



**UNACAR**  
Universidad Autónoma del Carmen  
"Por la Grandeza de México"

# Acalán

Revista de la Universidad Autónoma del Carmen

Mayo - Junio  
2014



# Convocatoria **Calendario** Fotográfico UNACAR 2015

**Se convoca a toda la comunidad universitaria  
y público en general**

A participar en el concurso fotográfico selectivo Calendario Fotográfico UNACAR 2015, con la finalidad de que los mejores logros formen parte de la próxima edición.

**Formato:**

-Sólo se recibirán los trabajos en formato horizontal (8 x 10 pulgadas) a color, impreso, sin montar.

**Tema:**

***Alboradas, atardeceres y lunas llenas campechanas.***

Podrán ser tomadas en cualquier parte del estado de Campeche. (playas, pueblos, ciudades, etcétera). Debe existir en la foto un referente del lugar donde se toma para comprobar que pertenecen a Campeche.

-Cada concursante podrá participar con un máximo de 3 fotografías inéditas digitales, acompañadas por un breve texto descriptivo o título.

Los trabajos deberán entregarse de la siguiente manera:

-En un sobre manila colocar la fotografía impresa como máximo tres por cada participante. (El sobre deberá rotularse sólo con el seudónimo).

-Copia de credencial de elector (IFE)

Detrás de la fotografía se pegará una tarjeta blanca con los siguientes datos:

\*Seudónimo

\*Título de la fotografía

**Anexar otra tarjeta con los siguientes datos:**

\*Seudónimo

\*Título de la fotografía

\*Descripción desde que punto o lugar fue tomada y que lo demuestre la fotografía.

\*Indicar el laboratorio de impresión

\*Nombre del autor

\*Dirección

\*Teléfono

\*Correo electrónico

Dentro del sobre manila colocar un CD con las fotografías del participante y con sus nombres respectivamente.

Los trabajos iguales o semejantes a los premiados anteriormente serán descalificados de forma automática. Favor de consultar calendarios anteriores en el Departamento de Fomento Editorial.

**Nota:** No escribir sobre la fotografía, ni editarlas (trabajo de color o recorte) so pena de ser descalificado.

Todos los participantes recibirán una constancia de participación de la UNACAR. Se otorgará tres premios y una mención honorífica independiente al premio de los ganadores, los ganadores además del premio recibirán cinco ejemplares del Calendario UNACAR 2015.

El jurado calificador estará integrado por expertos en fotografía, cuyo fallo será inapelable.

La premiación será el día **05 de diciembre de 2014**, en Centro Cultural Universitario a las 19:00 horas.

**Fecha límite de recepción de fotografías:**

30 de septiembre de 2014 a las 18:30 horas.

**Premios:**

Primer lugar: \$6,000.00

Segundo lugar: \$4,500.00

Tercer lugar: \$3,500.00

Mención honorífica: \$1,000.00



**UNACAR**  
Universidad Autónoma del Carmen  
"Por la Grandeza de México"



[www.unacar.mx](http://www.unacar.mx)



**Fomento Editorial**

Informes y lugar de recepción de fotografías Departamento de Fomento Editorial.  
Dirección de Difusión Cultural, Campus Principal. Avenida 56 no.4 colonia Benito Juárez, C.P. 24180,  
Ciudad del Carmen, Campeche, México.

Teléfonos: 3811018 ext. 1406, 1407. Toda información no descrita en la convocatoria será atendida en las oficinas de los organizadores.



Acalán Revista de la Universidad Autónoma del Carmen No. 89, mayo - junio 2014, es una publicación mensual editada por la Universidad Autónoma del Carmen, a través de la Coordinación de la Función de Extensión Universitaria, por el Departamento de Fomento Editorial, Av. 56 No. 4 Col. Benito Juárez. C.P. 24180 Ciudad del Carmen, Campeche, teléfono 3811018, [www.unacar.mx](http://www.unacar.mx). Editor responsable Norma Leticia Pérez Romero, Reservas de Derechos al Uso Exclusivo (en trámite). ISSN (en trámite). Responsable de la última actualización de este número, Coordinación de Informática Administrativa UNACAR, Ingeniero Raúl Arturo Peralta. Calle 56 número 4, esquina avenida Concordia. Col. Benito Juárez. C.P. 24180. Ciudad del Carmen, Campeche. Fecha de última modificación, 5 de junio de 2014.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Universidad Autónoma del Carmen.

Dr. José Antonio Ruz Hernández  
**Rector**

Dr. Eskándar Gánem Hernández  
**Secretario General**

LCC. Joel Adir Acuña Gálvez  
**Coordinador de la Función de  
Extensión Universitaria**

MPDC. Melenie Guzmán Ocampo  
**Directora de Difusión Cultural**

CP. Norma Leticia Pérez Romero  
[nperez@delfin.unacar.mx](mailto:nperez@delfin.unacar.mx)  
**Jefe del Departamento de  
Fomento Editorial  
Editor responsable**

LDG. Cecilia Martínez Macias  
LDG. Karla G. Zepeda Soberanis  
**Diseño y diagramación**

Lic. Eduardo Martínez Hernández  
**Corrector de estilo**

Leonel Cortes Zepeda  
**Ilustrador**

Dr. Óscar Enrique Mato Medina  
**DES DACSA**

Dr. Carlos Montalvo Romero  
**DES DACQYP**

Dr. Ricardo Barrera Cámara  
Mtro. Benjamín Tass Herrera  
**DES DACI**

Dr. Lucio Alberto Pat Fernández  
**DES DASEA**

Mtro. Rafael Ferrer Méndez  
**DES DAEH**

Dra. María Elena Reyes Monjaras  
**Facultad de Derecho**

Dr. Mohamet Abatal  
**DES DAIT**

Dr. Jesús Jaime Guerra Santos  
**DES DACNAT**

Directorio

Comité Editorial

## 5.- EL CAMBIO CLIMÁTICO Y LA FORMACIÓN DE EMPRENDEDORES CON ENFOQUE SUSTENTABLE EN LA REGIÓN XALAPA DE LA UNIVERSIDAD VERACRUZANA

Carlos Sangabriel Rivera  
José Manuel Mávil Aguilera

## 9.- EDUCACIÓN INTERCULTURAL ¿ONLINE?

Eugenio Elías León Islas

## 13.- SEXISMO LINGÜÍSTICO: UNA FORMA DE DISCRIMINACIÓN

Gisela Díez Irizar

## 17.- USO ETNOBOTÁNICO (TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS) DE PLANTAS EN CIUDAD DEL CARMEN, CAMPECHE

Yoanni Elizabeth Soancatl Ortiz  
Joaquín José Parra Pérez  
Margarita Zúñiga Juárez

## 23.- PROGRAMA DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA EL DES-ENTRENAMIENTO INDIVIDUALIZADO DE ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO RETIRADOS DEL DEPORTE BALONCESTO

Juan Prieto Noa  
Enrique R. Farfán Heredia  
Oscar E. Mato Medina

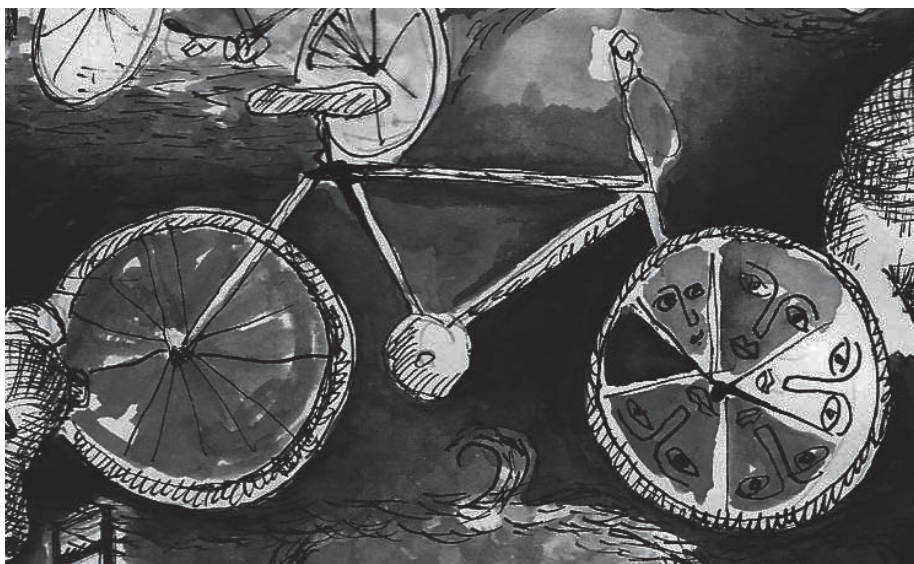
## 31.- ESTELAR

Angélica Santa Olaya

Fe de erratas.

Por omisión involuntaria, en el número anterior de esta revista se acreditó a Ángel Esteban Torres Zapata el artículo “Tendencias actuales en nutrición: la terapia del futuro” lo correcto es autora Ana Lilia Carnalla Domínguez y coautor Ángel Esteban Torres Zapata.

# LEONEL CORTÉS ZEPEDA



Maestro en pintura, por la Academia de San Carlos, UNAM. México, D.F. Licenciatura en Diseño Gráfico INBA-EDIMBA. México, D.F. Tomó cursos y talleres con Luis Nishizawa, Javier Anzures y Mario Rangel.

Sus exposiciones individuales en: La Louviere, Bélgica, Centro Cultural Univesitario, Universidad Autónoma de Carmen; Galería Códice, INBA-EDIMBA, México, D.F.; Centro Cultural Juan Rulfo, México, D.F.

Exposiciones colectivas en: Casa de la Cultura, ciudad de México: Periodista, Juan Rulfo Pirámide, Juchitán, entre otras. Universidad Metropolitana plantel Xochimilco, México, D.F.; Museo de Culturas Populares, Coyoacán, México, D.F. museo Victoriano Niévez, Ciudad del Carmen, Campeche; entre otras.

