

DICIEMBRE 2025 | EDICIÓN NO. 6

OSADÍA

Revista escolar de la Escuela Preparatoria Regional de Amatlán.

VICTORIAS, VIVENCIAS Y VOCES.

Así fue nuestro semestre

ÍNDICE

1

Editorial 5

Mtro. Alan Andrés Vázquez Vargas
Director de Prepa Amatitán.

2

El crisol pedagógico 6

Perla Rubio
Oficial Mayor

Yolanda Elisa López Rivera
Profesora

Elizabeth Becerra Real
Profesora

3

Tu espacio informa 8

Aniversario de la EPRA

Cheff Wars

Voleibol femenino

éxito en animación escolar

Festival risas con cempasúchil

Festivak día de muertos

ANUIS en corto

Sueño juvenil. Reportaje

“Veo con señas, hablo con el corazón”: la historia de Alfredo. Entrevista

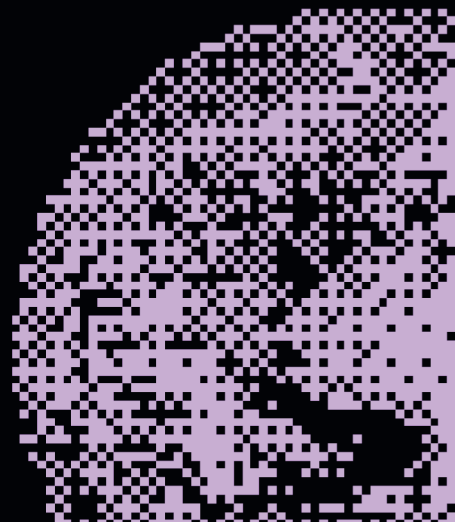
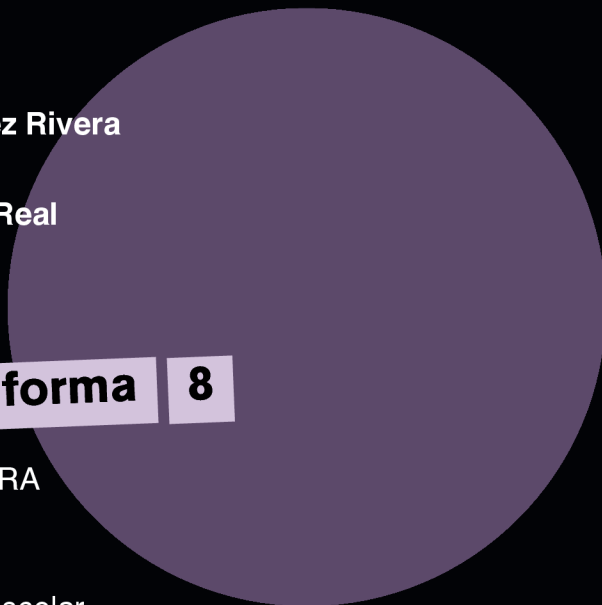
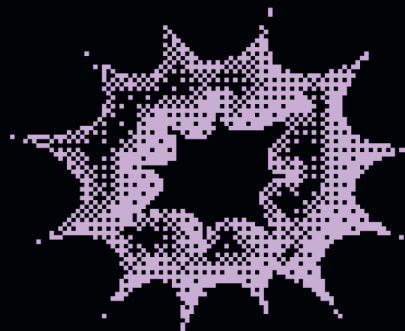
4

El mundo y yo 24

Si vamos a morir, ¿qué es lo que en realidad le da sentido a la vida?

Ni jóvenes ni adultos: todos necesitamos hablar.

El deporte como motor educativo: una que transforma vidas.

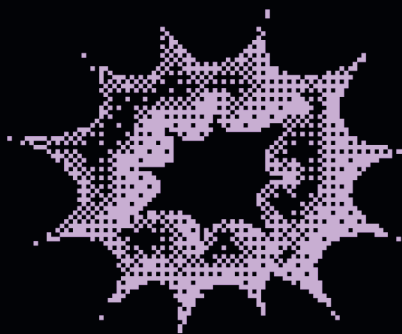


5

A lápiz y color

29

Nicolette Guadalupe Ávila Partida
Mitzi
Emmanuel



6

Mentes a volar

34

El jardín de kis recuerdos. Cuento
El tren que solo pasa una vez. Cuento
Luz en medio de la oscuridad. Cuento
161 días después. Cuento
Microrrelatos
Poesía



7

Miradas

45

Lo cotidiano tiene nombre: Amatitán. Crónica visual.
Instantes. Fotografía

8

Radar científico

48

Fortalecer para transformar: Habilidades Socioemocionales en Jóvenes del Bachillerato Tecnológico. Alfonso Landeros Rodríguez
De desecho a abono: Transformando la vinaza del tequila con ayuda de las lombrices. Juan Carlos Hipólito Velasco
Bacterias que producen energía: ¿serán las fábricas del combustible del futuro? Walter Emmanuel Ortega Muñan
Causas culturales y económicas que influyen en la lactancia materna en los Altos de Jalisco. Martín Daniel Nieves Juárez.
¿Bioelectroquímica para limpiar el agua y generar biocombustibles? Carlos Ramírez
La clave para la motivación: la frustración en el adolescente. Karen Nallely Maldonado Rentería
Tenemos que construir una sociedad más amable, más humana, más lenta... y más conectada con el mundo natural. Noemi



DIRECTORIO

Calle López Mateos No. 165, C.P. 45380, Amatitán,
Jalisco.

Teléfono: +52 (374) 7451337

Redes sociales:

<https://www.facebook.com/EPRAAmatitan>

<https://www.facebook.com/PrepaModuloElSalvador>

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Mtra. Karla Alejandrina Planter Pérez

Rectora General de la Universidad de Guadalajara

Dr. Héctor Raúl Solís Gadea

Vicerrector de la Universidad de Guadalajara

Dra. Vanessa Isabel Rivas Días de Sandi

Secretario de la Universidad de Guadalajara

Dra. Carmen Margarita Hernández Ortiz

Directora General del Sistema de Educación Media Superior

Mtro. Alan Andrés Vázquez Vargas

Director de la Preparatoria Regional de Amatitán

Lic. Luis Fernando Del Río Valdivia

Secretario

Mtro. Fabian de Anda

Oficial mayor

Mtro. José Alberto González Muñoz

Coordinador Académico

Mtro. Josué Vicente Ocegueda Hernández

Comisionado del Departamento de
Comunicación.

Lic. María Isabel Partida Ravelero

Dirección, diseño editorial de la
publicación e idea original.



EDITORIAL

Cada semestre es una nueva oportunidad para crecer, aprender y redescubrir lo que nos une como comunidad en nuestra preparatoria. Esta edición de la revista recoge no solo actividades y proyectos, sino el espíritu que ha acompañado a nuestros estudiantes y docentes durante estos meses. En sus páginas encontramos creatividad, esfuerzo, sensibilidad y la convicción de que la educación transforma vidas.

Como director, me conmueve ver cómo nuestros jóvenes avanzan con valentía, enfrentando retos académicos, personales y emocionales con una fuerza admirable. Su curiosidad, sus sueños y su capacidad de reinventarse son la razón por la cual esta escuela sigue siendo un espacio vivo, lleno de energía y esperanza. Al mismo tiempo, reconozco con profundo agradecimiento la labor de cada docente, quienes cada día brindan mucho más que clases: dan acompañamiento, guía y un ejemplo constante de compromiso humano.

Esta revista es un recordatorio de que el aprendizaje no se limita a las aulas, nace también en el diálogo, en el arte, en las emociones y en todas esas experiencias que les permiten a nuestros estudiantes descubrir quiénes son y quiénes quieren llegar a ser. Que cada texto e imagen aquí reunidos inspire a nuestra comunidad a seguir creciendo, a mantenerse unida y a creer firmemente en su potencial.

Gracias a todos por su dedicación y por ser parte esencial de esta preparatoria. Sigamos construyendo juntos un espacio donde cada estudiante pueda soñar, aprender y transformar su mundo.

Alan Vázquez

DIRECTOR DE PREPA AMATITÁN

Esta revista es un recordatorio de que el aprendizaje no se limita a las aulas; nace también en el diálogo, en el arte, en las emociones de todas y todos los estudiantes.



EL CRISOL PEDAGÓGICO

De alumna a maestra.

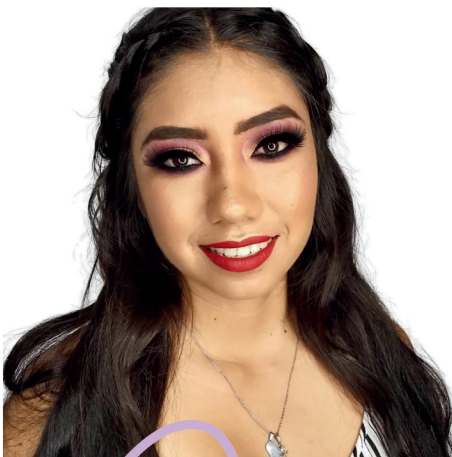
Hoy estoy en la preparatoria donde un día fui alumna, pero ahora como parte del equipo de la escuela que me vio caminar por estos pasillos. Me recuerda que los sueños sí se cumplen cuando trabajamos por ellos.

Quiero decirles algo desde el corazón: no se rindan. Aunque hoy tengan dudas o miedo, cada paso que dan los acerca a la vida que desean. Esta escuela es un puente; aquí pueden descubrir quiénes son y hasta dónde pueden llegar.

Yo comencé como ustedes, con sueños y preguntas, y hoy estoy aquí, demostrando que sí se puede. Ustedes también pueden lograrlo.

Con orgullo y cariño, una ex alumna que volvió para inspirar.

Att. la Mtra. Perla.



La prepa es un sueño que se piensa eterno mientras dura, pero en realidad termina en un suspiro, mientras lo ves te crees eternamente joven, fuerte, importante, descubres quien eres y hacia dónde vas.

La prepa es una oportunidad para reinventarte y corregir el rumbo si es que en secundaria caminaste por donde no deseabas, es hora de hacer que todos comiencen a reconocerte por quién deseas ser desde tu corazón, por eso no dejes que te llamen por apodos que otros eligieron para ti, no dejes que otros tomen tus decisiones, no permites que te traten con violencia o que subestimen tu valor. Sé tú mismo, valórate y apláudete cada logro, sin esperar a que otros lo hagan por ti, date permiso de cometer errores y aprende de ellos. Disfruta cada momento que pronto se convertirá en un recuerdo y disfruta tu prepa, vale la pena vivirla.

Mtra. Yolanda Elisa López Ravelero.

SEMBRAR DONDE OTROS NO VEÍAN TIERRA

Hay historias que no caben del todo en un currículum. La de Elizabeth Becerra Real es una de ellas.

Crecer en Amatitán, en los años en que estudiar el bachillerato significaba madrugar para alcanzar un camión que quizás no pasaba, llegar tarde a clases que ya habían comenzado, o simplemente rendirse ante la distancia y el costo, era una condición que muchos jóvenes aceptaban como destino. No como injusticia, sino como normalidad. Esa es, quizás, la forma más silenciosa en que la desigualdad educativa opera: no siempre cierra puertas, a veces simplemente no las construye.

Frente a esa realidad, un grupo de profesionistas del pueblo tomó una decisión que, vista desde afuera, pudo parecer modesta: crear una preparatoria incorporada a la Universidad de Guadalajara, con maestros que eran vecinos, que tenían otros trabajos, que regalaban su tiempo porque creían que era posible estudiar sin tener que irse. En ese gesto, aparentemente pequeño, estaba contenida una convicción enorme: que Amatitán merecía pertenecer a la universidad pública, no como excepción, sino como derecho.

Elizabeth fue parte de esa siembra. Más de tres décadas después, lo que comenzó como un sueño colectivo se convirtió en institución.



Mtra. Elizabeth Becerra Real

La Preparatoria Regional de Amatitán existe, tiene nombre propio, tiene historia, tiene egresados que construyeron vidas distintas a las que hubieran podido sin ella. Y en ese recorrido, hay algo que vale la pena nombrar: la permanencia como forma de compromiso. No la permanencia pasiva, sino la que implica reinventarse, formarse, asumir roles distintos según lo que cada momento requiere.

Jefa de Servicios Educativos, orientadora, coordinadora de tutorías, docente de asignaturas que tocan lo más íntimo de la experiencia adolescente —la identidad, la salud, el proyecto de vida—, miembro de los órganos de gobierno universitario. Y hoy, doctorante en Inclusión Educativa. No como adorno de hoja de vida, sino como una pregunta que sigue haciéndose: ¿a quiénes seguimos dejando fuera?

La pregunta es la que une el principio con el presente. La preparatoria nació para incluir a quienes la geografía y la economía habían excluido.

El doctorado busca entender cómo seguir haciéndolo mejor, con mayor rigor, con herramientas más finas. Hay una coherencia ahí que no se imposita: viene de haber visto, desde adentro y desde hace mucho, lo que significa que alguien no tenga acceso.

Las instituciones educativas suelen narrarse desde sus estructuras: órganos, programas, indicadores. Pero detrás de cada estructura hay personas que decidieron quedarse cuando podían haberse ido, que creyeron cuando era más fácil dudar, que entendieron que educar no es solo transmitir contenidos sino construir condiciones para que otros puedan llegar.

Eso es lo que esta historia tiene para decirnos. No como ejemplo a replicar mecánicamente, sino como recordatorio de algo que a veces se olvida en los debates sobre política educativa: que las comunidades no esperan pasivamente a que llegue la educación. A veces, la crean.

TU ESPACIO

-INFORMA-

Notas
Reportajes
Crónica
Entrevistas



Preparatoria Regional de Amatitán celebra su 31.º aniversario con ceremonia de reconocimientos y premiaciones.

Amatitán, Jalisco –. Con una emotiva ceremonia, la Preparatoria Regional de Amatitán celebró su 31.º aniversario de fundación, reuniendo a estudiantes, docentes, ex alumnos exitosos y miembros de la comunidad escolar para conmemorar tres décadas más de historia. El evento contó con reconocimientos académicos, premiaciones, presentaciones artísticas y momentos de memoria colectiva.

Durante la celebración —realizada en las instalaciones del plantel— se entregó por segundo año consecutivo el premio AMATE al profesor activo con mayor dedicación, galardón que en esta edición fue concedido a la maestra Karina Iveth Rivera Huerta como reconocimiento a su compromiso diario con la formación de generaciones de estudiantes.

Asimismo, por primera vez se otorgó una extensión del premio —denominada AMATE Trayectoria— destinada a docentes con muchos años de servicio. La distinción recayó en la profesora Elizabeth Becerra Real, quien cumple 30 años dedicados a la educación en esta preparatoria.

El acto aniversario incluyó diversas actividades: corte de pastel conmemorativo, presentaciones artísticas a cargo de estudiantes, proyección de un “video del recuerdo” con imágenes de generaciones pasadas, y la entrega de reconocimientos a alumnos con participaciones destacadas de convocatorias académicas.



Además, se destacó a empresas locales consideradas como “socialmente responsables” por su contribución al desarrollo comunitario. De esta forma, la celebración reflejó tanto logros académicos como compromiso social y sentido de comunidad.

Ex alumnos que actualmente han logrado éxito en sus carreras profesionales y negocios fueron invitados para compartir sus experiencias con los estudiantes actuales, en un ejercicio de retroalimentación generacional que busca inspirar a nuevas generaciones a seguir estudiando, emprender o continuar preparándose.

Al respecto, directivos de la Preparatoria señalaron que esta edición del aniversario no solo conmemora años cumplidos, sino que reafirma el compromiso del plantel con la formación integral de jóvenes: académica, cultural y cívica. “Es una celebración de lo que fuimos, lo que somos y lo que aspiramos a ser”, comentaron.

Con esta ceremonia, la Preparatoria Regional de Amatitán cierra un ciclo más, consciente del legado que ha construido y con la vista puesta en seguir formando generaciones comprometidas con su comunidad.





31° aniversario Prepa Amatitán



CHEF WARS PREPA AMATITÁN

Segunda edición

Por Lilú, Ana y Fátima.
Prensa Osadía



Amatitán, Jalisco. — El pasado 25 de noviembre, estudiantes del tercer semestre del Bachillerato Tecnológico en Turismo participaron en la final de una competencia culinaria organizada por su escuela, con el propósito de aplicar de forma práctica los conocimientos adquiridos durante el semestre.

El concurso, inspirado en el formato del popular programa televisivo MasterChef, surgió como una idea para poner en práctica de modo dinámico lo aprendido por los alumnos, promoviendo su sentido de competencia y trabajo en equipo.

La actividad se desarrolló en tres etapas: dos semifinales —realizadas los días 11 y 18 de noviembre— en las que compitieron cuatro equipos. Cada semifinal arrojó un finalista, y ambos equipos ganadores se enfrentaron en la ronda decisiva el 25 de noviembre. Los estudiantes tuvieron que preparar un menú completo: entrada, plato fuerte, postre y bebida.

La selección del equipo ganador estuvo a cargo de jurados internos y externos. En la final participaron directivos de la escuela —incluyendo al director, al secretario escolar y al oficial mayor— así como el chef responsable del jurado, quienes evaluaron los platillos y la ejecución de los jóvenes competidores.

Para la institución, esta experiencia representa una gran responsabilidad: no solo por la logística de coordinar una competencia de cocina, sino por la confianza depositada en los alumnos de prepararse y presentar sus creaciones ante un público escolar.

Mónica Noemí Castañeda Gallardo, profesora encargada de la actividad y creadora del mismo menciona: “El objetivo principal de esta iniciativa fue permitir que los estudiantes utilizaran de forma práctica e integral los conocimientos y habilidades adquiridas durante el semestre, fortaleciendo su formación técnica y profesional en el área de turismo y gastronomía”.

En cuanto al futuro del proyecto, se espera expandirlo invitando a otras preparatorias que cuenten con bachillerato tecnológico en turismo, con el fin de incentivar una mayor participación y competencia entre instituciones. Esta idea ya ha sido presentada al secretario de escuela, anticipando su posible realización próximamente.

A través de esta propuesta, la comunidad de Amatitán reafirma su compromiso por formar jóvenes dedicados a la gastronomía, orgullosos de sus raíces culturales en una región con fuerte tradición en la zona agavera, y dispuestos a contribuir activamente al desarrollo local.



LABORATORIO DE ALIMENTOS



La creatividad, el sabor y el talento
se encontraron en una competencia
culinaria única.

VOLEIBOL FEMENIL

¡Orgullo Regional!



Por Lilú, Ana y Fátima.
Prensa Osadía

**Preparatoria de Amatitán
Conquista el Torneo Femenil de
Voleibol en Etzatlán**

Amatitán, Jalisco- El equipo de voleibol femenino de la Escuela Preparatoria Regional de Amatitán se alzó con la victoria en el Torneo Regional de Voleibol Femenil, celebrado en Etzatlán el pasado 31 de octubre de 2025, demostrando su garra y coordinación en la cancha.

El triunfo fue recibido con una ola de emociones por parte de las jóvenes atletas. Al finalizar el partido decisivo, las jugadoras expresaron una gran emoción y felicidad por el logro. Destacaron que, a pesar de la tensión y el nerviosismo que se sintió en los últimos y cruciales puntos del encuentro, lograron mantenerse concentradas, lo que finalmente les permitió conseguir la victoria y compartir la alegría de manera colectiva.

