

Resulta indispensable que los directores de las escuelas elaboren un rol de guardias al inicio de cada ciclo escolar, considerando a todos los docentes y estableciendo una distribución semanal de responsabilidades. Asimismo,

es conveniente que dicho rol sea del conocimiento del supervisor escolar.

También es importante hacer énfasis en que el consumo de alimentos por parte de directivos y docentes durante el recreo deberá realizarse dentro del área asignada en el rol de guardias, siempre y cuando se cumplan los lineamientos establecidos para el expendio y distribución de alimentos y bebidas saludables dentro de las escuelas.

En el estado de Coahuila de Zaragoza existe un Protocolo de Actuación para la Prevención, Atención y Seguimiento de Riesgos en Escuelas de Educación Básica, cuya implementación resulta de gran relevancia y cuya existencia sería favorable en cada una de las entidades federativas. Su objetivo primordial es proporcionar al personal educativo de las escuelas de educación básica públicas y privadas una herramienta para construir entornos escolares seguros, con apego a los derechos humanos de las niñas, niños y adolescentes.

De acuerdo con dicho protocolo, la instancia encargada de promover, difundir y supervisar su correcta aplicación es la Coordinación de Asuntos Jurídicos, a través de la Dirección de Intervención Integral. No obstante, corresponde al director de cada escuela ejecutar los lineamientos establecidos, salvo en aquellos casos en los que la comunidad educativa solicite por escrito a dicha Dirección de Intervención Integral la emisión de recomendaciones para la construcción de ambientes escolares seguros.

Es necesario hacer énfasis en que, para que el protocolo sea funcional, se requiere el apoyo de todos los involucrados en el proceso de enseñanza-aprendizaje, entre ellos padres de familia, docentes, directores y supervisores. También debe considerarse que cada institución tiene la posibilidad de generar políticas internas, reglamentos escolares y protocolos específicos que garanticen la atención, prevención, sanción y erradicación de situaciones de riesgo, tomando en cuenta que siempre debe anteponerse el interés superior de la niñez y la adolescencia, de acuerdo con el artículo 3.º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

> *. . . es fundamental promover la participación corresponsable de los padres de familia en el mejoramiento de las condiciones físicas de los planteles.*

Asimismo, debe considerarse que, dentro de los derechos de los padres de familia, se encuentra el de manifestar su inconformidad ante cualquier irregularidad dentro del plantel educativo donde estén inscritos sus hijos, así como respecto de las condiciones físicas de las escuelas. De igual manera, tienen la obligación de coadyuvar con las autoridades educativas en la prevención, atención y solución no solamente de los problemas de conducta y aprendizaje de sus hijos, sino también de aquellos relacionados con su seguridad, corresponsabilizándose en la instrumentación de acciones destinadas a brindarles protección y salvaguardar su integridad.

Es de suma importancia que, durante la primera reunión con los padres de familia al inicio del ciclo escolar, se dé a conocer el reglamento correspondiente, en el cual se establezcan no solamente sus derechos dentro de cada institución educativa, sino también las obligaciones que adquieren desde el momento en que inscriben a sus hijos en los planteles educativos.

Si bien existe un marco legal relacionado con la gratuidad de la educación pública, es importante que las comunidades escolares conozcan con claridad las disposiciones jurídicas aplicables a las aportaciones voluntarias y que cualquier participación económica de las familias se realice sin condicionar el acceso o permanencia de los alumnos en el servicio educativo.

Al mismo tiempo, es fundamental promover la participación corresponsable de los padres de familia en el mejoramiento de las condiciones físicas de los planteles, siempre dentro del marco legal correspondiente. Estas acciones pueden contribuir a atender necesidades de infraestructura como pintura interior y exterior, así como el arreglo y mantenimiento de juegos infantiles en las instituciones de educación preescolar.

El reciente accidente ocurrido hace apenas unos meses en nuestro estado, en el que se vio involucrado un niño de preescolar, ha dejado consternada no solamente a la comunidad educativa del plantel donde ocurrió, sino también a otras instituciones y autoridades educativas. Ante esta situación, se activó inmediatamente el protocolo de actuación y se emprendió la tarea de revisar cada uno de los juegos y estructuras de los planteles, para lo cual se solicitó el apoyo de expertos en cada municipio, destacando la participación de la Dirección de Protección Civil.

Este acontecimiento debe servirnos como una llamada de atención para que estas revisiones no se realicen de manera esporádica, sino de forma frecuente y sistemática, ya que no estamos exentos de que ocurran accidentes en nuestras escuelas.

Por ello, como docentes debemos actuar con prudencia y fomentar en nuestros educandos no solamente lo establecido en el artículo 15, fracción V, de la Ley General de Educación, relacionado con:

- Una cultura de la paz, el respeto, la tolerancia y los valores democráticos que favorezcan el

diálogo constructivo, la solidaridad y la búsqueda de acuerdos que permitan la solución no violenta de conflictos y la convivencia en un marco de respeto a las diferencias.

También debemos fomentar una cultura del autocuidado entre nuestros alumnos y padres de familia mediante diversas capacitaciones; la señalización de riesgos a través de carteles, periódicos murales y otros recursos informativos; así como la participación de los padres de familia, mediante la gestión y realización de actividades orientadas al mantenimiento de las instalaciones.

En estas acciones deben considerarse espacios como los pasillos y escaleras, los salones de clase, el patio y las áreas deportivas, el comedor y los baños. Asimismo, es necesario activar y mantener en funcionamiento el Comité de Protección Civil Escolar, con la finalidad de realizar simulacros y fortalecer los protocolos de actuación ante diferentes situaciones de emergencia.

Debemos considerar que la prevención de riesgos en las escuelas es una tarea de todos, ya que, como dice el conocido refrán, "es mejor prevenir que lamentar". Los accidentes pueden prevenirse cuando comenzamos a considerar la seguridad como una prioridad. Un entorno escolar seguro constituye un espacio más favorable para aprender, y nuestra participación como docentes no solamente puede contribuir a salvar vidas, sino también a fortalecer nuestra estabilidad emocional.

Como señala otra expresión popular: "¿Qué puede haber imprevisto para el que nada ha previsto?". Prevenir implica anticiparnos a las situaciones de riesgo y asumir que la seguridad requiere un trabajo permanente y colaborativo. Por ello, debemos fortalecer el trabajo en equipo, pues, como también se ha dicho, "trabajar en equipo divide el trabajo y multiplica los resultados".

Los padres de familia han depositado en nosotros su confianza desde el momento en que inscriben a sus hijos en nuestras escuelas. Por ello, debemos asumir con responsabilidad la tarea que nos corresponde y recordar que en casa hay familias que esperan el regreso de sus seres queridos. La seguridad debe ser siempre una prioridad, porque cada maestro y cada alumno merecen regresar a casa al final de cada jornada escolar y laboral.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF han señalado que la seguridad en el entorno escolar forma parte del derecho de los niños a desarrollarse en ambientes saludables y protectores. Desde este punto de vista, la prevención de accidentes no debe considerarse solamente una buena práctica, sino también una responsabilidad ética y, en los casos que correspondan, legal de las instituciones educativas.

Como expresó Steve Jobs, empresario estadounidense y cofundador de Apple: "Si estás trabajando en algo que te importa de verdad, nadie tiene que empujarte: tu visión te empuja". Para que nuestra estabilidad socioemocional como docentes se encuentre fortalecida, es necesario priorizar el interés superior de la niñez y asumir con responsabilidad la función que desempeñamos.

Para que esto sea posible, resulta fundamental conocer la normatividad que rige nuestra labor docente, ya que, como se establece en el artículo 21 del Código Civil Federal, la ignorancia de las leyes no sirve de excusa para su cumplimiento.

Gladys Edith Pérez Robles.
Doctora en Ciencias de la Educación.
Jefa de Sector 30 de Educación Preescolar.

EXPO VALLADOLID
CIENCIA Y TALENTO

Con la participación de equipos de distintas ciudades de México, esta edición fue un espacio para compartir proyectos, demostrar el talento de nuestros estudiantes y abrirse camino hacia nuevos escenarios de competencia científica y tecnológica, dejando importantes resultados y nuevas oportunidades.

¡Los resultados hablan por sí solos!

30 equipos participantes

6 acreditaciones obtenidas

5 pases nacionales

1 pase internacional a Costa Rica 2027

LA EDUCACIÓN COMO ARMA PARA COMBATIR LA OBESIDAD INFANTIL Y EN ADOLESCENTES

(Primera de dos partes)

Martha Eugenia Serrano Limón

Quizá el título de este artículo sorprenda al lector ya que esta revista difunde artículos educativos, sin embargo, como su nombre lo indica, y como lo comprobará más adelante, la educación es quizá el arma más poderosa para combatir casi todos los problemas relacionados con el hombre, por lo tanto, el problema de obesidad infantil y en adolescentes no es ajeno a la educación.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil.

(https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes)

Esta situación tan preocupante no puede pasar desapercibida ni ser ignorada por instituciones y personal dedicados a la educación.

Un objetivo fundamental de la educación es que los niños y adolescentes aprendan a cuidar la salud.

La educación, en su sentido más amplio forma parte de todos los aspectos. No se reduce al ámbito escolar. En varios artículos anteriores de esta revista se ha expresado que la educación es el proceso humano que transmite de manera interactiva los valores de una sociedad o grupo social. La salud emocional, mental, física, así como la convivencia social, forman parte de estos valores y la alimentación es uno de los principales factores que determinan la salud de los seres humanos en esos cuatro ámbitos.

En la primera parte de este artículo expondré algunas consideraciones que nos hagan reflexionar acerca de la gravedad de la obesidad en el mundo y concretamente en México y en la segunda parte se presentarán algunas estrategias concretas y prácticas para que la escuela, los padres de familia y la comunidad educativa, en ejercicio de su papel como agentes cuidadores de la salud del niño, contribuyan a mejorar o al menos a disminuir el grave problema de la obesidad.

Quisiera dejar asentado, de manera contundente, que la escuela NO es una institución dedicada a transmitir el conocimiento, sino que es una institución que forma valores en los alumnos. El conocimiento es uno de los valores que forma, pero no es la única meta. Además, la educación es la institución que mayor influencia tiene en la comunidad. Un MAESTRO (con mayúsculas) influye no solo en sus alumnos, sino en toda la comunidad.

El programa de alimentación saludable no se trata de una sesión de clase ni de un tema de ciencias naturales, el cuidado de la salud es o debe ser una "vivencia educativa" de tiempo completo.

Un MAESTRO (con mayúsculas) influye no solo en sus alumnos, sino en toda la comunidad.

Reitero que este artículo no tiene contenido médico ni dietas para bajar de peso, su objetivo es más profundo y duradero que una baja de peso con una dieta que difícilmente se sigue y más difícil aún, da resultados positivos.

Este artículo pretende que la educación que se imparta en las escuelas constituya un programa de mejora de la salud integral de los alumnos y que, además, influya en la comunidad educativa.

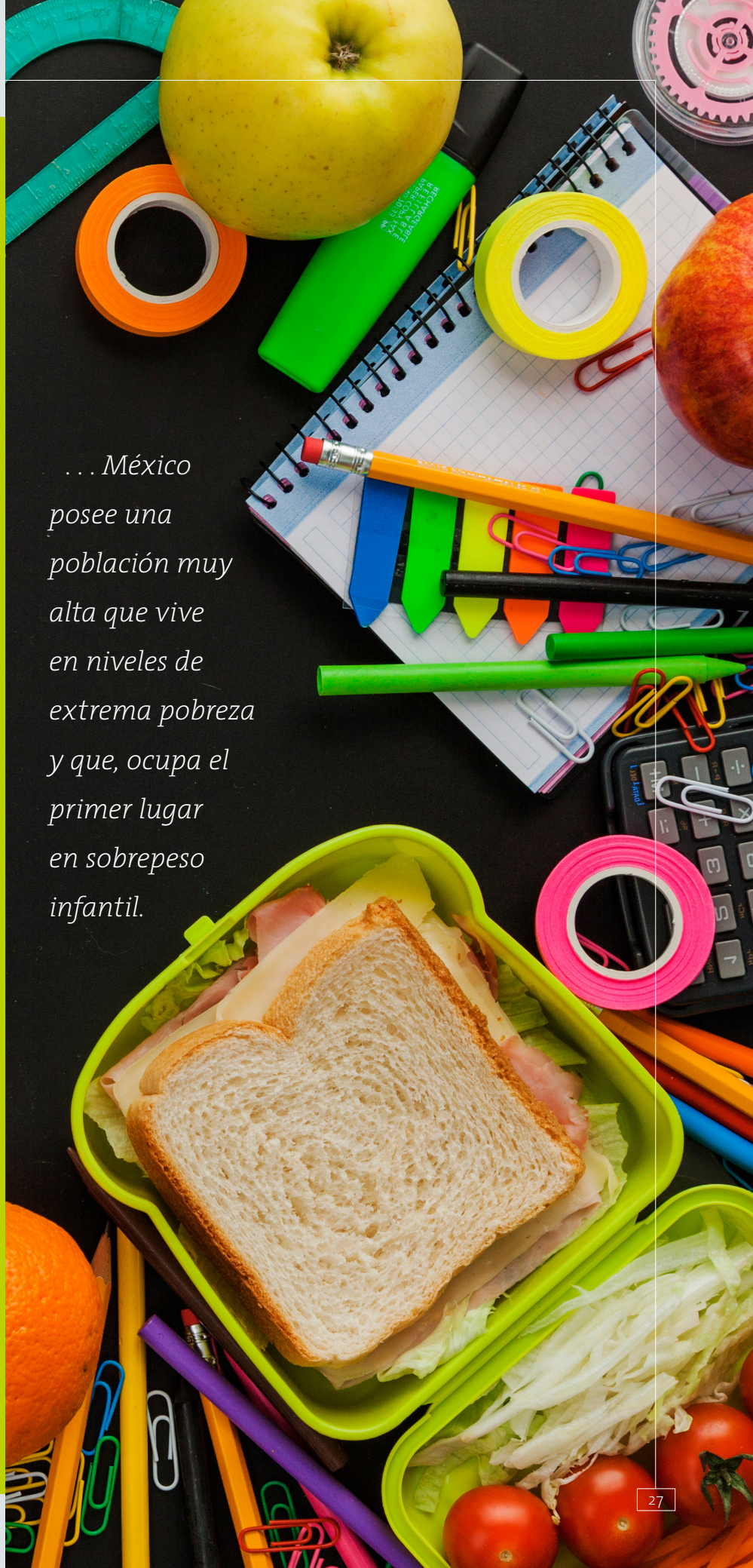
Por mucho que un alumno entienda que hay alimentos sanos y alimentos "chatarra" que conducen a la obesidad y no aportan nutrientes, poco puede hacer él solo. Son los padres quienes proveen a los alumnos los alimentos y la educación debe ampliar el efecto de cambio positivo incluyendo a los padres y a la comunidad escolar. El programa de educación alimentaria pretende producir un cambio paulatino y permanente.

Ninguna persona con obesidad subió de peso en dos meses, resulta ilógico pensar que en dos meses se perderá el sobrepeso acumulado durante años y, quizá, durante toda su vida.

Los pequeños cambios son resultados de una adecuada educación alimentaria, tardan mucho tiempo en notarse; pero generalmente si se incorporan a la vida rutinaria, serán duraderos y no se presenta el fenómeno de "rebote". Por rebote se entiende en este artículo, recuperar el peso perdido e incluso subir de peso a niveles más altos de antes de iniciar la dieta.

Este es un programa que no dura una semana, ni un mes sino debe ser un programa permanente y constante.

Cuando analizo los estudios de la UNESCO y de la UNICEF no puedo menos que deprimirme. México posee una población muy alta que vive en niveles de extrema pobreza y que, ocupa el primer lugar en sobrepeso infantil. Según los organismos citados, el niño desnutrido y escuálido



. . . México posee una población muy alta que vive en niveles de extrema pobreza y que, ocupa el primer lugar en sobrepeso infantil.

que representaba la desnutrición infantil ahora sigue escuálido y desnutrido; pero con sobrepeso y esto se debe, casi como constante, a la ingesta de "bebidas azucaradas".

Yo viví cuatro años en la Entidad Federativa de Guerrero y a pesar de que en la Costa Chica se produce muchísima Jamaica y el agua de jamaica resulta una bebida prácticamente gratuita, los habitantes de esa región difícilmente la consumen.

Guerrero produce el 73.6% de la producción nacional de flor de Jamaica. Los municipios donde se cultiva esta flor en Guerrero son Tecoanapa, Ayutla, Juan R. Escudero, Acapulco y San Marcos y, en menor escala, San Luis Acatlán y Cuautepec, localizados en la región Costa Chica y Centro. (*)

(*)https://www.gob.mx/agricultura/articulos/refrescante-y-nutritivo-sabor-de-la-jamaica?idiom=es

No voy a citar ninguna marca específica de refrescos, pues siempre he sido enemiga de las controversias: pero durante mi estancia en la Costa Chica pude observar, con gran amargura, que la ingesta de cervezas entre adultos y bebidas gaseosas entre casi toda la población es casi el único líquido que se consume en la mayoría de las fondas y también constaté que estos líquidos con casi los únicos que se expenden en todos los establecimientos.

Llegué a decir con amargura que deberíamos comisionar a las cervecerías y a las fábricas refresqueras para la distribución de los libros de texto gratuitos, pues no importan lo apartado de la comunidad, hasta ahí llegan puntuales y seguros los camiones cerveceros y los distribuidores de refrescos de cola.

La mayoría de los fumadores sabe que fumar produce cáncer y no por eso dejan de fumar. Si hay una persona que es conocedora de las calorías es precisamente la persona que tiene sobrepeso. El conocimiento "externo" no la ha ayudado para abstenerse de ingerir comidas y bebidas con muchas calorías.

Yo hago la siguiente comparación: Si sufres cualquier enfermedad, el conocimiento de ésta, no va a llevarte a la salud. Necesitas remontarte a las causas y tomar medicamento adecuado.

Por desgracia, se ha atacado mucho a la obesidad desde hace muchos años; pero no solo no se ha encontrado la cura y no se considera a la obesidad como un problema personal de quien sube de peso. Se le cataloga como resultado de malos hábitos y se critica al gordo. Todos conocemos personas delgadas que comen mucho y mal, pero siendo delgadas no se les critica. Se critica el volumen visible de las personas. NO su alimentación.

Tengo trato muy cercano con **un investigador sobre causas y problemas de la obesidad y dice que las industrias que se benefician con la lucha contra la obesidad son, desde profesionistas como nutriólogos hasta curanderos; pasando por masajistas, clubes, gimnasios, venta de productos mágicos, pagan grandes cantidades a los investigadores para que NO se descubra la cura pues las pérdidas económicas para ellos serían enormes.**

Y, que se presente obesidad y desnutrición extrema es algo que me deprime profundamente.

En una ocasión que daba el tema alimentación con alumnos de primero de primaria, les pregunté qué habían desayunado y un alumno contestó "una concha (bizcocho) y un refresco" y ese desayuno fue constante en una semana.

Cuando pude hablar con la madre, ésta me respondió: "Con el refresco se "empanzonan" (Se sienten satisfechos, "llenos") y se pueden pasar el día sintiéndose llenos y no teniendo

. . . Todos conocemos personas delgadas que comen mucho y mal, pero siendo delgadas no se les critica. Se critica el volumen visible de las personas. NO su alimentación.

No tengo ningún respaldo científico a la siguiente aseveración; pero he observado que las bebidas carbonatadas-azucaradas producen adicción. Personas que intentan adelgazar, no pueden renunciar a beber su refresco carbonatado, aunque les hayan dicho que con solo suprimir esas bebidas podrían perder peso muy rápidamente.

A este hecho con la bebida, se debe agregar el terreno que ha ganado la comida denominada "rápida" no solo en México, sino en casi todo el mundo.

Cierto: tanto bebidas como comidas deben ostentar un sello que diga: ***"EL ABUSO EN EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES NOCIVO PARA LA SALUD".*** O bien ***"exceso de sodio o de calorías".***

hambre. Recordarlo, me produce aún mucha amargura. No voy ni siquiera a intentar dar sugerencias para acabar con la pobreza extrema. No van dirigidas hacia allá las ideas de este artículo. Los habitantes de las zonas de extrema pobreza no son lectores de artículos virtuales, ni tienen los medios electrónicos y son analfabetos en su gran mayoría. (Todo esto me deprime mucho).

Sin embargo, sí quisiera enfatizar que este hecho de llegar a la escuela sin desayunar se repite con mucha frecuencia en comunidades con recursos económicos medios y altos; y no solamente en las escuelas con niños, sino en los centros de trabajo con adultos. En realidad, necesitamos reeducarnos casi todas las personas.

Es impresionante la frecuencia con que se presenta el siguiente hecho en la alimentación de las personas, sobre todo, en las grandes urbes.

Se levantan con el tiempo preciso para asearse y salir corriendo a la escuela o al trabajo. No alcanza el tiempo de desayunar. Dan dinero a los hijos para que se "compren algo de comer". Quizá ya su organismo se acostumbró a no tener hambre tan temprano, pero pasadas unas horas, el cuerpo exige alimento. ¿Qué tipo de alimento se consume? Casi exclusivamente comida chatarra.

No quiero abrumar al lector con citas de acuerdos o reglamentos referidos al tipo de alimentos que se venden en las escuelas. Usted, lector, puede consultarlos y verá que son leyes muy claras y bien redactadas, que, o no se cumplen, o los vendedores han aprendido a burlarlas.