Dos obras seleccionadas en la Biental Joaquín Clausell 2005, Campeche; una obra seleccionada en la Biental Imágenes Guadalupanas, Ciudad de México, D.F. Ha ilustrado los libros: *Debe ser sábado*, de Liliana de los Ángeles Ceballos Vargas; Libro de texto gratuito de tercer grado de primaria, SEP, *Historia y geografía, estado de Puebla*; también ha colaborado para Editorial Trillas, en libros de textos; diversas portadas para libros para Difusión Cultural de la Universidad Autónoma del Carmen.

Ha participado en: dos encuentros de Body Paint en la ciudad de México, D.F., Claustro de Sor Juana y Polyforum Cultural Siqueiros; en programa radiofónico Perfiles, Radio UNAM, México, D.F.

Autor del mural *Alegoría a la música*, en el Teatro Carmelita, Ciudad del Carmen, Campeche. Han adquirido su obra en: Bélgica, India, Estados Unidos de Norteamérica, Alemania y la Ex Unión Soviética.

Elaboró el mural titulado *Isla pájaros, paraíso de aves en la Laguna de Términos*.

Actualmente es docente de tiempo completo en la Dependencia de Educación Superior Área Educación y Humanidades (DES-DAEH) de la Universidad Autónoma del Carmen.

Del 12 al 19 de junio, nuestra máxima casa de estudios se regocijará en celebrar el XLVI Aniversario de su fundación con un magno encuentro de actividades destinadas a recrear e ilustrar al público carmelita en el Centro de Convenciones Carmen XXI. La FENADEL contará con la exhibición y venta de material bibliográfico de editoriales, tanto del país como extranjeras, a semejanza de fiestas romanas donde el pueblo asistía a un gran mercado para disfrutar de un tiempo libre y comprar objetos de su interés.

Asimismo, los promotores de la feria junto con CONACULTA se han dado a la tarea de coordinar actividades como premiaciones de concursos de cuento, poesía, ensayo y lectura en voz alta, conferencias, presentaciones de libros, además de talleres encaminados a fomentar la actividad lectora del público infantil, sin descartar a jóvenes y adultos.

Esta es una oportunidad que la comunidad universitaria debe aprovechar para obtener prestigiados libros y materiales educativos en promoción, además de presenciar las actividades mencionadas para convivir con autores de renombre.



# EL CAMBIO CLIMÁTICO Y LA FORMACIÓN DE EMPRENDEDORES CON ENFOQUE SUSTENTABLE EN LA REGIÓN XALAPA DE LA UNIVERSIDAD VERACRUZANA

Carlos Sangabriel Rivera  
José Manuel Mávil Aguilera\*



## Introducción

La Universidad Veracruzana, para que se convierta en un verdadero motor que coadyuve al impulso del desarrollo sustentable en el estado de Veracruz, es necesario que diseñe planes que promuevan la formación de egresados bajo una cultura emprendedora capaces de impactar los aspectos económicos, sociales y ecológicos de la entidad. El presente documento analiza desde esa condición al cambio climático como una fuente de oportunidades de negocios, tratando así de contribuir a mitigar sus efectos negativos y

ayudar en la búsqueda de la adaptación humana a las condiciones que presenta el fenómeno. La presente propuesta considera a la Educación Superior, piedra angular para sensibilizar a los distintos sectores de la población de Veracruz, en su corresponsabilidad por el bienestar común.

El estado de Veracruz y sus condiciones de desarrollo presentan una serie de polarizaciones caracterizadas en las distintas regiones geográficas de la entidad; áreas donde la vocación principal está encaminada a la

agricultura y la ganadería, en otras regiones, se define por los servicios, dada la naturaleza de la población y algunas más cuentan con actividad industrial relacionada al petróleo. Se ha señalado que el desarrollo en Veracruz se expresa en redes regionales de marginación que impiden que el progreso suceda de forma armónica y consecuente con los cambios sociales, (Vela 2009).

\* Docentes de la Facultad de Contaduría y Administración en la Universidad Veracruzana.

La Universidad Veracruzana, trabaja en planes y acciones con la finalidad de contribuir al desarrollo sustentable de Veracruz, sin embargo, el primer gran reto que debe enfrentar son las consecuencias de condiciones sociales y naturales adversas, caso específico, el cambio climático que hoy en el Estado ha empezado a dejar sentir sus efectos negativos a través de tormentas de las que no se tenía antecedentes (Martínez 2005), así como una cultura social y empresarial que denota falta de conciencia respecto al impacto que sus acciones tienen en el ambiente, sin ese enfoque de sustentabilidad y mucho menos preocupada por factores negativos o positivos del cambio climático.

Ante tal entorno la Universidad Veracruzana es quien puede y debe incidir en la formación de una nueva generación de emprendedores con enfoque sustentable que conozcan del fenómeno del cambio climático y que sean capaces de capitalizar las oportunidades de negocios que se puedan generar, disseminando información al respecto en la sociedad y hacia el cuidado de los recursos naturales.

En ese tenor, se abordan los siguientes procesos: Económicos y sus indicadores, como el empleo, ingreso a fin de coadyuvar a mejorar el nivel de vida de los egresados de las licenciaturas que pertenecen a la región de estudio; Aspectos sociales, al promover a través de la sensibilización de la sociedad sobre la responsabilidad y el derecho que tienen sobre las condiciones de los recursos naturales de su entorno, intentar modificar conductas que se podrían traducir en un impacto positivo en su calidad de vida en aspectos relacionas con la salud, convivencia armónica y, minimizando los efectos nocivos en las personas y sus bienes; en aspectos del



cuidado de los ecosistemas, promoviendo una cultura ecológica del cuidado de los recursos naturales para aprovecharlos eficientemente, a fin de contribuir con la sobrevivencia de la sociedad en el largo plazo. Es la intención entonces, generar una estrategia para la formación de emprendedores con enfoque sustentable en los estudiantes en el ámbito de los retos y oportunidades originados por el cambio climático.

#### Desarrollo

Con base en las condiciones imperantes a nivel nacional e internacional, en la Universidad Veracruzana, en el marco de una perspectiva visionaria, se ha elaborado e implementado desde el año 2008 lo que se denomina *Plan General de Desarrollo 2025 (PGD2025)*, el cual se fundamenta en nueve ejes, orientados a coadyuvar con la institución para lograr la descentralización, modernización y sustentabilidad, a fin de consolidarse en el largo plazo, como una palanca que con-

tribuya al desarrollo del estado de Veracruz. Lo anterior, supone en primera instancia un análisis de la situación mundial, nacional y estatal, así como una segunda instancia que contemple la alineación con dicha realidad de diversas aristas como la filosofía universitaria, el Modelo Educativo Integral y Flexible (MEIF), y las Experiencias Educativas (EE).

De lo anterior se desprende el siguiente cuestionamiento ¿Qué beneficios supone para la Universidad Veracruzana y sobre todo para la sociedad la alineación de los elementos antes señalados? Si la institución lleva a cabo un proyecto que contemple el conocer cuál es la realidad actual de México y el estado de Veracruz, con base en ello es capaz de realizar mejoras a su modelo de enseñanza para que se encuentre verdaderamente centrado en el aprendizaje, lleva a cabo la incorporación a todas las Experiencias Educativas del enfoque por competencias al desarrollo sustentable, destina recursos para proyectar lo anterior,

evalúa y lleva a cabo procesos de retroalimentación, se esperarían diversos beneficios como la formación de líderes profesionistas innovadores de diversas áreas del conocimiento con un verdadero espíritu emprendedor y una perspectiva de negocios, capaces de identificar y aprovechar áreas de oportunidad gestadas en el mundo, caso específico, los efectos del cambio climático, lo cual supondría en el mejor de los casos la puesta en marcha de proyectos con una perspectiva sustentable que contribuyan a mejorar la calidad de vida de la sociedad veracruzana principalmente.

La Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales, señala que el cambio climático es un fenómeno que se manifiesta en un aumento de la temperatura promedio del planeta y que se encuentra directamente vinculada con el aumento en la concentración de gases de efecto invernadero en la atmósfera, producto de actividades humanas relacionadas con la quema de combustibles fósiles (petróleo, carbón) y el cambio de uso de suelo. Este aumento de la temperatura tiene consecuencias en la intensidad de los fenómenos del clima en todo el mundo, (SEMARNAT 2006).

La vulnerabilidad se refiere al hecho de que podemos ser sujetos de los efectos negativos del cambio climático, ya sea como individuos, como miembros de una comunidad, como ciudadanos de un país o como parte de la humanidad en general.

El Panel Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC por sus siglas en inglés) define a la vulnerabilidad como el grado hasta el cual un sistema es susceptible o incapaz de enfrentarse a efectos adversos del cambio climático, incluidas la variabilidad y los extremos del clima. La vulnerabilidad es

función del carácter, magnitud y rapidez del cambio climático y de la variación a la que un sistema está expuesto, de su sensibilidad y de su capacidad de adaptación, (IPCC 2002).

El IPCC considera a la sensibilidad como el grado hasta el que está afectado un sistema, en sentido perjudicial o en sentido benéfico, por razón de estímulos relacionados con el clima. El efecto puede ser directo (por ejemplo, un cambio del rendimiento de cosechas en respuesta a un cambio del valor medio de la variabilidad de la temperatura) o indirecto (por ejemplo, daños causados por un aumento de la frecuencia de inundaciones en la costa por razón del incremento en el nivel del mar), (IPCC 2002).

En México la comunidad científica realiza esfuerzos desde su trinchera por sensibilizar a la sociedad y a los representantes gubernamentales de la urgente necesidad de tomar acciones que permitan conocer e investigar al fenómeno, definir caminos hacia su mitigación, establecer respuestas de adaptación y fomentar la participación social en las actividades referentes al cambio climático. La SEMARNAT afirma que la falta de información y estrategias sobre cómo hacer frente a los impactos del cambio climático provocan problemas ambientales, sociales, de salud y económicos, por lo que es necesario encaminar los planes de acción hacia la adaptación que incluyan la participación de todos los actores posibles, (SEMARNAT 2007). El estado de Veracruz es marcado por los expertos en el tema como una región, que por su situación geográfica, muestra grandes niveles de vulnerabilidad, sin embargo, cada vez más organizaciones comienzan a ver al fenómeno como una gran área de oportunidad. Aunque reconocemos que el cambio

climático ha empezado a mostrar sus afectaciones a la economía, la salud, la vida social y a poner en duda la sustentabilidad, también consideramos que en la cultura emprendedora basada en la creatividad y la innovación puede generar respuestas a la problemática, y más aún, aprovechar las opciones de negocios que se presenten como parte del fenómeno.