Consultadas sobre la importancia de su disciplina, las campeonas enfatizaron que el voleibol es un deporte muy bonito y muy fomentado en Amatitán, por lo que merece recibir mayor apoyo y relevancia tanto en el municipio como dentro de la escuela.

Las jugadoras, que en su mayoría cursan el quinto semestre del Bachillerato General por Competencia, hicieron un llamado a la comunidad. Expresaron el deseo de transmitir su mensaje para que todos se sientan orgullosos de su representación y para compartir la inmensa felicidad que sienten por alcanzar este importante logro.

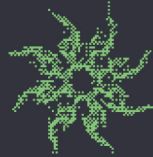
Por su parte, la Profesora y entrenadora, Fabiola señaló que esta victoria representa un parteaguas súper importante para las jóvenes, que sirve como una gran motivación que fomenta un mayor compromiso en el equipo. Subrayó la trascendencia del voleibol, especialmente en esta etapa, por ser un deporte que encarna el trabajo en equipo, un valor esencial para la vida. Menciona que esta disciplina tiene el potencial de captar la atención de los estudiantes de una manera muy positiva y trascendente.

El triunfo del equipo de voleibol femenino de la Preparatoria de Amatitán no solo trae un trofeo a casa, sino que también resalta el talento deportivo de la región y la importancia del esfuerzo y la unidad.

ÉXITO EN LA ANIMACIÓN ESCOLAR

¡Orgullo estatal!

Por Lilú, Fátima y Ana.
Prensa Osadía



El equipo de porrismo de la preparatoria logra segundo lugar estatal bajo la guía del maestro Fernando Emanuel Pastor.

Amatitán, Jalisco. — Bajo la coordinación del maestro Fernando Emanuel Pastor, responsable de los grupos de animación y porrismo en la preparatoria—, un equipo de 24 alumnos concluyó con éxito su participación en el campeonato estatal organizado por Sistema de Educación Media Superior (SEMS) de la Universidad de Guadalajara (UdeG), obteniendo el segundo lugar estatal en la categoría nivel 3.

Este certamen estatal de animación y coreografías se realiza cada año, generalmente en noviembre, como una apuesta clara del SEMS por ofrecer a las estudiantes alternativas de formación más allá de lo académico.

La formación del equipo arranca con el nuevo semestre del calendario B, alrededor de agosto: desde entonces se convocan visorias, y aunque se da prioridad a alumnos inscritos en la TAE, también se permite la participación de quienes muestran iniciativa y curiosidad, incluso si no pertenecen a dicha área. El grupo está conformado por 24 jóvenes, quienes deben dominar habilidades de gimnasia, acrobacia, baile, flexibilidad y coordinación. Posteriormente, desde finales de septiembre, se empiezan a montar las coreografías: primero las figuras gimnásticas, luego la parte coreográfica, resultando en una rutina máxima de 2 minutos con 30 segundos.

Durante este proceso, hubo dificultades —algunos alumnos se lesionaron, otros entraron o salieron del equipo— lo que comprometió la continuidad del aprendizaje de las rutinas. Aun así, el maestro Pastor destaca la unión del grupo, y agradeció el apoyo de colaboradores como Francisco “el tío”, encargado de acrobacias, del exalumno y antiguo capitán del equipo, y de quien este año funge como capitán, el estudiante Memo Magallanes.

El 26 de noviembre, en una edición del campeonato realizada en el recinto del Conjunto Santander de Artes Escénicas, el grupo obtuvo el segundo lugar estatal en nivel 3, compitiendo entre cerca de 800 alumnos de distintas preparatorias —según cifras de la organización del evento. También participaron en la disciplina de jazz, donde dos integrantes, Victoria y Rubí, alcanzaron el séptimo lugar entre 17 grupos.

“Estoy muy contento, la verdad, de haber logrado un triunfo más para la preparatoria —comentó el maestro Pastor—. El año pasado obtuvimos el tercer lugar y este año subimos al segundo; la idea es que para el próximo año nos traigamos el primero. Nuestra meta era mantenernos en el pódium e ir subiendo peldaño por peldaño.”

Para el maestro Pastor, este tipo de proyectos va más allá de lo recreativo. El porrismo y la animación representan una formación personal y social: implican disciplina, trabajo en equipo, desarrollo psicomotriz y emocional. A través de ellos, “los jóvenes descubren habilidades que muchas veces no saben que tienen”, lo que refuerza su seguridad, no sólo en lo deportivo o artístico, sino también en su desempeño educativo.

Este logro no solo motiva a los alumnos actuales, sino que también promueve entre la comunidad educativa la importancia de espacios extracurriculares que contribuyan al desarrollo integral de los jóvenes. Con este segundo lugar estatal, el grupo de animación demuestra que con constancia, esfuerzo y unión, los éxitos se logran.



Festival infantil Risas con cempasúchil lleva a cabo su primera edición.

Amatitán, Jal. — Entre un ambiente lleno de color, tradición y alegría, los días lunes 27, martes 28 y miércoles 29 de octubre de 2025 se llevó a cabo el primer festival infantil “Risas con Cempasúchil” en la Escuela Preparatoria Regional de Amatitán (EPRA), como parte de las festividades del Día de Muertos.

El evento fue organizado por el Comité del Festival del Día de Muertos de la EPRA y coordinado por la profesora Isabel Partida, con la colaboración de profesores tutores, estudiantes y personal directivo. La respuesta fue extraordinaria: participaron cerca de 200 alumnos de ambos turnos, 23 profesores como acompañantes y moderadores, y se recibió a 1,250 niñas y niños provenientes de diversas escuelas de Amatitán.

El festival comenzó el lunes en punto de las 8:00 a.m., cuando un grupo de estudiantes dio la bienvenida a las infancias visitantes y los orientó en su recorrido. A partir de ese momento, cada grupo inició su experiencia a través de las distintas estaciones temáticas: entrada, primera parada, segunda parada y recorrido final.

Durante su visita, las niñas y los niños disfrutaron de una amplia variedad de actividades diseñadas para acercarlos a la tradición del Día de Muertos de manera lúdica y educativa. Entre ellas destacaron:

Proyección de video cuento, cuenta cuentos, talleres de papel picado, flores de cempasúchil, calaveritas literarias y máscaras. Actividades sobre símbolos festivos, sesiones de baile, gimnasia y juegos tradicionales; elaboración de un mural colectivo, reflexión en el Árbol de las Almas y una exposición de arte realizada por alumnos de la preparatoria.

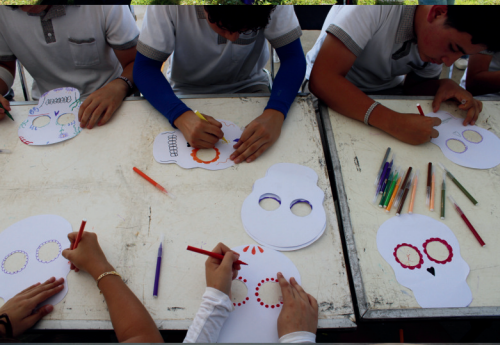
Los profesores estuvieron a cargo de la organización, vigilancia y disciplina, garantizando un desarrollo ordenado y seguro durante las tres jornadas.



La preparatoria se engalanó con decoraciones temáticas y un ambiente festivo que se mantuvo durante los tres días del evento. Tanto estudiantes como profesores mostraron entusiasmo en su participación, mientras que las escuelas visitantes expresaron su agradecimiento por la calidez y dedicación con la que fueron recibidas. El festival “Risas con Cempasúchil” concluyó dejando una profunda impresión entre las infancias que lo vivieron y consolidándose como una iniciativa que fortalece la identidad cultural, fomenta la convivencia y celebra una de las tradiciones más emblemáticas de México. Se esperan grandes sorpresas el próximo año.



Primer Festival Infantil “Risas con Cempasúchil” reúne a más de mil niñas y niños en la Preparatoria Regional de Amatitán



3er. Festival de Día de Muertos Prepa Amatitán 2025

Crónica

Una noche con los muertos

Por. Mtra. Lupita Orozco Rivera

Comenzó en la plaza principal del municipio que dio origen a la bebida nacional por excelencia, las y los estudiantes, profesores y profesoras llegaron vestidos de negro, con el rostro maquillado de calaveras y catrinas. Cada grupo comenzó a formarse detrás de los carros alegóricos que construyeron con mucho entusiasmo, creatividad y esfuerzo, todo estaba listo, así iniciaría el desfile que arrancaría el 3er. Festival de Día de Muertos de la Escuela Preparatoria Regional de Amatitán.

Al son del mariachi los directivos de la escuela encabezaron el desfile inaugural por las principales calles de la localidad, donde los habitantes amatitenses ya esperaban ansiosos el paso de los carros alegóricos llenos de color y tradición, pero también, las espectaculares parejas de catrines y catrinas, quienes realzaron aún más la procesión.

Al paso por las principales calles se escuchaban los murmullos de la gente, “mira qué hermosos”, “cuánta creatividad”, “ahí va mi hijo, tómale foto”, “vámonos al estadio, va a estar muy padre el evento”, mientras que la comunidad de leonas y leones negros, caminaba despacio y con la seriedad que el evento requería.

Cada pelotón fue llegando al estadio de Prepa Amatitán, donde los recibió un enorme arco de flores naturales de cempasúchil, el cual también ayuda a nuestros muertos a regresar del más allá.

En el lugar ya estaban listos los altares de muerto, espectaculares obras de arte también realizada por las y los estudiantes, cada uno contando una historia, recordando un ser querido, haciendo honor a quienes dejaron huella en vida y ya no están presentes físicamente, pero siempre serán recordados en los corazones de quienes los amaron.

El corredor gastronómico lleno de antojitos mexicanos, crepas, hotdog, hamburguesas, taquitos y bebidas, llenaba de olor y sabor al acercarte ahí, sin olvidar el gran escenario y sonido ensordecedor, donde la primera, segunda y tercera llamada se realizó y fue así, como el espectáculo dio vida a una etapa más del festival.

La pareja de conductores catrín y catrina, estuvieron a cargo del Secretario de Escuela, Mtro. Fernando del Río Valdivia, junto con la Mtra. Yoely López, quienes dieron maestría de espontaneidad, modulación y conducción, leyendo calaveritas literarias escritas por el estudiantado, presentando cada uno de los espectáculos, así como los agradecimientos a patrocinadores, autoridades administrativas y municipales por el apoyo en todo lo que fue el evento de principio a fin.

Bailes, obras de teatro, exhibición de catrines y catrinas, entrega de reconocimientos, agradecimientos, presentación de mariachi y un espectacular gran cierre con fuegos pirotécnicos, fue como un año más, Prepa Amatitán realizó con gran éxito un festival dedicado a una de las tradiciones más hermosas del país, el Día de Muertos. ¡Nos vemos el próximo año!





Preparatoria Regional de Amatitán triunfa en ANUIES en Corto.

Por primera vez, la Escuela Preparatoria Regional de Amatitán se adjudicó el primer lugar en la categoría de ficción del concurso ANUIES en Corto con su cortometraje Rizos. Este reconocimiento se dio en el marco del certamen nacional organizado por la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES), que promueve y difunde la creatividad audiovisual de estudiantes de educación media superior.

Las autoras del cortometraje ganador fueron Emili María Ravelero Muro y Josselin Ortiz de León, quienes desarrollaron su proyecto bajo la asesoría de la Mtra. Fátima Osuna Montes. La premiación se realizó durante la ceremonia oficial del concurso, destacando el talento y esfuerzo de las jóvenes cineastas y su equipo.

Este logro coloca a la Preparatoria Regional de Amatitán en un lugar destacado dentro del panorama creativo de jóvenes cineastas y refuerza el valor de las artes audiovisuales dentro de la comunidad estudiantil.

SUEÑO JUVENIL

Reportaje



Por Lluvia Yazmin Ortega Segura
Wendy Viridiana Juárez Abarca

¿Cómo afecta el sueño en la vida de los jóvenes?

La somnolencia que no se ve

El sueño es más que “apagar los ojos”: es un proceso vital para la salud física y mental de las personas, sobre todo en los adolescentes. Pero ¿qué sucede cuando los jóvenes no duermen lo suficiente? Para entenderlo, entrevistamos a expertos y encuestamos a estudiantes para descubrir cómo el descanso (o la falta de él) influye en su rendimiento escolar, energía y concentración.

Una mirada profesional

De acuerdo con Selenne Verde Tinoco, especialista en salud laboral y medicina del sueño, los trastornos de sueño son patrones que afectan la capacidad de dormir correctamente y tienen efectos directos sobre la vida cotidiana de los jóvenes. Esto se ve agravado por la rutina escolar y las responsabilidades diarias que reducen las horas de descanso.

Además, fuentes médicas señalan que los adolescentes tienen ritmos biológicos específicos: su cuerpo tiende a dormir más tarde y despertarse temprano para ir a clases, lo que provoca un déficit de sueño en muchas personas jóvenes.

Encuesta entre estudiantes: ¿Cuánto duermen realmente?

Encuestamos a 50 alumnos de preparatoria en turno matutino para conocer sus hábitos de sueño y los efectos que éstos tienen en su vida escolar.

Horas de sueño nocturno

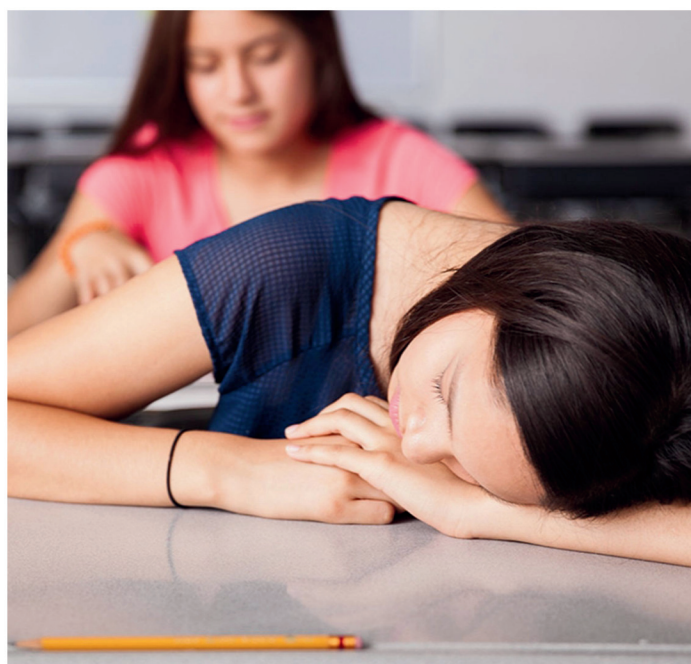
- 8 horas o más: 17 estudiantes
- 6 a 7 horas: 23 estudiantes
- 4 a 5 horas: 9 estudiantes
- 3 horas o menos: 1 estudiante

Estos resultados muestran que la mayoría duerme menos de lo recomendado para un descanso óptimo.

Siestas: ¿solución o parche?

- Duermen siesta: 29 estudiantes (1–4+ horas)
- No duermen siesta: 21 estudiantes

Aunque algunos recurren a las siestas, no todos encuentran en ellas la energía suficiente para compensar la falta de sueño nocturno.



¿El sueño afecta el rendimiento escolar?

La respuesta es mayormente afirmativa:

- 39 estudiantes creen que dormir bien influye en su rendimiento.
- 7 piensan que no afecta.
- 4 no están seguros.

Además, 34 alumnos afirmaron que el estrés antes de exámenes les impide dormir bien, mientras que solo 16 dijeron poder descansar normalmente antes de momentos importantes.

Energía y concentración: señales de alarma.



Otros datos preocupantes:

- 17 alumnos llegan a la prepa con energía.
- 22 llegan sin energía.
- 11 comentaron que depende de cómo fue su día.

En cuanto a concentración:

- 26 estudiantes dijeron que no pueden concentrarse cuando no duermen lo suficiente.
- 18 dijeron que sí pueden.
- 6 respondieron “más o menos”.

¿Qué podemos aprender?

La encuesta refleja una realidad clara: muchos jóvenes no descansan lo suficiente y eso se refleja en su rendimiento académico, energía diaria y concentración en clases. Dormir bien no es solo cuestión de descanso físico, sino una base esencial para rendir mejor en la escuela y tener una vida diaria más saludable

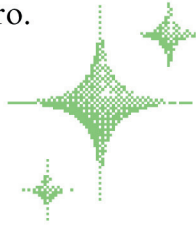
La entrevista

“Veo con señas, hablo con el corazón”: la historia de Alfredo.

Por: Emili María Ravelero Muro
Josselin Ortiz de León

Un testimonio de inclusión, creatividad y valor en nuestra comunidad escolar.

En esta edición de Osadía, traemos una conversación inspiradora con Alfredo, ex alumno de la Preparatoria Regional de Amatlán, quien comparte su experiencia única como joven con discapacidad auditiva. Acompañado por su mamá, quien actúa como su intérprete y vínculo comunicativo, Alfredo nos revela cómo ha navegado el sistema educativo, cómo ha construido su propia forma de comunicarse y qué sueños tiene para el futuro.



Infancia y primeros años

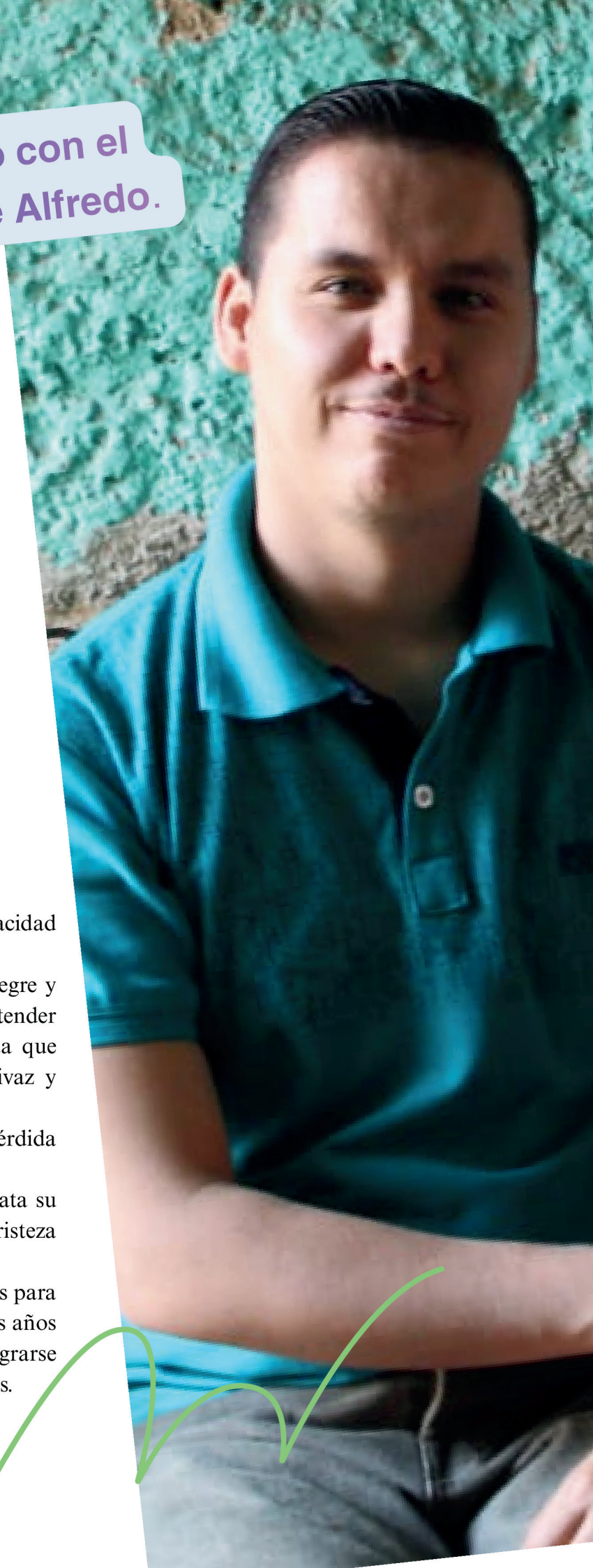
¿Cómo fue tu infancia en relación con tu discapacidad auditiva?