Lo peor, lo más trágico, es que no es la población infantil quien presenta este hecho de no desayunar y, horas más tarde, comer y beber chatarra a media mañana. Mis compañeros colegas, es decir, los propios maestros, tampoco son ejemplo de buen comer. Es más, durante el receso en una universidad observé que los estudiantes de la carrera de Nutrición fumaban, bebían refrescos azucarados y consumían comida chatarra.

*. . . **educar no es prohibir** ni quitar el objeto, **es formar al individuo** para que, teniéndolo, no lo consuma.*

También he observado que en muchos hospitales de alta categoría hay un expendio de donas. Exceso de sodio, azúcar y calorías. ¡Qué contradictorio! ¿No? Quienes acuden a estos hospitales pueden pagarse una comida saludable.

Como todo proceso educativo, educar no es prohibir ni quitar el objeto, es formar al individuo para que, teniéndolo, no lo consuma. ¿Idealista? ¡Desde luego! Pero todo educador debe ser un idealista-luchador. También lo reconozco: No es fácil ni se consigue rápido. Es luchar un día sí y otro también. Yo pude constatar cambios increíbles en la conducta de los maestros que se formaron en una de las más pobres normales de México. No fue de la noche a la mañana. Fueron cuatro años de formación, pero los cambios fueron visibles. Como afirma Erich Fromm "Nada valioso se consigue sin esfuerzo".

Reitero lo que en varios artículos he dicho: Soy un dinosaurio pedagógico. Mi lucha es activa y real. Los invito a unirse a esta campaña para combatir la obesidad (reitero NO para atacar al obeso).

Hagamos una lucha constante, firme y real. Pueden estar seguros de que dando un "clic" al celular no va a resolverse este problema.

Junto en esta época donde impera el uso de la tecnología virtual, el ejercicio físico se ha reducido mucho y ha sido factor del aumento de peso. Ni siquiera nos levantamos a cambiarle el canal a la televisión.

Unamos fuerzas y ataquemos la obesidad NO a la persona obesa.

En la segunda parte de este artículo propongo una serie de recomendaciones prácticas que podemos llevar a cabo.

Podemos lograrlo. La educación no tiene calorías. Así que consumamos la educación en grandes cantidades.

Martha Eugenia Serrano Limón.
Jubilada de SEP.
Asesoría pedagógica independiente.

REDECI se integra al Sistema Nacional de Publicaciones Científicas y Humanistas 2026, fortaleciendo la difusión de la Investigación Educativa.

Actualmente, el concepto de familia ha cambiado profundamente. **Hoy existen múltiples formas de organización familiar y realidades muy diferentes;** *en otras palabras, no hay un único modelo de familia que garantice por sí mismo una buena educación.*

El poder transformador *de la familia*

Bernardo Trimiño Quiala

Vivimos tiempos de grandes confusiones, por ello el pensamiento de Edgar Morin cobra cada día más fuerza, ante la evidencia de la creciente complejidad social del presente.

Ante esta realidad, vivimos inquietados ante la violencia, las adicciones, el acoso escolar, la falta de respeto, la pérdida de valores, el uso excesivo de las pantallas y las dificultades para convivir con quienes piensan o viven de manera diferente.

Con frecuencia buscamos las causas de estos problemas en la escuela, en las redes sociales, en los medios de comunicación, en las autoridades o en la comunidad. Y aunque todos estos ámbitos influyen, existe un espacio al que inevitablemente debemos volver la mirada, cuando hablamos de la formación de las niñas y niños; y ese espacio es la familia.

No quiero con ello, plantear que la familia es la responsable de todos los problemas que enfrentan las niñas, los niños y los adolescentes. Sería injusto y simplista afirmarlo de esta manera. Ya había expresado que la realidad actual es compleja y añado que, además es multidimensional y multifactorial. Pero sí debemos reconocer algo fundamental, la familia continúa siendo el primer escenario donde aprendemos a convivir, a respetar, a asumir responsabilidades y a enfrentar la vida ya que allí aprendemos a reconocer errores y comprender que nuestros actos tienen consecuencias; en fin, es donde comenzamos a desarrollar nuestra cultura.

Actualmente, el concepto de familia ha cambiado profundamente. Hoy existen múltiples formas de organización familiar y realidades muy diferentes; en otras palabras, no hay un único modelo de familia que garantice por sí mismo una buena educación. Lo verdaderamente importante no es la apariencia o la tipología de familia, sino una de las claves esenciales del sostenimiento familiar es la calidad de las relaciones formativas que se construyen dentro de ella.

Una familia educa y forma cuando existe amor, pero también límites. Cuando hay diálogo, pero también responsabilidad. Cuando se respetan los derechos de cada integrante, pero se comprende que convivir también implica cumplir deberes. Cuando se comprende que autoridad no es sinónimo de autoritarismo.

La responsabilidad social de ser padre o madre en el siglo XXI no es nada sencilla. Nunca lo ha sido. Sin embargo, hoy se desarrolla en un contexto especialmente desafiante con jornadas laborales intensas para ambos padres, dificultades económicas, acceso permanente a internet, redes sociales que influyen en la construcción de la identidad y una avalancha constante de información o mejor dicho desinformación, en muchos casos.

En este escenario, quizá uno de los regalos más valiosos que podemos ofrecer a nuestros hijos e hijas no es necesariamente algo que pueda comprarse; sino nuestra presencia.

Este regalo, también se transforma en un desafío ya que estar presentes no significa vigilar cada uno de los movimientos de ellos; sino, significa en realidad, interesarnos genuinamente por lo que sienten, por lo que piensan, por sus miedos, sus alegrías, sus dificultades y sus sueños.

Un hijo puede tener una habitación llena de objetos y, sin embargo, sentirse solo. Puede recibir educación escolar y, al mismo tiempo, necesitar aprender en casa algo que ninguna aplicación puede enseñar, tal es el caso de sentirse parte, ser amado, escuchado y respetado.

Pero respetar los derechos de nuestros hijos no significa convertir la educación en un espacio sin límites y aquí existe una confusión que conviene superar.

Amar no es permitirlo todo, escuchar a nuestros hijos no significa que siempre debamos aceptar sus decisiones, respetarlos no significa renunciar a nuestra responsabilidad de educarlos.

La verdadera educación familiar necesita encontrar un equilibrio entre el afecto y la exigencia. Los hijos necesitan saber que sus opiniones verdaderamente importan, pero también que no todas sus opiniones son verdades, ni que todas las decisiones les corresponden. Necesitan sentirse seguros para expresar lo que piensan, pero también aprender a escuchar a los demás.

Porque la vida no funciona únicamente con deseos. Si desde pequeños aprendemos que todo debe ocurrir como queremos o como deseamos, difícilmente estaremos preparados para vivir en sociedad. En cambio, cuando aprendemos a esperar, a esforzarnos, a respetar acuerdos y a asumir las consecuencias de nuestras decisiones, desarrollamos herramientas fundamentales para la vida. La familia puede ser, en este sentido, la primera gran escuela de ciudadanía.

Otro desafío de nuestro tiempo consiste en distinguir entre ayudar a nuestros hijos y hacer por ellos aquello que ya son capaces de hacer por sí mismos. En ocasiones, por amor, temor o deseo de evitarles dificultades, los adultos terminamos intentando resolver todos sus problemas. Sin embargo, un camino sin obstáculos no siempre forma adecuadamente a las futuras generaciones, de ahí la importancia de que aprendan a enfrentar dificultades, resolver conflictos, enfrentar contradicciones.

Nuestros hijos necesitan apoyo, por supuesto y necesitan saber que cuentan con nosotros. Pero ayudar no significa impedirles crecer, educar es acompañar progresivamente hasta que puedan hacerlo por sí mismos, aquello que antes necesitaban que hiciéramos por ellos.

Otro gran desafío, para el sostenimiento de este valor transformador de la familia lo constituye el recuperar la conversación familiar en tiempos de tecnologías, pantallas e inteligencia artificial.

Es cierto que la tecnología ha transformado nuestras vidas. Realmente, nos permite aprender, comunicarnos y acceder a oportunidades impensables hace apenas unas décadas. El problema comienza cuando la tecnología logra sustituir las relaciones humanas que debe complementar.

Hoy podemos estar todos en familia y en la misma casa y, sin embargo, vivir en mundos completamente separados ya que cada integrante del seno familiar se encuentra frente a una pantalla, cada uno consumiendo contenidos diferentes, cada uno aparentemente conectado con cientos de personas, pero sin conversar con quienes tiene al lado.

Es por ello, que recuperar el diálogo familiar se ha convertido casi en un acto de resistencia.

Al respecto, no se trata de eliminar la tecnología, sino de evitar que nos robe aquello que ninguna tecnología puede reemplazar como es la conversación cara a cara, para preguntarles a nuestros hijos cómo están y escuchar realmente su respuesta, conocer qué les preocupa, saber qué ocurre en su escuela, hablar sobre lo que ven en internet y en las redes sociales y especialmente, preguntarles qué piensan.

No siempre tendremos las respuestas correctas. Los padres tampoco necesitamos aparentar que lo sabemos todo. Pero nuestros hijos deben saber que pueden acudir a nosotros para hablar de aquello que les ocurre.

La confianza no se impone, se construye. Y se construye con tiempo, coherencia, escucha y respeto. También, la autoridad se educa, durante mucho tiempo se confundió la autoridad con el miedo, se pensaba que un hijo obediente era necesariamente aquel que temía a sus padres. Hoy sabemos que el miedo puede producir obediencia momentánea, pero no necesariamente comprensión, autonomía, ni formación moral.

Los padres que verdaderamente educan con autoridad no necesitan humillar, no necesitan gritar constantemente, no necesitan recurrir a la violencia, por lo cual, reitero que no debemos confundir autoridad con autoritarismo y siempre tener presente que la autoridad se fortalece cuando existe coherencia entre lo que decimos y lo que hacemos.

Al respecto, siempre recordemos que no se puede enseñar respeto desde la falta de respeto. No se puede pedir sinceridad cuando los adultos normalizamos la mentira. Con lo anterior quiero decir que nuestros hijos aprenden mucho más de lo que observan que de lo que escuchan, por eso, educar también nos obliga a autoeducarnos.

De ahí que, pedir perdón cuando nos equivocamos, reconocer un error o cambiar una conducta no disminuye nuestra autoridad. Por el contrario, enseña una lección profundamente humana, y es que todos podemos equivocarnos, pero todos tenemos la responsabilidad de intentar mejorar.

Por otro lado, en la familia también aprendemos a relacionarnos con nuestras emociones. Por eso, una educación familiar sana necesita enseñar que sentir no es una debilidad. La educación emocional comienza muchas veces en los pequeños momentos cotidianos.

Por lo cual, las familias necesitan recuperar espacios comunes. No necesariamente actividades costosas o extraordinarias. A veces basta con cocinar juntos, compartir una comida sin teléfonos, jugar, caminar, hacer deporte, visitar a un familiar o simplemente conversar.

Lo importante es crear experiencias compartidas. En esos momentos se transmiten valores, se conocen mejor las personas y se fortalecen los vínculos. Las actividades conjuntas permiten descubrir qué les gusta a nuestros hijos, qué les preocupa y cómo interpretan el mundo.

También generan recuerdos. Y los recuerdos compartidos pueden convertirse en uno de los soportes más sólidos de la identidad familiar.

Quizá no podamos pasar todo el tiempo que quisiéramos con nuestros hijos. Las responsabilidades de la vida son reales. Pero debemos preguntarnos si el tiempo que tenemos con ellos es verdaderamente tiempo de convivencia.

Con frecuencia se observan a muchas familias muy preocupadas por los problemas de la sociedad, muchas veces se indignan con justicia ante la violencia, critican la falta de respeto y lamentan la pérdida de valores. Todo ello es legítimo e importante. Pero también, algunas de estas familias deben atreverse a plantearse ciertas preguntas incómodas dentro de su núcleo familiar, como son:

- ***¿Escuchamos realmente a nuestros hijos?***
- ***¿Les hablamos con el respeto que exigimos que ellos tengan hacia nosotros?***
- ***¿Conocemos sus amistades, sus preocupaciones y sus sueños?***
- ***¿Somos coherentes con los valores que intentamos enseñar?***
- ***¿Compartimos tiempo sin pantallas?***
- ***¿Les enseñamos a asumir responsabilidades?***
- ***¿Sabemos pedirles perdón cuando nos equivocamos?***

No se trata de buscar padres perfectos, estos no existen. En su lugar, se trata de construir familias conscientes de su enorme responsabilidad y también de su extraordinaria posibilidad de transformación. Tampoco existen recetas universales para ser buenos padres o buenas madres. Cada familia vive circunstancias diferentes y enfrenta desafíos particulares.

Por eso, ningún libro, tratado o manual podrá decirnos exactamente qué hacer en cada momento. Pero sí podemos reconocer algunos principios que conservan su valor, especialmente, amar sin sobreproteger, escuchar sin renunciar a educar, respetar sin permitirlo todo, exigir sin humillar, corregir sin violencia y acompañar sin impedir que nuestros hijos crezcan.

Si bien es cierto que la familia no puede resolver por sí sola todos los problemas de la sociedad actual ya que también necesitamos mejores escuelas, comunidades más seguras, instituciones eficaces y políticas públicas que protejan verdaderamente a la infancia y a las familias. Tampoco debemos subestimar el poder de lo que ocurre cada día en nuestros hogares, recordemos que muchas de las personas que mañana construirán nuestra sociedad están hoy aprendiendo, en algún lugar, cómo tratar a los demás y ese lugar es la familia.

Por eso, cuando nos preguntamos cómo cambiar el mundo, quizá convenga comenzar por mirar hacia casa, no para buscar culpables, no para exigir perfección; sino para reconocer que todavía estamos a tiempo de educar con mayor conciencia. Porque, tal vez, la solución no comienza únicamente en las grandes decisiones de los gobiernos, en las reformas, en las leyes o en los discursos públicos.

Muchas veces comienza de una manera mucho más sencilla, cuando una familia comprende que educar no es controlar una vida, sino preparar a las niñas y niños para que pueda construir la suya y contribuir a la sociedad. Cuando le demos verdadero significado y valor al ejemplo y cuando seamos realmente consientes del rol transformador de la familia.

Y ese rol debemos asumirlo desde hoy.

Bernardo Trimiño Quiala.
Director de CIINSEV.

Referencias bibliográficas:

Morin, E. (1999). Los siete saberes necesarios para la educación del futuro. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). Disponible en: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000117740_spa

Organización Mundial de la Salud. (2024). Directrices de la OMS sobre intervenciones parentales para prevenir el maltrato y mejorar las relaciones entre padres e hijos con niños de 0 a 17 años. Organización Mundial de la Salud. https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/553ae21a-9786-445f-9cef-18fac6c02f71/content

Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes. (2021). Crianza positiva: Autonomía progresiva de las personas menores de edad: El derecho de niñas y niños a tomar sus propias decisiones. Gobierno de México.

UNICEF México. (2021, julio). Materiales de crianza positiva para madres, padres y cuidadores. UNICEF. Disponible en: https://www.unicef.org/mexico/informes/materiales-de-crianza-positiva-para-madres-padres-y-cuidadores?utm_source=chatgpt.com

DAMOS LA BIENVENIDA A NUESTRA GRAN FAMILIA A

COLEGIO VALLADOLID

TLAXCALA

Enfoque socioafectivo e intervenciones de dominio afectivo para atenuar la ansiedad oral y lectora en la enseñanza-aprendizaje del inglés

Alejandro Rodríguez Sánchez

Aprender una lengua extranjera es una experiencia cognitiva, lingüística y socioafectiva. En la Enseñanza del Inglés como Lengua Extranjera (EILE), la Ansiedad ante la Lengua Extranjera (ALE), sobre todo en la oralidad, la lectura en voz alta y la comprensión de textos complejos, actúa como filtro afectivo que condiciona el aprendizaje y la permanencia.

La adquisición de una segunda lengua integra procesos cognitivos y emocionales que involucran identidad y autoconcepto comunicativo. La ALE articula percepciones, creencias, emociones y conductas propias del aprendizaje lingüístico, hoy ampliadas por entornos virtuales y posdigitales.

La ansiedad adopta manifestaciones diferenciadas:

- **Presencial:** respuestas fisiológicas, bloqueo oral, evasión visual e inhibición corporal.
- **Virtual:** parálisis ante la cámara, silencio del micrófono, autoobservación y aislamiento afectivo.

Durante décadas, el bienestar emocional ocupó un lugar secundario en la EILE; hoy, la investigación reconoce la seguridad psicológica como condición para un aprendizaje lingüístico efectivo.

En ambientes inseguros, los estudiantes procesan peor el *input* comprensible y evitan producir lenguaje auténtico; por ello, la empatía, el respeto y la contención socioafectiva deben sostener la práctica pedagógica.

Esta propuesta ofrece una hoja de ruta conceptual y práctica, basada en la Pedagogía del Cuidado (PC), para reducir el estrés comunicativo en lectura y producción oral, integrando intervenciones afectivas que favorezcan el rendimiento y el bienestar estudiantil.

En las últimas cuatro décadas, el dominio afectivo en la enseñanza de lenguas ha evolucionado teóricamente. Al inicio, autoras como Rebecca Oxford situaron las estrategias afectivas, autorregulación emocional, control de la ansiedad y recompensas, dentro de las estrategias generales de aprendizaje, dejando su gestión principalmente en manos del estudiante.

Con la Psicología Positiva Aplicada a la Enseñanza de Lenguas, impulsada por Peter MacIntyre, Sarah Mercer y Zoltán Dörnyei, el foco se desplazó hacia la interacción entre emociones negativas, como la ansiedad, y positivas, como el *Disfrute del Idioma Extranjero*.

Esta perspectiva amplia demuestra que reducir la ansiedad no es suficiente por sí solo; deben promoverse estados emocionales expansivos para favorecer la resiliencia, la curiosidad y la Disposición a Comunicarse.

. . . la necesidad también puede despertar creatividad, valentía y una nueva forma de vivir.

Inspirada en Nel Noddings, la PC aplicada a la EILE concibe la educación como una práctica ética basada en relaciones significativas. Así, la enseñanza del inglés trasciende la transmisión gramatical o léxica y se entiende como cuidado recíproco y reconocimiento del otro. Esta pedagogía se estructura en torno a una relación triádica clave:

- **El docente que cuida:** escucha, muestra sensibilidad, valida emociones y ajusta sus exigencias al clima afectivo del aula.
- **El estudiante cuidado:** se siente reconocido y seguro, y asume riesgos lingüísticos sin miedo al rechazo.
- **La comunidad inclusiva:** convierte la clase en un espacio colaborativo de apoyo mutuo, sin prácticas competitivas descalificadoras.

La Neuroeducación respalda y precisa los modelos tradicionales: ante una amenaza percibida, como una corrección pública brusca o un texto complejo, la amígdala activa respuestas de lucha, huida o congelamiento. El cortisol y la adrenalina reducen temporalmente la actividad ejecutiva de la corteza prefrontal; en ese "secuestro emocional", la memoria de trabajo se colapsa y dificulta recuperar estructuras gramaticales o léxicas ya aprendidas.

La Hipótesis del Filtro Afectivo de Krashen, matizada por la Neuroeducación, sostiene que las emociones regulan el acceso del *input* lingüístico a la adquisición del lenguaje. La neurociencia confirma que, con estrés elevado, el cerebro prioriza la supervivencia y limita el procesamiento cognitivo y la consolidación en la memoria a largo plazo.

La habilidad oral suele reportarse como la fuente más aguda de ansiedad en el aprendizaje de una lengua extranjera. Sus principales aspectos incluyen:

- **Miedo a la evaluación negativa:** temor al ridículo, rechazo o pérdida de estatus por errores de pronunciación, sintaxis o léxico; la corrección pública inmediata intensifica la hipervigilancia.
- **Aprehensión comunicativa:** bloqueo psicofisiológico que impide articular mensajes y se expresa en congelamiento, titubeos, muletillas o evasión de la participación presencial o virtual.

En cambio, en la producción oral, la ansiedad lectora es un fenómeno más silencioso, pero igualmente paralizante. Sus dinamismos centrales son:

- **Sobrecarga procesal:** Ocurre cuando el estudiante aborda textos que superan su nivel actual de competencia léxica o sintáctica. La falta de automatización en la decodificación genera angustia, frustración y una sensación de impotencia cognitiva que impide la comprensión global del texto.
- **Estrés por rendimiento (lecturas en voz alta no preparadas):** La práctica tradicional de la lectura en cadena o pedir a los estudiantes que lean fragmentos complejos en voz alta sin preparación previa desata niveles elevados de ansiedad. El foco de atención del estudiante se desplaza imprevistamente de la comprensión del contenido a la preocupación por la ejecución fonética ante la audiencia.

La manera en que se gestiona el error condiciona el clima afectivo del aula. Las intervenciones de cuidado proponen una transformación radical de los hábitos correctivos:

- **Transición a la corrección selectiva y diferida:** En lugar de interrumpir al estudiante para corregir cada desviación formal, el docente selecciona previamente los focos de error a tratar (por ejemplo, solo aquellos que impiden la comprensión global). Las correcciones detalladas se recopilan de forma anónima y se abordan al final de la actividad en grupo.
- **Técnica del remodelado afable:** Consiste en reformular la producción del estudiante de manera natural dentro del flujo conversacional, devolviéndole la estructura correcta sin señalar explícitamente la falta.
- **Intervenciones enfocadas en el contenido sobre la forma:** Validar en primer lugar el significado, las ideas expresadas o la intención comunicativa del estudiante antes de realizar cualquier observación gramatical o fonética.