La Universidad Veracruzana en este sentido, tiene ante sí la opción de educar y formar a sus estudiantes emprendedores con un enfoque sustentable, mejorando las condiciones económicas, informando a la sociedad, generando conciencia social e impactando positivamente el ambiente y sus recursos al generar una cultura empresarial con perspectiva de largo plazo.

Es posible afirmar que el cambio climático representa una oportunidad para trabajar desde la educación en pos del desarrollo sustentable. Según el informe *Brundtland*, la idea del desarrollo sustentable radica en que hemos de satisfacer nuestras necesidades sin comprometer las capacidades de las generaciones futuras para satisfacer sus propias necesidades. Es precisamente en ese planteamiento donde subyace la idea de que una de las consideraciones más importantes en el trabajo de la sociedad para lograr dar pasos para el desarrollo es la educación, (*United Nations* 1987).

El desarrollo sustentable implica los pilares básicos para su proceso, a saber, el económico, social y ecológico, es un hecho que el cambio climático como lo señalan los expertos es consecuencia de las actividades humanas, es decir, es una muestra de que la sustentabilidad no es posible si las personas no asumen la responsabilidad que tienen con el cuidado y administración de los recursos de los ecosistemas con

que conviven, sin embargo, también es verdad que en la intención de cuidar los recursos se pueden combinar los esfuerzos por alcanzar objetivos de crecimiento económico y de modificación de hábitos nocivos para la coexistencia con el entorno en el largo plazo.

Por lo anterior la propuesta estratégica de formación de emprendedores con enfoque sustentable en la Universidad Veracruzana, se integra con los siguientes elementos de la sustentabilidad:

Se considera la formación de los emprendedores bajo un enfoque sustentable que permita ver los efectos del cambio climático como un área de oportunidad más que como una amenaza. Bajo la perspectiva de una nueva cultura empresarial que integra las competencias de los futuros empresarios, las opciones de negocios pueden ser analizadas con otra visión, es decir, los proyectos de negocios estarán enmarcados con un enfoque de largo plazo, basados en las necesidades de los clientes y en muy estrecha relación con el cuidado de los recursos de los **ecosistemas naturales**.

Considerando que la educación y la información son elementos clave en el fomento del desarrollo sustentable, la generación de una nueva cultura empresarial puede atraer en este ámbito, un efecto multiplicador hacia los diversos sectores de la población convertidos en segmentos de mercado de las propias empresas; si por otro lado, se considera a las organizaciones, por su propia naturaleza social, un ente educativo capaz de dispersar su cultura laboral, los trabajadores podrán llevar la cultura de la sustentabilidad a sus familias; bajo estas circunstancias, el papel de una **cultura con enfoque sustentable** en los negocios va a permear con sus principios hacia amplios sectores de la sociedad.

Si es posible **generar una formación** con enfoque sustentable empezando en la Universidad y en los emprendedores específicamente, entonces será factible contar con funciones de negocios con perspectiva sustentable, compromiso social con los recursos del ambiente, empresas y empresarios con compromiso ecológico, mercados de consumo cultos en los aspectos ecológicos, entre otros aspectos.

### Conclusiones

Es verdad que fomentar la cultura empresarial entre los estudiantes universitarios no es la panacea para las múltiples necesidades que una sociedad dinámica como la veracruzana pueda tener, pero también es verdad que elementos formativos permiten a las entidades educativas, como parte de su responsabilidad, influir en la sociedad y sus condiciones de vida. El alto índice de desempleo, la desvinculación del sector productivo con los aspectos académicos y de investigación universitaria, generan un espacio factible de cubrirse con una nueva cultura empresarial formada desde la sustentabilidad. Indicar a los jóvenes emprendedores que dentro de la crisis que el cambio climático su-

pone existen posibilidades y que aún, desde las distintas regiones del Estado, es factible encontrar sustento a proyectos de negocios, tiene sentido si se logra reintegrarlos a su lugar de origen para detonar el desarrollo. Si la universidad es capaz de generar una cultura empresarial hacia la sustentabilidad en las nuevas generaciones de hombres de negocios contribuirá de manera determinante en el desarrollo sustentable, por una parte, los emprendedores desarrollarán una perspectiva del cambio climático y sus consecuencias de cualquier tipo, lo que permitirá concientizar a un segmento determinante en la sociedad de la importancia e impacto al ambiente de cualesquiera de las actividades humanas, no solo las empresariales, con lo que es posible contar con promotores naturales de la sustentabilidad; por otro, se impulsará la generación de negocios derivados de las consecuencias del cambio climático generando oportunidades de mejora económica en los actores de la cultura emprendedora, a saber, estimulando el empleo, contribuyendo a incrementar el ingreso, favoreciendo las condiciones materiales de vida, entre otras.

### Referencias

- Martínez, J., Fernández, A. (2005), *Cambio climático: Una visión desde México*, Instituto Nacional de Ecología, México.
- SEMARNAT, (2006), Estrategia nacional de educación ambiental para la sustentabilidad en México, México.
- SEMARNAT, (2007), ¿Y el medio ambiente? Problemas en México y el mundo, México.
- IPCC, (2002), Cambio climático y biodiversidad. Documento técnico V,
- United Nations (1987). Report of the World Commission on Environment and Development Our Common Future.
- Universidad Veracruzana (2010, 05 de octubre). *Numeralia UV 2010*, [en línea]. Dirección de Planeación Institucional de la Universidad Veracruzana. Recuperado el día 21 de octubre de 2010, de <http://www.uv.mx/numeralia/documents/numeraliaoctubre.pdf>.
- Universidad Veracruzana (2008, 01 de febrero). *Plan General de Desarrollo 2025*, [en línea]. Dirección de Planeación Institucional de la Universidad Veracruzana. Recuperado el día 20 de octubre de 2010, de <http://www.uv.mx/planeacioninstitucional/documentos/documentos/PlanGeneraldeDesarrollo2025.pdf>.
- Universidad Veracruzana (2010, 01 de julio). *Programa de Trabajo 2009-201: Innovación académica y descentralización para la sustentabilidad*, [en línea]. Dirección de Planeación Institucional de la Universidad Veracruzana. Recuperado el día 20 de octubre de 2010, de <http://www.uv.mx/planeacioninstitucional/documentos/documentos/programadetrabajo2009-2013.pdf>.
- Vela Martínez, R. (2009). *Veracruz Siglo XXI: Retos y perspectivas económicas*. Colegio de Veracruz. México.

# E DUCACIÓN INTERCULTURAL ¿ONLINE?

Eugenio Elías León Islas\*



## Introducción

Vivimos cada día más en una sociedad informacional, interactiva, multicultural, en una “sociedad red” (Castells, 1999). La globalización como eliminadora de fronteras espacio-temporales y económicas, y la tecnología cibernética como modificadora de rostros y quehaceres humanos, está cambiando de manera vertiginosa a la sociedad contemporánea, y a muchas de las funciones de la educación y roles de los docentes.

No hace más de dos décadas que en Latinoamérica se ha venido afianzando la educación bilin-

güe intercultural, y en México<sup>1</sup>, a principios de la primera década del siglo XXI, se empezó a escuchar con mayor énfasis acerca de la educación intercultural. Falta mucho por definir y precisar lo que es y no es la educación intercultural, pero en la República

*Internet está cambiando nuestro cerebro  
y la forma en que pensamos,  
dificulta nuestra capacidad de atención  
con sus continuas distracciones e interrupciones,  
que impiden concentrarse y profundizar.*

Nicholas Carr.

\* Docente y jefe de la Biblioteca Universitaria en la Universidad Intercultural Maya de Quintana Roo.

<sup>1</sup> La Coordinación General de Educación Intercultural y Bilingüe (CGEIB) publicó en el año 2004, el libro: Políticas y fundamentos de la educación intercultural bilingüe en México.

Mexicana ya operan, un poco más de diez universidades interculturales, asentadas, principalmente, en regiones de comunidades originarias plurilingües y pluriétnicas.

Por otra parte, el estudiante universitario de hoy en día, existe y vive en un mundo sin fronteras, además de ser bilingüe o pertenecer a un grupo étnico específico. Las tecnologías de la información y comunicación (TIC) cuya infraestructura es la Internet, son el supremo medio que brinda al estudiante universitario la sensación de ser diferente, diverso y moderno al interactuar, usando este medio, con otros estudiantes, profesores y demás individuos que se sitúan a cientos y miles de kilómetros. Sin embargo, los múltiples servicios de la Internet están dirigiendo la vida del estudiante y del profesor hacia un ideal muy utilitario. Inconscientemente, se ha depositado toda la esperanza a la Internet para resolver todo o casi todo. Es innegable que la Internet ofrece una gran plataforma de cosas buenas y variadas. Sirve para rastrear a individuos, poner en contacto casi inmediato con amigos, compartir información no académica y académica, acceder a cientos de directorios web, a miles de artículos académicos de manera inmediata, chat y mensajería instantánea, correo electrónico, listas de distribución, videoconferencias, audio conferencias (Pérez, 2007), incluso nos lleva a la diversión multimedia, etcétera, pero también nos limita la reflexión, el pensamiento conceptual, profundo y crítico. La Internet está cambiando el cerebro de todos sus usuarios.