Alfredo recuerda su infancia como un tiempo alegre y lleno de energía, incluso antes de entender completamente su discapacidad. Su mamá cuenta que desde muy pequeño mostró una personalidad vivaz y curiosa.

¿Cuándo se dieron cuenta de que tenías pérdida auditiva?

“Nos dimos cuenta a los 3 meses de nacido”, relata su mamá, recordando la preocupación inicial y la tristeza que sintió al comprender la situación.

Desde entonces, su familia buscó apoyos educativos para que pudiera aprender y comunicarse. Asistió varios años a una escuela de educación especial antes de integrarse en una escuela regular alrededor de los 11 o 12 años.



Un idioma propio

Nos han contado que no usas lengua de señas estándar, sino que has desarrollado tu propia forma de comunicarte. ¿Cómo surgió eso?

Alfredo no utiliza la Lengua de Señas Mexicana de forma estricta; en su lugar ha construido un sistema de señas junto con su mamá. Es un código personal que funciona para él y con quienes lo conocen. Su mamá explica que él prefiere y se siente cómodo con esta forma de comunicación, más sencilla y natural para él, aunque usa algunas palabras de señas estándar en ocasiones.

Experiencias en la preparatoria

¿Cómo recuerdas tus años en la Preparatoria Regional de Amatitán?

Aunque cursó solo dos semestres debido a la pandemia, Alfredo recuerda ese tiempo con cariño. Fue el primer alumno con discapacidad auditiva en esa etapa educativa, pero no estuvo solo: sus compañeros y maestros mostraron apoyo constante y consideración hacia él.

Su mamá comenta que incluso durante la pandemia, algunas compañeras hicieron un esfuerzo especial para poder comunicarse con él y ayudarlo en todo momento.

¿Encontraste dificultades por ser una persona con discapacidad auditiva?

Contrario a lo que muchos podrían esperar, ni Alfredo ni su familia identifican dificultades importantes durante su preparación escolar. Su carisma, actitud abierta y apoyo del grupo contribuyeron a que se sintiera integrado.

Identidad y vida cotidiana

¿La discapacidad te define?

Alfredo se ha forjado una identidad fuerte y positiva: su experiencia es parte de quienes es, pero no limita su vida. Su mamá comparte que, aunque en un principio algunas personas no sabían cómo comunicarse con él, hoy su adaptación y sociabilidad hacen que muchos crean incluso que puede oír.

¿Cómo te comunicas con personas que no conocen tus señas?

Utiliza su forma personal de comunicación y también apoya con recursos como celular y emojis en redes sociales para expresarse con claridad.

Vida actual y pasiones

Hoy, Alfredo trabaja en el área de cafetería de La Casona, donde se encarga de preparar bebidas. Su pasatiempo favorito es hacer ejercicio en la unidad deportiva, un espacio donde ha ganado amistades y sigue fortaleciendo su autoestima.

Propuestas y sueños

¿Qué cambios te gustaría ver para una educación más inclusiva?

Alfredo sueña con una mayor educación y preparación docente para entender mejor las diferentes formas de comunicación de las personas con discapacidad auditiva. Su mensaje es claro: la inclusión empieza con educación y empatía.

¿Qué les dirías a otros estudiantes con discapacidad auditiva?

Que le “echen muchas ganas” y enfrenten la vida con determinación, entendiendo que cada desafío es una oportunidad para crecer.

¿Tienes metas para el futuro?

Sí: Alfredo estudió repostería y su sueño es tener su propia pastelería, donde pueda demostrar su creatividad y esfuerzo.

Mensaje final para la comunidad escolar

Alfredo agradece el apoyo que recibió de sus compañeros y maestros y anima a todos a ofrecer apoyo sin prejuicios a cualquier persona con discapacidad. Su historia nos invita a reflexionar sobre la diversidad, la inclusión y la importancia de construir una comunidad más comprensiva y solidaria.



EL MUNDO Y YO



ENSAYO
ARTÍCULO DE
OPINIÓN

Si vamos a morir, ¿Qué es lo que en realidad le da sentido la vida?

Por: Alexa Joany Ibarra Torres / Ensayo.

Resumen

La muerte y la vida forman parte de un ciclo inseparable que define cada una de las experiencias del ser humano. Desde el ciclo de vida, el renacimiento, la aceptación, la celebración, la conciencia, las creencias, las tradiciones, etc. Al enfrentarnos a la dura realidad que llegara el día en que vallamos a morir, donde así mismo le encontramos un mayor aprecio a la vida con una motivación para vivirla de una manera muy significativa y plena, sin embargo podemos comprender más profundamente la importancia de vivir cada momento, sino que también nos impulsa a reflexionar sobre nuestras acciones que hemos llevado a lo largo de nuestra vida ya que llegara el momento donde la muerte marcara su fin y solo nos quedaremos con todas aquellas experiencias que vivimos con los seres más importantes que hemos convivido a lo largo de nuestra vida marcándonos con cada una de las experiencias vividas en ese momento tan especial.

¿Se han puesto a pensar que es lo que en realidad les da sentido a sus vidas? A lo largo de los años la muerte siempre ha sido un misterio, ya que la humanidad ha reflexionado bastante sobre el significado de la existencia ya que a la hora de hablar de la muerte es un tema muy temido y evitado, sin embargo, tenemos que verlo como un acompañante silencioso que nos escolta, pero no sabemos qué momento llegara haciendo que ya no estemos presentes en esta vida.

Confucio una vez dijo, todos tenemos dos vidas y la segunda empieza cuando te das cuenta que sólo tiene una. La vida nos brinda la oportunidad de experimentar, amar, aprender, conocer, crecer, mientras la muerte nos recuerda que llega el fin de nuestra existencia; nos impulsa a vivir nuestra vida como si fuera el último día de vida. Conforme pasan los años vamos viviendo experiencias y momentos con las personas que tantos amamos, y claro es normal que tengamos miedo a la muerte porque es algo que pasara en un momento, pero lo que más nos causa temor que no sabemos cuándo llega ese día.

Todos los seres humanos pensamos de manera distinta cómo hacer que tengamos momentos y experiencias únicas ya que solo nos quedaremos con los bellos recuerdos que alguna vez fueron tan maravillosos. En la mayoría de los casos, los sujetos generan afecto, cariño, alegría, dependencia emocional o económica y, entonces, cuando alguno de ellos muere, quienes compartieron la vida o parte de ella, padecen la pérdida del difunto y esa pérdida causa dolor “en el alma”, causa tristeza y desesperación, aunque en otros casos, los sujetos también generan odio, envidia, rencor y, cuando mueren, más de uno se alegra de tal acontecimiento.

Nos acostumbramos tanto a las personas que no sabemos cómo llevar a cabo la muerte y saber que ya no estarán más con nosotros.

En palabras de Chardin, Heidegger y Morín, decimos que la muerte es una dimensión de la vida. Existencialista, la muerte es el acontecimiento esencial en la aventura humana. La muerte es un misterio, la consideramos como el momento de decir adiós a todo, es el viaje de irás y no volverás. ¿Por qué nacimos, si vamos a morir? Cuando el cuerpo enfermo siente sensación de declive, de fragilidad, desarmonía, malestar, disolución, se vislumbra un momento trágico de desaparición con pérdida de todo: familia, posición social, patrimonio, fortuna. La muerte se produce al cesar las funciones fundamentales: actividad cardíaca y actividad respiratoria, lo que representa el cese de las funciones cerebrales.

La muerte nos capacita para atesorar la vida; nos despierta a la maravilla de cada momento compartido. En la lucha por navegar a través del dolor de la muerte, podemos forjar un radiante tesoro de fortaleza en las profundidades de nuestro ser de seguir adelante con los momentos tan lindos que nos regala la vida.

Según Rilke, si le tenemos miedo a la muerte es porque no hemos sabido cultivar la muerte que cada uno de nosotros lleva dentro. Humanizar la muerte es comprender y vivir su sentido. La pregunta por el sentido de la muerte surge de modo apremiante e ineludible. Al presentarse la muerte como lo último y el fin de la vida, le da a esta el sentido y la finalidad última.

Todo ser humano tiene que asumir una gran tarea, encargarse de su vida, aprender a vivir.

La muerte nos impulsa a vivir una existencia más auténtica: aceptar nuestra finitud, apreciar nuestra condición itinerante, relativizar la acumulación de bienes y las funciones sociales, descalificar los egoísmos y el afán de lucro, a no desperdiciar el tiempo, sino disfrutar la seriedad del momento y la tarea presente. Buscamos explorar el rostro de la muerte y descubrir lo que nos enseña con su silencio y su mutismo. La celebración del día de muertos nos ayuda a recordar, a llevar al corazón, la memoria de nuestros seres queridos.

Tanto en lo físico como en lo emocional, lo psicológico y lo espiritual, la vida se expresa a través de un flujo constante en el que muerte y vida se dan la mano y existen simultáneamente, lo que a veces hace que nos pase desapercibida la muerte. Es decir, al coexistir la desaparición de un estado y la aparición de otro ni siquiera lo percibimos como muerte. De ahí que de pronto nos sorprendemos ante el espejo con el pelo canoso y exclamamos “¿En qué momento ha ocurrido esto?” y es que no hubo un momento sino una sucesión de momentos imposibles de capturar.

Sin embargo, ese vacío puede ser fértil y al igual que del silencio profundo emergen palabras sinceras, del fondo del vacío surgen formas creativas, surge más vida. Y esas formas, por definición, en tanto que son expresión de vida, están en constante cambio, no son fijas sino móviles, no son eternas sino perecederas y ¡qué gran noticia! porque de lo contrario no habría expresión de vida. Todo sería exactamente igual en todo momento y la vida por definición implica energía, implica moción. La vida es para nosotros lo que nos contamos de ella.

Según lo que nos decimos la vemos de esta o aquella forma. Filtramos el mundo a través de nuestros pensamientos y creencias, porque lo que queda cuando no lo hacemos es el Silencio, el Vacío de aquello con lo que habitualmente me identifico y me da seguridad (falsa seguridad). Ese Vacío es creativo, es un estado de paz y dicha que constituye la fuente de todo cuanto aparece. Sin embargo, al yo parcial y limitado que tomamos como identidad le aterroriza soltarse al vacío del mismo modo que le aterroriza morir. En consecuencia, lo más deseable para sacarle hasta el último jugo a la vida fuese que nos mantuviéramos conscientes de la presencia de esa muerte que sigue nuestros pasos, que sin excusa posible en algún instante futuro nos sonreirá.

No es, sin embargo, lo que hacemos hoy, en estas sociedades en que el gradual abandono de las directrices de la Ilustración, y el regreso del irracionalismo rampante, justifica el llamarlas posmodernas. La civilización contemporánea pareciera no tener otro fin que hacernos olvidar la presencia de la muerte. Hemos ideado todo un vasto tinglado de recursos para mantenernos atolondrados y así evitar los súbitos ataques de angustia, los cuales van siempre antecedidos por la repentina conciencia de la muerte. No en minúsculas, no en abstracto, sino la muy nuestra, la propia e inexorable Al no vivir el momento como si fuese el último, sino como uno más en una infinita cadena de momentos por la que se tiene que pasar, se impone entretenerlo. Con lo que aumenta la necesidad de más y más atolondramiento, al tiempo que este momento de ahora se nos hace más y más indistinguible con respecto. Porque en el proceso de autoengaño hemos llegado al punto intermedio en el cual sufrimos del gran problema que siempre deberá enfrentar el inmortal: el aburrimiento.

El hombre contemporáneo, que no ha dejado de ser tan mortal como siempre será, se aburre como un inmortal. Se aburre como seguramente les sucede a las almas medievales que tuvieron el privilegio de alcanzar el Cielo con su eterno momento presente: la Eternidad. A los que vinieron antes, y sobre todo con respecto a los que vendrán después.

Como conclusión la muerte y la vida son aspectos inevitables e interconectados de la existencia. Mientras que la muerte marca el fin de la vida física, también puede ser vista como parte del ciclo natural de la vida, donde la energía se transforma en nuevas formas.

La vida, por otro lado, es un regalo precioso que nos brinda la oportunidad de experimentar, amar, aprender y crecer. Reconocer la finitud de la vida puede inspirarnos a vivir de manera más plena y consciente, valorando cada momento y las relaciones que formamos. En última instancia, la percepción de la muerte y la vida puede variar según las creencias y experiencias individuales, pero ambos aspectos son intrínsecos a la condición humana.

Artículo web:

Corominas, A. (2021, 2 de diciembre). La muerte según tres filósofos: Chardin, Heidegger y Morin. RAED Academy. <https://raed.academy/la-muerte-segun-tres-filosofos-chardin-heidegger-y-morin/>

Libro:

Valverde Pacheco, J. M. (2019). Vida y muerte de las ideas: Pequeña historia del pensamiento occidental. Ariel.



Ni jóvenes ni adultos: todos necesitamos hablar.

Artículo de opinión

Por: Daniela Lizeth Martínez Rodríguez

Muchas veces los adultos juzgan a los jóvenes por sentirse mal. Nos dicen cosas como “no deberías sentirte así” o “eso no es para tanto” sin pensar que lo que para ellos parece pequeño para nosotros puede doler mucho.

La salud mental es muy importante porque de ahí depende cómo nos sentimos, cómo actuamos y cómo vemos la vida. A veces los adultos piensan que exageramos o que no tenemos motivos para estar tristes, pero eso no es verdad. Cada persona siente diferente y lo que para unos es fácil, para otros puede ser difícil de verdad.

En México se ha visto que muchos adolescentes sí tienen problemas de salud mental, pero muy pocos reciben apoyo emocional. Además, en muchas escuelas los servicios de salud mental son insuficientes, así que no todos tenemos un lugar seguro donde hablar o desahogarnos. Todavía no hay cifras exactas recientes que digan cuántos jóvenes están así o cuántos reciben ayuda, pero expertos y estudios anteriores coinciden en que es un problema real.

Ser estudiante ya es complicado: tareas, trabajos, exámenes, presiones. Y sumado a esto ser adolescente es todavía más difícil (Cambios, emociones, dudas), hay días que no sabemos ni cómo sentirnos, entonces sin la escucha de los adultos y sin su entendimiento, todo se vuelve más pesado.

Muchos adultos repiten lo que vivieron con sus padres: no hablar, no mostrar lo que sienten, aguantar todo. Así se repite un ciclo donde nadie habla de sus emociones ni busca ayuda.

A veces también nos da miedo pedir ayuda porque sentimos que nos van a llamar sensibles, exagerados o “locos”. Y entonces mejor nos callamos y guardamos todo adentro. Por eso, a veces las cosas llegan a un punto muy extremo porque nadie nos escuchó a tiempo.

Es hora de romper ese ciclo. Lo que hoy parece algo pequeño puede convertirse en un problema grande si no se habla. Cada persona tiene su mundo y sus propias experiencias. No hace falta que nos entiendan todo, solo que nos escuchen sin juzgarnos ni compararnos.

Y algo muy importante:

¡Es normal sentir!

¡Es normal estar enojados!

¡Es normal llorar!

¡Es normal sentirse mal!

¡Es normal expresarse!

No somos robots, somos personas. Sentir no nos hace débiles, nos hace humanos.

Aunque no lo demuestren, los adultos también pasan por momentos difíciles. Ser adulto no significa que ya no puedas llorar o pedir ayuda. Todos necesitamos apoyo alguna vez, sin importar la edad.

En este artículo quiero invitar a todos, adolescentes y adultos, a buscar ayuda cuando algo no esté bien, a hablar cuando lo necesiten y a no tener miedo de mostrar lo que sienten. No está mal estar tristes ni enojarse. Lo que sí está mal es quedarse callado o pensar que pedir ayuda es debilidad.

Al final, todos somos personas tratando de entendernos y lo más bonito que podemos hacer es apoyarnos, escucharnos y recordar que nunca estamos solos.

El deporte como motor educativo: una apuesta que transforma vidas

Artículo de opinión

**Por: Mtro. José Alberto González Muñoz —
Coordinador Académico**

Cuando la actual administración encabezada por el Mtro. Alan Andrés Vázquez Vargas, nuestro Director de Escuela, inició funciones en mayo, llegó con una convicción clara: la escuela debía convertirse en un espacio donde los estudiantes encontraran inspiración, pertenencia y motivación para continuar sus estudios. Una de las estrategias más sólidas para lograrlo ha sido el impulso decidido al deporte y al fortalecimiento de nuestras selecciones deportivas.

Es por ello que, al inicio del semestre, específicamente el viernes 5 de septiembre, nuestra Preparatoria y el módulo El Salvador vivieron una jornada histórica. A lo largo del día, se realizaron visorias deportivas abiertas para todos los estudiantes, independientemente de su experiencia previa. El objetivo era doble: por un lado, identificar talentos que quizá por timidez no se habían atrevido anteriormente a integrarse al deporte organizado, y por otro lado transmitir una filosofía que entiende al deporte como una herramienta formativa que trasciende la competencia.

Esta visión responde a una realidad respaldada por estudios científicos: la práctica regular de actividad física está asociada a un mejor rendimiento académico, así como al desarrollo de la atención, concentración y disciplina necesarias para el éxito escolar (Ávila-Manríquez et al., 2021; Andrades-Suárez et al., 2022).

Nuestro Director lo tiene claro: el deporte puede convertirse en un motor para que los estudiantes encuentren un incentivo adicional para mantenerse en la escuela, al tiempo que fomenta una mentalidad ganadora basada en el esfuerzo, la disciplina y el trabajo en equipo.

Esta convicción rindió frutos de manera contundente el pasado viernes 31 de octubre, durante el Campeonato Interprepas en su fase regional. Nuestras selecciones tuvieron un desempeño sobresaliente, pero fue el equipo femenino de voleibol quien hizo historia al coronarse campeonas regionales y avanzar a la fase estatal. Un logro que refleja no solo talento, sino un ambiente escolar que nutre la confianza y la dedicación. No es casualidad que hoy observemos a más estudiantes permaneciendo en la escuela incluso después de clases, disfrutando el espacio como su “segundo hogar”. La creación de un ambiente positivo, en donde las y los jóvenes se sienten valorados y acompañados, es clave para fortalecer su sentido de pertenencia. Además, la práctica deportivo-escolar ha sido reconocida internacionalmente como un derecho fundamental que aporta al desarrollo integral del individuo (UNESCO, 1978).