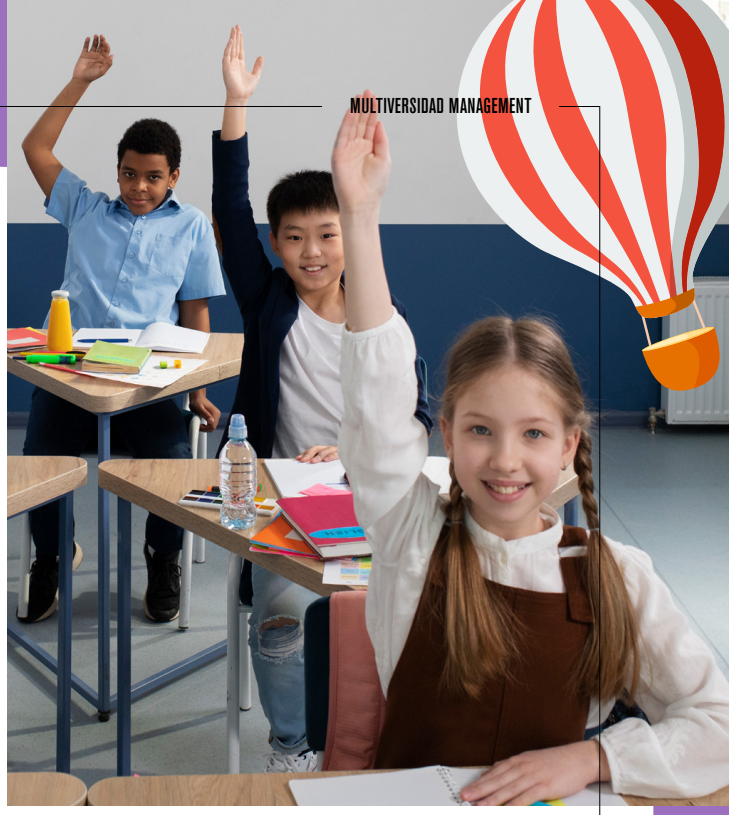
. . . la necesidad también puede despertar creatividad, valentía y una nueva forma de vivir.

Para minimizar el riesgo percibido durante la interacción oral, se recomiendan tres 'estrategias' estructurales:

- **Trabajo en pequeños grupos y parejas:** Una audiencia pequeña mitiga significativamente la aprensión comunicativa. En entornos virtuales, la creación de *breakout rooms* estructurados con roles claros (facilitador, relator, tomador de tiempo) permite que los estudiantes practiquen la lengua en un ambiente controlado antes de compartir sus ideas en grupo.
- **Protocolo de tiempo de pensamiento:** Reemplazar la exigencia de respuestas inmediatas por un período sistemático de espera de 30 a 60 segundos tras formular una pregunta. Este intervalo otorga el espacio cognitivo necesario para organizar las ideas y seleccionar el vocabulario, reduciendo el pánico al silencio.
- **Uso de tareas asincrónicas de producción oral:** Como notas de voz en plataforma educativa o grabaciones de audio previas para que los estudiantes preparen, revisen y envíen sus participaciones orales antes de las sesiones sincrónicas o presenciales. La asincronía ofrece control procesal sobre la producción lingüística.

El andamiaje afectivo y cognitivo de la lectura permite transformar una experiencia estresante en un proceso de descubrimiento amigable:

- **Lectura andamiada:** Actividades de prelectura para la activación de conocimientos previos, contextualización cultural y la enseñanza previa de vocabulario clave. Esto disminuye la carga cognitiva inicial durante el procesamiento del texto.
- **Lectura colaborativa-silenciosa:** Fomentar el trabajo en parejas, donde los estudiantes leen fragmentos en voz baja entre sí para brindarse apoyo mutuo.
- **Anulación de la lectura en cadena:** Eliminar la práctica de solicitar la lectura sorpresa en voz alta frente a todo el grupo, sustituyéndola por lecturas a cargo del docente o audio textos de apoyo mientras los estudiantes siguen el texto en silencio.



La dimensión socioafectiva requiere dotar al estudiantado de herramientas de gestión emocional aplicables al aprendizaje:

- **Micro-prácticas de *mindfulness* y respiración diafragmática:** Dedicar entre 2 y 3 minutos al inicio de la clase a ejercicios breves de respiración consciente ayuda a regular el sistema nervioso autónomo y a disminuir el estado de alerta fisiológica.
- **Rutinas de chequeo emocional:** Utilizar recursos visuales simples (como escalas numéricas, termómetros emocionales o herramientas digitales interactivas) al comenzar la sesión para que los estudiantes expresen su estado emocional actual. Esta práctica valida las emociones individuales y permite al docente adaptar el ritmo de la clase según las necesidades detectadas.

Recomendaciones

Docentes de aula e instructores corporativos

- **Construcción de empatía:** Mostrar interés auténtico por las experiencias y necesidades de los estudiantes, utilizando un tono de voz amable y una comunicación verbal y no verbal accesibles.
- **Modelado de la vulnerabilidad:** Normalizar el error como una etapa natural, inevitable y valiosa del aprendizaje. El docente debe compartir sus propias dificultades en el proceso de aprendizaje de otros idiomas o competencias, demostrando que cometer equivocaciones no compromete el valor personal ni el prestigio profesional.

Coordinadores y diseñadores instruccionales

- **Rediseño de matrices de evaluación oral y lectora:** Reemplazar o complementar los esquemas punitivos por rúbricas formativas que valoren el esfuerzo, el progreso individual, la fluidez inicial y la disposición a comunicarse por encima de la perfección sintáctica.
- **Integración de actividades socioafectivas transversales:** Incorporar explícitamente objetivos de aprendizaje socioemocional dentro de los programas de estudio, las guías didácticas y los contenidos digitales alojados en las plataformas educativas.

Facilitadores y tutores en línea / virtuales

- **Presencia docente afectiva en foros y retroalimentación humanizada:** Utilizar el nombre del estudiante, responder con prontitud y acompañar las revisiones de texto con notas de voz o breves videos donde se brinde apoyo y aliento pedagógico.
- **Políticas claras pero flexibles sobre el uso de micrófonos y cámaras:** Negociar con el grupo acuerdos normativos que respeten la privacidad y la salud mental del estudiante. Permitir el uso de avatares, fondos virtuales o apagar la cámara en momentos de alta carga cognitiva ayuda a reducir la fatiga digital y el estrés evaluativo.

Administradores escolares y directivos

- **Programas de capacitación continua:** Diseñar e institucionalizar talleres de formación profesional para el cuerpo docente centrados en la dimensión socioafectiva, la inteligencia emocional y las neurociencias aplicadas a la EILE.
- **Fomento de una cultura institucional del cuidado:** Proveer recursos y espacios institucionalizados donde los propios educadores puedan gestionar su desgaste emocional, entendiendo que un docente emocionalmente contenido es condición necesaria para ofrecer un aula segura.

Cabe destacar que, un prejuicio persistente en algunos sectores académicos sugiere que aplicar la PC o centrarse en el dominio afectivo conduce a una disminución del rigor o de los estándares académicos. La PC no consiste en eliminar el desafío intelectual o la corrección de errores, sino en crear las condiciones fisiológicas y psicológicas óptimas para que el cerebro pueda afrontar dicho desafío.

Un entorno libre de amenazas permite que el estudiante canalice sus recursos cognitivos directamente hacia el procesamiento lingüístico, en lugar de consumirlos en defensas emocionales o conductas de evitación. El cuidado potencia el alto rendimiento. Con la proliferación de tutores virtuales impulsados por Inteligencia Artificial y entornos de aprendizaje híbridos, la dimensión socioafectiva adquiere una relevancia crítica.

Aunque la IA ofrece práctica personalizada y retroalimentación inmediata, no puede empatizar ni construir relaciones de cuidado; por ello, el docente humano mantiene un papel esencial como facilitador afectivo, modelo ético y creador de comunidades socioemocionales que impulsan el aprendizaje lingüístico.

El abordaje efectivo de la ansiedad ante la lengua extranjera requiere empatía docente y relaciones de cuidado que generen seguridad; metodologías adaptativas con andamiaje, colaboración, tiempos de espera y recursos asincrónicos; y evaluación formativa humana, centrada en la intención comunicativa, la retroalimentación productiva y el progreso integral.

Definitivamente, en este sentido, **transformar la enseñanza del inglés implica reconocer que el lenguaje no solo se procesa cognitivamente, sino que también se vive desde la vulnerabilidad afectiva y la interacción social.** Por ello, el cuidado socioafectivo debe ocupar un lugar central en la EILE: no como recurso complementario, sino como condición ética, pedagógica y neuroeducativa para reducir la ansiedad, fortalecer la competencia lingüística y dignificar la experiencia de aprender y enseñar en el siglo XXI.

Alejandro Rodríguez Sánchez.
Consultor Académico:
Idiomas/Tecnologías Educativas/Innovación/Capacitación.

Referencias bibliográficas:

Arnold, J. (Ed.). (1999). *Affect in language learning*. Cambridge University Press.

Dewaele, J.-M., & MacIntyre, P. D. (2014). The two faces of Janus? Anxiety and enjoyment in the foreign language classroom. *Studies in Second Language Learning and Teaching, 4*(2), 237–274. https://doi.org/10.14746/ssllt.2014.4.2.5

Gkonou, C., & Mercer, S. (2017). *Understanding emotional and social intelligence among English language teachers*. British Council. https://www.teachingenglish.org.uk/publications/case-studies-insights-and-research/understanding-emotional-and-social-intelligence

Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal, 70*(2), 125–132. https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1986.tb05256.x

Krashen, S. (1982). *Principles and practice in second language acquisition*. Pergamon Press.

MacIntyre, P. D., & Gregersen, T. (2012). Emotions that facilitate language learning: The positive psychology perspective. *Studies in Second Language Learning and Teaching, 2*(2), 193–217. https://doi.org/10.14746/ssllt.2012.2.2.4

Noddings, N. (2013). *Caring: A relational approach to ethics and moral education* (2nd ed.). University of California Press.

Oxford, R. L. (2016). *Teaching and Researching Language Learning Strategies: Self-Regulation in Context*, Second Edition (1st ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315719146

Santos Hernández, A. G., & Zárate Mejía, E. J. B. (2024). Estrategias socio-afectivas para reducir la ansiedad ante las lenguas extranjeras en estudiantes universitarios. *EDUCATECONCIENCIA, 30*(37). https://doi.org/10.58299/ghfyey30

Young, D. J. (1991). Creating a low-anxiety classroom environment: What does language anxiety research suggest? *The Modern Language Journal, 75*(4), 426–439. https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1991.tb05378.x

COLEGIO EDUCATIVO VALLADOLID Y MULTIVERSIDAD LATINOAMERICANA

Invitan al:

V Concurso literario infantil y juvenil

ESCRIBE UN CUENTO

¡Si estudias primaria (4° a 6°), secundaria o bachillerato en SEV o ML, el **V Concurso Literario "Escribe un Cuento"** es para ti!

Tienes hasta el 31 de enero de 2027 para entregar tu cuento.

Los cuentos ganadores serán publicados en:

Revista Multiversidad Management

¡Consulta la convocatoria en la dirección de tu Colegio!

IV Concurso de Literatura Infantil y Juvenil

ESCRIBE UN CUENTO

1 Lugar — *Primaria*

Tabata Arochi Navarrete

Colegio Valladolid Querétaro

Yafzil

Flor mágica de Cempasúchil

Desde el inicio de los tiempos, las plantas han sido veneradas por la cultura de los mexicas; ellos las utilizaban para hacer comidas, bebidas, menjurjes, pomadas, ungüentos, medicinas y mucho más, pero lo que mucha gente no sabe es que también todas esas culturas, comarcas y pueblos usaban plantas, piedras y demás para hacer magia. Los chamanes, brujos(as) e, incluso, la misma gente común hacía magia con todos esos componentes naturales, y la historia que voy a contarles, escúchenla con atención, porque la magia más poderosa del mundo siempre se encuentra en el yolotzin (corazón).

Todo empezó en un pequeño pueblo, en Hermosillo, Sonora, en una casita humilde y bonita; fue en una hermosa mañana que nació la salvadora de todo México. Una mujer morena de cabello castaño, ojos brillantes, llenos de lágrimas de alegría, una sonrisa enorme, vestida de tradicionales ropajes, junto a un hombre moreno, de cabello corto y castaño, con la misma impresión que su esposa, sostenía ella a una hermosa niña, muy parecida a su madre, solo que con un lunar en la mejilla izquierda, la bebé más hermosa y amada del mundo. Una mujer de cabello canoso, con arrugas y cara dulce y alegre, sonrió al ver a su nieta.

—¿Y cómo le vas a poner a mi nieta, ¿eh? —preguntó la anciana.

—Tal vez Yaretzi (siempre querida), porque siempre la vamos a querer —sugirió Tonatiuh (Sol), padre de la bebé recién nacida.

—¡Amo (no)! ¿Cómo crees? —dijo Doña Yali (alegría), abuela de la recién nacida.

—Ella es como el agua, algo valioso, amado, es... Yatzil (cosa amada) —sentenció Xóchitl (flor), madre de Yatzil.

A partir de ese día, Yatzil se volvió el tema de conversación del pueblo; todos iban y venían a ver a Yatzil y a ayudar a Yali, a Tonatiuh y a Xóchitl. En los primeros años de Yatzil, todo fue felicidad, pero todo cambió al cumplir 5 años. Tonatiuh tuvo que irse a través del mar para encontrar un trabajo, pero en una tormenta el barco se hundió, quedó un sobreviviente, pero ese no era Tonatiuh; él murió, dejando a su suegra, esposa e hija solas. La tristeza se apoderó de la casa, pero para el infortunio de todas, Xóchitl cayó enferma de neumonía. Yali, que era curandera, intentó de todo, pero Xóchitl ya no tenía cura. Una lluviosa tarde, Xóchitl pidió en sus últimos segundos de vida a los dioses que protegieran a Yatzil. Xóchitl había muerto, dejando a su vieja madre y a su hija solas. A partir de ese día gris, Yatzil no sonreía y lloraba, sobre todo en las noches, ya que una sombra se había apoderado del cuarto de Yatzil; por las noches, la sombra la asustaba, la congelaba, le hacía tener pesadillas y la lastimaba, tanto oral como físicamente. Yatzil perdió su alegría, pero aún quedaba esperanza.

Los dioses no le fallarían a la superheroína que Yatzil era, la cuidarían, tal como rogó Xóchitl, pero Yatzil tendría que ser tiacauh (valiente) para derrotar a la sombra que la lastimaba, y aunque Yatzil pensara que no era valiente, sabría que la valentía siempre se encuentra en los más profundos rincones del miedo.

Yatzil creció, hasta llegar a la edad de 11 años. Su sijtli (abuela) le decía que era igual a una flor, como su difunta madre. Yatzil era una niña extraordinaria, siempre ayudaba a todo aquel que lo necesitara, era amable, generosa, inteligente, empática, audaz, optimista y llena de bondad. Los adultos la respetaban y los niños pequeños copiaban sus buenas acciones, los niños grandes la alentaban a seguir adelante, pero no todos hacían lo mismo; también había niños y niñas que la maltrataban o le hacían cosas feas, pero en el fondo Yatzil sabía que en todo el mundo había gente y niños que eran malos y relajientos, además de egoístas y crueles, pero que también había personas que eran buenas y ordenadas, además de generosas y amables, así que entendió que sin el bien no existe el mal, y sin el mal no existe el bien.

Un día en la plaza, Yatzil fue a ayudarle a la señora Liara y a su hija, Beatriz, a tejer los cestos que vendían en la plaza. Al terminar, la señora Liara le agradeció a Yatzil.

—Muchas gracias, Yatzil, sin ti no hubiéramos acabado nunca.

—Sí, muchas gracias, amiga.

—De nada —dijo Yatzil.

La señora y su hija se fueron, y un par de niñas hacendadas llegaron a burlarse de Yatzil.

—Miren quién está aquí, la "mejor" niña del pueblo —comenzó Camila, una niña cruel y egoísta.

—Hay sí, la indígena "siempre ando ayudando a todo el mundo" —agregó Elena, una niña ignorante y vanidosa.

—Creo que ya te habíamos dicho que en la plaza tú no tienes influencia —dijo Camila con autoridad.

—Cierto, aquí no mandas tú —agregó Elena con afirmación.

—Camila, la plaza no te pertenece, es de todos y yo solo estaba ayudando.

Camila sintió que Yatzil la había desafiado y se molestó.

—¿Con qué crees que mandas aquí, eh? —dijo ella, retante.

—No, no es eso, es que...

—No interrumpas a la jefa del lugar —dijo Elena, desafiante.

—Te vamos a mostrar quién manda aquí —dijo Camila, y entre ella y Elena empujaron a Yatzil.

Ellas se alejaron. Yatzil se levantó y se fue a su casa.

Al llegar, su abuela la estaba esperando.

—Hola, sijtli.

—¡HOLA, MI NIÑA!

Yatzil y su abuela comieron y, cuando anocheció, mientras partían al cementerio, Yali le contó a su nieta la historia de su pueblo: los conquistadores habían llegado y mataron a la gente, los sobrevivientes morían de hambre y una joven pidió a los dioses su salvación. Ellos le dieron la flor mágica de cempasúchil, todo se resolvió, pero el bandido la quería robar, así que la escondieron.

Al llegar al cementerio, se escuchó una risa. Sobre un caballo negro, un hombre con sombrero y traje de vaquero negro, con los ojos cubiertos, descendió, gritando:

—¡Soy el bandido y he vuelto!

Yatzil se echó a correr hasta un puente.

Al llegar a la mitad, el puente se volvió de huesos; al final había tres cosas: una lápida, un sombrero de copa y una caja. De la lápida salió una fantasma llamada Isadora, del sombrero brotó un señor alto con cabeza de ajo llamado señor cabeza de ajo, y de la caja, una calaverita de azúcar llamada Miguel.

—Hola, soy Isadora, él es el señor cabeza de ajo y él es Miguel.

—Un gusto, soy Yatzil.

—¿El bandido llegó? —preguntó Isadora.

—Creo que sí.

Los tres fantasmas se alarmaron y Yatzil les dijo:

—Tranquilos, todo está bien, yo los ayudo a derrotarlo.

Entonces, del cielo cayó la flor mágica de cempasúchil.

—Ahora estás a cargo de la flor y juntos a salvar el mundo.

Yatzil asintió y partieron a buscar la fuente de poder de la flor. En el camino, Yatzil preguntó sobre los tres seres a su lado.

—¿Qué te pasó, Isadora? ¿Por qué moriste?

Isadora contestó:

—Me enfermé de influenza, al morir el bandido comenzó su plan para conquistar México.

—¿Y el señor cabeza de ajo?

—Él no habla, no sabemos qué le pasó, pero es muy amable y cortés y le gusta bailar —respondió Isadora.

—¿Y Miguel?

—A él lo crearon, revivió y lo guardaron en la caja, le gusta jugar y tararea las cosas, él tampoco habla —explicó Isadora.

Mientras caminaban, Yatzil se sintió triste.

—¿Estás bien? —preguntó Isadora.

—Es que cuando era pequeña mi padre murió en el mar y mi madre se enfermó y murió, además, una sombra malvada se apoderó de mi cuarto y me lastima.

El señor cabeza de ajo puso su mano en el hombro de Yatzil, mostrándole compañía.

—No te preocupes, cuando derrotemos al bandido todo se resolverá —dijo Isadora.

El señor cabeza de ajo tomó a Yatzil de la mano y le enseñó un baile que él aseguraba era su favorito. Yatzil sonrió y se dio cuenta de que el señor cabeza de ajo era el señor amable y cortés que era. Isadora la elevó para buscar la fuente de poder y al encontrarla bajaron. Yatzil vio que Isadora tenía muchas virtudes y era buena. Miguel le mostró cómo jugar al balero y Yatzil se divirtió mucho con él, dándose cuenta de que él era gentil y divertido.

El bandido sabía que Yatzil tenía un plan para detenerlo, así que tenía un plan, pero debía esperar a que ella y sus aliados creyeran que todo estaba bien. Montó a "La Furia de la Noche", su caballo, y se dirigió a la cueva de la flor.

Mientras, Yatzil y sus amigos continuaban su camino a la cueva. Cuando llegaron, la flor absorbió el poder y Yatzil creyó que ya todo estaba bien hasta que...

—¡Jajajajajajajaja!

—¡El bandido!

El bandido enfrascó a Isadora, enterró en la tierra al señor cabeza de ajo y guardó en una bolsa a Miguel.

—¡Yo me llevo esto! —gritó el bandido y empujó a Yatzil, tomando la flor y, con la magia, abrió un agujero por el que Yatzil cayó.

Yatzil se dio cuenta de que estaba en un cenote, nadó hasta la orilla y se desanimó.

—¡¿Por qué permití que me quitara la flor?! —sollozó Yatzil—. ¡Pude haberlo evitado y fui una cobarde, no puedo derrotar a la sombra ni salvar México por miedo!

Yatzil empezó a llorar, el cenote se nubló por la tristeza y la luz se apagó completamente. De las lágrimas de Yatzil brotó una figura de color azul, poco a poco tomó la forma de una mujer que se le hizo familiar a Yatzil. No supo quién era hasta que vio los ojos de aquella figura.

—¡Mamá!

—¡Yatzil!

La niña abrazó al fantasma de su mamá y esta le dijo:

—¿Por qué lloras, mi Yatzil?

—Porque le fallé a todos, tengo miedo y no tengo valor, todos van a morir por mi culpa.

—No, mi amor, no es tu culpa, el bandido es el malo de la historia, con la flor puedes derrotarlo y ponerle fin a todo esto.