Ante este panorama ambivalente de las TIC, me pregunto ¿qué beneficios se puede obtener de estas tecnologías al aplicarlas en el proceso de enseñanza aprendizaje de estudiantes universitarios en

un medio intercultural? ¿Cómo aplicar algunos de los servicios de la Internet al proceso formativo del universitario bilingüe maya intercultural? ¿El profesor universitario que trabaja en ambientes interculturales dispone de competencias tecnológicas para aplicarlas de manera eficaz al proceso de enseñanza aprendizaje? Para tratar de acercarme a una posible respuesta a estas preguntas, el presente ensayo lo divido en tres apartados. El primero se orienta a una reflexión sobre beneficio o desperdicio de las tecnologías digitales en la enseñanza; el segundo describe el reto que tiene el profesor universitario frente al uso eficaz de la tecnología educativa y de la Internet para aplicarlo en el ámbito de la Universidad Intercultural Maya de Quintana Roo; y el tercero incursiona en la reflexión y análisis de las competencias didácticas para el uso apropiado de algunas de las plataformas existentes para la enseñanza por medio de la Internet.

### **Tecnologías digitales y enseñanza: ¿beneficio o desperdicio?**

El uso popular de la computadora y los servicios desarrollados en torno a las tecnologías de la información y comunicación se han presentado como las herramientas de innovación en la práctica pedagógica de cualquier nivel educativo. Se percibe en el ámbito académico de educación superior un consenso generalizado de que la universidad necesita cambiar ante la demanda irresistible de la avalancha de las tecnologías digitales. Pero decir que “la universidad” necesita cambiar da la impresión de que se le habla a una cabeza sin rostro.

En cualquier dirección que miremos podemos observar que las sociedades se están modificando cada día y se adaptan a los cambios, no se diga de la evolución vertiginosa de las tecnologías digitales, y ¿las universidades? Las universidades predicen el cambio, la innovación educativa, intentan adaptarse al nuevo entorno pero aún no encuentran la clave. Tal vez sus esquemas y estructuras de origen sean la coraza pesada que no les permite deshacerse de ella y emprender el riesgo de estar al tono del tercer entorno del que escribe Echeverría (2000), con todo las universidades buscan el cambio, la innovación aplicando las tecnologías digitales, es loable y exigible.

No obstante, la pregunta se mantiene ¿qué beneficios se puede obtener de las tecnologías digitales al ser aplicadas al proceso de enseñanza aprendizaje de estudiantes universitarios bilingües de origen maya? Se sabe que en las aulas de varias universidades hay ordenadores, se han construido aulas para videoconferencias, se han colocado pizarrones digitales en las aulas, se escucha decir de la construcción de “aulas virtuales”, se han comprado equipos caros para estar al día con las exigencias de la sociedad de la información y comunicación, pero se carece de un backbone System que enlace los servicios de manera eficiente con la Internet, pero, se carece de un equipo humano técnico y competente para apoyar los múltiples servicios telemáticos, pero, las experiencias de aprendizaje se diseñan al estilo tradicional, pero, los docentes siguen con sus prácticas de enseñanza tradicionales, pero, y, pero..., todo esto y mucho más que se escapa enumerar ¿no será más un desperdicio de toda índole que un beneficio real?

Es más, qué tan pertinente es el uso de tecnologías digitales aplicadas o puestas en práctica con estudiantes que provienen de comunidades donde la señal de internet es intermitente o no llega. Prensky (2001) ha escrito sobre la generación del “nativo digital” pero ese nativo digital ya habita ¿en la Universidad Intercultural Maya de Quintana

Roo? Por otra parte ¿Ya se dispone de expertos que diseñen las experiencias de aprendizaje con el modelo centrado en el aprendizaje y basado en competencias apegado a los requerimientos tecnológicos? y ¿la evaluación?. En términos generales, se puede decir que se maneja bien la terminología de las nuevas tecnologías de la información y comunicación, pero llevarlas a la práctica, falta mucho por hacer.

### Las tecnologías digitales en el ámbito intercultural

A principios de la primera década del siglo XXI, Echeverría (2000), escribe en un sugerente artículo sobre la relación entre la educación y la telemática; afirma que vivimos en un nuevo espacio social donde interactuamos de manera cotidiana, denomina a este nuevo espacio el “Tercer entorno”. Aclara, señalando que el primer entorno (E1) corresponde a los entornos naturales, el segundo (E2) al entorno urbano y, el tercer entorno (E3) al que aquí nos interesa tratar, está emergiendo, se refiere al espacio telemático; enfatiza que este tiene particular relevancia para la educación por tres importantes razones: a) porque posibilita nuevos procesos de aprendizaje y transmisión del conocimiento a través de las redes telemáticas, b) porque para ser activo en el nuevo espacio se requieren nuevos conocimientos y destrezas y, c) porque adaptar la escuela, la universidad y la formación al nuevo espacio social requiere crear un nuevo sistema de centros educativos.

Echeverría (2001) al escribir su artículo sobre educación y tecnología vislumbra ya la necesidad de nuevos conocimientos, habilidades y destrezas para quienes buscan apoyar su quehacer educativo en este tercer entorno. Una década después de la publicación de este artículo, se puede encontrar una abundante bibliografía sobre tecnología educativa y sobre la aplicación de herramientas Web, principalmente, Web 2.0 con las aplicaciones de gestores de contenidos como los *weblogs*, los *wikis*, *mediawiki*, y *plataformas dedicadas a la educación, por ejemplo, los gestores de aprendizaje a distancia como Moodle y Blackboard Learning system*.

Estos y otros tipos de recursos se conocen de nombre, pero ¿cómo se estructuran, qué diseño deben llevar a qué tipo de aprendizaje apoyan? ¿Cómo se publican y actualizan? Estos parecen ser los desafíos de conocimiento, capacitación y desarrollo de habilidades requeridos para profesores que se desempeñan en el ámbito de la educación intercultural.

No es imposible superar las limitaciones que aquí se señalan, la dedicación, la claridad de objetivos y la capacitación constante en tecnologías digitales aplicada a la educación es un buen principio para empezar a desarrollar la cultura de la innova-

ción educativa a través de la tecnología telemática.

### Competencias pedagógicas y tecnologías digitales

Ningún profesional por ser experto en su disciplina de formación, automáticamente dispone de competencias pedagógicas, es decir, ningún profesional en su disciplina, por el hecho de serlo, se convierte de la noche a la mañana en docente o profesor eficaz frente al grupo de estudiantes. Perrenoud (2007), señala diez competencias necesarias del profesional docente, entendiendo como competencia, “la capacidad de movilizar varios recursos cognitivos para hacer frente a un tipo de situaciones” (p.11). Entre las diez competencias que analiza, retomo sólo tres de estas para ilustrar la necesidad e importancia requeridas para la práctica educativa pertinente. Organizar y animar situaciones de aprendizaje, es una de las competencias que propone Perrenoud, otra es, gestionar la progresión de los aprendizajes, y utilizar nuevas tecnologías, las dos primeras se justifican por sí mismas. La tercera, conlleva la idea de que la escuela, afirma Perrenoud, no puede pasar por alto lo que sucede en el mundo. Es muy cierto, pero también implica que el profesional de la docencia requiere desarrollar esta competencia.

Desde otra perspectiva, Freire (2012) al señalar la gran responsabilidad y trascendencia de ser docente, describe un catálogo de 27 saberes necesarios para la práctica pedagógica de un profesional de la docencia. De este autor retomo para ilustrar sólo tres saberes que me parecen trascendentes, a saber, “rigor metódico al enseñar”, ya que enseñar exige rigor metódico para estudiar, actitud investigativa, sistematicidad para “aproximarse” a los objetos cognoscibles, puesto que formar no es simplemente transmitir conocimientos; enseñar, afirma Freire, exige reflexión crítica sobre la práctica, es otro de los saberes exigibles al profesional reflexivo y un tercer saber es: la curiosidad epistemológica, esto es, la búsqueda perenne de la sabiduría, el desarrollo incesante de la humildad ante y con el saber.

Por consiguiente, enseñar como aprender en un entorno socio-natural o en un espacio digital actual implica, además, de las competencias pedagógicas, reflexionar sobre la naturaleza del ser humano, por una parte, y por otra, en el compromiso que se asume frente a la vida y el mundo, Freire (2010) Ahora bien, ¿Cómo se aprende? ¿Dónde se aprende? ¿Qué se aprende? ¿Para qué se aprende? Son preguntas, todas estas, clave con diferente intención, dirección y contenido. De similar forma se pueden plantear las mismas preguntas a quien pretende enseñar, esto es, ¿Cómo se enseña? ¿Dónde se enseña? ¿Qué se enseña? ¿Para qué se enseña? ¿Qué competencias



pedagógicas se requiere para enseñar a través de las tecnologías de información y comunicación? ¿Qué tipo de conocimientos de tecnologías digitales se requieren para ser eficaz en la enseñanza?

Enseñar o facilitar la construcción de conocimientos, implica necesariamente una práctica pedagógica crítica, es decir, competencias pedagógicas demostrables y evaluadas periódicamente.

Freire en uno de los escritos póstumos<sup>2</sup> *Pedagogía de la autonomía*, escribe que no hay docencia sin discencia. En otras palabras, no hay educador sin educando. Un binomio necesario e inseparable en toda práctica pedagógica.

El conocimiento y dominio de determinadas tecnologías digitales y el desarrollo necesarios de competencias pedagógicas deberán ser los requisitos de un docente universitario de la era digital antes de propiciar y llevar a la práctica la educación intercultural

online.

### Conclusión

Es difícil negar la utilidad y el potencial de Internet como recurso y medio para la enseñanza. No obstante, para la integración de las tecnologías telemáticas al proceso de enseñanza aprendizaje en el ambiente universitario intercultural se requiere alinear tres componentes de suma importancia: la infraestructura tecnológica, la práctica y los contenidos. Respecto a la infraestructura,

software y hardware, son importantes para el buen funcionamiento de los servicios derivados de la red de redes, la Internet, pero para la práctica educativa, es mucho más trascendente en cuanto que adicional a las competencias pedagógicas y digitales del profesor, se suma la concepción, diseño y puesta en práctica del modelo educativo que se adopte en el proceso de enseñanza aprendizaje.

No es suficiente la buena voluntad o los buenos deseos de los docentes para implementar la innovación educativa adoptando sin más las grandes bondades y potencial de la Internet con toda la gama de servicios ya mencionados; es necesario también identificar las características y estilos de aprendizaje de los destinatarios, además de las diferentes circunstancias que les caracteriza dentro y fuera de la universidad.