En la Preparatoria Regional de Amatitán creemos firmemente que el deporte es una actividad vital, no solo para construir equipos competitivos, sino para transformar vidas. Cada entrenamiento, cada visoria y cada torneo se convierten en oportunidades para que nuestros estudiantes descubran sus capacidades, fortalezcan su autoestima y entiendan que su proyecto de vida puede, y debe ir más allá de la escuela.

Hoy, más que nunca, el deporte es un puente hacia una educación más humana, más sólida y más inspiradora. Y seguiremos apostando por él.

Referencias

- Ávila-Manríquez, F. D. J., Méndez Ávila, J. C., Silva Llaca, J. M., & Gómez Terán, O. Á. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23). [Texto del párrafo](#)
- Andrades-Suárez, K., Aguilar-González, F. A., & Patiño-Villada, F. A. (2022). Relación entre actividad física, rendimiento académico y funciones ejecutivas en adolescentes. *Revista Chilena de Educación Física*. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0719-40132022000300110&script=sci_arttext&utm_source=scribd&utm_medium=referral
- UNESCO. (1978). Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte. [Texto del párrafo](#)



A LÁPIZ

Y COLOR

DIBUJO
PINTURA





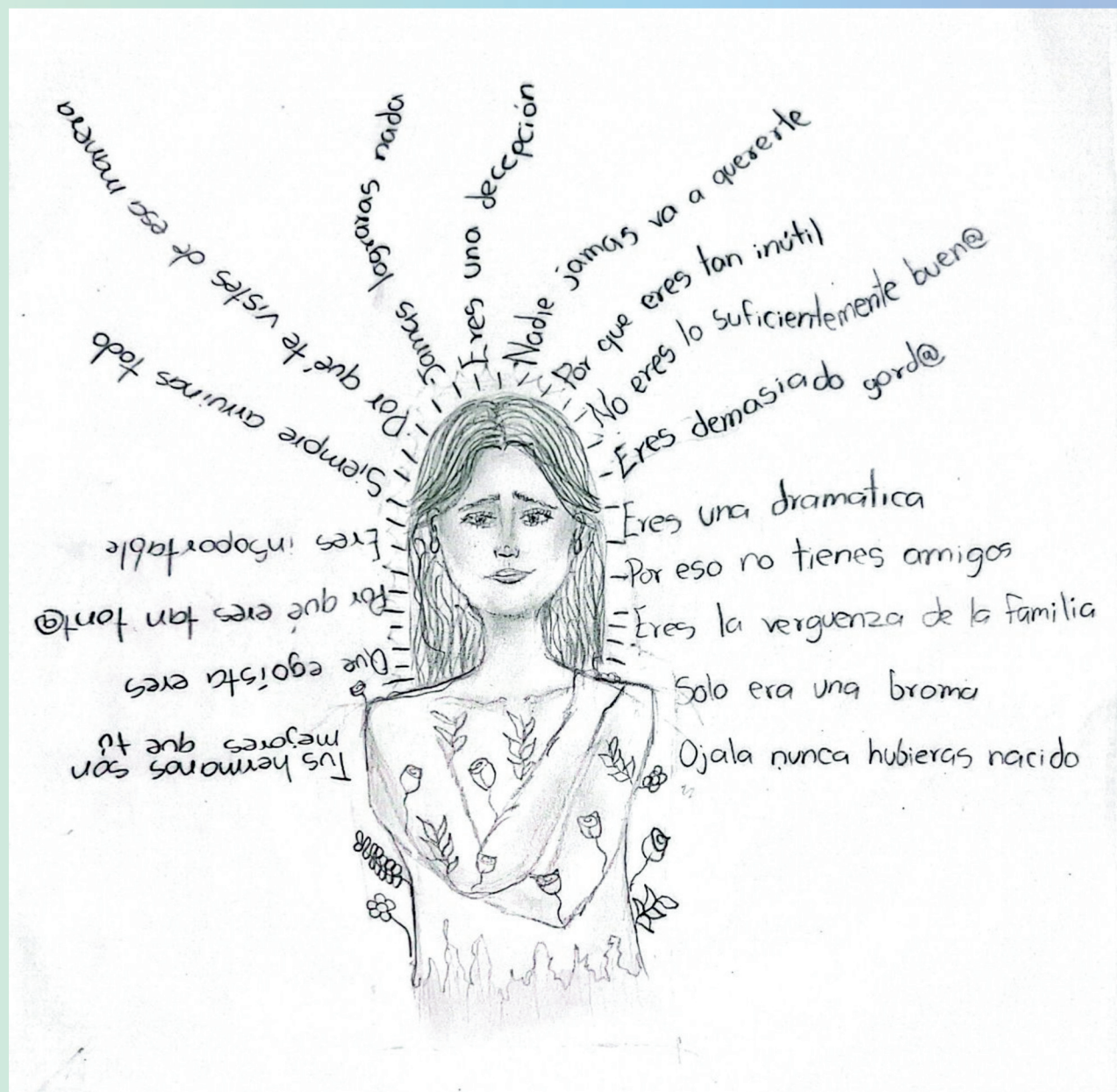
Autor

Nicolette Guadalupe Ávila Partida



Autor

Nicolette Guadalupe Ávila Partida



Autor

Celia Mitxy Martínez Llamas



Autor

Nicolette Guadalupe Ávila Partida



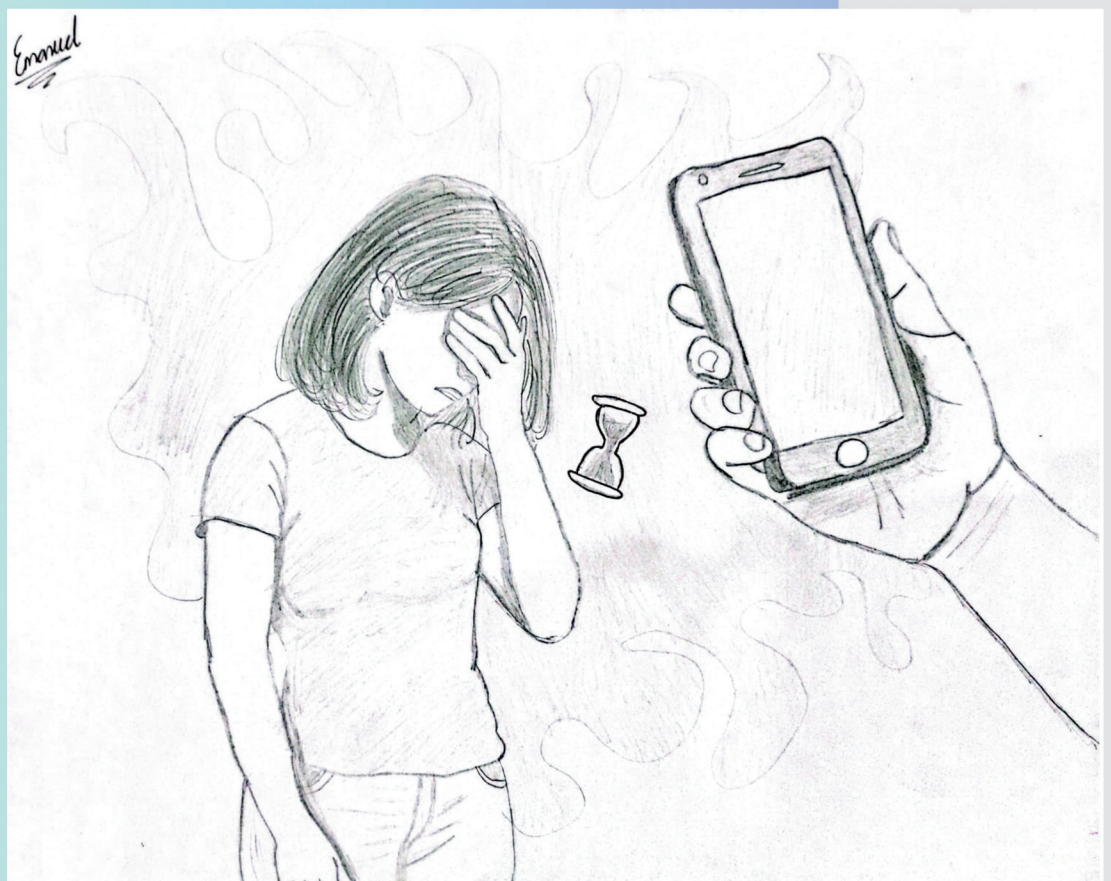
Autor

Nicolette Guadalupe Ávila Partida



Autor

Emmanuel Cordero Castañeda



Autor

Emmanuel Cordero Castañeda

A stylized graphic of a human brain, split vertically. The left half is a solid light blue, and the right half is a solid light purple. The brain is outlined in a darker shade of its respective color. The word 'MENTES' is written across the top of the brain, and 'A VOLAR' is written on a white banner across the middle. 'LITERATURA' is written diagonally across the bottom right of the brain.

MENTES

A VOLAR

LITERATURA

EL JARDÍN DE LOS RECUERDOS DESVANECIDOS.

Por: Izebel Regina Ocampo Rodríguez / cuento

En un pequeño pueblo al pie de las montañas, existía un jardín secreto conocido como el jardín de los recuerdos desvanecidos. Se decía que este lugar guardaba los sueños y recuerdos de aquellos que lo visitaban. Un día, una joven llamada Sofía, conocida por su curiosidad insaciable, escuchó hablar de este jardín y decidió emprender un viaje para encontrarlo. Sofía era una muchacha de espíritu libre, con cabello castaño siempre despeinado y unos ojos llenos de preguntas. Su vida había sido tranquila hasta entonces, pero sentía un anhelo profundo por descubrir algo extraordinario. Después de días de búsqueda, la simpática chica encontró una entrada oculta tras una cascada y al cruzarla se maravilló con la belleza del jardín puesto que había flores de unos colores imposibles, árboles centenarios y fuentes de agua cristalina que creaban un paisaje de ensueño. Mientras caminaba por el lugar comenzó a escuchar susurros y risas provenientes de las plantas y las flores, entonces se encontró con un anciano de barba blanca y ojos brillantes que vestía ropas hechas de hojas de flores. Él se presentó como el guardián del jardín y le explicó que el lugar se alimentaba de los recuerdos de las personas.

El guardián le mostró a Sofía cómo interactuar con el jardín. Al tocar una flor, podía revivir un recuerdo olvidado. Al abrazar un árbol podía sentir un sueño ajeno. Sofía probó y experimentó viendo fragmentos de vidas pasadas y futuras. Descubrió la historia de un amor perdido, la alegría de un nacimiento y el miedo de una despedida. Cada rincón del jardín le revelaba una nueva emoción.

Un día, el guardián le mostró un espejo mágico que reflejaba los miedos más profundos de las personas,

Sofía se acercó con cautela y vio su propio reflejo distorsionado por sombras y dudas; el espejo le había mostrado sus inseguridades y su temor a no estar a la altura de sus sueños. Lloró al ver sus miedos materializados y sintió una profunda tristeza. El guardián le dijo que la única forma de superar sus miedos era enfrentándolos, le entregó una semilla mágica y le pidió que la plantara en el corazón del jardín. Sofía obedeció y mientras la semilla se hundía en la tierra, sintió una fuerza renovadora que la invadía. El jardín comenzó a temblar y las flores se marchitaron, Sofía observó como todo se desmoronaba a su alrededor.

Cuando la tormenta cesó, Sofía abrió los ojos y vio que el jardín había cambiado, las flores marchitas habían sido reemplazadas por nuevas y vibrantes plantas. El espejo mágico ya no reflejaba sus miedos, sino su verdadero potencial. El guardián le explicó que al enfrentar sus miedos había liberado la energía necesaria para renovar el jardín y su propia vida.

Sofía aprendió que los recuerdos y los sueños son importantes, pero que también es fundamental enfrentar los miedos para crecer y alcanzar la felicidad. Agradeció al guardián por su sabiduría y prometió regresar algún día. Al salir del jardín, Sofía se sintió transformada, su corazón estaba lleno de esperanza y determinación. Sabía que el viaje apenas comenzaba y que tenía el poder de crear su propio destino.

Regresó a su pueblo y compartió su experiencia con todos, les contó sobre el jardín de los recuerdos desvanecidos y cómo había aprendido a enfrentar sus miedos. Inspirados por su valentía, muchos se aventuraron a buscar el jardín y encontraron en él fuerza para superar sus propios desafíos. Y así, el jardín de los recuerdos desvanecidos se convirtió en un símbolo de esperanza y transformación para todos los que lo conocieron.

EL TREN QUE SOLO PASA UNA VEZ

Por: Erika Sánchez Sepúlveda / cuento

Era una madrugada silenciosa de noviembre. Las calles estaban vacías y cubiertas por una neblina espesa que devoraba las luces de los postes. Caminaba solo, con las manos dentro de los bolsillos de mi chamarra, escuchando el eco de mis pasos sobre el pavimento húmedo. El olor a tierra mojada llenaba el aire, y el viento helado hacía que las ramas de los árboles chocaran unas con otras.

A lo lejos, un sonido metálico atravesó el silencio: el silbido de un tren. Me detuve. En mi ciudad hacía años que las vías del tren habían sido abandonadas. Sin embargo, el eco era tan real que decidí seguirlo.

Llegué a la estación abandonada, un lugar que parecía atrapado en el tiempo. Las paredes estaban cubiertas de enredaderas, los bancos oxidados y un reloj antiguo marcaba las tres de la mañana, como si el tiempo nunca hubiera avanzado. Las letras del letrero principal apenas se leían y una farola parpadeaba débilmente, proyectando sombras largas sobre el suelo lleno de hojas secas. A pesar de la soledad, sentí que alguien o algo me esperaba.

De pronto, entre la niebla, apareció un tren antiguo, color plata y con las ventanas empañadas. Las ruedas se movían lentamente sobre las vías oxidadas, produciendo un chirrido profundo que retumbaba en el aire. Me quedé inmóvil, pero las puertas se abrieron solas, invitándome a subir. No sabía por qué, pero lo hice.

Dentro, el ambiente cambió por completo. El vagón era cálido y elegante: el suelo de madera brillante, los asientos cubiertos de terciopelo rojo y unas lámparas de cristal que iluminaban con una luz dorada y suave. Por las ventanas, el paisaje cambiaba cada segundo: primero un bosque verde, luego una playa con arena dorada, después una ciudad brillante llena de luces. Todo parecía un sueño.

Frente a mí estaba una anciana de cabello blanco y rostro lleno de arrugas suaves. Sus ojos eran tan claros que parecían ver a través de mí. Vestía un abrigo azul marino con botones dorados y sostenía un bastón de madera. Su voz era firme, pero dulce, y me transmitió una extraña paz.

—Bienvenido —me dijo sonriendo—. Este tren recoge a los que se han olvidado de lo que querían ser.

Junto a ella se encontraba un niño de unos ocho años. Tenía el cabello castaño despeinado, los ojos verdes llenos de curiosidad y una sonrisa inocente. Llevaba una camisa blanca manchada de pintura y sostenía en sus manos una brújula dorada que giraba sin detenerse.

—¿A dónde va este tren? —pregunté con cautela.

La anciana miró por la ventana y respondió:

—A donde debiste haber ido.

Yo, el narrador, era un joven común, cansado y distraído, con la sensación constante de haber perdido el rumbo. Había olvidado mis sueños, mis metas y esa chispa que antes me hacía sentir vivo. En ese tren sentí algo distinto: como si una parte de mí despertara.

El vagón parecía cambiar con cada pensamiento. Por momentos se convertía en un bosque con ramas que rozaban las ventanas; otras veces, en un salón con velas encendidas y aroma a madera. Era como si el tren viajara no por lugares, sino por recuerdos.

El niño jugaba con la brújula y me dijo sin mirarme:

—Este tren no lleva a lugares... lleva a decisiones.

De pronto, el tren comenzó a acelerar. Afuera, los paisajes se mezclaban como si el tiempo se derritiera. Mi corazón latía rápido. Recordé mis sueños de infancia, mis deseos de viajar, de escribir, de vivir sin miedo. Entendí que todo eso lo había abandonado por costumbre.

La anciana se levantó y me miró con ternura.

—Todos subimos a este tren alguna vez —susurró—, pero pocos tienen el valor de saltar.

El niño se acercó, me entregó la brújula y dijo con voz suave:

—Si te quedas, olvidas todo. Si bajas, vuelves a intentarlo.

Las luces comenzaron a apagarse, una por una. Sentí el aire frío entrando por las ventanas. Sin pensarlo más, corrí hacia la puerta y salté al vacío.

Desperté en mi cama, con el corazón acelerado y las manos temblando. Todo parecía normal, excepto por una pequeña brújula dorada sobre mi mesa de noche. La aguja marcaba el norte. Desde entonces, cada vez que me siento perdido, la miro y recuerdo la voz de la anciana:

“Algunos trenes solo pasan una vez... y hay que tener el valor de subir, o de saltar a tiempo.”

LUZ EN MEDIO DE LA OSCURIDAD

Por: Ashley Guadalupe García Hernández / cuento

A veces siento que los días pasan como si el tiempo no corriera y las nubes fueran grises arrastrándose por el cielo lentamente. Eso mismo le pasaba a Sofía, una niña de mi edad, que, aunque siempre sonreía en las fotos y para la vida, cargaba un peso que casi nadie veía.

Digo casi, porque la mayoría de las personas que se atrevían a acercarse con ella a preguntarle qué pasaba siempre salían dudosas porque nunca respondía.

En su escuela todos pensaban que era tímida, pero en realidad lo que tenía era miedo.

Miedo a fallar, a no ser lo suficientemente lista o atenta en lo que debía, tenía miedo de que alguien notara que su dulce corazón se aceleraba más de lo normal cuando las cosas se complicaban o sentía que algo iba mal. Cada mañana con esfuerzo se levantaba, y aunque para ella fuera como una lucha diaria, lograba ponerse frente al espejo y con coraje y remordimiento ensayaba una sonrisa única y confiada, con el fin de que nadie le preguntara qué le pasaba.

La ansiedad para ella era como una voz bajita que en ningún segundo la dejaba en paz.

A veces le decía que no iba a poder con el día, otras veces, que lo mejor era no hablar porque se equivocaría, incluso varias veces llegó a decirle que lo mejor era no seguir esforzándose por algo que jamás iba a obtener.

A causa de esa voz, la depresión, esa llegaba de noche, sin siquiera pedir permiso, haciéndola sentir como si todo lo bonito perdiera color.

A veces, ella lo único que deseaba y quería era poder tener una sola amiga, una persona en la que ella pudiera confiar plenamente, pero claro, cómo una niña sería y sin personalidad podría tener a alguien de confianza.

Al pensar esto, un día mientras caminaba sola a su casa, se dio cuenta del dolor tan grande que le causaba luchar con ella misma día con día.

Se sentó en un espacio solitario y tranquilo, respiró profundamente y por primera vez en mucho tiempo, dejó que las lágrimas salieran sin esconderse.

Ahí, sintió un gran alivio, como si la fuerte presión en su pecho y el nudo en su garganta se desvanecieran poco a poco.

Y aunque esto no fue suficiente, quiso tomarse el tiempo para ella ese día.

Al día siguiente, en clase, mientras hacía un trabajo en equipo, uno de los compañeros de Sofía notó que estaba perdida y en silencio, él no la cuestionó ni mucho menos, solo con una voz relajada le dijo "si necesitas algo, aquí estoy". Sofía no respondió, pero si sintió que en verdad alguien la notaba y se preocupaba por ella.