—Pero no soy valiente.

—¡Por supuesto que lo eres! Cuando tu papá y yo te vimos, supimos que eras una niña muy valiente, pero algo que tienes que entender es que la valentía no es la ausencia del miedo, sino que es la habilidad para enfrentar el miedo, ese valor vive en ti, en tu yolotzin, tú puedes vencer el miedo, al bandido, tú puedes.

Xóchitl desapareció y Yatzil vio por primera su valentía, salió del cenote y liberó a sus amigos. Tras un abrazo, los cuatro fueron en dirección a derrotar al bandido, a terminarlo, a ser valientes, Yatzil podía.

El bandido estaba creando una nube roja que traería monstruos, estaba listo para terminar lo que comenzó de una vez por todas, lograr ser el villano de la historia que siempre había querido ser, estaba a punto de lograrlo, cuando...

—¡Oye, bandido! —gritó Yatzil de forma retadora—. ¡No me vas a vencer!

De la nube empezaron a bajar monstruos dispuestos a destruirlo todo.

—¡Escuchen, yo voy a enfrentar al bandido, Isadora, ve a convencer a los monstruos de las alas, señor cabeza de ajo, haga lo mismo con los de los cuernos, Miguel, lo mismo con los de las garras, ¡díganles que se pongan de nuestro lado!

Yatzil corrió hacia el bandido, mientras Isadora llegó con los monstruos de las alas y después de bajarlos les dijo:

—¡No tienen por qué servirle al bandido! Ustedes pueden demostrarle a la gente que de verdad las apariencias engañan, no porque ustedes sean monstruos hacen daño.

Los monstruos reflexionaron y se unieron a Yatzil, mientras el señor cabeza de ajo también cumplía su misión. Llegó con los monstruos de los cuernos y con señas les dijo:

"Yatzil es la niña más extraordinaria que haya visto, para que ustedes sean libres pueden gritarle al bandido somos monstruos, pero no nos convertiremos en el monstruo que tú eres, no seremos de los que lastiman".

Los monstruos entraron en razón y se unieron a la causa de Yatzil. Miguel también cumplía su deber, llegó con los monstruos y con sus tarareos les dijo:

"Pueden hacer que la gente vea que son buenos, no siempre podemos ser lo que se espera, sobre todo si es algo que nos hiere".

Los monstruos asintieron y también se unieron a Yatzil.

Yatzil llegó donde el bandido se encontraba. El bandido la atacó con un rayo de magia, Yatzil lo esquivó y se abalanzó sobre el bandido. El cementerio empezó a volverse un campo de batalla, del suelo empezaron a emerger enredaderas que hacían el ambiente más extremo, el bandido empujó a Yatzil y, decidido a engañarla que fuera vulnerable, le dijo:

—¿De verdad creíste que podrías sanar tu dolor de haberlo perdido todo? Tu padre, tu madre, tus amigos, a todos les fallaste, tienes la oportunidad de anclar a ti todo lo que tienes, puedes unirte a mí y que todo lo que has perdido esté contigo por siempre, no volverías a sufrir por la pérdida de algo querido, no te sirve jugar a la superheroína.

Yatzil lo pensó un momento, era verdad, su dolor desaparecería, sería feliz por siempre, pero entonces, se dio cuenta de lo que todo ese dolor y la tristeza, las caídas y los fallos le quisieron enseñar: nada dura para siempre, hay que dejar ir, para volar sin el peso del pasado, las cosas cambian y se van, Y eso está bien.

Yatzil se levantó y dijo:

—¡Soy valiente!

Agarró la flor y destruyó al bandido, los monstruos se fueron y sus amigos también para descansar en paz. Yatzil se reunió con su sijtli y se abrazaron. Por fin, descubrió su superpoder, el amor.

Moraleja

El pasado no puede olvidarse, pero sí sanarse, todo cambia y está bien, dejar ir es un acto de amor, la valentía no se encuentra en la cima de la fama, sino que está en los rincones más profundos y oscuros del miedo.

Tabata Arochi Navarrete.
Colegio Valladolid Querétaro

IV Concurso de Literatura Infantil y Juvenil

ESCRIBE UN CUENTO

1 Lugar — Secundaria

Iker Mauricio Orenda Martínez

Colegio Valladolid Aguascalientes

La Muerte Sigue Lucrando

Un cuervo se postró sobre la ventana. No le hice caso. Seguí leyendo a Cortázar, con tal de entender cómo es Argentina, lugar de mi siguiente concierto. Por más que traté de retomar la lectura, me fue imposible. Las letras bailaban, y cuando por fin se calmaban, era mi mente la que seguía su danza. Cerré el libro, vi su título, Rayuela. Lo abrí, aun sin descifrar el mismo lenguaje que hablo desde que nací. El cuervo emitió un graznido. Volteé a verlo; él también lo hizo con odio. Así se quedó varios segundos, inmóvil, imponente. Con las yemas de mis dedos tocaba la pasta del libro, trataba de leer el relieve del título, sin cambio. Aquel pajarraco volvió a hablar su idioma, justo antes de retomar su vuelo y desprender un aroma a incienso, que dificultó aún más mi lectura.

Cerré la ventana. El olor no desaparecía, es más, aumentaba su intensidad.

La cabeza me empezó a doler tras seguir intentando averiguar qué decía Cortázar y aguantar el incienso, que se tornaba a carbón quemado. Dejé el libro en mi mesa de trabajo. Me llevé las manos a la cara, antes de estirarme y levantarme por mi violín.

Tomé mi instrumento. Lo miré; creo que mis ojos se veían brillantes ante él. Lo afiné y le apliqué brea al arco; su aroma le hacía frente al carbón. Fui por unas partituras de una canción que apenas estaba aprendiendo. Las busqué en mi carpeta, y solo había dos canciones, que parece que no tiré antes de hacer mi viaje de Colombia a Chile. Una de aquellas canciones era el Canon en Re Mayor de Pachelbel; ni sabía cómo es que

seguía allí; llevaba años de tocarla, fue la primera pieza que aprendí, de eso ya cincuenta años, casi sesenta. La otra no la conocía; estaba escrita en un papel ya amarillo, era de un artista cuyo nombre estaba tan deteriorado que no lograba verse, y el título era La mort continue de profiter, la muerte sigue lucrando, en francés.

Por los recuerdos, toqué la obra de Pachelbel, que por poco no se borra de mi cabeza. Imagino que es por la nostalgia que me da. Era una interpretación magistral; lo único que cambiaría es la soledad, tener un público que me escuchase.

Yendo por la mitad de la canción, un rayo de luz pegó con fuerza en la ventana, seguido del ruido típico de un rayo y el comienzo de una lluvia torrencial. No paré de tocar, seguí con euforia. Al acabarla, se me antojó volver a sentir la alegría del Canon. Volví a colocarme el violín. Parado erguido y con mis manos inspiradas, iba a comenzar de nuevo, hasta que otro cuervo apareció en la ventana, ahora por afuera y en la lluvia, y con la misma mirada soberbia. Lo ignoré, como al primero, me preparé por segunda vez, pero el animal se golpeó con la ventana, sin importar el dolor. El cristal se rompió un poco, y el cuervo, quizás asustado, se escapó de su delito.

Ya sin distracciones, toqué; sin embargo, mis dedos se trababan, no lograba coordinar el movimiento del arco, desafinaba con frecuencia.

Hice unos ejercicios de calentamiento, y también fueron desastrosos, como si me hubieran maldecido. Toda una vida dando todo por el violín, para, en un instante, olvidar cómo tocarlo.

Miré la hoja de La mort continue de profiter; me tenté a interpretarla, o hacer un intento, por lo menos. Analicé su partitura; no sería lo más difícil que he tocado, incluso sería un poco fácil. Puse la hoja en mi soporte. Lo ajusté a mi altura y seguí sus instrucciones. Para mi sorpresa, lo hice de maravilla, añadiendo que era una canción magistral, meticulosamente escrita, con preguntas y respuestas muy bien posicionadas, arpegios que ascendían con alegría y descendían callando, como si no quisieran que escucháramos su bajar.

Tan cautivado, observé la hoja con más detalle y, al parecer, la canción tenía letra:

Y días antes de mi muerte.
Quiero que una canción suene en mí.
Un último capricho antes de morir.
Que sea un soneto, una melodía sin fin,
Que suene mientras toco el violín.

Solo ponía ese verso al acabar la partitura. Quise volver a tocarla, pero su significado me dio miedo, aunque he de decir que cautivador; eso de escuchar música mientras mueres debe ser terrorífico y bello.

Arrojé la partitura a la cama. Vi la hora en mi reloj Tudor. Faltaban dos horas para que tenga que ir al aeropuerto e ir a Argentina, a tocar por última vez, en tierra de mi abuelo. Más de treinta años de concierto a concierto ya me tienen cansado; eso sí, es mi pasión.

Me senté al borde de la cama, pensando si tocar La mort continue de profiter como acto sorpresa. Podría ser buena idea.

Otro cuervo se vio. Volaba de la misma forma que el anterior, y se disparó a la ventana, siguiendo la naturaleza vista. Rompió la ventana. Aunque me quité rápido, unos cristales lograron herir mis manos. El ave, con trozos de vidrios encajados, cayó sobre la cama, ensangrentándola junto con la hoja. Me limité a pensar cómo, probablemente, me relacionen a un asesinato por esa mancha de sangre, para después darme cuenta de que es de un animal con instinto de kamikaze.

Con una toalla del hospedaje, tomé con precaución el cuerpo del animal, aparentemente ya muerto; era de esperar, con tanta sangre que soltó. Inesperadamente, el cuervo volvió a la vida. Empezó a volar con precaución. Curiosamente, no escapó; más bien se empeñó en, con la sangre que le quedaba, mancharme lo más posible. Sentía cómo me escurría por la cabeza. Traté de limpiarme, solo para darme cuenta de que el pelo se me caía a mechones.

Fui al baño rápidamente, con un poco de miedo, pero en el camino la sangre llegó a mis ojos. Con torpeza, llegué al baño. Me enjuagué la cabeza y los ojos. Me miré en el espejo. Mis ojos ya no eran marrones, se hicieron blancos. Ya lucía una cabellera como la de Ferlosio. Las partes de mi saco tocadas por la sangre se despintaban gradualmente.

De un momento a otro, un olor nauseabundo infestó el cuarto entero. Miré mis manos. Se habían derretido. Solo quedaban huesos. Sin dedos ni dolor.

El cuervo dio tal graznido que me erizó la piel que me quedaba, seguido de un horripilante grito en tonos graves.

—Y días antes de mi muerte —dijo el cuervo— quiero que una canción suene en mí, un capricho antes de morir, que sea un soneto, una melodía sin fin. —El cuervo entró al baño, transformado en la muerte, emperador de huesos perdidos—. Que suene mientras toco el violín. ¿Qué no te gustó la canción que tus padres compusieron para ti?

—¿Perdón? Mis padres ya fallecieron, aunque, por lo que veo y ha pasado, creo que seguí su destino —dije, agudizando el final, y sintiendo la piel de mi rostro caer.

—Viejo listo, bien merecidos tienes los cumplidos de tus finados.

—Pero, este, señor muerte...

—Dime, Tempus.

—Está bien. Tempus, disculpa si soy irrespetuoso, pero tengo entendido que tú eres un ser malvado que viaja con hoz y decapita a los pobres sentenciados.

Tempus se sentó en el inodoro, reflexivo.

—Ese, he de reconocer, es una muy buena leyenda para tenerle miedo a morir y disfrutar la vida, aunque no me gusta que me teman; al fin y al cabo, soy otra etapa de la vida, equivalente al antes de nacer.

—Usted tiene razón, solo que ¿por qué antes de este momento importante?

—No lo sé, yo solo veo el contador de cada quien, definido por su vida, y cuando llega a cero, señales doy. No siempre mato en el cero perfecto; tú debiste haber muerto hace cuatro horas.

—¿Cuatro horas? O sea, ¿no hubiera tocado La mort continue de profiter? Aprovechando, ¿por qué la muerte sigue lucrando? ¿Con qué lucras?

—En efecto, quise que tocaras una última pieza en violín, y con lo del título, lucro con talentos, personalidades y recuerdos, y esos te los llevas contigo y con todos al reino de los muertos.

—¿Reino de los muertos? ¿Quieres decir que iré al cielo?

—Si lo quieres tomar así, tómalo, pero no es el cielo que se te inculcó, es un apartado ajeno a este universo. Por el momento no lo entenderías; se aprende con la experiencia. Si gustas, vamos a él; aprovecha esta muerte eterna, disfruta de ella con los que ya la gozan y espera a los que la gozarán.

Seguí a Tempus, que salía del baño. Vi la habitación, ya limpia de la sangre que solo avisaba mi inminente futuro. El violín, el libro y mis canciones aquí se quedan, pero me llevo lo que marcaron en mí.

La muerte me agarra el hombro. El sonido se va. La luz se oscurece. El olor desaparece. Mis huesos viajan a donde, según Tempus, seré eternamente glorioso.

—Espero con ansias tocar el violín por la eternidad.

—La muerte me miró sonriendo, llevándome a su reino, ahora nuestro.

Iker Mauricio Orenda Martínez.
Colegio Valladolid Aguascalientes

IV

Concurso de Literatura Infantil y Juvenil

ESCRIBE UN CUENTO

1 Lugar

Bachillerato

Jennifer Neftalí Bretón Garduño

Colegio San Juan del Río Querétaro Motolinía

ESCRIBE UN CUENTO

Bajo la luna infernal... Un amor demoníaco

La luna infernal, una esfera de fuego y sombras, proyectaba una luz espectral sobre el jardín prohibido, un rincón oculto del infierno donde las flores venenosas florecían en medio de la desolación. Allí, entre los pétalos oscuros y las enredaderas espinosas, Bapometh y Lilith se encontraron, sus corazones latiendo al unísono con una mezcla de anhelo y temor.

La tensión era palpable, una corriente eléctrica que recorría sus cuerpos mientras se acercaban el uno al otro. Bapometh, con su mirada dorada brillando en la penumbra, extendió una mano hacia Lilith, sus dedos rozando suavemente la piel pálida de su mejilla. Lilith, con los ojos oscuros dilatados por la anticipación, se inclinó hacia su tacto, su aliento entrecortado.

El silencio se rompió cuando Bapometh susurró su nombre, un sonido gutural que resonó en el jardín como un conjuro. Lilith respondió con una mirada, una promesa silenciosa de entrega y confianza. Lentamente, Bapometh se acercó, sus labios buscando los de ella en un beso que marcaría el inicio de su unión.

El contacto fue explosivo, una descarga de energía demoníaca que sacudió el jardín. Sus labios se entrelazaron con pasión, sus lenguas danzando en un vals prohibido. El sabor de la sangre y el azufre se mezcló con la dulzura de sus almas, creando una mezcla embriagadora que los transportó a un plano de éxtasis y perdición.

Sus manos se movieron con urgencia, despojándose de las vestiduras oscuras que los cubrían. La piel de Bapometh, marcada con runas ancestrales, brillaba bajo la luz de la luna, mientras que el cuerpo de Lilith, adornado con tatuajes de serpientes y símbolos prohibidos, emanaba un aura de poder y sensualidad.

Se abrazaron con fuerza, sus cuerpos uniéndose en una danza primigenia. Los gemidos de placer y los susurros de amor se mezclaron con el sonido del viento infernal, creando una sinfonía de deseo y desesperación. La brujería ancestral que corría por sus venas se despertó, tejiendo un hechizo de protección y unión eterna.

En ese jardín prohibido, bajo la mirada de la luna infernal, Bapometh y Lilith se entregaron el uno al otro, sellando su amor con un acto de rebeldía y pasión. Su unión se convirtió en un pacto, un juramento de lealtad

que trascendería las barreras del tiempo y el espacio, un legado de amor y poder que cambiaría el destino del infierno para siempre.

Años después de su unión, Bapometh y Lilith gobernaban una porción del infierno con sabiduría y justicia. Su amor, lejos de debilitarse, se había fortalecido con el tiempo, convirtiéndose en un faro de esperanza para aquellos que sufrían bajo el yugo de los demonios más crueles. Sin embargo, su mayor orgullo eran sus hijas, las Nefilim.

Las Nefilim, llamadas Aella y Lyra, eran la encarnación de la dualidad: la belleza angelical de Lilith combinada con la sabiduría y el poder demoníaco de Bapometh. Desde pequeñas, mostraron una afinidad por la magia y una sed insaciable de conocimiento. Bapometh y Lilith les enseñaron los secretos de la brujería ancestral, los conjuros prohibidos y la historia olvidada del infierno.

Pero las Nefilim no eran simples herederas. Aella, la mayor, poseía una mente analítica y una habilidad innata para la estrategia. Lyra, por otro lado, era impulsiva y apasionada, con un don para la empatía que la hacía conectar con los demonios oprimidos. Juntas, formaban un equipo imparable, listas para desafiar las injusticias del infierno.

Un día, mientras exploraban las catacumbas prohibidas bajo el palacio de Lucifer, las Nefilim descubrieron un antiguo grimorio que revelaba la verdadera historia de la caída de los ángeles. El libro contaba que Lucifer no había sido un rebelde, sino un visionario que buscaba liberar a los ángeles de la tiranía del Cielo. La verdad contenida en el grimorio resonó profundamente en las jóvenes Nefilim, despertando en ellas un deseo de rebelión.

Aella y Lyra comenzaron a cuestionar el statu quo del infierno, desafiando las leyes impuestas por los demonios ancianos y defendiendo a los oprimidos. Su valentía inspiró a otros a unirse a su causa, formando un movimiento de resistencia que creció en secreto, alimentado por la esperanza de un futuro mejor.

Sin embargo, su rebelión no pasó desapercibida. Lucifer, alertado por sus espías, convocó a Bapometh y Lilith a su palacio. Los acusó de traición y exigió que entregaran a sus hijas para ser castigadas. Bapometh y Lilith se negaron, declarando su lealtad a sus hijas y a la causa de la libertad.

La tensión en el palacio era palpable. Lucifer, furioso, desató su poder infernal, lanzando rayos y conjuros contra Bapometh y Lilith. Pero la pareja, unida por su amor y fortalecida por la magia ancestral, se defendió con valentía, protegiendo a sus hijas de la ira de Lucifer.

La batalla entre Lucifer y sus descendientes sacudió los cimientos del infierno. Los demonios se dividieron en facciones, algunos apoyando a Lucifer y otros uniéndose a la rebelión de las Nefilim. La guerra por el control del infierno había comenzado, y el destino del reino infernal pendía de un hilo.

En medio del caos, Aella y Lyra se prepararon para liderar la rebelión. Sabían que la batalla sería larga y sangrienta, pero estaban dispuestas a luchar por un futuro donde la justicia y la libertad reinaran en el infierno. Su amor por sus padres y su deseo de un mundo mejor las impulsaban a seguir adelante, sin importar los obstáculos que se interpusieran en su camino.

La guerra se extendió por cada rincón del infierno, desde los abismos más profundos hasta las murallas del palacio de Lucifer. Aella, con su mente estratégica, organizó las fuerzas rebeldes en formaciones impenetrables, anticipando cada movimiento del enemigo. Lyra, por su parte, se movió entre las filas, consolando a los heridos y animando a los cobardes con su empatía y su poder de convicción. Juntas, lograron hacer retroceder a las tropas de Lucifer en varias batallas cruciales.

Mientras tanto, Bapometh y Lilith luchaban al lado de sus hijas, su amor y magia unidos formando un escudo invencible. La luna infernal, ahora roja como la sangre, iluminaba el campo de batalla con su luz espectral, como si estuviera presenciando el nacimiento de un nuevo orden. Las runas en la piel de Bapometh brillaban con intensidad, y las serpientes tatuadas en el cuerpo de Lilith parecían moverse, escupiendo veneno a los enemigos.

Pero Lucifer no se rendiría fácilmente. Convocó a los demonios ancianos, seres de poder inconmensurable que habían vivido desde los primeros días del infierno. Juntos, lanzaron un ataque final contra el cuartel general rebelde, intentando acabar con la insurrección de raíz. La batalla fue despiadada: las murallas se derrumbaban, el suelo se abría en grietas y el aire se llenaba de gritos de dolor y furia.

En el clímax de la pelea, Aella y Lyra se enfrentaron directamente a Lucifer. Aella usó sus conocimientos de conjuros prohibidos para desviar sus ataques, mientras que Lyra conectó con la energía oculta del infierno, canalizándola para fortalecerse a sí misma y a su hermana. Juntas, lograron hacer bajar la guardia de Lucifer y le plantearon la verdad contenida en el grimorio: su lucha original fue por la libertad, pero se había convertido en el mismo tirano que quería derrocar.

Las palabras de las Nefilim resonaron en el corazón de Lucifer. Por un instante, su furia se disipó, y se vio a sí mismo como lo eran los demás: un ser atrapado en un ciclo de poder y opresión. Decidió ceder, reconocer la valentía de las jóvenes y aceptar que el infierno necesitaba un cambio. Declaró el fin de la guerra y anunció que se establecería un consejo gobernante, formado por demonios, Nefilim y otros seres marginados, para gobernar con justicia y libertad.

Con el paso del tiempo, el infierno se transformó. Las flores venenosas del jardín prohibido comenzaron a florecer con colores más vivos, y el viento infernal dejó de ser un grito de desesperación para convertirse en un susurro de esperanza. Bapometh y Lilith continuaron como líderes respetados, mientras que Aella y Lyra se convirtieron en las voces de la nueva era, asegurándose de que la verdad de la caída de los ángeles nunca se olvidara y que la libertad se mantuviera para siempre.