Implementar la educación intercultural en línea en la educa-

ción superior, en este momento tiene serios desafíos y amplias necesidades de capacitación de los docentes y personal técnico responsable en la operación de redes locales destinadas al proceso de enseñanza aprendizaje en línea. Sin conciencia plena de todo lo que conlleva el proceso del *e-learning* y *blended learning*, además de la claridad de objetivos y destinatarios, será un gran reto para la implementación de un proyecto de gran envergadura.

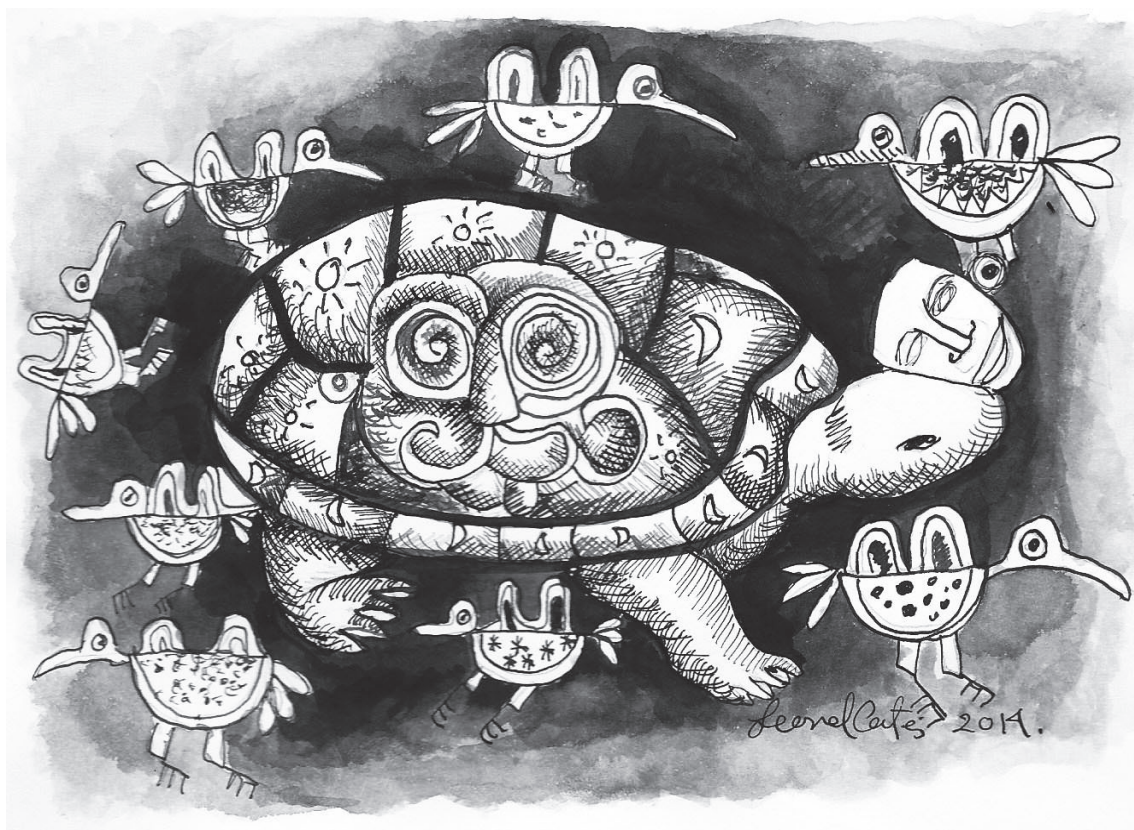
<sup>2</sup> La obra a la que se hace referencia se trata de: *Pedagogía de la autonomía. Saberes necesarios para la práctica educativa*. – Segunda ed. – México: Siglo XXI editores.

### Referencias

- Castells, M. (1999). *La era de la información: Economía, sociedad y cultura*. (Vol. 1: *La sociedad red*) México: Siglo XXI editores.
- Echeverría, J. (2000). Educación y tecnologías telemáticas. *Revista Iberoamericana de educación*. No. 24, pp. 17-36.
- Freire, P. (2012). *Pedagogía de la autonomía. Saberes necesarios para la práctica educativa*. – Segunda ed. – México: Siglo XXI editores.
- Freire, P. (2010). *El grito manso*. – Segunda ed. Rev., y corr. – México: Siglo XXI editores.
- Pérez, A. (2007). *Internet aplicado a la educación: aspectos técnicos y comunicativos. Las plataformas*. En J. Cabero (coord.) *Nuevas tecnologías aplicadas a la información*. (pp. 189-2003) Madrid: McGraw-Hill.
- Perrenoud, P. (2007). *Diez nuevas competencias para enseñar. Invitación al viaje*. Barcelona: Graó.
- Prensky, M. (2001). *Digital Natives, Digital Immigrants. On the Horizon*. Vol. 9, No. 5, October, pp. 1-6.

# SEXISMO LINGÜÍSTICO: UNA FORMA DE DISCRIMINACIÓN

Gisela Diez Irizar\*



## Resumen

El lenguaje es un hecho social tanto desde el punto de vista genético como por su naturaleza. Las relaciones que se establecen entre lengua, habla y sociedad, parten de los códigos establecidos entre los hablantes de una misma comunidad lingüística. Por ello, la lengua refleja las concepciones de cada sociedad, su cultura, ética y las diferencias entre sus hablantes, ya sea por sexo, edad o jerarquía. Así las desigualdades pueden presentarse a través del código lingüístico o semiótico, que en determinadas culturas puede provocar discriminación en

varios ámbitos de la vida social.

Con el objetivo de conocer si se aprecian manifestaciones de discriminación sexual en los textos de consulta sobre el habla de los mexicanos actualmente, se realizó un estudio exploratorio-descriptivo de la Segunda edición del *Diccionario del español usual en México* editado por el Colegio de México en el año 2009. El análisis se realizó a los sustantivos y adjetivos referidos a personas. La fuente para este diccionario proviene de un estudio de las características del español mexicano actual que se integró

como *Corpus del español mexicano contemporáneo*, formado por textos provenientes de todas las regiones del país.

El resultado de esta pesquisa refleja que existe sexismo en el empleo de sustantivos y adjetivos referidos a personas, como se muestra a continuación.

\* Docente de tiempo completo en la Dependencia de Educación y Humanidades de la Universidad Autónoma del Carmen.

## Introducción

México, país latinoamericano, es un mosaico de culturas. En él convergen diferentes lenguas y culturas que se han sincretizado para dar cuentas de la manera de actuar y pensar del originario de esta tierra. No obstante, la colonización española, con su gran influencia patriarcal, marcó notablemente la vida y sus costumbres, así como el nivel jerárquico de las relaciones sociales.

Como cada país, el fondo hereditario del español de México trae consigo la presencia de las lenguas precolombinas como el maya, el náhuatl, el zapoteco o mije, por mencionar algunas. Y en muchos de los Estados se habla una variante de estas con la misma naturalidad con que se habla el español. No obstante, la lengua española es la lengua oficial de todo este mosaico cultural desde hace 200 años, con las características de cada uno de los estados o culturas.

## Desarrollo

La discriminación en México, como proceso social, está presente desde el origen de la nación (Rodríguez, 2006), aunque es poco lo que se exteriorice al respecto y menos lo que se combate, a pesar de que en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (2013) se constata una cláusula que prohíbe cualquier tipo de segregación.

Entre las formas de discriminación que existen, el sexismo es una de las más frecuentes y difundidas en el mundo. Es el trato desigual de las personas de un sexo y la segregación de las personas de un sexo por otro, por considerarlas inferiores a las del otro. A partir de estas diferencias entre los sexos, históricamente las mujeres han sido las discriminadas.

A la luz de los estudios sobre equidad de género que se han realizado en México y otros países latinoamericanos, además del interés por conocer si la sociedad mexicana actual manifiesta en el habla discriminación sexual, se realizó un estudio exploratorio-descriptivo de la Segunda edición del Diccionario del *español usual en México* editado por el Colegio de México en el año 2009. Antes de este, ya se habían publicado otros como el *Diccionario de Mejicanismos* de Don Francisco Javier Santamaría (1959), el *Diccionario fundamental del español de México* (1982) publicado por el Fondo de Cultura Económica y el *Diccionario básico del español de México*, producido por el Colegio de México (1986), pero al que hacemos referencia es el más actual, su segunda edición, corregida y aumentada, y en el que se expresa:

“...el español *usual* de México: fundamental y especializado, básico y general, de la lengua estándar, que incluye, a la lengua culta, pero también a la lengua hablada, más propia de nuestra comunicación coloquial, familiar y popular, y de la lengua utilizada en las diferentes regiones de México” (Diccionario del español usual de México, 2009:14).

Con la finalidad de esclarecer al lector sobre las características de este diccionario y los textos que se emplearon, mencionamos que los ejemplos y registros que se ofrecen han sido tomados del Corpus del español mexicano contemporáneo (1921 – 1974), integrado por mil textos de dos mil palabras gráficas cada uno, procedentes de todas las regiones del país, por diferentes tipos de hablantes y variedad de géneros, por lo tanto son fieles al habla del país. Para el desarrollo de este diccionario se estudiaron los vocablos del Corpus y se seleccionaron los que tenían más de diez entradas absolutas en él, independientemente

de del registro de lengua en que se encontraban.

Para el objetivo perseguido en nuestro estudio sobre si se evidencia sexismo en el empleo de los vocablos en dicho diccionario, se realizó el análisis de los sustantivos (femeninos y masculinos) y adjetivos (femeninos y masculinos) referidos a personas, puesto que nuestra atención va dirigida hacia cómo se perfilan o manifiestan en el habla de México actual la equidad o la discriminación de género en la lengua hacia la mujer o el hombre.