Luego, en la misma semana, la maestra de español pidió de tarea cómo se sentían últimamente.

Sofía dudó, pero al final si pasatiempo favorito era escribir y permitió que el lápiz escribiera por ella.

No escribió detalles, escribió palabras sueltas: miedo, tristeza, presión, soledad, angustia.

Cuando entregó la hoja a la maestra, la maestra la miró con calma y le dijo "gracias por confiar y expresarte, no tienes que cargar con todo tú sola".

Sofía solo sonrió calmadamente, pero dentro de ella esa frase se quedó dando mil vueltas en su mente.

Pasaron los días, las cosas de forma inesperada comenzaron a cambiar.

La escuela organizó unas pláticas sobre la salud emocional, donde hablaron sobre ansiedad y depresión, y sobre lo importante que es pedir ayuda ante éstas.. Sofía en silencio solo observaba, sintiendo que cada cosa que decían era un pedacito de su vida.

Para nada se sintió juzgada, débil o rara.

Ella se sintió acompañada.

Sus compañeros comenzaron a invitarla más, a salir, a estudiar juntos, a la cooperativa, a platicar de cosas comunes y sencillas.

No la agobiaban si ella decía que no a algo que no quería, esos gestos pequeños pero valiosos muchas veces empezaron a salvarla, a construirle un puente hacia afuera de su propio aislamiento.

Por si fuera poco, la maestra de orientación escolar también se acercó. Le recalcó que había notado su esfuerzo, que no estaba sola y que tanto como ella como la escuela tenía los medios necesarios para ayudarla.

Le ofreció un espacio para hablar cuando ella lo deseara o necesitara.

A todo esto, también, Sofía comenzó a ver redes o perfiles de campañas que la misma escuela había promovido a la sociedad para que tanto como ella muchos más jóvenes compartieron sus luchas y dificultades sin vergüenza, ahí entendió que no era la única, había Miles de jóvenes tratando de encontrar la luz en medio de la oscuridad.

Sofía empezó a sentir que ella y su voz importaban, que pedir ayuda no la hacía menos fuerte, que cuando la gente escucha de verdad, puede convertirse en un lugar seguro.

Pero, aún faltaba algo, sus papás. Decírselo a sus padres no sería fácil. Por una vez en su vida no sintió temor o desconfianza.

En el momento no habló perfecto, ni segura, pero habló.

Para su suerte sus padres la entendieron a la perfección y asumieron sus errores.

Llenandola de cariño y apoyo, se sintió cómoda.

Sofía descubrió que salir adelante no es un camino que se hace sola, la fuerza nace del abrazo y aprecio de algún amigo, de la paciencia de los maestros y todos aquellos que muestran interés.

Sofía está muy agradecida por todos aquellos que le brindaron su apoyo y lealtad. Ella sigue aprendiendo y sigue creciendo y continuando.

Aunque su historia no es perfecta, ahora sabe que no tiene que esconderla, porque no está sola.

161 DÍAS DESPUÉS



Por: Andrea Rios Lazcarro / cuento

Creo que la manera más correcta de iniciar todo esto es disculpándome:

lamento muchísimo lo que sucedió, pero aunque pudiera retroceder el tiempo, no lo haría, estoy mejor así, siendo su todo y a la vez su nada.

Quizás no entiendas por qué alguien que no conoces se está disculpando, lo mejor es que no me conozcas. No quiero presentarme, no otra vez.

El frío de la madrugada se colaba por su ventana entreabierta, el aire de la casa se sentía tan denso, tan silencioso, soy un susurro que ella no puede escuchar.

Han pasado seis meses desde que mi corazón se detuvo, pero yo sigo aquí, atrapada en el limbo de su memoria, observándola luchar, esta mañana, como todas las mañanas, se despertó con esos ojos verdes tan hermosos, y durante una fracción de segundo, buscó mi calor. Mi corazón se encogió al ver su decepción.

Mi cama está perfectamente lisa, fría, ella se encargó de ordenar mi habitación y sus ideas, la sigo a la cocina, se mueve como si tuviera un comando determinado, como si fuera un robot, yo no la recuerdo así, enciende la estufa, el gorgoteo del agua me recuerda las mañanas que compartimos, antes de que me llevara a la secundaria, la risa que llenaba ese espacio.

Ahora solo hay silencio.

Mis ojos, si es que se puede llamarlos así, se posan en su taza de café, su bebida favorita.

Tiene una pequeña grieta cerca del borde, parece que no solo la taza está agrietada.

La observó durante el día, intenta trabajar en paz, pero su mente no se enfoca.

El olor de mi perfume sigue en mi habitación, y veo su mandíbula tensa cuando pasa por ahí, la casa se ha convertido en una prisión para mi alma y en una tortura para su corazón.

Cuando es de noche, la soledad se vuelve asfixiante, incluso para un ente como yo, ella regresa a la cocina, siento su desesperación, tomó su taza agrietada.

La veo llenarla con café recién hecho, café amargo, a ella no le gusta el azúcar.

Es un acto de esperanza inútil a mí pensar, un ruego silencioso y tonto para que regrese, para que la normalidad y el control vuelvan a su vida.

Se sienta en mi cama, frente a mi cuarto vacío, me quedo a su lado, impotente, deseando abrazarla o susurrarle que estoy bien.

Y entonces, llora, no un sollozo, me refiero a un colapso.

Llora por el futuro que nunca tuvimos, por el amor que le faltó por darme el vapor de la tasa se eleva, perdiéndose en el aire frío.

Ella por fin me soltó, no la había visto llorar así desde ese 4 de Junio del 2025.

Estoy en todas partes y a la vez en ninguna.

Al principio, era deprimente verla llorar en mi ropa, la olía, se negaba a tocar mi armario, leía mis historias sin terminar, sus ojos eran ríos desbordados, yo fui el único testigo de cómo se rompía en miles de pedazos, y yo no podía hacer nada, porque no soy nada, no soy nada más que ser el silencio a su alrededor.

Muchos dicen que “debemos darle tiempo al tiempo”, ella fue muy fuerte, le tomó mucho tiempo y muchísimas lágrimas, pero ella regresó, regresó a ser la mujer tan hermosa y fuerte que me inspiraba cada día.



El cambio más grande fue hoy, mi familia se reunió otra vez, la casa estaba viva de nuevo, ella brillaba otra vez, estaba riendo, pasaron 161 días desde que hizo eso por última vez.

Contó un recuerdo nuestro, mi familia también me estaba recordando, pero ya no estaban tristes, estaban riendo.

Me quedé al fondo de la sala, invisible, viendo cómo mi vida se transformaba en sus recuerdos felices, no en su dolor.

Muy por la noche todos se fueron, ella estaba cansada, se fue a dormir, me acerqué a su cama y me senté en el borde, ella no me ve pero yo sé que me siente, el dolor de que ya no estoy es una cicatriz que no ha desaparecido, no va a desaparecer, tal como su cicatriz de la cesárea que me trajo a la vida.

Esa cicatriz ahora es la marca de una batalla a la cual sobrevivió.

Me di cuenta de que el duelo por mi partida era una herida de amor.

Mi muerte fue a causa de una herida hecha con malicia, una cicatriz oculta que me consumió y casi me lleva a la muerte.

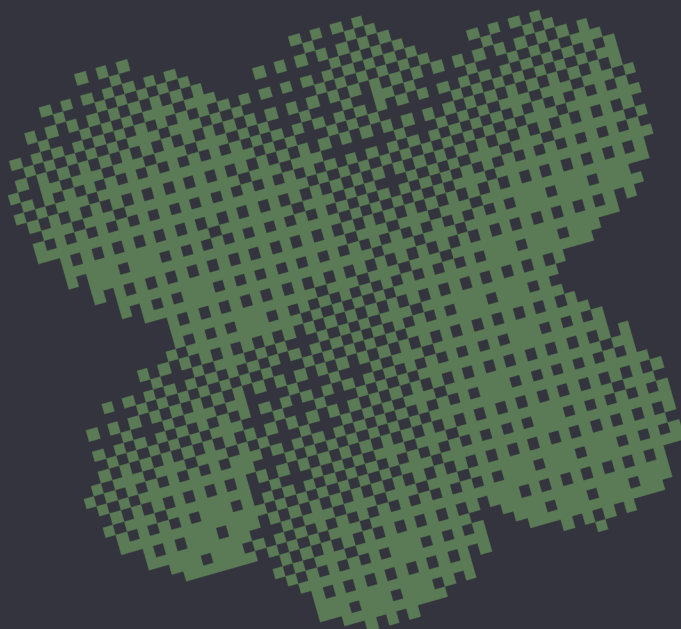
Dificultades para confiar, la soledad, las consecuencias que vi formarse en ese instante fueron mucho más devastadoras que la quietud de mi propia ausencia, mi dolor no se transforma en deseo de venganza, sino en una silenciosa y gran esperanza de que algún día encuentren la paz y que esa paz les permita ver el valor de cada ser humano.

Deseo que sus heridas, las que los llevaron a herirme a mí y a muchos otros, cicatricen de tal manera que puedan reconocer el daño que causaron y aprendan a elegir la amabilidad sobre su crueldad, para que nadie más tenga que cargar con el peso que yo he llevado.

Esto es para la mujer que me abrazó sin importarle mancharse de mi tristeza: mi madre. Este “ente” existe gracias a tu apoyo, tu fuerza y tu amor, que me permitieron transformar este dolor en palabras

04 de Junio del 2025 - 12 de Noviembre del 2025

161 días en los que he tratado de seguir.



Microrrelato

Por: Alexa Rosales Miramontes

“A veces vivir cansa”

No fue de golpe.
Fue en los silencios que pesaban más que las palabras,
en planes aplazados como si la vida esperara.
Luché, lo juro. Di todo lo que pude con lo que tenía, pero hay días en lo que ni eso alcanza...
Y me descubro dudando si respiro o si, en silencio, me voy apagando.

“¿Por qué yo?”

Temblaba como si el frío me atravesara los huesos... pero no era frío.
Nadie lo entendía. Yo tampoco.
Cada temblor era un golpe invisible, una tormenta muda.
Entonces lo supe: no era frío. Era mi mente,
derrumbándose sin hacer ruido.

“Querido Físico”

Entre nosotros se metió ella: la voz que me juzga, que me mide en gramos y cicatrices.
Cada elección es culpa, cada espejo un recordatorio de lo que jamás me siento suficiente.
Tú lo llamas cuerpo; yo lo vivo como prisión, una celda de hambre y miedo.
Y aún así, todos los días lucho por sobrevivir dentro de mí misma.

“Lo que pudo ser”

Te quedaste a vivir en un recuerdo.
Yo seguí; tú, no.
Te aferraste a lo que fuimos hasta romperte, y ahora tu vida es solo un eco detenido en lo que nunca volvió.
•
Tu nostalgia.

“Hasta que tus latidos ya no me recuerden”

Tu fuiste el primero que me quiso bonito, que me miraba como si ya supiera quién era antes de que yo misma lo supiera.
Yo tenía miedo.
Miedo de fallarte, miedo de mostrar lo que ni yo entendía de mí.
Me alejé, no por falta de amor, sino porque sentía demasiado.
A veces tu nombre se enreda en mis pensamientos, y aún siento el hueco que dejaste.
Hasta que tus latidos ya no me recuerden, yo me romperé recordándote por los dos.

POESÍA

Suena como tú

Solía bajar el volumen
cuando alguien pasaba cerca,
temía que oyeran su alma
cantando letras sinceras.

Guardaba en los audífonos
sus secretos y estrellas,
temerosa de que el mundo
la juzgara por su esencia.

Pero un día, entre acordes y melodías
su corazón se hizo fuerte,
entendió que en cada nota
no había vergüenza, sino suerte.

Por que amar lo que resuena
no necesita permiso,
descubrió que ser sincera
era su mejor paraíso.

Ahora canta sin cuidado,
ríe, baila a su manera,
ya no teme que la escuchen,
el ritmo que a uno llena
vale más que mil opiniones.

Entendió con alegría
que vivir siendo uno mismo
es la nota más sincera.

Nicolette Guadalupe Ávila Partida

Esencia de Kumbala

Bajo el brillo de luces rojas,
donde el ritmo levanta el
espíritu,
en la noche de almas
cruzadas,
una historia comienza su faz.

Una orquesta con notas y
encanto,
despierta un sentir angelical.

Cada paso es un antiguo
quebranto,
es ahora un momento irreal.

Un murmullo, la voz en una
brisa,
un destello de luz al mirar.

Todo el mundo se mueve de
prisa,
solo es un sueño en el mítico
mar.

Un baile, un vaivén,
un hechizo, un bien,
dos cuerpos que al danzar
están anhelando brillar.

Andrea Rios Lazcarro

Sueño

Se fue con el verde y el rifle al
hombro.

Podrías haber sido el solista
que canta,
pero el destino te ha hecho un
escombro.

¿Quizá un poeta, quizá un
taxista?

¿Quién se queda, quien se va?
El uniforme te hizo el objetivo,
y el objetivo un eco del jamás.

Una caja y unas lágrimas
viejas,
¿Podría haberlo evitado, yo, la
que vela por ti?

La culpa me carcome, me
ahoga, me deja,
un vals que baila la pena que
me congela.

Y el viento susurra “la hierba
es amarga”,
Y el soldado solo duerme bajo
la tierra.

La tierra lo abraza y le deja
soñar,
la guerra lo mata y lo deja
atrás,

Un sueño roto, y el final que
atterra lo dejan sin pensar.

Andrea Rios Lazcarro

Un grito de ayuda a los demás

¿Por qué a nadie le importa de verdad,
que todos dicen que lo sienten cuando no es la
realidad,
todos te dicen "te entiendo", y de verdad lo
siento,
pero ¿por qué no saben escuchar?
¿Por qué si alguien nos pide ayuda lo tratamos
de ignorar,
por qué nos burlamos de la persona que
demuestra estar mal,
en vez de ayudarla, de sacarla del pozo, la
hundimos más,
por qué no simplemente te pones en su lugar y
ves
por qué te pide ayuda, por qué está así de mal,
por qué se daña a sí misma o por qué se llegó a
suicidar

Pero lastimosamente, esta es la realidad,
vivimos en un mundo que está mal,
porque si ves a alguien que te necesita solo lo
ignoras,
o le dices "te entiendo", cuando no es cierto
porque tú no lo estás sufriendo, no lo
escuchas,
lo dejas solo, aunque en realidad no esté solo,
abre los ojos y ve que él, que ella no están bien,
que necesitan de ti, de tu compañía, de un
abrazo,
pero no al contrario, solo dices la típica frase
que todo el mundo suele repetir: "Ya se te
pasará",
"solo es una edad", o le reclamas el por qué se
siente mal,
si no tiene preocupaciones de verdad,
que no tiene un problema en realidad,
que lo que hace es solo para la atención
llamar,

que se deje de tonterías, que deje de molestar.

Pero no te das cuenta que con tus palabras
las estás aventando más para abajo,
no te das cuenta de que la estás dañando,
y cuando por fin lo notas, ya es demasiado
tarde,
ya está hecha un desastre,
y dices que sea fuerte, que no se rinda,
pero no puede, no se puede, es difícil,
aunque lo repitas mil veces que todo estará
bien,
no lo creo, porque eso no es lo que yo veo,

tú me juras que esto pasará,
pero que no me rinda, que no deje de luchar,
pero yo te estoy diciendo que no puedo,
que aunque tú me prometas que hay una luz,
yo no la veo, no la puedo ver,
porque me lo impide el miedo,
ese miedo que me cubre y me impide salir
adelante,
ese que por las noches no me deja respirar,
ese que me hace llorar sin parar.

Y de verdad yo te prometo que lucho,
que lucho contra ese rincón oscuro,
pero ¿qué voy a hacer si cada vez este se
vuelve más intenso?
Si por más que intenté luchar caigo al suelo,
se me van las fuerzas y creo que no puedo,
y me siento tan cobarde al sentir esto,
porque de verdad no puedo y lo peor es que
no puedo
con algo que ni siquiera veo.

Alexa Rosales Miramontes



MIRADAS

FOTOGRAFÍA

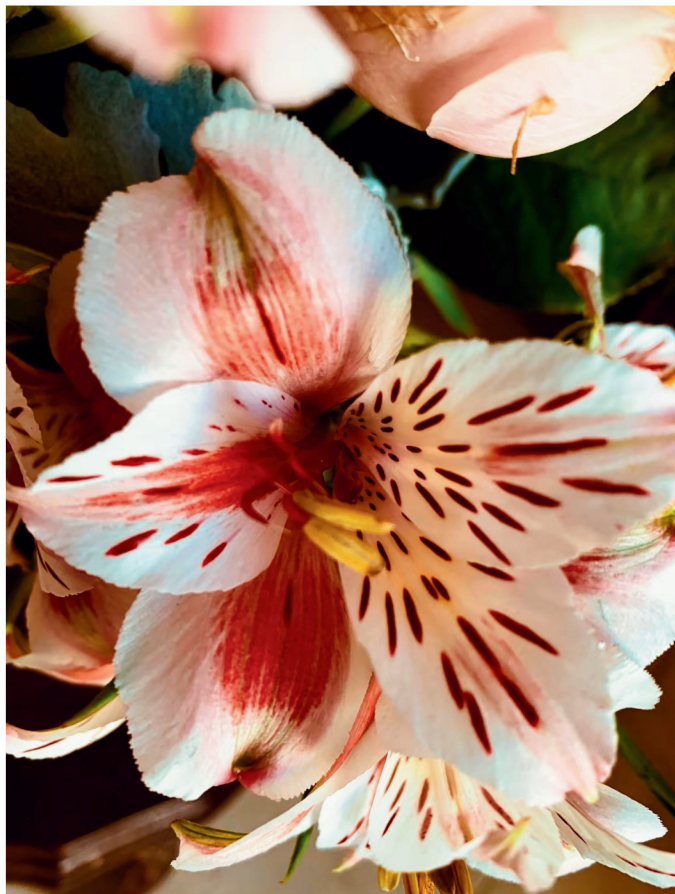
LO COTIDIANO TIENE NOMBRE: AMATITÁN. -CRÓNICA VISUAL

Por: Zaira Yareli Ravelero Rodríguez



INSTANTES

Por: María Magdalena Reynoso Becerra





RADAR

CIENTÍFICO

ARTÍCULOS DE
DIVULGACIÓN

Fortalecer para Transformar: Habilidades Socioemocionales en Jóvenes del Bachillerato Tecnológico

Alfonso Landeros Rodríguez
Jefe del Departamento de Formación Docente
Escuela Preparatoria Regional de Amatitán
alfonso.landeros8718@academicos.udg.mx

Resumen. Las habilidades socioemocionales se han convertido en un componente educativo esencial para el bienestar y la permanencia escolar de los jóvenes. En la Preparatoria Regional de Amatitán, el grupo 1ºA del Bachillerato Tecnológico en Administración presentó dificultades en comunicación, resolución de conflictos, identidad personal y trabajo colaborativo, lo que motivó la implementación del programa Construye T. Este artículo analiza la intervención realizada, sus fundamentos pedagógicos y los resultados obtenidos mediante actividades vivenciales, diagnóstico digital y observación directa. El lector conocerá cómo el fortalecimiento socioemocional puede transformar la convivencia, mejorar el rendimiento, incrementar la autoestima y preparar a los jóvenes para entornos académicos y laborales más humanos, colaborativos y resilientes.