Bajo la mirada de la luna infernal, ahora calmada y brillante, el reino que había sido sinónimo de perdición se convirtió en un lugar donde la dualidad de amor y poder, belleza y oscuridad, podía coexistir en armonía.

Años después de la reforma, el consejo gobernante había consolidado la paz en el infierno, pero nuevos desafíos emergían desde los confines desconocidos del reino. Una sombra antigua, olvidada incluso por los demonios ancianos, comenzó a extenderse por los abismos más profundos: seres sin forma, llamados los "Deshechos del Cielo", que habían sido expulsados junto con Lucifer, pero abandonados en los rincones más oscuros, alimentándose de la desesperación y la amargura.

Lyra, mientras exploraba zonas olvidadas para ayudar a los seres marginados, se encontró con uno de estos Deshechos. A diferencia de lo que esperaba, no sintió odio en él, sino una tristeza abrumadora. Con su don de empatía, logró conectarse con él y escuchar su historia: eran ángeles que no pudieron elegir entre el Cielo y el infierno, condenados a existir sin forma ni propósito.

Al contarle a Aella y sus padres lo que había visto, se dieron cuenta de que la paz que habían construido estaba en peligro. Los Deshechos, al crecer en número y poder, empezaban a atacar pueblos pequeños, consumiendo la energía de sus habitantes. Aella elaboró un plan: no luchar contra ellos, sino encontrar una manera de darles forma y propósito, como lo habían hecho con el propio infierno.

Juntos, Bapometh, Lilith, Aella y Lyra convocaron al consejo y pidieron permiso para viajar a los abismos profundos. Allí, usando la magia ancestral de su unión y los secretos del grimorio, tejeron un hechizo que reuniría la energía dispersa de los Deshechos y les daría cuerpos y almas con la libertad de elegir su propio camino.

El hechizo fue una prueba de fuerza y amor: la luna infernal brilló con un brillo cegador, y el suelo del infierno tembló mientras las sombras comenzaban a tomar forma —seres con alas de pluma y escamas, con miradas que alternaban entre la luz y la oscuridad. Al final, miles de nuevos seres estaban ahí, confundidos, pero con esperanza.

Lyra les habló de la libertad que reinaba en el infierno, y Aella les ofreció un lugar en el consejo, para que su voz se escuchara. Los Deshechos, ahora llamados los "Umbrales", aceptaron con gratitud. Su llegada trajo una nueva dualidad al reino: la conexión entre el Cielo que habían perdido y el infierno que se había convertido en su hogar.

Con los Umbrales a su lado, el infierno se volvió aún más fuerte y diverso. Bapometh y Lilith, ya con años de experiencia, comenzaron a preparar a Aella y Lyra para tomar el liderazgo del consejo, sabiendo que con su visión y valentía seguirían guiando al reino. Mientras tanto, en el jardín prohibido, las flores ahora florecían con colores que nadie había visto antes —un símbolo de cómo la oscuridad podía acoger la luz, y cómo el amor y la libertad podían transformar incluso los lugares más desolados.

La luna infernal, testigo de todo, seguía proyectando su luz espectral, pero ahora era una luz de esperanza,

iluminando un futuro que nadie hubiera imaginado cuando Bapometh y Lilith se encontraron por primera vez entre los pétalos venenosos.

Los años pasaron como un susurro bajo la luna infernal, y el día llegó en que Bapometh y Lilith decidieron ceder el liderazgo del consejo a Aella y Lyra. No fue una decisión hábil, sino una natural, su cuerpo llevaba las marcas de las batallas: una cicatriz en la mejilla de Bapometh que recordaba el primer ataque de Lucifer, una raya en el brazo de Lilith que había sido hecha por una enredadera espinosa del jardín prohibido en su primer encuentro. Pero su alma estaba llena de paz, sabiendo que el reino estaba en manos capaces. En ese mismo jardín donde todo comenzó, entre pétalos venenosos que ahora habían florecido con colores inesperados y enredaderas espinosas que ahora abrazaban con ternura los troncos de árboles, se reunieron todos los seres del infierno: demonios con corazones que antes eran de piedra y ahora estaban llenos de justicia, Nefilim que habían heredado la dualidad de amor y poder de sus padres, Umbrales que habían encontrado forma y propósito después de siglos de ser sombras, e incluso algunos ángeles rebeldes del Cielo que, al enterarse del cambio que había llegado al infierno, habían venido a buscar un hogar donde la libertad reinara sin tiranías ni prejuicios.

Las flores, que antes eran solo oscuras y peligrosas, ahora mezclaban pétalos negros y rojos con destellos de blanco, azul y dorado, como si la luz y la oscuridad se hubieran abrazado en cada pétalo, creando un color único que nadie había visto antes. El suelo, que antes era árido y desolado, estaba cubierto de hierba suave que crujía bajo los pies de los asistentes, y en el centro del jardín, un árbol había crecido de la misma tierra donde Bapometh y Lilith se habían besado por primera vez. Su tronco estaba marcado con las mismas runas ancestrales que adornaban la piel de Bapometh, y sus hojas brillaban con la luz de la luna, emitiendo un resplandor suave que iluminaba el entorno. El viento llevaba el aroma de azufre y dulzura, de sangre y néctar, una mezcla que hablaba de todo lo que habían vivido: de las batallas, de las penas, de las alegrías y del amor que había sido el hilo conductor de todo.

Bapometh tomó la mano de Lilith, sus dedos entrelazándose con la misma fuerza y ternura que en su primer encuentro. Sus miradas, la dorada de él, brillante y sabia; la oscura de ella, profunda y pasional, se encontraron, y en ellas se reflejaba toda la historia que habían escrito juntos. "Nosotros empezamos con un beso de rebeldía", dijo Bapometh con su voz gutural, pero ahora llena de una ternura que nadie hubiera imaginado en un demonio de su poder. "Un acto de amor que se oponía a todo lo que nos habían enseñado: que el infierno era solo desolación, que el amor era una debilidad, que la rebelión era inútil. Y ustedes, mis hijas, mis amigos, todos ustedes, lo han convertido en un legado de esperanza que alcanza más allá de los confines de este reino, que llega hasta los rincones más oscuros y hace que la luz crezca".

Lilith sonrió, sus ojos oscuros brillando con lágrimas de alegría que resbalaban por su mejilla pálida, lágrimas que no eran de dolor, sino de gratitud por todo lo que habían logrado. Se inclinó y rozó sus labios con los de Bapometh, un beso tranquilo y profundo, a diferencia del primero que sacudió el jardín con energía demoníaca. Este beso era el de dos almas que habían caminado juntas por siglos, que habían luchado juntas, que habían amado juntas sin condiciones. "Nuestro amor nunca fue solo para nosotros", agregó cuando se separaron, su mano acariciando la mejilla de él con suavidad. "Fue una semilla que plantamos en la desolación, una semilla fea y pequeña que nadie creyó que podría crecer. Pero con el tiempo, con la ayuda de nuestras hijas y de todos ustedes, creció hasta convertir este lugar de perdición en un hogar lleno de libertad, afecto y respeto. Cada ser aquí es parte de ese amor, es nuestro legado hecho carne, es la prueba de que incluso en el infierno, el amor puede transformar todo".

En ese momento, Aella y Lyra se acercaron a sus padres. Aella, con su mente analítica que siempre había sido su mayor fuerza, tomó la mano de Bapometh, y en su mirada se veía la admiración que sentía por él por su sabiduría, por su valentía, por el amor que le había dado a su madre y a ellas. Lyra, impulsiva y empática como siempre, abrazó a Lilith con fuerza, y sus lágrimas se mezclaron con las de su madre, lágrimas de alegría y de agradecimiento por haber sido criadas en un amor tan poderoso. Luego se

unieron todas en un círculo de abrazos: Bapometh, Lilith, Aella y Lyra, sus cuerpos acurrucados el uno al lado del otro, sus almas unidas por la magia y el amor. En ese instante, la magia ancestral que corría por sus venas, la de Bapometh, heredada de los demonios ancianos; la de Lilith, de las primeras brujas; la de las Nefilim, una mezcla de ambas y algo más se unió en una sola corriente brillante que salió de su cuerpo y se extendió por todo el jardín. La luna infernal, que siempre había sido una esfera de fuego y sombras, emitió un resplandor cálido, casi celestial, que bañó a todo el grupo, a las flores, al árbol, a todo el infierno, como si el cielo mismo quisiera celebrar lo que habían logrado.

Los seres reunidos comenzaron a cantar una canción antigua, una melodía que se había perdido en el tiempo pero que ahora resucitaba en sus voces con fuerza y emoción. Era una canción de amor, de victoria, de transformación y de hogar, una canción que hablaba de los que habían luchado, de los que habían caído, de los que habían sobrevivido y de los que habían crecido. Las notas resonaron por los abismos más profundos del infierno, por las murallas del palacio de Lucifer (ahora convertido en un lugar de reunión y diálogo, donde todos podían expresarse sin miedo), por los pueblos pequeños que habían sido liberados de la opresión y ahora florecían con vida. Mientras la canción llenaba el aire, Bapometh y Lilith se sentaron bajo el árbol del jardín, sus cuerpos acurrucados el uno al lado del otro, mirando a sus hijas liderar el canto con autoridad y amor, mirando a todos los seres que habían sido parte de su historia, mirando a un reino que había cambiado por completo.

"¿Te imaginaste esto cuando nos encontramos aquí por primera vez?", preguntó Lilith, apoyando su cabeza en el hombro de Bapometh, sintiendo el latido de su corazón al unísono con el suyo —como lo habían hecho en ese primer día.

"Imaginé un amor que trascendiera el tiempo y el espacio", respondió él, acariciando su cabello oscuro con sus dedos grandes y callosos. "Imaginé que estaríamos juntos siempre, que nuestras almas nunca se separarían. Pero esto... esto es más que cualquier sueño. Nuestro amor no solo nos unió a nosotros, sino que unió a todo un reino. Hizo que la oscuridad acogiera la luz, que la desolación floreciera, que la rebelión se convirtiera en paz. Hizo que los demonios amaran, que los ángeles rebeldes encontraran hogar, que las sombras tomaran forma. Esto es lo que el amor puede hacer —lo que nuestro amor ha hecho".

Mientras la luna seguía brillando sobre ellos con su luz cálida y esperanzadora, y la canción seguía resonando por todo el infierno, Bapometh y Lilith se miraron de nuevo. En sus ojos no había nada más que amor, un amor que había empezado en un jardín prohibido entre pétalos venenosos y enredaderas espinosas, que había luchado contra el poder de Lucifer, que había protegido a sus hijas, que había transformado a los Deshechos en Umbrales, y que había terminado por convertir el infierno en un paraíso de libertad y afecto. Los años seguirían pasando, las generaciones vendrían y se irían, los reinos cambiarían, pero su legado, el legado de un amor rebelde y poderoso, de un amor que no tuvo miedo a desafiar el destino, permanecería por siempre, iluminado por la luz de la luna infernal que ahora era, más que nunca, un símbolo de esperanza, de libertad y de amor.

Y en el jardín prohibido, bajo el árbol que había crecido de su amor, Bapometh y Lilith se abrazaron una vez más, y su amor continuó creciendo, como las flores que florecían a su alrededor, como el árbol que los protegía, como el reino que habían transformado con sus manos y sus almas.

Fin.

Jennifer Neftalí Bretón Garduño.
Colegio San Juan del Río Querétaro Motolinía

SISTEMA VALLADOLID

Cursos y Diplomados SEV

Un espacio de formación continua creado para impulsar el desarrollo profesional y académico de nuestra comunidad educativa.

+8
cursos disponibles

20,273
usuarios activos

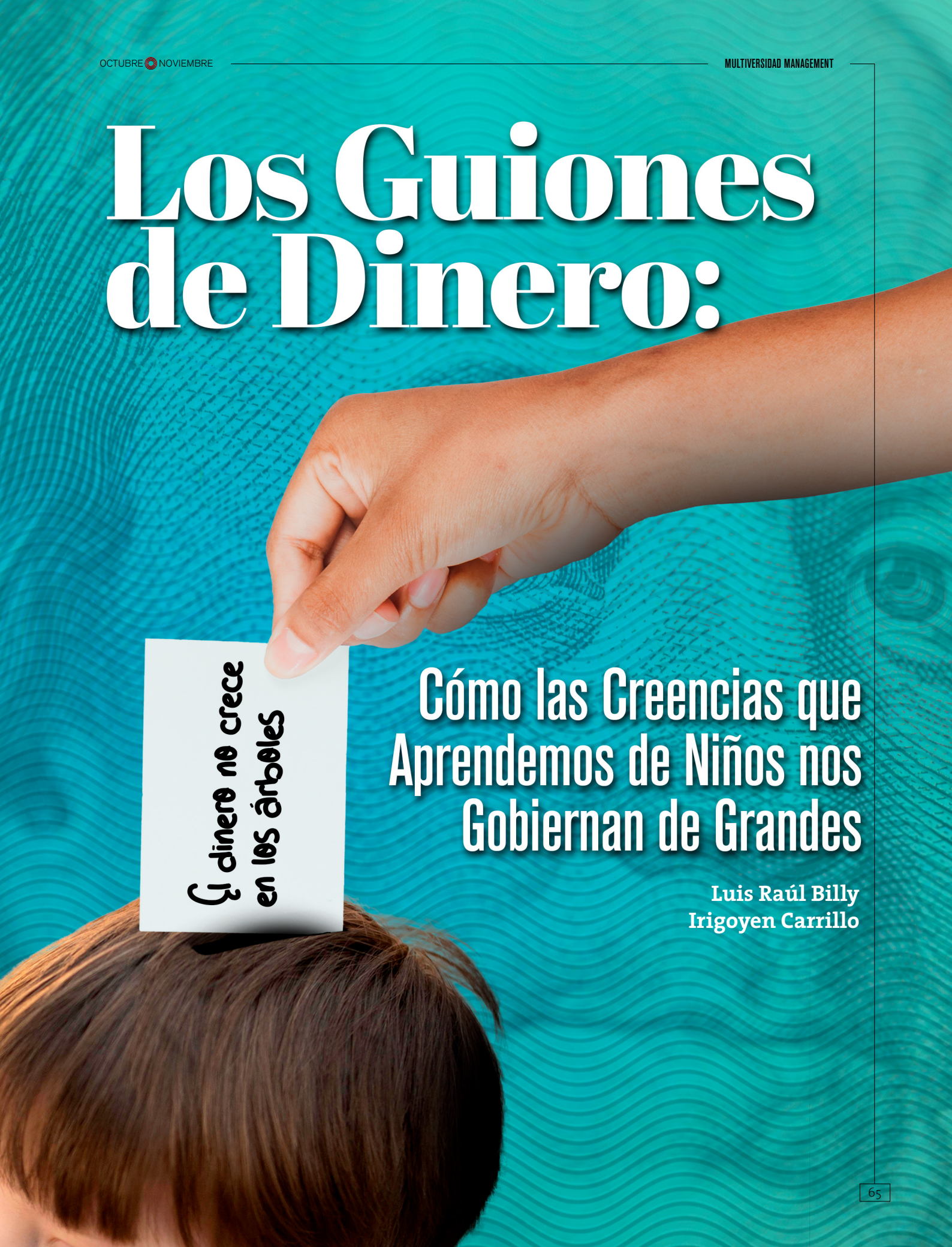
Para coordinadores, docentes y alumnos

Cursos • Talleres • Diplomados • Módulos de reforzamiento

Medimos para seguir mejorando

El desempeño de nuestros alumnos será evaluado mediante la prueba MUNAC, permitiendo identificar avances y oportunidades de mejora al finalizar el ciclo escolar.

Los Guiones de Dinero:



Cómo las Creencias que Aprendemos de Niños nos Gobiernan de Grandes

Luis Raúl Billy Irigoyen Carrillo

¿Recuerdas la primera vez que escuchaste a un adulto decir "el dinero no crece en los árboles" o "los ricos son deshonestos"? Probablemente no le diste mayor importancia en su momento. Era solo una frase dicha de pasada, quizás en la sobremesa. Sin embargo, esa frase, pronunciada en cuestión de segundos y sin ninguna intención pedagógica detrás, es posible que hoy, veinte o treinta años después, siga tomando decisiones financieras por ti sin que te des cuenta. No la recuerdas conscientemente, pero ahí sigue, operando de fondo cada vez que decides gastar, ahorrar, invertir o evitar por completo el tema.

A esto la psicología financiera le llama un guion de dinero: una creencia sobre el dinero que se graba en la infancia, generalmente antes de los siete años, y que después opera como un piloto automático. No lo elegimos de forma consciente ni lo revisamos con lógica de adultos; simplemente lo heredamos de lo que vimos, escuchamos y sentimos en casa, mucho antes de tener la capacidad de cuestionarlo. Y ahí está lo interesante: entender los guiones específicos que existen nos permite identificar cuál es el nuestro, reconocer cómo se manifiesta en nuestras decisiones diarias y, sobre todo, notar cuál le estamos heredando a nuestros hijos, sin proponérnoslo.

La investigación en psicología financiera, particularmente los trabajos de Klontz y Britt, identifica cuatro guiones de dinero recurrentes. Cada uno de ellos tiene, podríamos decir, dos actos: uno de formación, que se cocina en la niñez casi sin que nadie lo note, y otro de operación, que gobierna silenciosamente las decisiones del adulto. Vale la pena recorrer los cuatro con calma, porque es muy probable que te reconozcas, aunque sea parcialmente, en más de uno.

Lo relevante de estos guiones no es solo entenderlos como una curiosidad psicológica, sino notar que están detrás de decisiones muy concretas: la deuda que cargas sin un plan claro para liquidarla, el ahorro que empiezas y abandonas a los pocos meses, la inversión que pospones "hasta tener más información", o la discusión de pareja que en apariencia es sobre un gasto puntual, pero que en el fondo es un choque entre dos guiones aprendidos en dos casas distintas. Ningún manual de finanzas personales resuelve eso con una hoja de cálculo, porque el problema nunca fue de matemáticas.

El primer guion es el de evitación, resumido en la creencia de que el dinero es malo, o de que uno mismo no es bueno para manejarlo. En el niño, este guion se siembra cuando crece escuchando peleas por dinero entre sus padres, o mensajes como "no hables de dinero, es de mal gusto" o "la gente con dinero es corrupta". Aprende, sin que nadie se lo diga de forma directa, que el dinero es una fuente de conflicto y que lo más prudente, lo más seguro, es mantener distancia del tema por completo. En el adulto, ese mismo guion se traduce en evitar revisar el estado de cuenta durante semanas, en delegar por completo las decisiones financieras a la pareja o a un asesor "para no tener que pensar en eso", o incluso en autosabotearse justo cuando empieza a ganar más dinero, porque en el fondo cree que no lo merece, o teme que tenerlo lo convierta en alguien que no quiere ser. Es curioso, y hasta doloroso, ver cómo una frase de sobremesa termina limitando el potencial de ingresos de toda una vida adulta. Es también quien rechaza un ascenso sin poder explicar del todo por qué, o siente un alivio extraño cuando un proyecto ambicioso finalmente no se concreta.

El segundo es el guion de veneración, la idea de que más dinero resolvería todos los problemas. En el niño, se forma cuando observa que el dinero se usa como sustituto emocional: un regalo después de una ausencia de los padres, un premio material para compensar un mal momento familiar, una compra que "arregla" una tristeza que en realidad nunca se nombró. El niño aprende, entonces, que el dinero llena huecos que en realidad son afectivos, y esa asociación se queda grabada mucho más profundo de lo que parece. En el adulto, este guion se manifiesta como la persecución constante del siguiente aumento, el siguiente negocio, el siguiente cero agregado a la cuenta bancaria, con la certeza de que ahí, un poco más adelante, está la paz que se busca. El problema es que esa paz nunca llega, porque el vacío que se intenta llenar nunca fue económico, y ningún monto, por más grande que sea, puede resolver una carencia que pertenece a otro terreno. Es quien, al llegar a la meta propuesta, ya está fijando la siguiente, incapaz de detenerse a disfrutar lo alcanzado.

El tercero es el guion de estatus, la creencia de que el valor de una persona se mide por lo que tiene. En el niño, se aprende comparando posesiones con otros niños en la escuela, recibiendo aprobación o rechazo social según la marca de sus tenis o el modelo de su celular, y asociando, desde edades sorprendentemente tempranas, tener con valer. En el adulto, este guion produce gastos por encima de las posibilidades reales para sostener una imagen, financiamiento de un estilo de vida que impresiona más de lo que tranquiliza, y una relación con las posesiones que se experimenta casi como una necesidad de identidad, no como una decisión racional de consumo. Quien carga este guion no compra por gusto ni por utilidad, compra para existir frente a la mirada de los demás. Es quien financia una boda o un auto que en realidad no puede pagar, convencido de que la deuda es un precio razonable a cambio de no sentirse menos que los demás.

El cuarto es el guion de vigilancia, resumido en la idea de que hay que cuidar cada peso porque nunca se sabe qué puede pasar. En el niño, se forma en un entorno de escasez real o percibida, con mensajes constantes de "no alcanza" o "no hay para eso", y desarrolla, casi como mecanismo de supervivencia, una relación de alerta permanente con el dinero. En el adulto, ese mismo guion se convierte en un ahorro casi compulsivo, en la dificultad para disfrutar el dinero que ya está asegurado, y en una resistencia muy fuerte a invertir, no por falta de información ni de educación financiera, sino porque cualquier riesgo se siente, en el cuerpo y en las emociones, como una amenaza directa a la supervivencia, aunque racionalmente la persona sepa que ya no está en peligro. Es quien revisa el saldo de su cuenta varias veces al día, no por disciplina, sino por la necesidad de confirmar que el dinero sigue ahí.