## I. Presentación de los sustantivos y adjetivos

En la mayoría de los casos, los sustantivos y adjetivos que muestran la oposición morfemática o/a como marcas de los morfemas de género masculino y femenino, se presentan en el diccionario con la forma masculina, no se establecen las dos opciones como sucede en otros diccionarios, por ejemplo: Bueno adj/ (pág. 262) Canijo adj/ (pág.289) Ahijado S/ (pág. 125) Alumno s (pág. 142)

Esto podría crear una limitante para el desconocedor de dichos vocablos o para el extranjero que consulte dicho texto pues podría pensar que estas expresiones son solo para el sexo masculino, y se preguntaría entonces cómo hacer referencia con este significado, al sexo femenino.

A continuación se ofrecen los casos encontrados que estarán numerados de forma consecutiva. Al final de cada ejemplo se ha colocado la página del diccionario en que se encuentra, en esta edición.

### 1.1. Profesiones

Los sustantivos que hacen referencia a las profesiones se expresan en masculino y en sus ejemplos se resalta dicha labor representada por un hombre o va-

rios, como:

(1) **Arqueólogo** s Persona que tiene por profesión la arqueología: “La Esfinge presenta un serio problema a los *arqueólogos* (187).

(2) **Biógrafo** s Persona que escribe un relato sobre la vida de alguien: “Era un insigne descifrador de almas, dice su excelente *biógrafo* (244).

(3) **Cirujano** s y adj. Médico especialista en cirugía: “Un buen *cirujano* puede hacerle un trasplante de piel (330).

En los casos en que el sustantivo tiene el mismo lexema para el femenino y el masculino se da a conocer en su entrada, pero los ejemplos hacen mención a los sujetos de sexo masculino, tales como:

(4) **Jurista** s m y f Persona que se dedica al estudio del derecho o profesa cierta ciencia: “Tuvo como maestros a destacados *juristas* mexicanos” (716).

(5) **Economista** s m y f Persona que tiene por profesión la economía: “los *economistas* ingleses, un *economista* marxista, El presidente es *economista*” (502).

## 1.2. Sustantivos con oposición lexical

Ponemos a consideración dos sustantivos con oposición lexical (un lexema diferente para cada género). No obstante, en el caso de los ejemplos para ilustrar el empleo del femenino se estereotipa a la mujer en su labor típica de ama de casa o por su condición de ser debilucha.

(6) **Amá** s f (Popular) Mamá: “*Amá*, ¿me das un taquito?” (143).

(7) **Apá** s m (Popular) Papá: Me invitan a su casa, pero no voy porque *apá* está enojado” (168)

(8) **Comadre** s f 1. Madrina de un niño con respecto de los padres de este, y la madre del niño con respecto a los padrinos 2. Mujer que se relaciona con otra por una

estrecha amistad: “La *comadrita* Trinidad lloró un poquitín” (349).

(9) **Compadre** s m 3. Hombre que se relaciona con otro por una estrecha amistad: “mi *compadre* Anastasio, ¡Buenos días, *compadre!*”.

Hay dos casos en los que el sustantivo minimiza o ridiculiza a la mujer a partir de la definición o con los ejemplos que se ofrecen.

(10) **Chachalaca** s f 1 (Ortalis vetula). Ave de las familias de las cásidas, de diversas especies, según la región, y semejante a una gallina. 2 Persona que habla mucho o ruidosamente, en particular si es mujer (421).

(11) **Escuincle** s 1. (Colq) Niño o muchacho: “Ya callen a esa *escuincle* chillona”, “Sus *escuincles* están grandes”. (541)

Se aprecia un sustantivo que su significado base no está referido a persona; en cambio, los ejemplos que se ofrecen están referidos a la mujer, en sentido figurado, al resaltarla como símbolo sexual.

(12) **Curva** s f Línea cuyos puntos se apartan gradualmente de la recta sin formar ángulos: “La carretera está llena de curvas muy peligrosas”, “Esa mujer tiene unas *curvas* ¡qué hum!...¡Qué *buenas curvas!* (419).

## 2. Adjetivos en el diccionario

### 2.1. Adjetivos con valores positivos

En el caso de los adjetivos referidos a personas y que marcan un valor positivo por su significado, igual que con los sustantivos, aparecen con la forma gramatical masculina, así como los ejemplos, en los que se refuerza el sentido del adjetivo con un verbo que agrada (deleitar), una comparación en grado superlativo (el más... de), comprometiéndose en su tarea de hombre “salvador” o un verbo que denota cualidad permanente (ser):

(13) **Ameno** adj Que es entretenido, agradable e interesante: “un cuento *ameno*, hacer *amena* una clase”. Antonio nos deleitó con sus *amenas anécdotas*” (147).

(14) **Cálido** adj 2. Que es afectuoso y amable, que deja sentir su cariño o bondad: “un trato *cálido*, un ambiente *cálido*, una *cálida* bienvenida, “Arturo es el más simpático y *cálido* de sus hijos” (279).

(15) **Comprometido** adj 1 Que es consecuente y responsable con lo que piensa, dice y hace: “Luis es un estudiante *comprometido*” 3. Que representa un riesgo, un peligro o un daño para alguien: “La salvó de una situación *comprometida*” (359).

Este último ejemplo en femenino, pone en evidencia la integridad de la mujer ante una situación desconocida pero que es salvada por alguien, ella se pone en riesgo, no el masculino.

(16) **Erudito** s y adj Persona que muestra gran conocimiento en uno o varios campos de la cultura, que es culto e instruido: “Antonio Alatorre es un *erudito*” (534).

### 2.2. Adjetivos con valores negativos

Cuando los adjetivos expresan valores negativos referidos a personas, la entrada del adjetivo se presenta en masculino, como los sustantivos, pero los ejemplos que se ofrecen están en femenino.

(17) **Angustiado** lpp de angustiar o angustiarse: “La noticia la había *angustiado*” II. Adj Que sufre o expresa angustia: “*Mujeres angustiadas*, Llegó con las manos temblorosas y *angustiada*” (157).

(18) **Atónito** adj Que está sorprendido o desconcertado por algo: “Amalia lo abofeteó y luego se quedó *atónita* por lo que había hecho” (208).

(19) **Desesperado** adj Que ha perdido la calma, la paciencia, el control de sí mismo: una mujer *desesperada*, una medida *desesperada*, Decidió viajar en un *desesperado* afán de olvidarla” 3. (Coloq) Que pierde la calma fácilmente: “Tu hermana es muy *desesperada*” (460).

(20) **Grosero** adj Que se comporta sin educación, respeto y consideración en el trato con las personas: “Quizás hasta me porté *grosero*, pero ella no me dejó otra alternativa” (631).

En este caso emplea el ejemplo con el sexo masculino, pero justifica la acción del comportamiento negativo, como se evidencia en la oración subrayada.

(21) **Llamativo** adj Que despierta atracción, que atrae la mirada o la atención: *un vestido muy llamativo, una mujer llamativa* (762).

### 2.3. Ridiculización de la mujer

Ofrecemos dos ejemplos en los que se evidencia ridiculización hacia la mujer en comparación con el hombre, a partir de las acciones que ella realiza.

(22) **Cariñoso** adj. Que es dado a manifestar cariño: “Es muy *cariñosa* con su gato”, “Aparentemente es muy frío pero en realidad es un hombre *cariñoso* y amable” (301).

(23) **Menso** adj. (Coloq) Que es de poca inteligencia, tonto e ingenuo: “¡No seas menso, el estadio olímpico no se vende!”, “Y yo de mensa dándote dinero para que lo gastes en otra” (800).

En el ejemplo 22, ella no puede ser capaz de demostrar cariño por un ser humano, pero él sí. En el segundo (23) el hombre puede ser un ingenuo porque tampoco se precisa la edad, por lo que podría justificarse que es un niño porque *todos saben que el estadio olímpico no se vende*; en cambio, en el segundo ejemplo, la mujer pasa

por tonta y ridícula al no darse cuenta de que su esposo la engaña.

Llama la atención que no se menciona en el diccionario objeto de estudio el sustantivo *mandil* muy empleado en México para hacer referencia al delantal, y del que se deriva el adjetivo *mandilón*, que según el Diccionario de Real Academia de la Lengua española (2000) en su página 1305 aparece en sentido figurado como: “Hombre de poco espíritu y cobarde” o que está al servicio de la mujer o gobernado por la mujer de la casa. Pudiera ser que no haya tenido las entradas suficientes para que fuera recogido entre los vocablos más usuales de la variante del español de México, o porque como se expresa en la presentación, no están todas las regiones de este vasto país.

### Conclusiones

De los resultados obtenidos en este estudio se evidencia sexismo en el empleo de los sustantivos y adjetivos referidos a personas en el *Diccionario del español usual de México*; hay una marcada preferencia en el abordaje de las definiciones, ejemplos y contrastes por el género masculino ante el femenino.

Todo parecería indicar que es un diccionario hecho para hombres, aunque no haya sido la intención de los autores, compiladores de la información y finalmente editores del mismo, por ello no estamos recriminando la labor y dedicación de estos en un texto de 1237 páginas, sino en su abordaje a partir de los estudios de género. Por lo que se sugiere que para las próximas ediciones se tengan en cuenta estas observaciones.

En el acontecer diario se ofrecen claros ejemplos de discriminación de género. En el trabajo, en las escuelas, en los centros de diversión y esparcimiento y este se refleja en las formas de expresión, en los comportamientos, en las imágenes gráficas y hasta en los códigos semióticos.