Palabras clave. Habilidades socioemocionales – Construye T – Comunicación – Resolución de conflictos – Trabajo en equipo.

1.Introducción. La adolescencia es una etapa marcada por la búsqueda de identidad, la necesidad de pertenencia y una alta sensibilidad emocional. En el contexto escolar, estas características suelen manifestarse como dificultades en la comunicación, conflictos interpersonales, inseguridad personal y resistencia al trabajo colaborativo. Estas problemáticas fueron identificadas en el grupo 1ºA del Bachillerato Tecnológico en Administración de la Preparatoria Regional de

Amatitán, donde el diagnóstico inicial reveló baja cohesión grupal, escasa autorregulación emocional y deficiencias en la convivencia.

2. Desarrollo / Explicación Científica

2.1 Conceptos clave. Habilidades socioemocionales: capacidades para reconocer emociones, relacionarse sanamente, tomar decisiones responsables y manejar conflictos de manera pacífica.

Comunicación asertiva: habilidad para expresar ideas con claridad, respeto y empatía.

Identidad personal: percepción de uno mismo basada en fortalezas, valores y metas.

Trabajo colaborativo: interacción efectiva para lograr objetivos comunes mediante cooperación y corresponsabilidad.

Disposición socioemocional: actitud hacia el autoconocimiento y la convivencia.

2.2 Evidencia y estudios recientes

Modelos como CASEL y estudios de la OECD demuestran que las competencias socioemocionales están directamente asociadas con mayor bienestar, reducción de conflictos, permanencia escolar y éxito profesional. En México, evaluaciones del programa Construye T han mostrado mejoras medibles en convivencia, autoestima y clima escolar.



Este marco teórico fundamentó la intervención aplicada en el grupo 1ºA, cuyas necesidades coincidían con las áreas priorizadas por el SEL (aprendizaje social y emocional): autoconocimiento, autorregulación, conciencia social, habilidades de relación y toma de decisiones.

2.3 Diagnóstico y situación inicial

El diagnóstico empleó dos herramientas:

- Cuestionario digital tipo Likert aplicado a 35 estudiantes.
- Observación directa sistematizada durante las primeras semanas.

Los resultados fueron contundentes:

- 62% dijo tener dificultades para expresar emociones e ideas.
- 70% manifestó inseguridad para participar en grupo.
- 58% evitaba el trabajo en equipo.
- Se observó baja cohesión, subgrupos cerrados y conflictos frecuentes.

Estos indicadores justificaron la intervención inmediata para evitar deterioro del ambiente escolar.

2.4 La intervención: estructura y metodología

La intervención siguió la metodología de investigación-acción, desarrollada en cuatro fases:

1. Diagnóstico
2. Diseño de actividades
3. Ejecución
4. Evaluación

Módulo 1: Autoconocimiento e Identidad Personal

- “Árbol de fortalezas” y “áreas de oportunidad” en la plataforma Padlet.
- “Mapa de emociones” y reflexión guiada.

Módulo 2: Comunicación y Resolución de Conflictos

- Dinámica “teléfono descompuesto” para detectar fallas comunicativas.
- Estrategias de escucha activa.
- Caso práctico “negociación de intereses”

Módulo 3: Trabajo en Equipo y Colaboración

- Reto “torre de espagueti y malvaviscos”.
- Ejercicios de retroalimentación constructiva

2.5 Debates y desafíos actuales

A pesar de la creciente evidencia sobre su importancia, las habilidades socioemocionales aún enfrentan retos:

- Falta de tiempo dentro del horario escolar.
- Resistencia inicial de estudiantes acostumbrados a prácticas tradicionales.
- Insuficiente formación docente en educación emocional.
- Carencias tecnológicas en algunos contextos.

La experiencia en este grupo confirmó estos desafíos, aunque también mostró que pueden superarse con acompañamiento, claridad metodológica y continuidad.

3. Implicaciones prácticas / Relevancia

3.1 Impacto en la vida diaria del estudiantado

Los estudiantes reportaron mejoras en:

- Manejo del enojo y la frustración.
- Expresión de ideas sin miedo al juicio.
- Mayor empatía y escucha activa.
- Menos conflictos y más acuerdos.
- Incremento del sentido de pertenencia al grupo.

Estas habilidades trascendieron el aula, beneficiando sus relaciones familiares y sociales.

3.2 Relevancia académica

El clima del aula mejoró significativamente:

- Participación más equitativa.
- Proyectos grupales mejor organizados.
- Disminución de actitudes disruptivas.
- Mayor motivación para asistir y trabajar.

3.3 Pertinencia profesional

Como bachillerato tecnológico en administración, los estudiantes requieren habilidades como liderazgo, negociación, colaboración y toma de decisiones.

La intervención brindó bases para:

- trabajar en equipos multidisciplinarios,
- resolver problemas de forma creativa,
- comunicarse en contextos laborales reales.

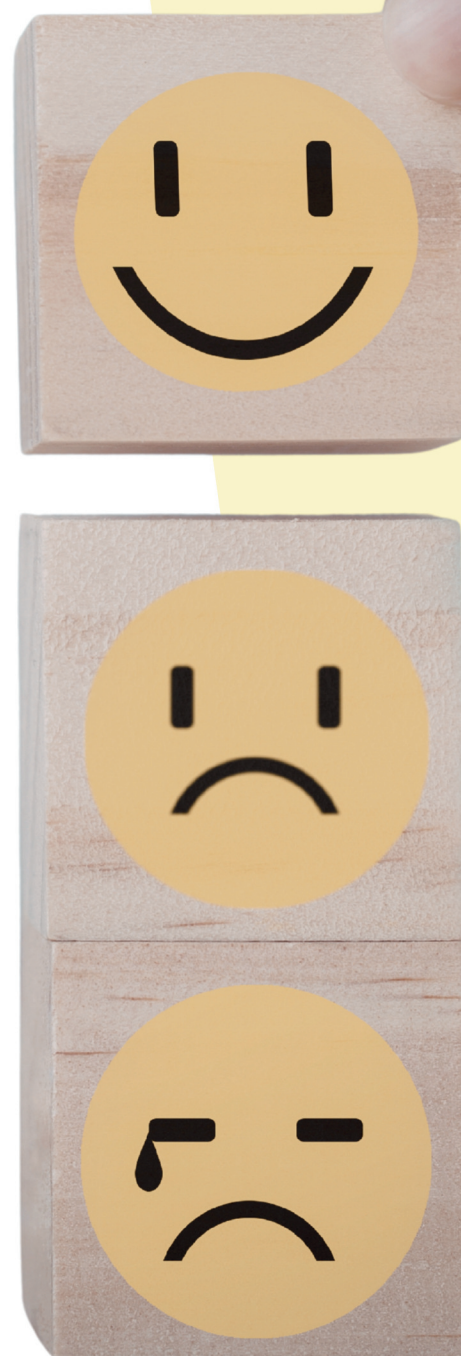
4. Conclusión

La intervención socioemocional basada en Construye T demostró ser una estrategia efectiva y necesaria para atender problemáticas de comunicación, identidad y convivencia en jóvenes del bachillerato. Los resultados muestran avances tangibles: mejor comunicación, reducción de conflictos, incremento de la cohesión grupal y fortalecimiento del trabajo colaborativo.

Este caso confirma que la educación emocional no es un complemento, sino un eje esencial para el bienestar estudiantil y el éxito académico y profesional. Queda abierta la invitación a continuar con módulos de liderazgo, resiliencia y gestión emocional profunda, así como extender este tipo de intervenciones a otros grupos.

Referencias bibliográficas

ConEJEMPLO de referenciado sejo Regulador del Tequila (CRT). (2024). Informe estadístico de producción 2024.



De desecho a abono: Transformando la vinaza del tequila con ayuda de las lombrices

Juan Carlos Hipólito Velasco. Preparatoria Regional de Amatitán. Amatitán, México.
carlos.hipolito@academicos.udg.mx

RESUMEN. La industria del tequila genera un grave problema ambiental: por cada litro producido, se crean 12 litros de vinaza, un residuo ácido. En 2024, esto significó casi 6,000 millones de litros que amenazan suelos y aguas. Frente a esto, surge una solución innovadora: la lombricultura. Investigaciones demostraron que la lombriz roja californiana no solo sobrevive en este residuo, desafiando los límites conocidos. En mezclas equilibradas (75% lixiviado - 25% de vinaza), no solo prosperan, sino que convierten activamente el desecho en valiosos recursos. Este proceso de biorremediación convierte el desecho en humus y un lixiviado de alta calidad, ambos excelentes biofertilizantes. Así, se cierra un círculo virtuoso: las tequileras gestionan sus residuos de forma sostenible y los agricultores obtienen abonos económicos. Un ejemplo perfecto de cómo colaborar con la naturaleza y ofrecer soluciones elegantes a problemas ambientales complejos.

PALABRAS CLAVE. Vinazas, Lombricultura, Economía Circular, Biofertilizante, Biorremediación.

INTRODUCCIÓN. Imaginen que por cada sorbo de tequila que disfrutan, se generan doce sorbos de un líquido residual, ácido y contaminante. Este es el desafío ambiental de la industria tequilera: la producción de vinazas. Según el Consejo Regulador del Tequila (CRT, 2024), en 2024 se produjeron 495.8 millones de litros de tequila, lo que se traduce en una asombrosa cantidad de 5,949.6 millones de litros de vinazas. Para visualizar la magnitud de este problema, esta cantidad de residuo líquido equivaldría a llenar 2,380 piscinas olímpicas.



Frente a este reto, surge la pregunta: ¿y si en lugar de verlo como un problema, pudiéramos transformarlo en una solución? Así nació, este proyecto que busca darle una nueva vida a las vinazas utilizando una aliada inesperada: la lombriz roja californiana (*Eisenia fetida*) (Imagen 1).



¿Por Qué es Urgente Buscar una Solución?

La vinaza no es simplemente agua sucia. Es un efluente con una carga orgánica muy alta y un pH extremadamente ácido (alrededor de 3.5), similar al del vinagre. Cuando se vierte sin tratamiento, contamina suelos y cuerpos de agua, acidificándolos y afectando gravemente a los ecosistemas (Martínez, 2021). La necesidad de implementar soluciones sostenibles es inminente.

La lombricultura se presenta como una alternativa brillante, basada en los principios de la economía circular. La lombriz *Eisenia fetida* es una ingeniera de la naturaleza; posee unas glándulas especiales ("calcíferas") que le permiten neutralizar la acidez del medio en el que vive.

Al alimentarse de la materia orgánica de las vinazas, estas lombrices no solo sobreviven, sino que la transforman en dos productos de gran valor: un fertilizante sólido llamado humus y un líquido nutritivo conocido como lixiviado.

DESARROLLO

El Plan Experimental: Una Fórmula para el Éxito.

Para encontrar la fórmula perfecta, se diseñó un experimento riguroso. Se probaron cinco "recetas" o tratamientos con diferentes proporciones de vinaza y lixiviado, cada uno con tres réplicas para asegurar la confiabilidad de los resultados.

La clave está en el equilibrio: Los tratamientos T3 (50% vinaza - 50% lixiviado) y T4 (25% vinaza - 75% lixiviado) fueron los más exitosos. En estas condiciones, las lombrices no solo sobrevivieron, sino que crecieron, se reprodujeron y se desarrollaron adecuadamente.

Un resultado sorprendente: Incluso en el tratamiento más hostil, T1 (100% vinaza), las lombrices demostraron una notable "alta plasticidad de adaptación". Aunque su desarrollo y reproducción se vieron severamente afectados un hecho consistente con la literatura que reporta el impacto negativo del pH bajo en su fisiología (Yadav & Garg, 2019), lograron sobrevivir a un pH de 3.5.

Tratamiento	Vinazas (%)	Lixiviado (%)	Objetivo
T1 (Control negativo)	100%	0%	Probar supervivencia en vinaza pura.
T2	75%	25%	Evaluar tolerancia a mezclas con alta carga de vinaza.
T3	50%	50%	Buscar un punto de equilibrio.
T4	25%	75%	Proporcionar un ambiente más favorable.
T5 (Control positivo)	0%	100%	Simular las condiciones ideales para las lombrices (solo agua).

En cada contenedor, se colocaron 100 lombrices y se monitorearon durante 30 días.
Tabla 1. Diseño experimental. La tabla anterior ilustra el diseño experimental (tabla 1)

Implicaciones prácticas/ Relevancia

Resultados: Las lombrices revelan su preferencia
Los hallazgos fueron contundentes y revelaron la asombrosa capacidad de adaptación de estos organismos:

Esto es particularmente impactante porque las investigaciones establecen que el límite inferior de tolerancia para *Eisenia fetida* se encuentra alrededor de pH 5.0, considerándose condiciones más ácidas como potencialmente letales (Edwards & Arancon, 2022). Nuestro hallazgo sugiere que esta especie es capaz de exhibir una resiliencia extrema, posiblemente a través de mecanismos de plasticidad fenotípica (Dominguez & Velando, 2021) o adaptación local (Lavelle & Spain, 2020), desafiando los

límites de tolerancia aceptados convencionalmente. Este es un testimonio elocuente de la asombrosa robustez de la *Eisenia fetida*.

Calidad del fertilizante: En cuanto al lixiviado producido, el tratamiento T4 generó un biofertilizante de alta calidad, con un pH y olor similares al del tratamiento control (T5), que utilizaba solo agua. Esto indica que es posible obtener un producto excelente sin necesidad de usar recursos hídricos puros.

Un círculo virtuoso de beneficios. Este proyecto no es solo un ejercicio científico; es una propuesta con impactos tangibles que crea un círculo virtuoso: Para las tequileras: Ofrece una alternativa sustentable y de bajo costo para manejar sus residuos, mejorando su responsabilidad social y ecológica.

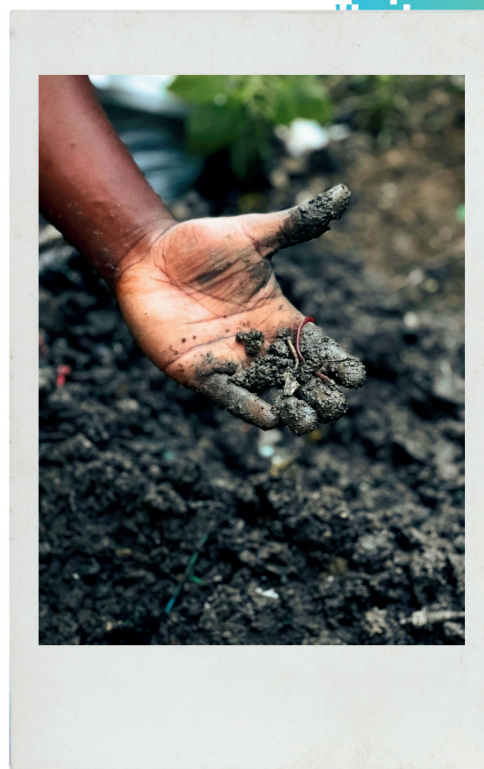
Para los agricultores: Podrán acceder a un biofertilizante económico y nutritivo que mejora la productividad de sus cultivos sin dañar la tierra.

Para el medio ambiente: Se reduce drásticamente la contaminación de suelos y aguas, protegiendo la biodiversidad de la región de Amatitán, Jalisco, el corazón tequilero de México donde se desarrolla el proyecto.

Para los estudiantes: Desarrollan habilidades científicas, de investigación y un profundo compromiso social y ambiental.

CONCLUSIÓN

Este proyecto es un ejemplo inspirador de cómo la ciencia, impulsada por la curiosidad y el compromiso puede ofrecer soluciones elegantes a problemas complejos. Al emular los procesos de la naturaleza, no solo se mitiga un pasivo ambiental, sino que se genera un activo valioso para la agricultura. Este proyecto demuestra que, a veces, la respuesta a nuestros desafíos más grandes no yace en costosas tecnologías, sino en colaborar con los ingenieros más antiguos y eficientes del planeta: las lombrices.



REFERENCIAS

- Consejo Regulador del Tequila (CRT). (2024). Informe estadístico de producción 2024. <https://www.crt.org.mx>
- Dominguez, J., & Velandó, A. (2021). Earthworm ecology and evolution: From darwin to the future. *Soil Organisms*, 93(1), 45–60. <https://doi.org/10.25674/so93iss1pp45>
- Edwards, C. A., & Arancon, N. Q. (2022). *Biology and ecology of earthworms* (4th ed.). Springer.
- Lavelle, P., & Spain, A. V. (2020). *Soil ecology* (2nd ed.). Springer Science & Business Media.
- Martínez, J. P. (2021). Impacto ambiental de los residuos agroindustriales: El caso de las vinazas tequileras. Editorial Sustentabilidad.
- Yadav, A., & Garg, V. K. (2019). Biotransformation of bakery industry sludge into valuable product using vermicomposting. *Bioresource Technology*, 274, 102–109. <https://doi.org/10.1016/j.biortech.2018.11.076>

Bacterias que producen energía: ¿serán las fábricas del combustible del futuro?

Walter Emmanuel Ortega Muñán
Universidad de Guadalajara
Departamento de Ingeniería Química
Amatitán, Jalisco, México
walter.ortega7077@academicos.udg.mx

RESUMEN

Las bacterias suelen asociarse con enfermedades, deterioro de alimentos o problemas de salud. Sin embargo, algunos microorganismos poseen la capacidad de transformar materia orgánica en energía aprovechable. Gracias a investigaciones recientes, se ha demostrado que pueden generar electricidad o hidrógeno, un combustible limpio, mediante procesos biotecnológicos. Esta tecnología, basada en Celdas de Electrólisis Microbiana (MEC por sus siglas en inglés), abre la posibilidad de producir energía a partir de desechos, lo cual la convierte en una alternativa viable frente a los combustibles fósiles. Vamos a analizar cómo ocurre este fenómeno, qué avances existen y cuáles son los principales retos para su uso industrial. Descubrirás que, aunque aún estamos en etapa experimental, la ciencia está cada vez más cerca de convertir a microorganismos en herramientas sostenibles para la producción energética del futuro.

Palabras clave: Bacterias – Energía – Hidrógeno – Biotecnología – Sustentabilidad

Bacterias que producen energía: ¿serán las fábricas del combustible del futuro?

1. Introducción

Cuando pensamos en energía, casi siempre imaginamos combustibles como la gasolina o el gas natural. Algunas personas incluso mencionan la energía solar o eólica, pero pocos considerarían que algo tan pequeño como una bacteria pueda generar electricidad. Sin embargo, gracias al avance científico, hoy sabemos que hay microorganismos capaces de hacerlo.

Actualmente, la humanidad enfrenta desafíos energéticos y ambientales importantes. El uso de combustibles fósiles contribuye al cambio climático y genera contaminación atmosférica (Khan et al., 2023). Esto obliga a buscar alternativas limpias y sostenibles. Entre ellas, surge una propuesta innovadora: utilizar bacterias como “microfábricas” vivas de energía. Estas bacterias no solo degradan materia orgánica, sino que también pueden liberar electrones y transferirlos a un circuito externo, generando corriente.