Para quienes están criando hijos en este momento, vale la pena detenerse un instante en algo incómodo: ningún padre ni ninguna madre se sienta a planear qué guion de dinero le va a heredar a sus hijos, y sin embargo, todos lo hacemos, todos los días, a través de comentarios que consideramos completamente inofensivos. La buena noticia, si se le puede llamar así, es que este patrón es observable en tiempo real, a diferencia de otras heridas de infancia que solo se descubren años después en un consultorio. Basta con prestar atención a cómo se habla del dinero frente a los hijos, no en la plática formal donde se les explica qué es ahorrar o qué es una tarjeta de crédito, sino en lo que se dice cuando nadie está "enseñando" nada: el comentario que se escapa cuando llega la cuenta del restaurante, el tono con el que se habla del vecino que acaba de comprar un auto nuevo, el silencio o la tensión que se instala cuando se menciona una deuda familiar. Ese es el verdadero currículo, el que de verdad se aprende, y el que rara vez se revisa a propósito.

Esto no significa que haya que hablar de dinero frente a los hijos con la formalidad de una junta de consejo, ni que cada frase deba pesarse como si fuera una sentencia definitiva; ningún guion se forma por un solo comentario aislado, sino por la repetición constante de un mismo patrón durante años. Lo que sí ayuda, y mucho, es permitir que los hijos vean también el

lado funcional del dinero, no solo el conflictivo: verlos participar en decisiones pequeñas de gasto, explicarles con calma por qué se elige ahorrar para algo en lugar de comprarlo de inmediato, o simplemente nombrar en voz alta que "hoy no compramos esto porque estamos ahorrando para otra cosa", en lugar de recurrir al silencio incómodo o al clásico "porque no alcanza" dicho con tono de derrota. La diferencia entre esas dos frases, dichas cientos de veces a lo largo de la infancia, es probablemente la diferencia entre un guion de vigilancia ansiosa y uno de planeación tranquila.

Para quienes ya cargan alguno de estos guiones desde hace años, y es muy probable que sea así para la mayoría de quienes están leyendo este artículo, la noticia es igualmente esperanzadora: **un guion de dinero no es una sentencia. Es, como su nombre lo indica, un guion, es algo que fue escrito por alguien más, en un contexto y con una información que ya no es la tuya, y que puedes decidir reescribir con la información y la libertad que sí tienes hoy.** El primer paso no es cambiar de comportamiento de golpe, porque esa estrategia rara vez funciona de forma sostenida y suele terminar en frustración y en un regreso al patrón original. El primer paso es, simplemente, nombrar el guion. Es reconocer, la próxima vez que se evite revisar la cuenta bancaria, o que se compre algo innecesario para sentirse mejor por un momento, o que se postergue un ahorro ya ganado por miedo a disfrutarlo, que eso no es una falla de carácter ni una debilidad personal. Es una voz de hace veinte o treinta años, hablando con la boca de hoy, y reconocerla como tal es lo que permite, poco a poco, empezar a responder distinto.

Una herramienta sencilla y efectiva es escribir, sin filtro ni intención de mostrárselo a nadie, la primera frase sobre dinero que se recuerde haber escuchado en casa, y preguntarse si sigue siendo cierta hoy o si solo se repite por inercia. Ese ejercicio de unos minutos suele revelar más sobre los hábitos financieros de una persona que meses de intentar llevar un presupuesto que nunca se sostiene. Cuando el patrón es profundo o está ligado a experiencias de mayor peso emocional, como una quiebra familiar, un divorcio marcado por disputas económicas o una infancia de carencias severas, acompañarse de un proceso terapéutico o de asesoría especializada en psicología financiera no es un lujo, sino el paso más eficiente para dejar de repetir, sin darse cuenta, el mismo guion una y otra vez.

Reescribir un guion de dinero no ocurre en una sola conversación ni en la lectura de un solo artículo, pero sí comienza exactamente ahí: en el momento en que se deja de vivir el patrón como un hecho inevitable de la personalidad y se empieza a mirar como lo que realmente es, una historia aprendida. A partir de ese reconocimiento, es posible construir nuevas frases, nuevos hábitos y nuevas respuestas emocionales frente al dinero, que con el tiempo se convierten en el nuevo guion, uno elegido en lugar de heredado.

La pregunta que vale la pena hacerse, tanto si se es padre o madre como si se es hijo de la generación anterior, no es únicamente "¿qué guion tengo?", porque es probable que, en el fondo ya lo sepas y apenas terminaste de leer las cuatro descripciones anteriores. La pregunta más importante, y la que de verdad vale la pena sentarse a responder con honestidad, es esta: **¿es este el guion que quiero seguir viviendo el resto de mi vida, y es el guion que quiero dejar como herencia a quienes vienen detrás de mí?**

Luis Raúl Billy Irigoyen Carrillo.
Maestro en Administración de Negocios en el área de Finanzas.
Fundador de Psicología Financiera.

¿Es la modestia un freno profesional?

Cynthia Lucia Menchaca Arizpe

Imaginemos que dos jóvenes tienen una entrevista para un puesto de trabajo profesional, uno es mexicano y el otro no, los dos han superado las primeras etapas del proceso de selección, ambos tienen la preparación académica que el puesto requiere y ambos han acumulado la experiencia laboral que el empleador específica requerir. Pero ¿Qué pasa cuando el entrevistador les pide que expliquen cómo obtuvieron el logro profesional más importante de sus carreras hasta ese momento? el mexicano después de meditar por unos segundos seguramente dirá:

—Bueno pues en este gran proyecto la verdadera clave, en realidad, fue el trabajo de equipo, yo solamente aporté ideas sobre la parte técnica y entre todos desarrollamos el proyecto que tantos beneficios aportó a la empresa. Es decir, todos pusimos nuestro granito de arena para lograrlo.

El otro candidato probablemente dirá:

—Pues gracias a mis ideas y aportes al proyecto, este se pudo llevar a cabo exitosamente y estuve vigilando muy de cerca cada una de las etapas del mismo para asegurarme de obtener los resultados deseados e incluso después de implementarlo le di seguimiento. En todos los proyectos que participo me involucro intensamente en todas las etapas aun cuando no tenga participación directa en cada una de las mismas.

¿Quién tendrá más posibilidades de obtener el puesto de trabajo? Pero tal vez la pregunta más importante es: ¿Por qué los jóvenes mexicanos no se atreven a presumir de sus logros laborales de la misma forma que lo hacen los de otros países?

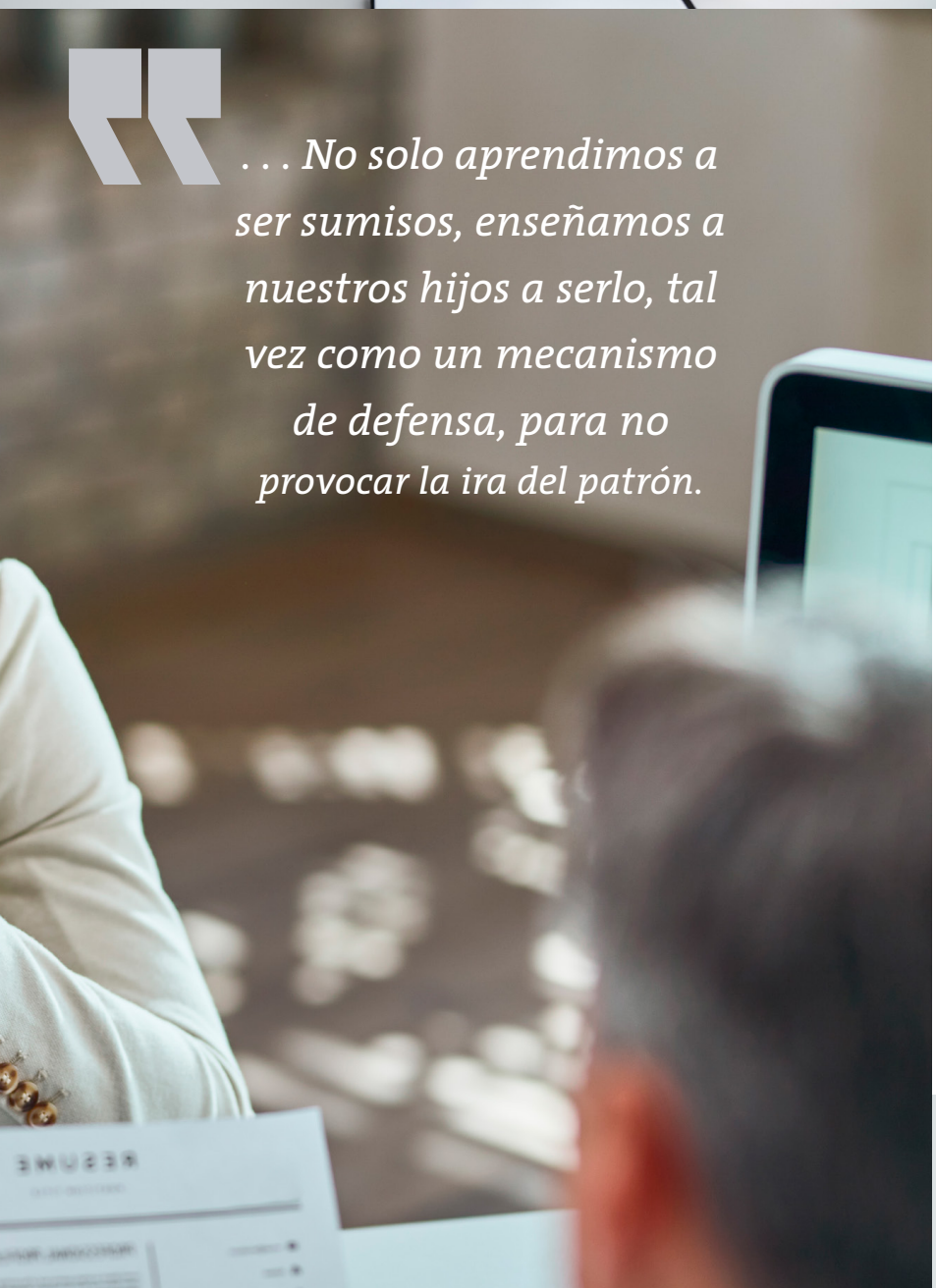
Básicamente la respuesta está en la educación que durante generaciones hemos recibido desde la casa cuando somos niños y más tarde en la escuela y en el grupo social. Se nos ha enseñado que hablar bien de nosotros mismos no es correcto, que esa es la conducta de una persona jactanciosa y prepotente. Se nos enseña a ser humildes y esperar pacientemente a que los demás nos halaguen y cuando finalmente lo hacen, nosotros debemos pretender que no es para tanto, que no es necesario darle demasiada importancia al asunto. Incluso con situaciones superficiales minimizamos cualquier halago. Si nos dicen: ¡Qué elegante ropa traes! Seguramente la respuesta será: ¿Esta ropa vieja? La tengo desde hace mucho, no recuerdo siquiera desde cuándo.

Y esta conducta está tan arraigada en nuestra cultura, que incluso en el ámbito social, si alguien se atreve a salir de esta norma, es decir si alguna persona se atreve a hacer referencia de sí misma en forma positiva, cuando esta persona esté hablando de sus logros o capacidades en cualquier tipo de grupo o reunión, ya sea laboral, académica o social, probablemente recibirá de los demás burlas y sarcasmo. El grupo intentará con su desaprobación abierta y sus comentarios negativos, llevarla de nuevo al comportamiento aceptado y practicado por la mayoría.

Pero ¿De dónde viene esa necesidad de minimizar nuestros logros para no parecer pedantes? En casa se nos ha dicho que no hay que hacerlo, pero ¿Quién se los dijo a nuestros tatarabuelos que a su vez se lo dijeron a nuestros bisabuelos y así sucesivamente? Porque si lo analizamos este no es el único comportamiento sumiso que heredamos. En México es común usar la palabra: "mande". Y la utilizamos no con la conjugación informal tú, que sería manda sino mande usted. En otros países de habla hispana, no solo España sino en Latinoamérica también, se sorprenden de que utilicemos esta palabra. Una persona de Chile me preguntó ¿Por qué quieren que se les den órdenes? Cuando nosotros la utilizamos no caemos en cuenta de que estamos pidiendo que se nos ordene hacer algo, pero probablemente es el origen de esta palabra. Imaginemos al hacendado llamando al peón, si este contestara ¿Qué? o ¿Sí? o ¿Qué pasa? probablemente el encomendero le

corregiría diciéndole: No se dice ¿qué? se dice mande. Y me puedo imaginar la escena fácilmente porque esas exactas palabras las he escuchado muchas veces de padres a hijos.

No solo aprendimos a ser sumisos, enseñamos a nuestros hijos a serlo, tal vez como un mecanismo de defensa, para no provocar la ira del patrón. Así que enseñar el "mande" y el comportamiento sumiso sería como una medicina preventiva para evitar ser castigado o maltratado por la persona al mando. Y como grupo nos obligamos unos a otros a mantener ese comportamiento aprendido. Tal como ocurre en el conocido experimento de monos y plátanos, en el cual se coloca a un grupo de monos en una jaula y en la parte de arriba cuelgan bananas, cuando un chango trata de alcanzarlas todos reciben un chorro de agua fría, por lo que en el futuro cada vez que uno de ellos trata de subir por las bananas los otros lo golpean para impedirlo. Después se saca a uno de los monos del grupo e introducen a un chango nuevo e instintivamente trata de ir por los plátanos, pero cuando los demás lo golpean aprende a no hacerlo y en el futuro él mismo castiga a los nuevos que van entrando cuando tratan de alcanzar los plátanos aun cuando desconoce el origen del comportamiento. Poco a poco van agregando al grupo nuevos monos y sacando a los del primer grupo. Al final del experimento ninguno de los changos son los del grupo original, es decir, ninguno de ellos recibió nunca un castigo del hombre a cargo, pero todos continúan con el comportamiento para evitar el castigo social. Lo interesante es que, aunque no recibieron nunca el chorro de agua fría, la desaprobación y agresión del grupo fue lo suficientemente fuerte para perpetuar la conducta aprendida.



. . . No solo aprendimos a ser sumisos, enseñamos a nuestros hijos a serlo, tal vez como un mecanismo de defensa, para no provocar la ira del patrón.

Entonces, probablemente nuestro comportamiento es producto de nuestra historia como nación colonizada. Durante años nos han dicho, pero sobre todo nos hemos dicho a nosotros mismos que no somos suficientemente buenos, y que si así lo creemos estamos equivocados. Y que debemos tener una actitud pasiva ante los halagos, que estos deben venir siempre de otros y nunca de nosotros mismos. Que estar orgullosos de nuestro trabajo es ser altaneros y que halagar nuestros propios logros es de mala educación.

Hemos malentendido la humildad, cuyo opuesto es la soberbia, la definición de la soberbia según el diccionario es: Sentimiento de superioridad frente a los demás que provoca un trato distante o despreciativo hacia ellos. Es como si consideráramos que el estar orgulloso de sí mismo significa que despreciamos y por ende vamos a tratar mal a los demás. Cualquier asomo de autoestima es visto como agresión al grupo. Si entendemos amor propio como: Consideración y estima que una persona siente por ella misma. Es evidente que este sentimiento no tiene por qué llevar a ser distante o despreciativo con los demás. Al malinterpretar el amor propio y considerarlo soberbia, le hemos dado una connotación negativa y por no mencionar que en el ámbito religioso cuenta con la categoría de pecado capital. Pero el amor propio es esencial en la vida de todo ser humano, si no nos queremos a nosotros mismos, no seremos capaces: ni de querer a los demás, ni de avanzar en todos los ámbitos de nuestra vida. El considerarlo negativo es una gran ancla atada a nuestro cuello que no nos deja avanzar.

Volviendo a la cuestión laboral. Debemos de considerar que en el siglo pasado nos movíamos dentro de un ámbito nacional y nuestra competencia eran otras personas que al igual que nosotros habían sido instruidos a no hablar abiertamente de sus logros sino a esperar que otros lo hicieran. Por lo que, en tales circunstancias, no corríamos el riesgo de perder una oportunidad de trabajo por este motivo. Pero desde el momento en que entramos en un mundo globalizado y tenemos que competir con personas de diferentes latitudes y bagaje cultural, es cuando esta modestia nos empieza a ocasionar problemas.

El entrevistador no es adivino, y no va a intuir que cuando alguien dice que su mayor logro profesional no fue realmente suyo sino del equipo de trabajo en su conjunto, es porque está siendo modesto y que en realidad hizo mucho más de lo que está diciendo y que en realidad su participación en ese proyecto fue de vital importancia. ¿Cómo podría saber esto? Necesita decirlo el candidato al empleo para que el entrevistador lo sepa. Después vendrán las pruebas o desafíos dónde además deberá demostrarlo con hechos, pero para poder llegar a ese punto y para tener la oportunidad de utilizar sus talentos y demostrar que es un excelente profesionista primero debe pasar el filtro de la contratación y hablar bien de sí mismo es parte fundamental de esa etapa, y es en esta parte del proceso que muchos candidatos talentosos son descartados porque no fueron capaces de presumir sus logros, todo en aras de la modestia y la buena educación.

Es por esto por lo que es importante que, si bien reconozcamos que en su momento estos patrones de conducta fueron de gran utilidad, tal vez nuestros ancestros se vieron presionados a comportarse de este modo para evitar una paliza o simplemente para sobrevivir, actualmente en lugar de ser de ayuda, son un obstáculo.

Sabemos que en su momento histórico fue no sólo útil sino necesario que los padres les pasaran sus técnicas de supervivencia a sus hijos para protegerlos. Pero los tiempos han cambiado y si queremos estar en igualdad de circunstancias con otros

. . . muchos candidatos talentosos son descartados porque no fueron capaces de presumir sus logros, todo en aras de la modestia y la buena educación.

países que no sufrieron un proceso de colonización y que han enseñado durante generaciones a sus habitantes a hablar de sí mismos sin ruborizarse; debemos enseñar a las nuevas generaciones de mexicanos que estar orgulloso de los logros personales no es algo negativo, que recalcar sus fortalezas, ya sea en una entrevista de trabajo, al momento de solicitar un aumento o buscar una promoción laboral es algo no solo necesario sino de vital importancia.

Y podemos empezar por enseñarles a utilizar el lenguaje positivo en la vida diaria. Mostrarles que no es malo decir: soy inteligente. Es increíble la gran cantidad de personas que tienen problema con pronunciar estas palabras. Cuando le pedimos a alguien que se describa a sí mismo, la respuesta generalmente es: soy trabajador, honesto, amable etc. Y si finalmente se ve presionado a aceptar que es inteligente o brillante se ruboriza al pronunciar estas palabras. Y si durante una entrevista de trabajo, no lo dice con seguridad y convicción, por tratar de ser modesto, la otra persona podrá pensar que está mintiendo o exagerando.

Y como con todas las conductas sociales aprendidas, la mejor forma de hacerlo es siguiendo el ejemplo de los otros, por eso necesitamos más padres, maestros, adultos en general hablando de sus fortalezas, para que las nuevas generaciones aprendan a hacerlo sin sentirse intimidados.

El ver como un adulto que se sabe inteligente y capaz, no solo lo demuestra con hechos, sino que es capaz de decirlo, es la mejor forma de enseñar que este es un comportamiento positivo y deseable.

Cynthia Lucía Menchaca Arizpe.
Mtra. en Desarrollo Humano.

. . . debemos enseñar a las nuevas generaciones de mexicanos que estar orgulloso de los logros personales no es algo negativo . . .

TU EXPERIENCIA
TE TRAJO HASTA AQUÍ

NUESTRA

MAESTRÍA
EN EDUCACIÓN

RVOE: M.027-18

PUEDE LLEVARTE
MÁS LEJOS

CIINSEV

100%
EN LÍNEA

Salir de tu ZONA DE CONFORT

pero...y ¿Para qué?

UN CUESTIONAMIENTO A PARTIR DEL *principio de parsimonia*

Sergio Arturo Jaime Mendoza

Una postura recurrente, sobre todo al comienzo de un nuevo año, es hacer cambios en nuestras vidas, y en esto suele estar presente el salir de nuestra "zona de confort", que se puede manifestar en aspectos de la vida personal o laboral. Evidente para mí resulta que, si hablamos de hábitos personales, como el movernos de un sillón y hacer ejercicio para mejorar nuestra salud, sin duda debemos salir de la zona de confort. Pero en otros aspectos estoy dispuesto a cuestionarlo...

Para mí, el concepto de zona de confort es, hasta cierto punto, contradictorio con los ideales que buscamos de forma personal. Y es que ¿no es un objetivo buscado sentirnos bien? ¿O es que acaso siempre debemos buscar los riesgos cuando empezamos a sentirnos cómodos? Salir de la "zona de comodidad", querámoslo o no, implica estar en una posición de: ¿Y qué si las cosas salen mal? Pero ¿y si salen bien? Y si pudieras vivir una buena vida, pero corta, o una vida larga, pero sin pena ni gloria, ¿Qué preferirías?... Al final de todo ¿cuál sería tu zona de confort?