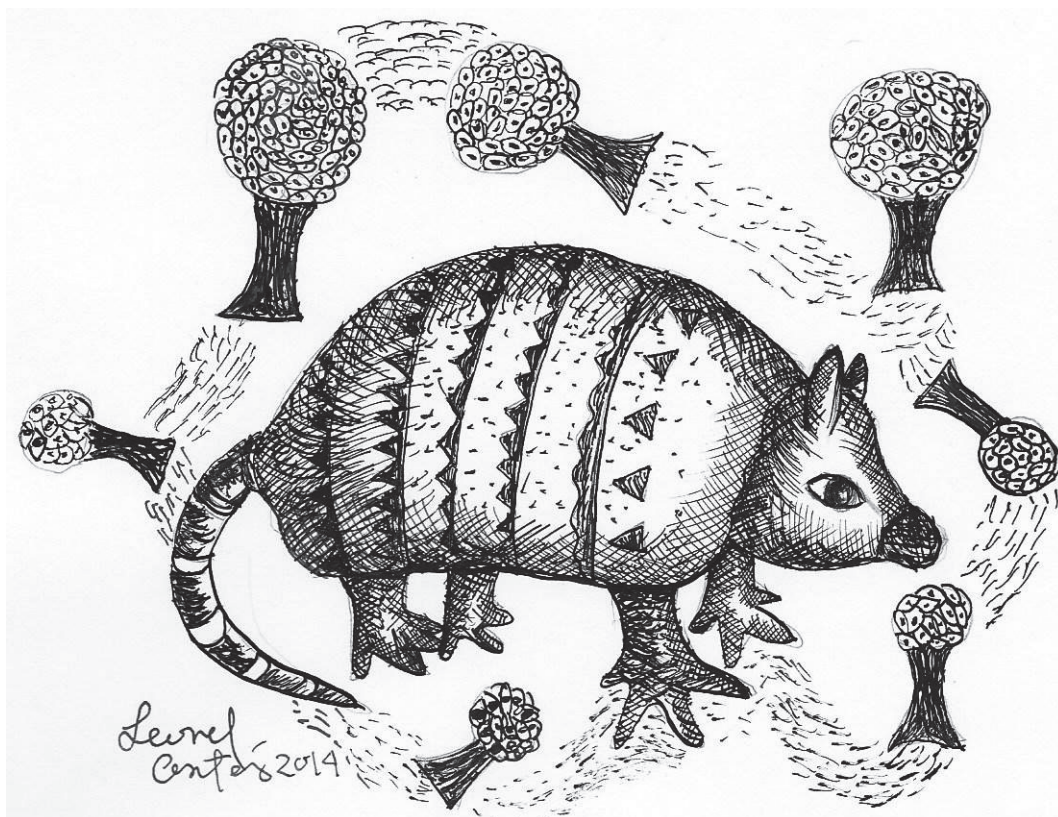
Por todo ello, es importante y necesario que entre los gobiernos que integran las Naciones Unidas haya un compromiso para erradicar el sexismo lingüístico para evitar este tipo de discriminación, para promover los valores del respeto, la equidad y la tolerancia hacia un mundo globalizado pero muy humano.

### Bibliografía

- Bottinelli, Oscar A. (2007). La discriminación verbal y su correlato con la libertad y la tolerancia. Documentos de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de la República. FACTUM. Uruguay.
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (2013). Última Reforma. Secretaría de los Servicios Parlamentarios. Recuperado en: <http://www.deputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf>
- Diccionario del español usual del español de México* (2009). Colegio de México. Segunda edición. México, DF.
- Real Academia de la lengua española. Diccionario de la lengua española* (2000) Editorial Espasa Calpe S.A. Madrid, España.
- Rodríguez Zepeda, Jesús (2000). Marco teórico para la discriminación. Estudio No. 2. Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. México, DF.
- Ugalde Benavente et al (2009). 10 *Recomendaciones para el uso no sexista del lenguaje*. Segunda edición. Textos del caracol CONAPRED. México, DF.

# U SO ETNOBOTÁNICO (TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS) DE PLANTAS EN CIUDAD DEL CARMEN, CAMPECHE

Yoanni Elizabeth Soancatl Ortiz  
Joaquín José Parra Pérez  
Margarita Zúñiga Juárez\*



## Introducción

El estudio de los procesos de transición demográfica y epidemiológica ha cobrado interés en las últimas décadas, donde es notorio ya el inicio del envejecimiento poblacional y con ello el cambio en la morbilidad y mortalidad, los cuales han modificado la demanda de los servicios sociales y de salud. La transición epidemiológica (padecimientos transmisibles a no transmisibles o

crónicas) que se vive en la actualidad, originan que gran parte de la población mundial presenten un franco incremento de las enfermedades crónico degenerativas (ECD): diabetes, dislipidemias, patologías cardiovasculares y enfermedades vascular cerebral como causa de morbilidad y mortalidad (Gómez y col., 2010), en que factores genéticos, cambios en los comportamientos alimen-

tarios y en los estilos de vida son causa principal; representando un gasto económico muy alto (en los tratamientos farmacológicos y de rehabilitación) para el gobierno de cualquier país (Vargas y col., 2011). Para 1980 la tasa

---

\* Profesor de tiempo completo de la Dependencia Académica Ciencias de la Salud en la Universidad Autónoma del Carmen.

de enfermedades del corazón, diabetes mellitus, y enfermedades cerebrovasculares oscilaban en 53.1, 21.8 y 15.22 por cada 100,000 habitantes, presentando un repunte significativo con respecto al 2010, dado que la tasa se situó en 97.0, 76.5 y 29.8 respectivamente (SSA, 2012). En este sentido, la herbolaria mexicana representa un recurso viable en el tratamiento de las ECD, avalado por diversos estudios etnobotánicos en donde se hacen énfasis del uso de plantas y sus partes para el tratamiento de dichas enfermedades.

Bermúdez y Velásquez (2002) al citar a Cianago y Cibert y otros autores, describen que la investigación etnobotánica ha adquirido especial relevancia en las dos últimas décadas, como resultado de la pérdida acelerada del conocimiento tradicional y de la degradación de los ecosistemas, sobre todo en las regiones tropicales. La documentación de los usos tradicionales de las plantas utilizadas en la etnomedicina tiene mayor probabilidad de presentar actividad farmacológica que aquellas seleccionadas al azar o por criterios químico taxonómicos. Por tal razón, para nadie es desconocido que el uso de las plantas medicinales es el complemento de los diversos tratamientos médicos, que se manejan en toda comuni-



dad. En este sentido, en todo el mundo el interés por la Medicina Alternativa Complementaria (MAC) sigue aumentando significativamente. Los resultados son que en general los pacientes describen beneficios reales al sentirse usuarios de la MAC principalmente con plantas, en el que los principales compuestos activos antioxidantes son flavonoides, lignanos terpenos, demostrándose que plantas de diferentes familias poseen una misma actividad biológica (Miranda y col., 2005). Por tal razón, el objetivo del presente trabajo fue identificar el uso etnobotánico (tratamiento de enfermedades crónico degenerativas) de plantas expandidas en los mercados populares de Ciudad del Carmen Campeche.

Metodología

Se realizó un estudio de tipo descriptivo observacional en los mediante muestreo por conveniencia para determinar los usos etnobotánico (tratamiento de enfermedades crónico degenerativas) de plantas por parte de los habitantes de Ciudad del Carmen, Campeche y que acudieron a los mercados públicos de la localidad.

Para determinar el uso etnobotánico (tratamiento de la enfermedades crónico degenerativas) de plantas por parte de los habitantes de Ciudad del Carmen, Campeche, se acudió a los mercados populares de la localidad (mercado “Alonso Felipe de Andrade”, mercado Morelos, mercado popular el Chechén, y mercado El Tamarindo) para entrevistar a las personas adultas que realizaron sus compras en dichos centros de abasto. Se aplicó una entrevista estructurada que permitieran determinar características demográficas, de padecimiento de enfermedades crónico degenerativas (diabetes, HTA y dislipidemias), uso de plantas para tratamiento de enfermedades crónico degenerativas; identificación, tipo, parte y forma de usos de las plantas. Se realizaron tomas fotográfica para obtener imágenes de las mismas. Los datos obtenidos se analizaron mediante estadística descriptiva.

Resultados y discusión

Se entrevistaron a 160 adultos de ambos géneros con edad promedio de  $48.12 \pm DE 11.18$ , que acudieron a realizar compras a los mercados públicos ya mencionados; 61.88 % fueron mujeres y 38.12 % hombres; con edad promedio de  $48.15 \pm de 10.87$  para las primeras y  $48.24 \pm DE 11.77$  para los varones. La distribución del lugar de procedencia de los entrevistados se muestra en la figura 1, en el que 48.75% (78) son nativos de la cabecera municipal

de Carmen y 13.75% (22) de comunidades aledañas a la cabecera municipal. El 37.51% restante provienen de otros estados de la república destacando los estados de Puebla y Tabasco.

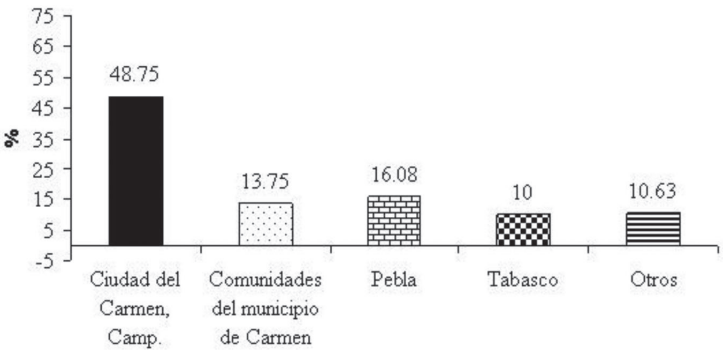


Figura 1. Lugar de procedencia de sujetos entrevistados

Respecto al padecimiento ECD el 71.25% de los entrevistados mencionaron tener al menos alguna de las ECD (Figura 2), y que hacen uso de plantas para el control de su padecimiento, además de su tratamiento médico. La ECD que manifestaron tener con mayor prevalencia fue diabetes, diabetes e hipertensión con un 20.18%, 14.91 y 22.81% respectivamente (Figura 3).