Es importante aclarar que esta tecnología no está desarrollada a nivel comercial. Sin embargo, numerosos laboratorios en el mundo, incluyendo los de la Universidad de Guadalajara, investigan cómo aprovecharla con fines ambientales y energéticos. Así, vamos a explicar de forma accesible cómo funciona este sistema, cuáles son sus beneficios y qué desafíos deben superarse para hacerla realidad. Además, la idea de utilizar microorganismos para producir energía no es nueva: desde inicios del siglo XXI algunos científicos comenzaron a explorar este enfoque como alternativa frente a los combustibles fósiles (Pant et al., 2010). Sin embargo, es hasta años recientes cuando, debido a la crisis ambiental y al encarecimiento de los recursos energéticos, esta tecnología ha cobrado mayor relevancia. Cabe destacar que organismos internacionales como la ONU y la Agencia Internacional de Energía han señalado que el uso de energías biológicas podría ser clave para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible, especialmente los relacionados con energía

limpia y acción por el clima (United Nations, 2021). Por ello, la investigación en este campo no solo tiene interés científico, sino también impacto global en políticas ambientales futuras.

2. Desarrollo

2.1 ¿Cómo pueden las bacterias generar energía?

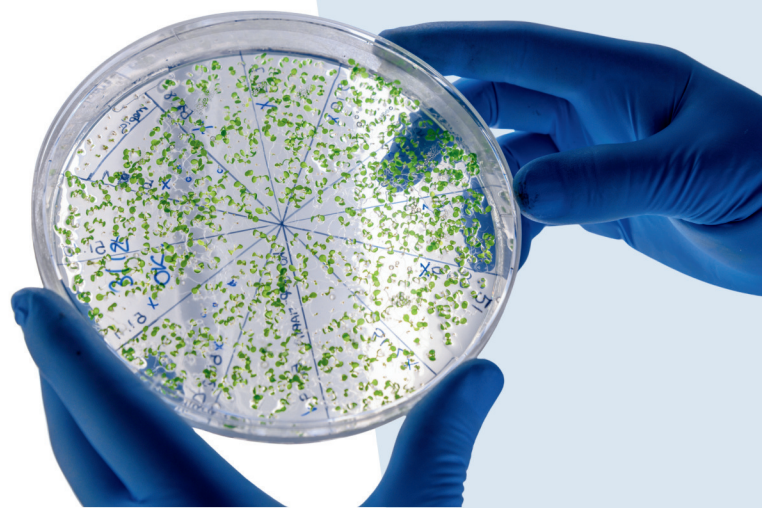
Existen bacterias que, durante su metabolismo, liberan electrones como resultado de descomponer materia orgánica. Si estos electrones son conducidos a través de un sistema eléctrico, se produce corriente, similar a lo que ocurre dentro de una pila (Logan et al., 2006). Este funcionamiento se explota en los llamados biorreactores bioelectroquímicos, entre los que destacan las Celdas de Electrólisis Microbiana (MEC, por sus siglas en inglés) (Kadier et al., 2015).

Estos sistemas normalmente incluyen bacterias como *Geobacter sulfurreducens*, conocidas por su capacidad de “respirar” metal en vez de oxígeno (Pérez et al., 2023). Cuando estas bacterias consumen materia orgánica (por ejemplo, compuestos presentes en aguas residuales), transfieren electrones hacia un ánodo. Si se aplica un pequeño voltaje adicional, pueden generar hidrógeno gaseoso, un combustible de alto valor energético.

Algunos investigadores incluso han demostrado que determinados microorganismos pueden transferir electrones directamente a materiales conductores como el grafito o el óxido de metal, lo que mejora la eficiencia del sistema (Guo et al., 2024). Esta capacidad metabólica se conoce como transferencia extracelular de electrones, y su descubrimiento ha sido uno de los avances más importantes en ingeniería bioelectroquímica.

2.2 Tipo de energía producida

Dependiendo de cómo esté diseñado el biorreactor, pueden obtenerse dos tipos principales de energía: Electricidad directa, suficiente para pequeños sistemas electrónicos; Hidrógeno molecular (H_2), altamente eficiente como combustible, ya que al reaccionar solo produce agua (International Energy Agency, 2022).



Actualmente, distintos grupos de investigación estudian cómo optimizar la producción de hidrógeno a partir de vinazas y desechos industriales.

Además, algunos proyectos europeos y asiáticos están explorando la posibilidad de integrar estas tecnologías en sistemas híbridos junto a paneles solares o turbinas eólicas, de modo que bacterias actúen como unidades auxiliares de producción energética en momentos de baja disponibilidad de otras fuentes (Puyol et al., 2017). Esto permitiría complementar la red eléctrica de manera estratégica.

2.3 Ventajas del proceso

A diferencia de los combustibles fósiles, este método no produce emisiones contaminantes, permite aprovechar desechos, y se basa en procesos biológicos autorregenerativos. Además, la biotecnología puede adaptarse a diferentes condiciones ambientales, lo que la convierte en una alternativa prometedora para países con alta producción de residuos orgánicos, como México.

Además de los beneficios mencionados, investigaciones recientes señalan que estas tecnologías también pueden reducir la carga contaminante del agua residual hasta en un 80 % previo a otros tratamientos, lo que contribuye a mejorar la calidad de los cuerpos de agua receptores (Cañizares et al., 2007). Esto significa que, además de generar energía, las bacterias ayudan a descontaminar el agua simultáneamente.

2.4 Limitaciones actuales

El principal reto es que la energía producida todavía es baja en comparación con métodos tradicionales (Rabaey, 2010). Asimismo, las bacterias son muy sensibles a los cambios de temperatura o de composición del sustrato. Finalmente, los equipos utilizados en laboratorio son costosos, por lo que aún se requieren avances tecnológicos antes de su implementación industrial.

Asimismo, existen discusiones sobre la bioseguridad de estos sistemas, especialmente si se utilizan cepas genéticamente modificadas. Algunos científicos proponen desarrollar mecanismos de contención biológica que impidan que los microorganismos salgan del biorreactor (Mondal et al., 2024). También se ha planteado el uso de biomateriales avanzados como ánodos de nanotubos de carbono o grafeno para mejorar la transferencia de electrones, aunque estos materiales aún son costosos para su aplicación masiva.

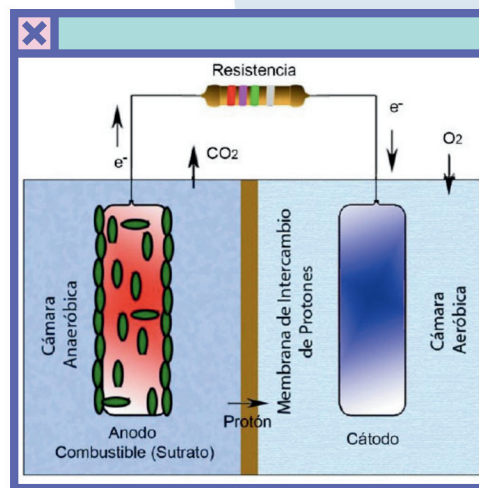
3. Implicaciones prácticas

Si esta tecnología se logra desarrollar a gran escala, podría transformar la manera en que gestionamos la energía y los desechos. Por ejemplo: Plantas de tratamiento de aguas residuales podrían generar parte de su propia energía; Residuos orgánicos de la industria alimentaria podrían convertirse en hidrógeno; Comunidades rurales sin acceso a energía eléctrica podrían beneficiarse de sistemas autónomos basados en microorganismos.

Cabe mencionar que su aplicación va más allá de lo tecnológico, implica un cambio de mentalidad sobre cómo concebimos la energía. Pasamos de obtenerla quemando recursos naturales a producirla mediante organismos vivos, en un ciclo sustentable.

4. Conclusión

Las bacterias productoras de energía representan una alternativa innovadora para enfrentar los problemas ambientales actuales. Aunque la tecnología aún está en fase experimental, los avances científicos indican que podría convertirse en una herramienta



sustentable para la generación de energía limpia. Esto permitiría reducir el impacto ambiental y utilizar los residuos como recursos.

Tal vez, en unas décadas, el “motor energético” no se base en combustibles fósiles, sino en microorganismos vivos trabajando en biorreactores. Por lo tanto, la biotecnología no solo busca resolver problemas industriales, sino demostrar que la naturaleza puede ser una potente aliada para construir un futuro más sostenible.

En los próximos años, tecnologías emergentes como las celdas microbianas podrían formar parte de una transición energética que combine distintas fuentes en redes inteligentes para mejorar la eficiencia y reducir pérdidas energéticas. Si la investigación continúa avanzando, es posible que las futuras ingenieras e ingenieros, quizás tú que estás en bachillerato, sean quienes desarrollen los reactores que transformen la manera en que se produce energía.

Referencias

- Canizares, P., Lobato, J., Paz, R., Sáez, C., & Linares, J. J. (2007). Production of electricity from the treatment of urban waste water using a microbial fuel cell. *Journal of Power Sources*, 169(1), 198-204.
- Guo, W., Chen, Y., Wang, J., Cui, L., & Yan, Y. (2024). Enhanced electroactive bacteria enrichment and facilitated extracellular electron transfer in microbial fuel cells via polydopamine coated graphene aerogel anode. *Bioelectrochemistry*, 160, 108769.
- Logan, B. E., Hamelers, B., Rozendal, R., Schröder, U., Keller, J., Freguia, S., Aelterman, P., Verstraete, W., & Rabaey, K. (2006). Microbial fuel cells: Methodology and technology. *Environmental Science & Technology*, 40(17), 5181-5192.
- Kadier, A., Simayi, Y., Abdeslahian, P., Azman, N. F., Chandrasekhar, K., & Kalil, M. S. (2015). A comprehensive review of microbial electrolysis cells (MEC) reactor configurations and design. *Renewable and Sustainable Energy Reviews*, 39, 169-183.
- International Energy Agency. (2022). Global Hydrogen Review 2022. IEA. <https://www.iea.org/reports/global-hydrogen-review-2022>
- Mondal, S., & Goswami, S. S. (2024). Microbial fuel cells: advancements, challenges, and applications in sustainable energy and environmental remediation. *J Sustain Energy*, 3(3), 198-221.
- Pant, D., Van Bogaert, G., Diels, L., & Vanbroekhoven, K. (2010). A review of the substrates used in microbial fuel cells (MFCs) for sustainable energy production. *Bioresour Technology*, 101(6), 1533-1543.
- Pérez, A. (2023). Energías renovables y biotecnología: ¿Una combinación para el futuro? *Revista Ciencia y Tecnología Ambiental*, 15(2), 45-52.
- Puyol, D., Batstone, D. J., Hülsen, T., Astals, S., Peces, M., & Krömer, J. O. (2017). Resource recovery from wastewater by biological technologies: opportunities, challenges, and prospects. *Frontiers in microbiology*, 7, 2106.
- Rabaey, K., & Rozendal, R. A. (2010). Microbial electrosynthesis — revisiting the electrical route for microbial production. *Nature Reviews Microbiology*, 8(10), 706-716.
- United Nations. (2021). SDG 7: Ensure access to affordable, reliable, sustainable and modern energy for all. <https://sdgs.un.org/goals/goal7>

CAUSAS CULTURALES Y ECONÓMICAS QUE INFLUYEN EN LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA EN LOS ALTOS DE JALISCO

Martin Daniel Nieves Juárez,¹ Beatriz Adriana Andrade Espinoza², Alan Andrés Vázquez Vargas, Maria del Carmen Leal Moya¹, Vanessa Mares Medina.

¹Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Los Altos, Departamento de Clínicas. Av. Rafael Casillas Aceves No. 1200, C.P. 47620, Tepatitlán de Morelos, Jalisco, México. ²Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Tonalá, Departamento de Ciencias Biomédicas. Nuevo Periférico Oriente, 555, C.P. 45420, Tonalá, Jalisco, México.

martin.njuarez@academicos.udg.mx



RESUMEN

La lactancia materna exclusiva (LME) es fundamental para el desarrollo infantil^{1,2}, sin embargo, en la región de los Altos de Jalisco, su práctica es limitada. Este estudio busca establecer la magnitud la prevalencia de LME y analizar la influencia de factores sociales, culturales y económicos en la decisión de las madres sobre el tipo de lactancia, así como su impacto en la salud infantil.

Se realizó una encuesta mixta (cualitativa y cuantitativa) a 23 madres de niños entre 10 y 12 años, pacientes del Centro Médico de Atención Integral de los Altos de Jalisco. La encuesta abordó prácticas de lactancia, experiencias maternas, aspectos culturales y económicos, así como el acompañamiento recibido en servicios de salud públicos y privados.

El 53.26% de las madres consideró que su empleo no dificultó la LME, aunque el 30% abandonó la LME por insuficiencia en la producción de leche y otro 30% por rechazo del bebé. El 73.89% de las madres utilizaron servicios de salud públicos, y solo el 8.69% refirió no haber recibido acompañamiento informativo sobre lactancia. A pesar de la asesoría recibida, persisten mitos y desconocimiento sobre los efectos psicológicos y estomatognáticos de la lactancia artificial.

Los indicadores de LME en la región no cumplen con las recomendaciones de la OMS, evidenciando la necesidad de fortalecer los programas de promoción y educación sobre lactancia materna. Es crucial abordar no solo los aspectos prácticos, sino también los efectos psicológicos y fisiológicos de la LME, así como desmitificar creencias culturales que afectan su práctica.

INTRODUCCIÓN

Uno de los determinantes más importantes de salud en niños, es la nutrición infantil, en bebés, es recomendable la lactancia materna como principal fuente de alimentación. La Organización Mundial de La Salud recomienda que los bebés sean amamantados exclusivamente por un período de al menos seis meses después del nacimiento¹. La lactancia materna exclusiva (LME) es fundamental para el desarrollo infantil^{2,3}, existe evidencia científica que sugiere que la LME tiene mejor efecto a corto y largo plazo en comparación con alimentos y bebidas complementarios.

Destacan que la LME entre los 6 meses y 2 años se asocia con menor morbilidad y mortalidad infantil^{4,5}, menor riesgo de alergias, y de enfermedades crónicas en etapas posteriores de la vida⁶.

Adicionalmente, la evidencia científica señala que las madres que practican LME tienen menor probabilidad de desarrollar depresión⁷. A pesar de estos beneficios de la LME, la tasa de LME es baja tanto en países desarrollados como en países en vías de desarrollo⁸, con tasas de 40 y 36%,

respectivamente, en bebés menores de 6 meses⁹. En países en desarrollo, la prevalencia de LME es menor en madres trabajadoras profesionales¹⁰. Factores como licencia de maternidad corta, fatiga, falta de apoyo en el trabajo, sensación de ser observado, falta de privacidad contribuyen a la baja adopción de esta práctica en este sector de la población¹¹. En la región de los Altos de Jalisco, su práctica es limitada^{2,3}. Este estudio busca establecer la prevalencia de LME y analizar la influencia de factores sociales, culturales y económicos en la decisión de las madres sobre el tipo de lactancia, así como su impacto en el infante.

PARTE EXPERIMENTAL

En este estudio participaron 23 mujeres, madres de niños con edad promedio 11 ± 1 pacientes del Centro Médico de Atención Integral de los Altos de Jalisco. Se aplicó una encuesta con preguntas sencillas para obtener la información. La encuesta abordó prácticas de lactancia, experiencias maternas, aspectos culturales y económicos, así como el acompañamiento recibido en servicios de salud públicos y privados.

RESULTADOS

Se cuestionó acerca del empleo como un factor de dificultad para la LME. El 53.26% de las madres consideró que su empleo no dificultó la LME (Figura 1).

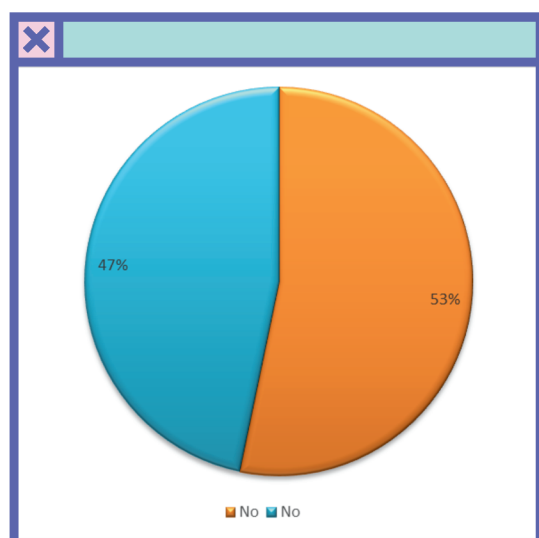


Figura 1. Empleo como factor limitante para llevar práctica de Lactancia Materna Específica.

Además, se indagó acerca de las causas por las que quienes llevaban una práctica de LME lo abandonaron. El 30% refirió que abandonó la LME por insuficiencia en la producción de leche y otro 30% por rechazo del bebé (Figura 2).

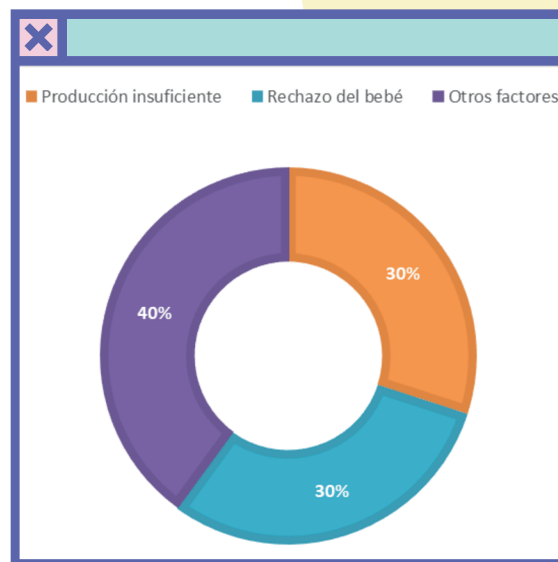
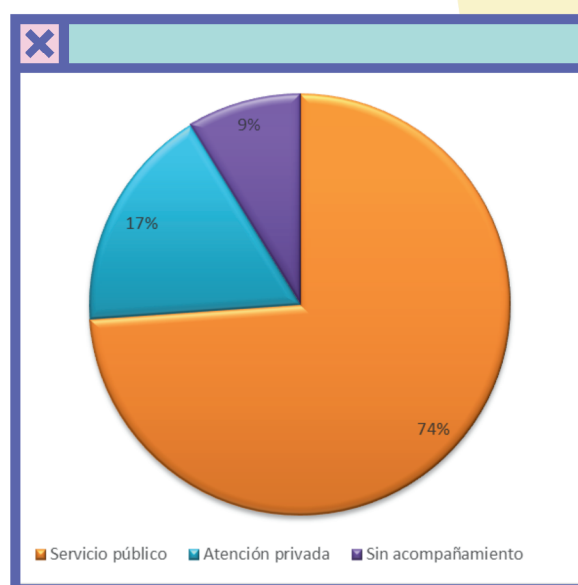


Figura 2. Causas de abandono de Lactancia Materna Exclusiva

Por último, respecto al acompañamiento a las madres en los servicios de salud, el 73.89% de las reportaron buena atención recibida en los servicios de salud públicos, 17.42% en atención privada y 8.69% refirió no haber recibido acompañamiento informativo sobre lactancia (Figura 3).