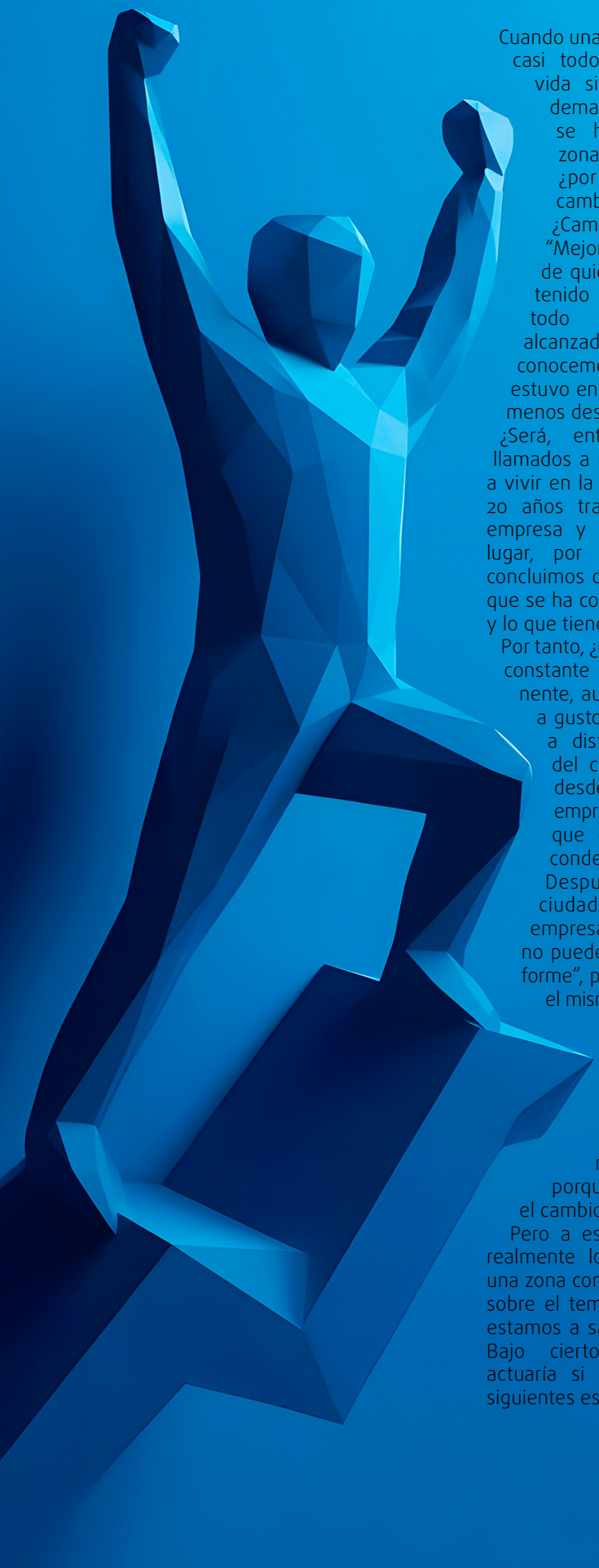
Para salir de esa zona confortable se requieren actitudes activas, optimismo, pero también exige valor y aceptación, para responsabilizarse del propio cambio. Quizá lo más simple sea lo más probable, por ser menos complejo, tal como dicta el principio de la navaja de Ockham...

Desde hace mucho tiempo he escuchado, junto con el transcurso de mi vida profesional, esa trillada frase de la "zona de confort". Hace poco tuve en mis manos algunas lecturas radicales, que cuestionan muchas cosas dadas por sentado. ¿Pensamiento positivo o Pensamiento realista? Un argumento que alude al "positivismo" dice que el desarrollo de la humanidad no se dio a partir de aquellos primeros cavernícolas, que salían a cazar y después festejaban y bailaban alrededor de una fogata mientras saciaban sus estómagos, ni tampoco por aquellos optimistas que empezaron a pintar las paredes de su cueva, con la idea de que al plasmar esas imágenes de caza abundante iban a tener muchas presas a su alcance. No. El desarrollo se da a partir del cambio, a partir de esos que se quedaban atrás de los cazadores, pensando en qué vendría después y que pasaría si ya no encontraban animales que cazar.

Contradictorio también puede resultar pensar en que siempre se debe buscar el cambio, sobre todo cuando nuestra mente se siente cómoda a partir de una vida rutinaria. Una de esas lecturas radicales me llevó a conocer el caso de una renombrada autora y experta mundial en el tema del "pensamiento positivo", una vida de éxitos que se vio truncada cuando sufrió una serie de pérdidas, y todo porque no supo poner en práctica aquello que defendía y les decía a miles de personas: "ver el lado positivo de las cosas en situaciones adversas"... ¿Sucedió porque estaba en su zona de confort y se vio obligada a salir de ella?

Pensando en el cambio ¿Todo riesgo se corre para querer mejorar porque nos sentimos en una zona de confort y es necesario cambiar? ¿Y si muchas veces no es así y sucede sin tenerlo planeado? Entonces, el cambio se da porque no hay otra opción o porque nos es impuesto. Analizando un poco las cosas, ¿los grandes descubrimientos de los siglos XV y XVI se dieron porque las potencias estaban en una Zona de confort y querían moverse a la Zona de aprendizaje? Mentira... los expertos coinciden en que muchos aventureros emprendieron el viaje con falsas expectativas y objetivos equivocados, y que si, por ejemplo, Colón o Magallanes hubieran sabido exactamente el tamaño del mundo, no se hubiesen aventurado a realizar esos viajes en las condiciones en que lo hicieron. Aquí hablamos del hecho de que los cambios a veces son tan solo el producto de "saltos de fe" ... que después encuentran un argumento de que no estaban equivocados. La verdad es que no tenemos certeza de nada realmente; la mayoría de las veces se trata de un "apuesta y decide", y nos vemos orillados al cambio cuando sopesamos que la perspectiva de permanecer como estamos resultaría peor.

¿Se puede crecer desde la zona de confort? Creo que sí, aunque tampoco hay garantías de que, saliendo de ese "confort" que se puede percibir, se obtenga el máximo crecimiento. En mi vida he conocido a no pocas personas que, profesionalmente volvieron al camino previamente andado después de aventurarse a nuevos caminos; por ejemplo, aquellas que dejaron un puesto de trabajo para explorar otras opciones y, un tiempo después, volvieron a solicitar ese mismo empleo... Y la ironía de todo es que, al hacer esto, cierren tras de sí las puertas de la empresa que los vuelve a recibir para que otros no hagan lo mismo. Me pregunto si eso es realmente aprendizaje y crecimiento o, más bien, es otra cara del conformismo.



Cuando una persona ha conseguido casi todo lo que desea en la vida sin moverse o cambiar demasiado, probablemente se ha establecido en su zona de confort y, entonces, ¿por qué ha de buscar hacer cambios para correr riesgos? ¿Cambiar para estar mejor?... "Mejor", ¿desde la perspectiva de quién?. Si Hawking hubiera tenido otras condiciones del todo favorables, ¿hubiera alcanzado el nivel de logros que conocemos? Obviamente, nunca estuvo en una zona de confort, al menos desde nuestra perspectiva. ¿Será, entonces, que estamos llamados a nunca estar conformes, a vivir en la "no conformidad"? Tras 20 años trabajando en la misma empresa y viviendo en el mismo lugar, por una simple analogía, concluimos que esa es una persona que se ha conformado con lo que es y lo que tiene.

Por tanto, ¿es mejor vivir en cambio constante y movimiento permanente, aun cuando nos sentimos a gusto y queremos sentarnos a disfrutar? El "argumento" del cambio nos viene dado desde la perspectiva de las empresas, donde se esgrime que quien no cambia está condenado a desaparecer. Después de vivir en cinco ciudades y trabajar en siete empresas distintas una persona no puede calificarse como "conforme", pero cuando esto sucede, el mismo medio que promueve que es mejor el cambio empieza a cuestionar tales niveles de cambio. ¡Y dónde queda entonces la certeza de mantenernos en cambio constante porque la única constante es el cambio!...

Pero a este punto ¿Entendemos realmente lo que implica salir de una zona confortable? Para enfatizar sobre el tema: ¿qué tan dispuestos estamos a salir de nuestro confort? Bajo ciertos supuestos, ¿cómo actuaría si se le presentaran los siguientes escenarios?...

- Cambiar su lugar de residencia al aceptar un trabajo que le ofrece mejores perspectivas de crecimiento a futuro. Esto implica alterar la vida cotidiana de otros miembros de su familia y lo aleja al menos 50 minutos de la residencia de sus padres adultos mayores.
- Cambiar de área en la empresa donde ha laborado los últimos 3 años, ocupando el mismo puesto y sin posibilidad de mejora en el futuro inmediato. El cambio no implica una mejora salarial al menos durante los primeros seis meses, después del periodo de capacitación de tres meses requerido para la nueva posición.
- Regresar a la Universidad para especializarse en un área completamente distinta a su ocupación actual. Invertir los siguientes 2 años para formarse y después buscar cambiar su actividad laboral.

¿Por cuántos cambios similares ha pasado usted o cuántos ha afrontado de manera voluntaria? Quienes han escalado una alta cima saben que la mayoría de las veces esto se logra tras varios intentos fallidos. ¿Qué tan dispuestos estamos a ir por el cambio aun a sabiendas de que el resultado puede no ser el esperado?

Detrás del concepto radica el cómo visualizamos salir de nuestras zonas de confort, sobre todo cuando sabemos que siempre está implicado un cambio. Pero ¿será que solo contemplamos un cambio cuando es a mejor? Y, de ser así, ¿no sería esto tan solo movernos a una nueva zona de confort?

Al ser un constructo de la mente, ¿por qué debe ser para todos igual este concepto y pretender que todos lo manejen de la misma manera? Si un grupo de mentes conceptualiza algo y lo da por hecho , ¿se convierte de facto en un principio universal? ¿Es entonces mejor aquel que no se conforma con nada que quien se siente contento con menos? Aunque el mundo es el mismo para todos, cada uno podemos interpretar las cosas de forma distinta. El cambio requiere romper esquemas de pensamiento y comportamiento, pero el riesgo que conlleva una mentalidad de cambio es que, después de cada logro, se piense que no se ha conseguido nada.

Cuando analizamos un poco estos argumentos, nos damos cuenta de que en el mundo existen perspectivas distintas, y es que, desde nuestro punto de vista occidental, ¿acaso el Buda hubiera alcanzado la iluminación? ¡Jamás!, pues resulta inconcebible permanecer tanto tiempo en contemplación y entender que los cambios también se dan cuando aparentemente nada cambia. Sabemos lo que va a pasar solo cuando no hay alternativas, pero a veces las cosas se dan tan solo por una relación de causa y efecto.

Sergio Arturo Jaime Mendoza.
Docente y Gestor de Proyectos.
Posgrado en Gestión del Conocimiento.
Coordinador de Instructores en el Sector Industrial.

Acompañamos cada

ETAPA DE SU CRECIMIENTO

PREESCOLAR

PRIMARIA

SECUNDARIA

BACHILLERATO

Solicita más información

553 125 9939

www.sistemavalladolid.com

¿El mundo está perdiendo su color?

Leonardo Pineda Albarran

Últimamente he visto una tendencia que poco a poco ha comenzado a cobrar sentido dentro de mi área laboral: la sensación de que el mundo está perdiendo su color. La vida que antes parecía estar llena de colores y personalidad ahora se ve opacada por tonos grises y apagados. La tendencia del minimalismo parece habérsela llevado a un nivel un tanto exagerado.

Recordemos los años 80 y 90, cuando cada producto buscaba destacar con un diseño único y colores llamativos. Queríamos ser diferentes; las casas tenían colores vivos y había autos con diseños atrevidos y hasta extravagantes.

Sin darnos cuenta, hemos empezado a ver cada vez más objetos, espacios y productos dominados por el gris, bajo la idea de transmitir una imagen más "elegante" o "sofisticada". Quizás algunas personas de la generación alfa en adelante no sepan muy bien de lo que estoy hablando, así que vale la pena echar un vistazo al pasado.

En los años 80, la cultura pop prácticamente invadía el mundo. El color se convirtió en una forma de expresar personalidad, identidad y hasta el deseo de parecerse a algún personaje de televisión o del cine. MTV hacía lo suyo, mostrando grupos musicales con propuestas llenas de energía, así como bandas de rock que hoy en día son consideradas leyendas. Series como *Los Simpson*, *Miami Vice* y *ALF*, junto con los videos musicales de artistas como Michael Jackson y Cyndi Lauper, mostraban vestuarios, escenarios y estilos visuales llenos de vida, color y brillo.

Los walkmans nos daban esa experiencia personal y portátil, convirtiéndose en uno de los primeros dispositivos que nos permitieron llevar nuestra música a todas partes.

La paleta de colores llegó a otro nivel con la incorporación de tonos neón, combinados incluso con colores pastel, creando contrastes que hoy asociamos inmediatamente con aquella época.

De acuerdo con English (2023), la estética cromática de la cultura pop de los años 80 se caracterizó por el uso de colores llamativos y recursos visuales vinculados con la creciente cultura de los videojuegos, como letras e imágenes digitales que aportaban una apariencia tecnológica a los diseños.

Para cuando llegaron los años 90, todo lo que se creaba parecía tener color y vida. Muchos de los gráficos de los 90 fueron fuertemente influenciados por la cultura pop y la escena musical underground. Además, diversas tendencias de la época surgieron de manera simultánea y se influenciaron entre sí, dando lugar a una mezcla de elementos y estilos dentro del diseño. La experimentación se convirtió en una constante, dejando de lado las reglas «clásicas» del diseño (Keung, 2022).

La paleta de colores de los 90 fue más que una tendencia: fue un reflejo de los cambios culturales. El neón evocaba rebelión y nuevas tecnologías. Los pasteles evocaban seguridad y suavidad. Los tonos tierra nos conectaban con la naturaleza y el minimalismo (Odintsova, 2025).

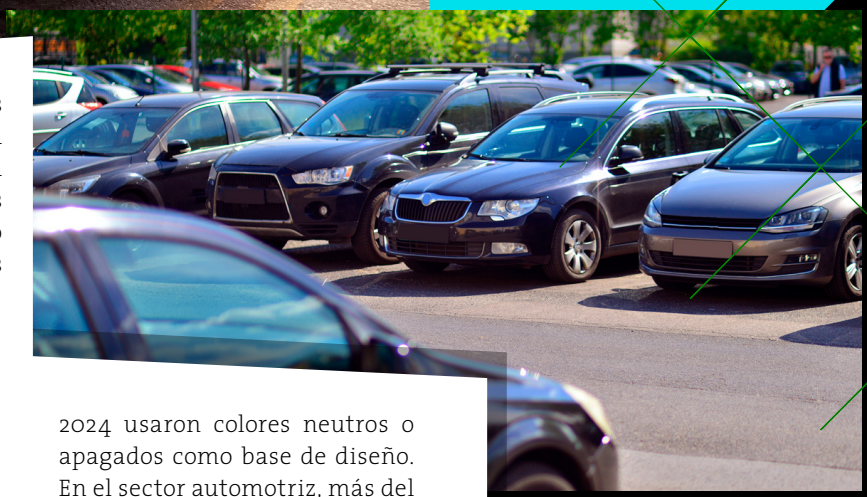
Cada movimiento que surgía, cada juguete, película o serie parecía tener

una personalidad propia, definida en gran medida por los colores y estilos que lo representaban. Lo mismo ocurría con la vestimenta: los colores, estampados y combinaciones formaban parte de una identidad que trascendía la ropa. Nuestras habitaciones tampoco escapaban de esta tendencia; las paredes se llenaban de carteles de nuestras bandas favoritas, películas y personajes que admirábamos. Hay que admitir que, en algunos casos, quizá llevábamos las cosas demasiado lejos, pero era lo que estaba de moda. Y precisamente, "lo que está de moda" es uno de los temas centrales de este artículo y, quizá, la idea que permite darle sentido a todo este movimiento: la necesidad de expresar quiénes éramos a través de aquello que consumíamos, vestíamos y colocábamos a nuestro alrededor.

Como nota personal, no digo que una época sea mejor que la otra ni que debamos regresar a las formas de diseñar y consumir del pasado. **Considero que cada época tiene algo que ofrecer y que, a través de sus colores, estilos, objetos y formas de comunicarse, también refleja la manera en que una sociedad piensa, vive y se expresa en determinado momento.** Por eso, más que comparar cuál estética es mejor, me interesa observar qué hemos ganado, qué hemos dejado atrás y qué podemos aprender de cada una.

Ahora bien, en la actualidad existen conceptos como vintage o aesthetic, que retoman elementos de culturas y estilos generacionales que, con el paso del tiempo, habían quedado parcialmente en el olvido. Sin embargo, estas tendencias conviven con una estética cada vez más influenciada por la tecnología y los cambios en los hábitos de consumo.

Un punto de inflexión ocurrió en 2007, cuando Steve Jobs presentó el primer iPhone, un dispositivo que marcó un antes y un después en la tecnología móvil por su pantalla táctil, conectividad y propuesta de diseño. Este acontecimiento no solo transformó la manera en que las personas interactuaban con la tecnología, sino que también contribuyó a consolidar una nueva concepción estética basada en la simplicidad, el minimalismo y la funcionalidad. A partir de entonces, estas características comenzaron a ganar presencia en otros productos y marcas, proyectando una imagen asociada con la modernidad y el futuro.



Este cambio en las preferencias estéticas puede observarse también en objetos cotidianos. Como señala Raquel C. Pico en *Ethic*, las tendencias de una época pueden reflejarse incluso en los colores y diseños de productos como teléfonos y automóviles:

> Los cambios se pueden ver de forma clara aplicándolos a productos concretos. Los teléfonos fueron en sus primeros tiempos de colores sobrios, como negro o plateado, pero se volvieron pop y coloridos en los años 60, 70 y 80. Ahora tiran, nuevamente, a lo gris. Algo similar pasa con los coches: hace 25 años solo el 40% de vehículos era negros, grises o blancos. Ahora lo son el 70%. (Pico, 2023, párr. 2)

La relación entre estos ejemplos permite observar que las preferencias estéticas no son permanentes, sino que responden a los cambios culturales, tecnológicos y sociales de cada época. Lo que una generación considera moderno, atractivo o innovador puede transformarse con el tiempo y quedar reflejado en los productos, diseños y elementos visuales que forman parte de nuestra vida cotidiana.

"Los datos lo confirman. El Design Council del Reino Unido reportó que el 77 % de los productos de consumo lanzados en 2024 usaron colores neutros o apagados como base de diseño. En el sector automotriz, más del 80% de los vehículos vendidos globalmente fueron blancos, grises o negros. [...] Los colores vivos parecen reservados para la nostalgia o la ironía digital, mientras la vida real se neutraliza" (Cabrera, 2025).

Las tendencias son impulsadas por las masas; de ahí surge, en términos coloquiales, aquello a lo que llamo "lo que está de moda". Aunque la expresión pueda parecer simplista, encierra una realidad: las personas adoptan determinados conceptos, los hacen propios y, al reproducirlos, terminan convirtiéndolos en parte de la cultura visual de una época. Siempre he pensado que el mundo comenzó a apagarse alrededor de 2015. Poco a poco, nuestros entornos empezaron a perder intensidad: los tonos grises comenzaron a predominar en nuestras casas, edificios y espacios públicos, mientras que buena parte de la comunicación y el marketing de las marcas comenzó a adoptar una estética cada vez más sobria, limpia y desaturada.

Sin embargo, las tendencias no aparecen de manera arbitraria. Detrás de ellas existen razones, necesidades y comportamientos que explican por qué una estética logra imponerse sobre otra. Las personas comenzaron a percibir este nuevo lenguaje visual como algo cómodo, ordenado y agradable, no sólo desde una perspectiva estética, sino también cognitiva. En una época marcada por la saturación de información, las pantallas y los estímulos constantes, la simplicidad comenzó a representar una especie de refugio visual. Al mismo tiempo, vivimos en una era profundamente tecnológica, y nuestra idea del futuro comenzó a construirse a partir de aquello que la tecnología nos proyectaba: superficies limpias, interfaces minimalistas, tonos fríos, espacios blancos y grises. Poco a poco, esa representación del futuro dejó de ser una ficción para convertirse en el presente que habitamos. Y, sin darnos cuenta, terminamos adoptándola como nuestra propia estética.

> "Las causas de este corrimiento cromático son múltiples y se superponen. **Por un lado, la saturación visual: vivimos rodeados de pantallas, imágenes y estímulos constantes, donde el color fuerte cansa y el neutro descansa. A esto se suma la ansiedad social: en tiempos de crisis, el color vibrante se asocia al riesgo, mientras que el gris transmite seguridad y previsibilidad" (García Centurión, 2025, párr. 10).**

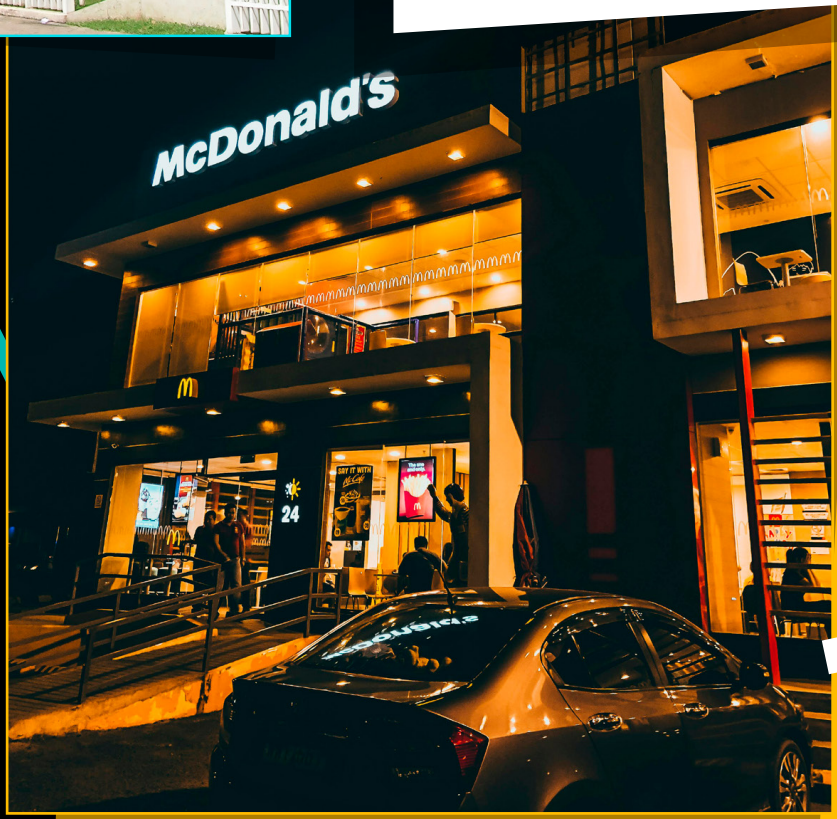
El problema radica en que cada producto, servicio o contenido que vemos parece querer adoptar esta tendencia. Todo el mundo quiere verse "premium", y las marcas se han estado "rejuveneciendo" al incorporar las tendencias del momento. Cada vez son más las que recurren al mo-

vimiento minimalista como parte de la renovación de su identidad.

A fin de cuentas, el minimalismo nace de la necesidad de eliminar todo aquello que resulta innecesario, con el propósito de evitar la saturación de información y lograr que el mensaje sea comprendido con mayor facilidad. Sin embargo, todo parece salirse de control cuando las marcas descubren que algo funciona: todos quieren adoptarlo. En ese proceso, la innovación puede quedar relegada a un segundo plano cuando las tendencias se convierten en la principal referencia para tomar decisiones de diseño.

En cuanto un estilo visual funciona, ya sea en redes sociales o en cualquier otro ámbito, las personas comienzan a reproducirlo. Lo que inicialmente surge como una tendencia termina convirtiéndose en una norma.

Esto nos lleva a preguntarnos: *¿estamos diseñando para las personas o para las pantallas? ¿Para quién está dirigida toda esa información?* Y es aquí donde aparece una paradoja: en nuestra era digital, nunca habíamos estado tan saturados de información.



Cada video compite por nuestra atención y, si no consigue captar nuestro interés durante los primeros segundos, simplemente pasamos al siguiente. Sin embargo, los diseños de esta misma era nunca habían sido tan limpios, simples y despojados de elementos.

Quizás en esta contradicción se encuentre parte de la respuesta que busca este artículo. ¿Es realmente bueno o malo este movimiento? **¿El minimalismo nos ha ayudado a comunicar mejor o, en nuestra búsqueda por simplificarlo todo, hemos comenzado a perder parte de la personalidad que hacía único aquello que diseñábamos?**

> "La desaparición del color no es solo una cuestión estética. Implica homogeneización cultural, pérdida de identidad visual y un repliegue hacia lo seguro y lo controlado. En un mundo cada vez más neutro, la pregunta no es solo qué colores usamos, sino qué estamos dejando de expresar" (García Centurión, 2025, párr. 36).

¿Se podría decir que nuestra imaginación ha llegado al límite? Por supuesto que no. La imaginación humana aún tiene mucho que ofrecer. Al fin y al cabo, el color no está desapareciendo como tal; no necesariamente. Por su parte, quizás estemos atravesando una época de comunicación visual uniforme y llegue el momento en que empecemos a buscar nuevas formas de diferenciarnos de alguna manera. Las tendencias, las modas, vienen y van; luego se retoman y evolucionan.

> "El color es vida porque en un mundo sin colores nos parece muerto. Los colores son las ideas originales, prole de la luz acromática en sus orígenes, y de su contrario, la oscuridad. Al igual que la llama genera luz, la luz genera los colores. Los colores son los hijos de la luz y la luz es la madre de los colores. La luz, ese fenómeno primigenio del mundo, nos revela en los colores del espíritu y el alma viva de este mundo. Nada podría con-

movernos más a los humanos en lo más profundo de nuestro ser que si apareciera en el cielo una corona de colores gigante y luminosa" (Itten, 2025, p. 11).

Para dejar claro en este artículo, el minimalismo no es el enemigo, simplificar, ordenar y eliminar lo innecesario claro que puede ayudarnos a comunicar mejor, la información puede llegar directo y sin distracciones, el problema radica en que no cuestionamos el por qué esa información llega de determinada manera y empezamos a utilizarlo solo porque es tendencia, en ese caso la tendencia deja de ser una herramienta y se convierte en una regla, es entonces que la creatividad empieza a perder espacio.

A lo mejor, entonces, el mundo no esté perdiendo su color. Quizás estamos pasando por un punto en el que nuestra necesidad nos lleve a encontrar nuevos colores y nuevas formas de comunicarnos. Como consumidores de este mundo visual, vale la pena preguntarnos si queremos seguir reproduciendo todo aquello que ya funciona o si estamos dispuestos a experimentar cosas nuevas.

Y quién sabe, después de tantos años de minimalismo y neutralidad, lo que el futuro nos prepara no sea un mundo sin color, sino una reacción frente a la uniformidad. No necesariamente una repetición del pasado, sino una nueva forma de expresarnos, de encontrarnos a nosotros mismos y de descubrir qué queremos comunicar.

Porque, al final, quizá la pregunta no sea si estamos perdiendo el color, sino qué estamos dispuestos a imaginar cuando decidamos volver a encontrarlo.

Leonardo Pineda Albarran.
Licenciado en Ingeniería en Diseño Gráfico Digital.
Diseñador Editorial de CIINSEV.

Referencias bibliográficas:

Cabrera, R. (2025, 28 de octubre). *El mundo pierde color: El auge del gris y la desaturación global.* Esquire Colombia.

English, T. (2023, 12 de junio). *Exploring the vibrant eighties: Why were they more colorful than the decades that followed?* Medium.

García Centurión, B. (2025, 25 de diciembre). *¿El mundo está perdiendo el color? El blanco, el negro y el beige conquistaron la vida.* Los Andes.

Itten, J. (2025). *El arte del color.* Editorial Bouret.

Keung, L. (2022, 10 de mayo). *Diseño gráfico y aesthetics de los 90s: Fuentes, patrones y flyers.* Envato Tuts+.

Odintsova, K. (s. f.). *La paleta de colores de los 90: Láminas de arte mural en tonos neones, pasteles y terrosos.*

Pico, R. C. (s. f.). *¿Por qué el mundo ha perdido sus colores?* Ethic.

FACTOR 3

Tu voz es parte de nuestra *mejora*

En el **Sistema Educativo Valladolid**, queremos conocer la perspectiva de quienes forman parte esencial de nuestra comunidad educativa: las familias.

A través de **Factor 3**, los padres podrán visitar nuestras instalaciones y compartir sus opiniones, sugerencias y expectativas.

LIBROS DE CAZOS

Milly Cohen

Todas las iniciativas creativas, originales y capaces de generar un impacto positivo en nuestro mundo merecen ser compartidas. Por eso, una vez más, estoy aquí para contarles sobre este proyecto. Como siempre, mi deseo es que cada uno tome de él aquello que le resulte valioso y lo multiplique: que se adapte, se enseñe, se recree con alumnos, con adultos, con niños. Que recordemos juntos que los libros son un tesoro.

En una época marcada por la inmediatez y la tecnología, aquello que puede tocarse, hojearse y permanecer tiene un valor especial. Un libro deja huella. Un libro circula de mano en mano. Un libro acompaña, transforma y sobrevive al paso del tiempo. Y, además, porque cuesta recursos producirlo, merece seguir viviendo, seguir encontrando lectores, seguir viajando. Los libros son esa joya.

Un libro usado con historia, una dedicatoria, una nota, una esquina doblada... hoy tiene muchísimo valor emocional.

Libros descalzos pretende buscarle hogar a todas aquellas lecturas que fueron ya leídas por algunos y están por ser desechadas o simplemente ocupan un lugar decorativo en el hogar. Muchísima gente tiene bibliotecas detenidas. Libros buenos, caros, subrayados, vivos... encerrados en cajas o libreros donde ya no circulan. Y sí, para quienes aman leer, a veces se siente casi triste. No porque "haya que deshacerse" de ellos, sino porque un libro quieto demasiado tiempo parece apagarse. Este proyecto, a diferencia de muchos otros donde los libros se venden muy baratos, tiene estas cualidades:

- no parte del desperdicio, sino de la abundancia
- convierte exceso en comunidad
- da dignidad a libros usados
- crea acceso sin el tono asistencialista típico
- puede atraer lectores jóvenes que jamás entrarían a una librería cara

Además, hay algo muy contemporáneo aquí: la gente está cansada de consumir objetos nuevos todo el tiempo. Un libro usado con historia, una dedicatoria, una nota, una esquina doblada... hoy tiene muchísimo valor emocional. A veces, los libros "caros" muchas veces pesan psicológicamente. La gente siente culpa de regalarlos porque costaron mucho. Pero si ya cumplieron su vida contigo, circularlos puede sentirse más digno que venderlos por migajas o dejarlos morir en cajas.

Todas estas razones motivaron la iniciativa: lograr ser un intermediario entre lo que está inmóvil o a punto de ser tirado a la bausra, y los que desean una buena lectura y muchas veces les es inaccesible.

Comparto algunos datos interesantes que además sustentan la necesidad de Libros Descalzos:

- Diversos estudios sobre hábitos de lectura muestran que una **gran cantidad de libros comprados nunca se terminan de leer**. Dependiendo del país y del estudio, se estima que entre un tercio y la mitad de los libros adquiridos quedan abandonados antes de llegar a la última página.

- Millones de ejemplares son destruidos cada año por editoriales y distribuidores porque **almacenarlos cuesta más que reciclarlos o destruirlos**.

- La industria editorial produce enormes cantidades de libros que regresan de librerías sin venderse; **muchos terminan convertidos en pulpa de papel**.

- En muchos hogares hay estantes llenos de libros que fueron **leídos una sola vez** y nunca volvieron a abrirse.

- Un libro que para alguien fue aburrido puede convertirse en una **experiencia transformadora para otra persona**. Los libros tienen destinos distintos según las manos que los reciben.

Libros Descalzos es una librería circular itinerante. Aparece en distintos lugares de México para que las historias sigan pasando de mano en mano.

NADA SE COMPRA.
Las cosas circulan.

¿CÓMO FUNCIONA?

Llegas, eliges un libro o CD que te llame, te lo llevas y a cambio de ese libro puedes dejar algo para que el círculo continúe.

Tal vez sea nuestra manera de pedirles perdón a los árboles por tantas páginas... y agradecerles también.

Porque la cultura no tendría que ser un lujo.

Debería parecerse más a una fogata:

***algo que pasa de mano en mano**.*

Libros descalzos está actualmente en movimiento. El resultado ha sido sorprendente. Cientos de libros han cambiado de dueño. La gente que llega suele tardar en entenderlo. Pregunta cuánto cuesta, cuántos puede llevarse, cuál es la condición. Cuando les decimos que pueden elegir los que quieran, a veces se quedan inmóviles. Quizá nos hemos acostumbrado tanto a que todo tenga un precio que nos cuesta creer en la generosidad cuando aparece.

Justo por eso, pensé que podía haber un gesto muchísimo más poderoso que "gratis".

Para que ya no fuera consumo, sino intercambio simbólico. Entonces decidí que el intercambio no se sintiera comercial ni moralista, sino poético y comunitario.

Solicité que, a cambio del libro, se donaran cosas de este tipo:

- un libro por una botella de plástico
- un libro por una carta
- un libro por una semilla
- un libro por una recomendación escrita
- un libro por un dibujo
- un libro por una moneda en un frasco común
- un libro por donar otro libro después
- un libro por contar qué estás leyendo

¡Imagínate un garrafón enorme lleno de monedas que luego se puedan

donar! Semillas que se puedan plantar. Plantitas que crezcan. Botellas que se reciclen. Notas de agradecimiento que permanezcan en el tiempo. Hoy en día, es de lo que más tengo. Notas. Comparto algunas de ellas:

"No puedo creer lo bien que inició mi domingo. Gracias por arreglar mi mañana."

"¡Me encantó! Y me quedo con que no estamos acostumbrados a la abundancia, llévate los libros que necesites"

"Tengo doce años y me llevé el libro de Maria Antonieta. Gracias por este bello libro, espero obtener mucho aprendizaje."

"Me voy felíz con mis libros."

Pero quizá el corazón de **Libros Descalzos** no está en las cifras ni en el agradecimiento, sino en estas ideas:

Un libro cerrado es una posibilidad dormida. Un libro compartido es una conversación que sigue viva. Regalar un libro no es sólo reciclar papel. Es confiar en que una historia encontrará a su lector. En una época de mensajes instantáneos, un libro exige algo revolucionario: tiempo. Quien abre un libro aprende a escuchar una voz distinta de la suya y descubre que no está solo. Cada libro que cambia de manos es una herramienta educativa gratuita. No sólo transmite información; amplía vocabularios, despierta preguntas y desarrolla empatía.

Quizá no podamos resolver todos los problemas del planeta, pero podemos evitar que una buena historia termine en la basura. Podemos convertirnos en puentes entre un libro olvidado y un lector que todavía no sabe que lo necesita.

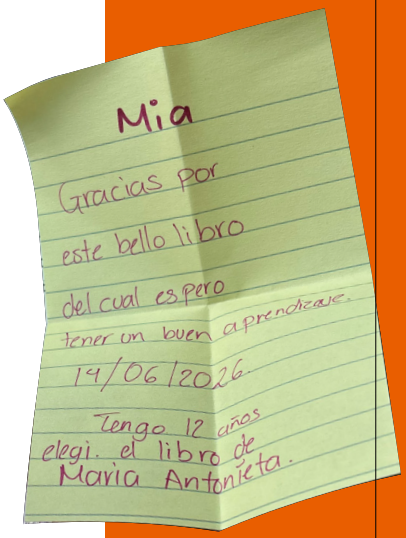
Quizá no podamos resolver todos los problemas del planeta, pero podemos evitar que una buena historia termine en la basura.

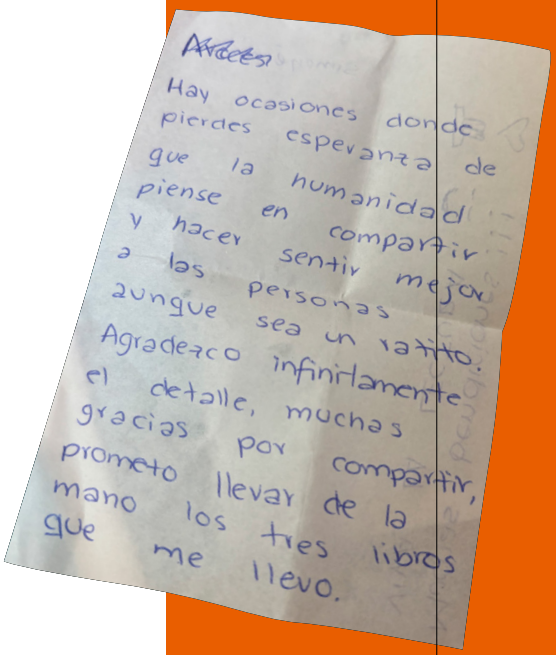
Creo —o, mejor dicho, estoy segura— de que esta idea nace de mi amor por la lectura. Pero también surge de una necesidad más profunda: la de rescatar aquello que sigue siendo valioso en tiempos que parecen avanzar demasiado rápido.

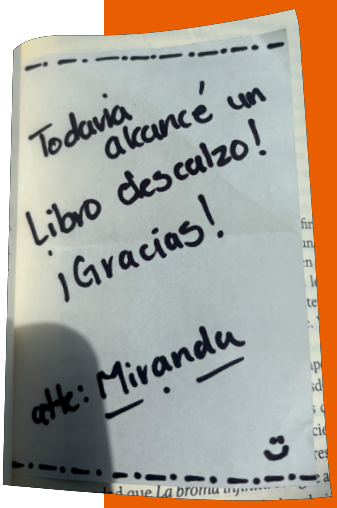
Sé que muchas personas leen en Kindle, escuchan audiolibros o consumen historias de otras maneras, y me parece maravilloso que existan tantas posibilidades. Sin embargo, no puedo evitar sentir tristeza cuando pienso en la enorme cantidad de libros que permanecen fuera del alcance de muchos lectores. A veces por su costo, otras porque no hay tiempo para recorrer librerías, y muchas veces porque, aun estando frente a miles de títulos, resulta difícil saber cuál elegir.

Quizá soy una romántica. Tal vez pertenezco a una generación que todavía encuentra algo especial en un libro impreso, en sus páginas gastadas, en las anotaciones de un lector anterior, en la sensación de que una historia ha viajado de mano en mano antes de llegar a nosotros.

No podemos detener el tiempo. Tampoco tendría sentido luchar contra la tecnología o contra los cambios que trae cada época. Pero sí







podemos decidir qué conservar. Podemos recuperar el valor de compartir, de intercambiar, de hacer circular aquello que amamos. Podemos evitar que los libros terminen olvidados en una caja o destruidos cuando todavía tienen mucho que ofrecer. Los libros nos recuerdan algo importante: rara vez son verdaderamente nuestros. Como escribió Borges: *"Que otros se jacten de las páginas que han escrito; a mí me enorgullecen las que he leído."* Tal vez los libros sean más compañeros de viaje que posesiones. Los cuidamos durante un tiempo y luego los dejamos seguir su camino.

Porque un libro leído no ha terminado su vida. Quizá apenas está comenzando una nueva, cuando encuentra a su siguiente lector. Y eso, hoy más que nunca, me parece super relevante.

Terminaré con un texto final, de esos que dicen poco, pero hacen sentir mucho, esperando que la iniciativa de preservar la vida de los libros, lo más posible, sea una responsabilidad de todos. Una iniciativa que se contagie. Posiblemente no sean libros. Quizá sean juguetes, semillas, recetas, herramientas, historias, tiempo, conocimientos, ropa, plantas o simplemente conversaciones. Quizá se trate de recordar que no todo lo valioso tiene que comprarse nuevo, y que muchas cosas encuentran su mejor destino cuando vuelven a circular.

Los libros tienen pies invisibles.

Algunos recorren el mundo en cajas elegantes y otros esperan años en un estante. Hay libros que se venden por miles y libros que pasan desapercibidos. Hay libros que alguien lee una sola vez y olvida, y otros que acompañan una vida entera. Pero todos comparten un mismo deseo: ser leídos.

Libros Descalzos nació de una pregunta sencilla: ¿por qué dejar encerrado un libro que ya cumplió su misión con nosotros, cuando todavía puede tocar el corazón de alguien más?

Cada vez que regalamos un libro, ocurre algo extraordinario. No estamos entregando papel y tinta. Estamos entregando preguntas, consuelo, compañía, memoria, imaginación y esperanza.

Un libro que para una persona fue indiferente puede convertirse en el libro exacto que otra necesitaba encontrar.

Por eso los dejamos andar.

Porque las historias, como las semillas, no fueron hechas para quedarse guardadas en un cajón. Fueron hechas para viajar.

Gracias.

Milly Cohen.
Doctora en Educación.

Multiversidad
Management

Te invitamos a escribir en
REVISTA MULTIVERSIDAD

Forma parte de nuestro equipo de colaboradores
y comparte tu experiencia en temas de:

Educación · Investigación · Innovación · Emprendimiento

Cada edición se publica bajo altos estándares de calidad,
con revisión de un comité editorial especializado y un diseño
profesional que potencia el impacto de cada artículo.

Lineamientos generales

- Extensión máxima: 2,000 palabras
- Se acepta coautoría
- Proceso de dictamen editorial
- Pago por palabra: $1.40 MXN
- Artículos originales e inéditos
- Imágenes en alta calidad (JPG, PNG o GIF)

Para más información, comunícate a los teléfonos: **669 373 33 36 / 669 373 33 37** extensión **3002**
o escribe un correo electrónico a:
ciinsev2@multiversidad.com.mx

LA REVISTA DE CONTENIDO INTELIGENTE

APERTURA DE PLICAS

XXII Premio Nacional Valladolid a las letras

novela juvenil / cuento infantil

Sistema Educativo Valladolid, Multiversidad Latinoamericana y Horson Ediciones Escolares, llevaron a cabo, el sábado 10 de octubre de 2026 en la ciudad de Mazatlán, Sinaloa, la Apertura de Plicas para conocer a los ganadores del **XXII Premio Nacional Valladolid a las Letras**, resultando ganadores: José Alberto Reyes Bedolla, de la Ciudad de México, en la categoría de **Novela Juvenil** con su obra titulada *"El club de las llamadas perdidas"*, bajo el seudónimo Alonso Ferrel; y en la categoría de **Cuento Infantil**, Jorge Alejandro von Düben Padilla, de Puebla, con su obra titulada *"Diario bajo las estrellas"*, bajo el seudónimo Supernova.

Para dar fe y legalidad al evento, contamos con la presencia de la licenciada Estela Margarita Arroyo, Notaria Pública Núm. 136. También asistieron Juan José Rodríguez Ramos, María Asunción Muñiz Ángel y María Guadalupe Cárdenas Madero, miembros del Consejo Consultivo de esta edición.

Por parte del comité organizador, estuvieron presentes la maestra Maru Enciso y las licenciadas Fabiola Gárate y Crucita Armenta.

Agradecemos la atención de todos los participantes y del público en general que estuvo en sintonía con la transmisión en vivo a través de la página de *#ComunidadValladolid*.

La presentación de las obras editadas e impresas se anunciará próximamente por medio de nuestras redes sociales y página web.