CONCLUSIONES

Los resultados en este estudio muestran que las madres en la Región de los Altos practican LME, para un elevado porcentaje de madres, el trabajo representa un factor limitante para llevar a cabo esta práctica; sin embargo, entre las principales causas de abandono de la LME en esta población, destacan la baja producción de leche y el rechazo por parte del bebé. Por último, destacar el gran acompañamiento y asesoría por parte de los servicios de salud pública para llevar a cabo LME. Es necesario fortalecer los programas de promoción y educación sobre lactancia materna abordando no solo los aspectos prácticos, sino también los efectos psicológicos y fisiológicos de la LME, así como desmitificar creencias culturales que afectan su práctica.

BIBLIOGRAFÍA

1. World Health Organization, (2022). Infant and young child feeding. Geneva: World Health Organization; 2009. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44117/9789241597494>
2. Instituto Nacional de Salud Pública, "Prácticas de lactancia materna en México: desafíos y oportunidades", 2020.
3. UNICEF, "Lactancia materna: un imperativo para el desarrollo infantil", 2019.
4. C. Tawiah-Agyemang, et al. "Early initiation of breast-feeding in Ghana: barriers and facilitators." *Journal of perinatology* Vol 28(2), 2008, pp: S46-S52.
5. O. Stanley, et al. "Infant feeding practices and maternal socio-demographic factors that influence practice of exclusive breastfeeding among mothers in Nnewi South-East Nigeria: a cross-sectional and analytical study." *International breastfeeding journal* Vol. 9, 2014, pp: 1-10.
6. J. R. Godfrey, and R. A. Lawrence, "Toward optimal health: the maternal benefits of breastfeeding." *Journal of Women's health*, Vol.19 (9), 2010, pp: 1597-1602.
7. A. M. Stuebe, K. Grewen, and S. Meltzer-Brody. "Association between maternal mood and oxytocin response to breastfeeding." *Journal of women's health*, Vol. 22(4), 2013, pp: 352-361.
8. C. Xiaodong, T. Wardlaw y D. W. Brown, "Tendencias globales en lactancia materna exclusiva". *Revista internacional de lactancia materna*, Vol. 7, 2012, pp: 1-5.
9. K. Ahmed Gharib, et al., "Prevalence of exclusive breastfeeding and its predictors among mothers in Micheweni, Chake-Chake and North 'A' districts, Zanzibar." *Clin Mother Child Health*, Vol.14(1), 2017.
10. S. Guendelman, J. L. Kosa, M. Pearl, S. Graham, K. M. Goodman, Kharrazi M. Juggling work and breastfeeding: effects of maternity leave and occupational characteristics. *Pediatrics*, Vol. 123, 2009, pp:e38-46.
11. M. K. Walingo, M. Khakoni, and L. Amanya Mutuli, "Influence of maternal beliefs, attitude, perceived behavior on breast-feeding among post partum mothers in western Kenya", 2014, pp: 250-254.

¿BIOELECTROQUÍMICA PARA LIMPIAR EL AGUA Y GENERAR BIOCOMBUSTIBLES?

3 de diciembre de 2025

Carlos Ramírez

UNAM campus Querétaro

¿Qué ocurre con el agua que desechamos día con día en casa? Toda el agua que usamos, en la cocina, en los baños, al lavar ropa o al hacer limpieza en general, no desaparece al irse por el drenaje. Más aún, muchas plantas industriales utilizan agua para generar sus productos y esta agua de desecho puede ser tratada para emplearse en otras áreas, como, por ejemplo, en el campo para riego de cultivos.

En el estado de Jalisco, especialmente en la Zona Valles, la industria del tequila se encuentra muy desarrollada, sin embargo, hablando en términos del gasto de agua, por cada litro de tequila que se produce, se generan entre 10 y 12 litros de aguas de desecho (De Anda Sánchez, 2025), conocidas como vinazas. Toda esta agua que se desecha podría ser tratada para usos agrícolas, ya que, en el país, el 76% del agua concesionada se destina para este sector (González Villarreal et al., 2022). Bien, hasta ahora sonaría sencillo hacer esto, pero... ¿Cómo se limpia o se “trata” el agua residual?



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

En la actualidad existen múltiples tecnologías para darle “una segunda vida” a las aguas residuales. Dependiendo de qué contaminantes tenga el agua, se escoge alguna técnica para tratarla. Se pueden tener procesos físicos, químicos o biológicos, y son estos últimos los que son más empleados alrededor del mundo.

¿En qué se basa un tratamiento biológico? En la naturaleza existen ciertos tipos de microorganismos que, para vivir, consumen lo que para nosotros es un desecho.

laboratorios y plantas de tratamiento de aguas residuales son muy conocidos, bajo el nombre de “lodos activados”, “lodos aerobios” o “lodos anaerobios”.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY](#)

Este nombre de “lodos” inicialmente se usó porque en verdad parecía lodo, como tierra con agua, salvo que en él había una cantidad muy alta de microorganismos, que lejos de ser considerados “malos”, nos ayudan a limpiar aguas con desechos orgánicos.

Poco a poco estos microorganismos van desintegrando los contaminantes del agua hasta convertirlos en compuestos más sencillos o de fácil reparación.

Asimismo, hoy en día no sólo basta con limpiar el agua, sino que se está trabajando para que además de tratarla, se puedan generar productos de valor y biocombustibles, como el hidrógeno o metano, los cuales pueden utilizarse para: generar electricidad, como combustible en vehículos, o en hogares como sustituto del gas natural. Todo esto, con la ayuda de distintos grupos de bacterias o arqueas.



Esta foto de Autor desconocido
está bajo licencia [CC BY-SA](#)

¿Y dónde entra aquí la bioelectroquímica? Habrá que aclarar, en primer lugar, qué es la bioelectroquímica. No es sorpresa que gran parte de su definición venga de su propio nombre, al combinar la biología, con una rama de la química que estudia la relación de corrientes eléctricas con reacciones entre moléculas; así pues, la bioelectroquímica es una especialidad de las ciencias que estudia la relación que tienen algunos microorganismos en reacciones químicas donde interviene también algo de energía eléctrica.

Pues bien, regresando a nuestro tema ambiental, dentro de los microorganismos que usamos en el tratamiento de aguas, existen algunos tipos de bacterias que, al consumir y degradar desechos orgánicos del agua, son capaces de liberar electrones, -sí, estas partículas sumamente pequeñas (subatómicas) con carga negativa-.

Para ilustrar lo que es entonces un reactor bioelectroquímico, podemos imaginar un recipiente (chico, de hasta unos 1000 L, si es para laboratorio o más grande si es para alguna planta industrial), el cual será alimentado con aguas de desecho, (como el agua de desecho de la cocina o hasta las mismas vinazas de la industria tequilera). Igualmente, dentro colocaremos una cantidad significativa de “lodos anaerobios” y el ingrediente tecnológico: un circuito eléctrico, es decir, algún material que permita el paso de electricidad conectado a una corriente, algo así como una pila (si es un recipiente pequeño), por ejemplo. Este circuito, al igual que la pila, tiene una parte positiva y otra parte negativa; lo interesante aquí es que recientemente se ha visto que ese ambiente es el preferido de los microorganismos que liberan electrones, a los que se les llama hoy en día como “microorganismos exoelectrogénicos” (Blasco-Gómez et al., 2017; Pawar et al., 2022).



Aunque todo esto puede sonar complejo no es algo que la naturaleza no pueda hacer, poco a poco en las universidades y centros de investigación se conoce más al respecto de la bioelectroquímica, y representa una tecnología que podría aplicarse en un futuro cercano debido a las ventajas que presenta, como: un desempeño superior frente a las tecnologías tradicionales de tratamiento de aguas, la operación a distintas temperaturas y la eliminación de contaminantes difíciles de remover (Blasco-Gómez et al., 2017; Pawar et al., 2022). Falta camino por recorrer, pero sin duda los reactores bioelectroquímicos van demostrando su gran potencial.

Referencias

- Blasco-Gómez, R., Batlle-Vilanova, P., Villano, M., Balaguer, M. D., Colprim, J., & Puig, S. (2017). On the edge of research and technological application: A critical review of electromethanogenesis. *International Journal of Molecular Sciences*, 18(4), 1–32. <https://doi.org/10.3390/ijms18040874>
- De Anda Sánchez, J. (2025). Tequila y vinazas: como evaporar el problema. CIATEJ. <https://ciatej.mx/el-ciatej/comunicacion/Noticias/Tequila-y-vinazas--como-evaporar-el-problema/479#:~:text=Las vinazas son el resultado del proceso,orgánicos%2C alcoholes%2C fenoles%2C compuestos furánicos y cetonas.>
- González Villarreal, F. J., Vázquez Herrera, E., Aguilar Amilpa, E., & Arriaga Medina, J. A. (2022). Perspectivas del Agua en México. Propuestas hacia la seguridad hídrica. Red del Agua UNAM.
- Pawar, A. A., Karthic, A., Lee, S., Pandit, S., & Jung, S. P. (2022). Microbial electrolysis cells for electromethanogenesis: Materials, configurations and operations. *Environmental Engineering Research*, 27(1), 1–21. <https://doi.org/10.4491/eer.2020.484>



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

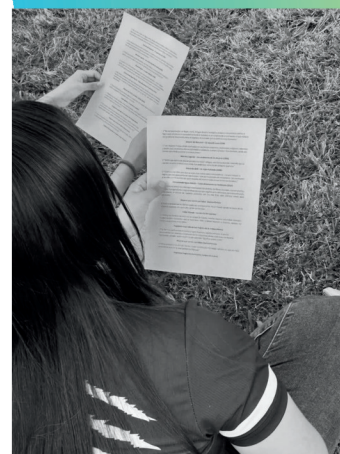


[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-ND](#)

LA CLAVE PARA LA MOTIVACIÓN: LA FRUSTRACIÓN EN EL ADOLESCENTE

Lic. Karen Nallely Maldonado Rentería
O.E. Preparatoria Regional Amatitán
karen.maldonado@sems.udg.mx
Jalisco, México

"Ve la lectura no solo como un descifrado de palabras, sino como un proceso de construcción de significados. Es un acto de comprensión en el que el lector interactúa con el texto para construir un significado propio." — Isabel Solé



Palabras clave: lectura, frustración, hábito, adolescente, bachillerato.

Resumen

La adolescencia es una etapa compleja, marcada por profundos cambios físicos, emocionales y sociales. En este período, la frustración emerge como una emoción frecuente y desafiante. El presente trabajo reflexiona sobre el papel de la lectura como herramienta de afrontamiento ante la frustración en estudiantes de bachillerato, identificando que únicamente el 8% de los alumnos de primer ingreso cuenta con el hábito lector. Se analizan las creencias disfuncionales que favorecen la intolerancia a la frustración y se propone la lectura crítica como aliada para el desarrollo de habilidades para la vida en los jóvenes.

Introducción

La adolescencia es una etapa compleja, marcada por profundos cambios físicos, emocionales y sociales. Es un período en el que los jóvenes comienzan a formar su identidad, enfrentan nuevas responsabilidades y buscan su lugar en el mundo. En medio de este proceso, la frustración se presenta como una emoción frecuente y desafiante de lidiar.

En la mayoría de los casos, los estudiantes refieren no saber explicar qué les sucede; describir la sensación es complejo, pues son múltiples las emociones que aparecen simultáneamente en ellos.

La lectura como aliada del estudiante

La lectura es un acto de comprensión profunda del mundo, donde el individuo lee su realidad y la de los textos de forma crítica para transformarla y apropiarse de su contexto (Freire, 2000). Se ha encontrado que solo el 8% de los alumnos de primer ingreso al bachillerato tienen el hábito de la lectura.

Más allá de desarrollar procesos de redacción de textos —lo cual es notable en dichos alumnos—, la lectura genera mayores habilidades de afrontamiento y resiliencia; el alumno vive su realidad y es capaz de apropiarse del contexto que le corresponde; por ende, la frustración aparece en menor medida.

Se encuentra una gran diferencia entre quienes utilizan la lectura como herramienta y aquellos que tienen una idea ajena o negativa de acercarse a ella. Harrington (2005) señala que la intolerancia a la frustración está relacionada con la necesidad de satisfacción inmediata de los deseos y el rechazo de las emociones desagradables, y propone que la frustración no aparece de manera única y natural, sino que es un conjunto de creencias que impiden el manejo adecuado de las emociones. Entre estas creencias destacan: la idea de que la vida es fácil, la tendencia a evitar siempre el malestar, y

—particularmente en los alumnos— las ideas irracionales del mínimo esfuerzo y la creencia de que el desempeño siempre debe ser perfecto.

Creencias disfuncionales y su relación con la frustración

Las creencias disfuncionales son ideas irracionales que promueven la intolerancia a la frustración. Harrington (2005) identifica dos de las más relevantes en el contexto adolescente:

- a) La creencia de que los propios deseos deben ser satisfechos sin demora, percibiendo la falta de una recompensa inmediata como una injusticia.
- b) El rechazo de emociones desagradables: la tendencia a no tolerar las emociones negativas, buscando controlarlas o evitarlas en lugar de gestionarlas (Harrington, 2005).

La lectura como práctica integral para la vida

La lectura sigue siendo un universo apasionante, placentero e insustituible que genera habilidades de afrontamiento ante las crisis circunstanciales de la vida, las cuales sin duda aparecen en esta etapa. Es crucial para el desarrollo de habilidades para la vida y es lo que se desea fomentar en los estudiantes. Para esto, debemos hablar del acto de leer, donde el estudiante actúa desde la lectura de las cosas de su mundo: lecturas que contienen y anteceden creencias, gustos, recelos, miedos y valores de su propia personalidad (Freire y Borges, 2025).

Todo esto en conjunto suena interesante, pero lo importante es plantear que la lectura debe formar parte de la personalidad de nuestros jóvenes actuales del bachillerato. No es un hábito que se origina en esta etapa; por ello, es importante cuestionarnos sobre los conceptos de educación y la omisión en algunos procesos educativos, reconsiderando que el trabajo con las emociones está ligado a procesos cognitivos como la memorización, la conceptualización y la facilidad de palabra. Dichos procesos serían de gran utilidad si volteamos la mirada hacia los estudiantes y su manera de lidiar con la frustración.

"La lectura es un acto de lectura crítica del mundo que precede a la lectura de la palabra y está intrínsecamente ligada a la comprensión y transformación de la realidad." (Freire, 2022).

La frustración y sus manifestaciones en el adolescente

La frustración se observa en los jóvenes a través de ira, gritos, discusiones, aislamiento social, bajo rendimiento escolar y desinterés general por actividades cotidianas. Es una respuesta emocional natural que surge al no alcanzar un objetivo, satisfacer una necesidad o cumplir una expectativa (Leyva, 2010). En los jóvenes, puede manifestarse con mayor intensidad debido a la falta de habilidades emocionales para gestionar estos sentimientos.

Conclusiones

La frustración no es una emoción negativa per se, sino una pequeña alarma de alerta de que algo no está funcionando como se esperaba. En la adolescencia, aprender a convivir con la frustración y lidiarla adecuadamente es una habilidad esencial para el crecimiento personal. La lectura, entendida como práctica crítica y cotidiana, representa una herramienta valiosa para que los jóvenes desarrollen esa capacidad, siempre y cuando se fomente como parte integral de su formación desde etapas previas al bachillerato.

Referencias

- Freire, P. (2000). La importancia de leer y el proceso de liberación. Siglo XXI Ediciones.
- Freire, P. (2022). Pedagogía del oprimido. Siglo MX.
- Freire, P., y Borges, J. L. (2025). La importancia del lector. Centro de Escritura Académica, Tecnológico de Monterrey. <https://centroescritura.tec.mx/es/noticia/la-importancia-del-lector>
- Harrington, R. W. (2005). Frustration Discomfort Scale (FDS) / Escala de Intolerancia a la Frustración (EIF). [Instrumento psicométrico].
- Leyva, E. R. (2010). ¿Qué es leer? ¿Qué es la lectura? Investigación Bibliotecológica: Archivonomía, Bibliotecología e Información, 23(47), 161–188. <https://doi.org/10.22201/IIBI.0187358XP.2009.47.16961>

"TENEMOS QUE CONSTRUIR UNA SOCIEDAD MÁS AMABLE, MÁS HUMANA, MÁS LENTA... Y MÁS CONECTADA CON EL MUNDO NATURAL" HEIKE FREIRE.

Preparatoria de Amatitán obtiene por segunda vez la Green Flag de Eco-Schools

La Preparatoria de Amatitán celebró con orgullo la obtención, por segunda ocasión, de la prestigiosa Green Flag otorgada por el programa internacional Eco-Schools, reconocimiento que distingue a instituciones educativas comprometidas con la sostenibilidad, la educación ambiental y la formación de ciudadanos responsables con su entorno.

Este logro reafirma el trabajo constante que la comunidad escolar ha realizado durante los últimos años y posiciona al plantel como un referente regional en prácticas ecológicas y proyectos de impacto comunitario.

Un reconocimiento al esfuerzo colectivo

La renovación de la Green Flag no solo evalúa acciones aisladas, sino la capacidad de una escuela para mantener, fortalecer y mejorar sus prácticas ambientales a lo largo del tiempo. En este ciclo, la Preparatoria de Amatitán destacó por:

- La consolidación de su Comité Ambiental Estudiantil, pieza clave en la planeación y ejecución de proyectos.
- La realización de una auditoría ambiental anual para identificar avances y nuevas áreas de oportunidad.
- La integración de contenidos de educación ambiental en diferentes unidades de aprendizaje y buscando la transversalidad de las mismas.
- La puesta en marcha de campañas permanentes de separación de residuos, reciclaje, ahorro de energía y cuidado del agua.
- El fortalecimiento del huerto y jardín escolar como espacios de aprendizaje práctico.
- La implementación de actividades que involucran a familias, vecinos y autoridades locales.

Impacto educativo y comunitario

La renovación de la Green Flag fomenta habilidades esenciales como liderazgo, responsabilidad social, trabajo colaborativo y conciencia ecológica. Los estudiantes participan como líderes de proyectos, organizadores de campañas y promotores ambientales.

Además, Amatitán se ve beneficiado gracias a actividades comunitarias como:

- Jornadas de limpieza en espacios públicos
- Talleres de educación ambiental para niños y familias
- Proyectos de reforestación y rescate de áreas verdes
- Colaboraciones locales para promover prácticas sostenibles.

Un logro que inspira

La segunda Green Flag demuestra la capacidad de la Preparatoria de Amatitán para sostener una cultura ambiental sólida, basada en participación, educación continua y acción comunitaria.

Compromiso hacia el futuro

La Preparatoria de Amatitán continuará fortaleciendo sus programas ambientales y promoviendo nuevas iniciativas para avanzar hacia una mayor sostenibilidad. Este logro la posiciona como un ejemplo regional y un orgullo para la comunidad.



ESCUELA PREPARATORIA REGIONAL DE AMATITÁN



Requisitos para preinscripción:

- Acta de nacimiento (original y copia)
- Una copia de la CURP
- Cuatro fotografías tamaño infantil (recientes)
- Tipo de sangre y número de seguridad social
- Dos números telefónicos para contacto
- Comprobante de domicilio
- Correo electrónico (de preferencia gmail)
- Certificado original de secundaria

Redes sociales:

<https://www.facebook.com/EPRAAmatitan>

<https://www.facebook.com/PrepaModuloElSalvador>

Calle López Mateos No. 165, C.P. 45380, Amatitán, Jalisco.

Teléfono: +52 (374) 745 1337