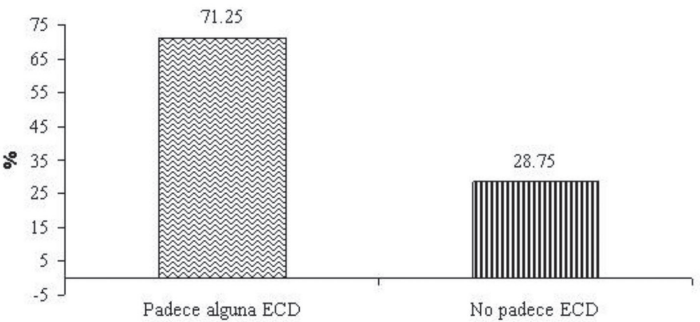


Figura 2. Frecuencia de padecimiento de ECD de los entrevistados

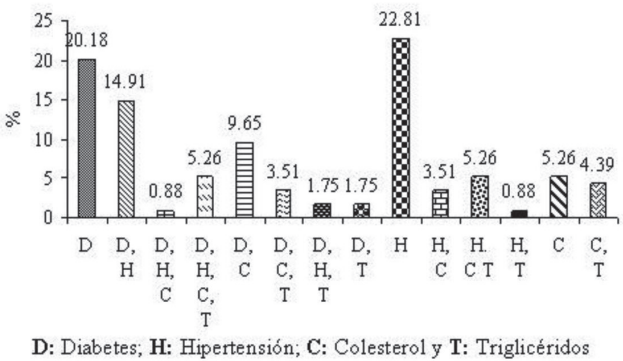


Figura 3. Frecuencia de padecimiento de una o más ECD de los entrevistados

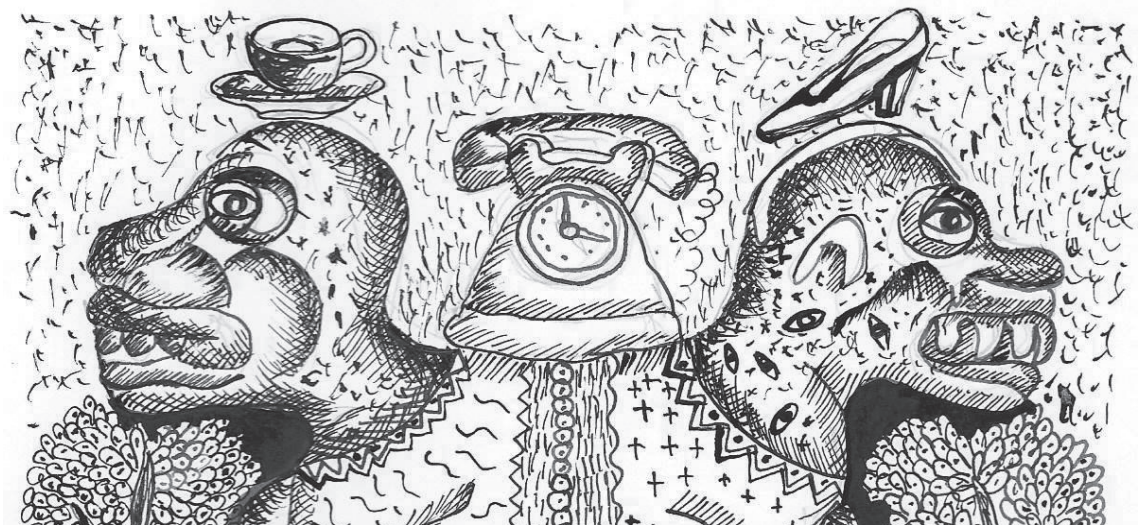
El total de entrevistados que padecen una o más ECD manifestaron consumir uno o más tipos de plantas que por comunicación entre personas conocen que tienen efecto sobre sus padecimientos; en este sentido, una de las plantas más utilizada es el nopal donde un

30.77% de los que padecen diabetes la consumen 12.70 de los hipertensos, 20.93 y 23.08% de los que manifestaron tener colesterol y triglicéridos. Las hojas de neem también son usadas para la diabetes, HTA, colesterol y triglicéridos altos; así como el xoconostle, el noni y el ajo; el uso del alpiste para el control de la diabetes, HTA y colesterol alto, al igual que el cundeamor; mala madre, cáscara sagrada y chía para el control de diabetes e HTA; por último, el orégano es utilizado para el control de la HTA, colesterol y triglicéridos altos (Cuadro 2). De acuerdo Basurto-Santos y col., (2006) estudios en *Opuntia*

*streptacantha*, *Opuntia ficus indica* y *Opuntia megacantha*, indican que la administración aguda de estas especies tienen efecto antihiper glucemiante en pacientes diabéticos; por su parte *Opuntia* robusta disminuye la glucosa sanguínea en pacientes no diabéticos. Villareal-La Torre y cols., (2010) en sus referencias describen que el alpiste es utilizado en diversas afecciones, entre ellas la hipertensión arterial. Por su parte Reynoso (2012) describe que el extracto acuoso al 70% de alpiste posee efecto hipoglucemiante y no presenta efecto toxico; metabolitos secundarios tales como resina, compuestos esteroidales,

compuestos nitrogenados y sustancias grasas contenidos en el extracto son los posibles agentes que intervienen en el efecto hipoglucemiante de la semilla. Respecto al uso del neem, Kochhar y cols. (2009) concluyen que las hojas de neem son un auxiliar en la reducción de los síntomas diabéticos y de la presión sanguínea. Por su parte Eustaquio-Cruz y cols; (2009) manifiestan acción hipoglucemiante similar al efecto con la tolbutamida, por lo que los resultados dejan abierta la posibilidad de utilizar el extracto de hoja del árbol de neem como coadyuvante en el tratamiento farmacológico para la diabetes.

| Cuadro 2. Partes de plantas, formas y frecuencia de uso en ECD |                               |              |         |       |       |                    |                     |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------|---------|-------|-------|--------------------|---------------------|
| Nombre común                                                   | Nombre científico             | Uso para ECD |         |       |       | Parte de la planta | Forma de uso        |
|                                                                |                               | D (%)        | HTA (%) | C (%) | T (%) |                    |                     |
| Nopal                                                          | <i>Opuntia sp</i>             | 30.77        | 12.7    | 20.93 | 23.08 | Hoja               | Verdura             |
| Alpiste                                                        | <i>Phalaris canariensis</i>   | 27.69        | 3.17    | 6.97  | -     | Semilla            | Agua de tiempo      |
| Neem                                                           | <i>Azadirachta indica</i>     | 24.62        | 12.70   | 20.93 | 23.08 | Hoja               | Agua de tiempo o té |
| Xoconostle                                                     | <i>Opuntia joconostle web</i> | 21.54        | 6.35    | 11.63 | 7.69  | Fruto              | Agua de tiempo      |
| Noni                                                           | <i>Morinda citrifolia</i>     | 4.62         | 9.52    | 20.93 | 19.23 | Fruto              | Agua de tiempo      |
| Mala madre                                                     | <i>Chlorophytum comosum</i>   | 4.62         | 1.58    | -     | -     | Hoja               | Té                  |
| Ajo                                                            | <i>Allium sativum</i>         | 3.08         | 1.58    | 13.95 | 7.69  | Bulbo              | Verdura             |
| Cunde amor                                                     | <i>Momordica charantia L.</i> | 3.08         | 1.58    | 2.33  | -     | Hoja               | Té                  |
| Cáscara sagrada                                                | <i>Rhamnus purshiana</i>      | 3.08         | 3.17    | -     | -     | Corteza            | Té                  |
| Chía                                                           | <i>Salvia hispánica</i>       | 1.54         | 1.58    | -     | -     | Semilla            | Agua de tiempo      |
| Orégano                                                        | <i>Origanum vulgare</i>       | -            | 3.17    | 2.33  | 3.84  | Hoja               | Té                  |
| San Nicolás                                                    | <i>Piqueria trinervia</i>     | 1.54         | 11.11   | -     | -     | Hoja               | Té                  |



Según Pimienta-Barrios y col., (2008), el consumo habitual de la cáscara del fruto de xoconostle (*Opuntia joconostle web*) puede ser útil en el control de la glucosa sérica en individuos con DM2, y en personas sanas puede coadyuvar a prevenir estados de hiperglicemia. En relación al uso de noni, Pazos (2009), al evaluar el efecto hipolipemiente e hipoglucemiante de extractos de *Morinda citrifolia*, mencionan que de acuerdo a los resultados obtenidos, no se recomienda el consumo común del aceite de semilla de noni, pues este puede tener efectos sobre los niveles de lípidos, glucosa; sin embargo se propone al aceite de semilla de noni como objeto de estudio en el tratamiento de obesidad y diabetes mellitus. Se encontró que el aceite de semilla de noni tiene efecto hipolipemiente al ser administrado en ratones hiperlipémicos, mostrando una importante disminución en los niveles de colesterol total y triglicéridos, actividad con la cual hasta el momento no se había relacionado, por lo que es importante realizar estudios encaminados al aislamiento y caracterización de las moléculas responsables de dicha actividad; por su parte, Carrillo (2011), al evaluar el efecto de jugo de noni, en concentraciones de 20, 40 y 60% del fruto *Morinda citrifolia* en ratas, estos presentaron actividad hipoglucemiante, caracterizándose la concentración del 60 por disminuir la glicemia hasta valores normales iniciales. Kaushik (2005), describe que las saponinas exhiben diversas funciones biológicas en animales entre las que se encuentran propiedades hipocolesterolemicas dichas saponinas se encuentran en el género *Chlorophytum*.

El ajo ha sido utilizado médicamente desde la antigüedad e incluso, hoy día forma parte de la medicina popular en muchas culturas. En los últimos tiempos se ha incrementado el número de estudios sobre la efectividad del ajo en la normalización de los factores de riesgo cardiovascular y sobre el papel del mismo en el tratamiento de dichas enfermedades (García-Gómez, Sánchez Muniz, (2000). Eidi y cols., (2006) al administrar extracto de ajo en ratas diabéticas inducidas con estreptozotocina disminuyó significativamente la glucosa sérica, colesterol total, triglicéridos y otros indicadores como urea, ácido úrico y creatinina; al comparar la acción entre el extracto de ajo y glibenclamida (600ug/kg) observaron que el efecto del extracto fue mayor que la glibenclamida; concluyendo que la planta es considerada para futuros estudios sobre diabetes mellitus. Esquivel-Gutierrez y col., (2012) menciona que en base a lo descrito por Marles y Farnsworth, la botánica ha contribuido con numerosas especies con propiedades antidiabéticas alrededor del mundo, tales como las de la familia Fabaceae, Asteraceae, Lamiaceae, Liliaceae, Poaceae y Euphorbiaceae, y otras, entre las más importantes son las Cucurbitaceae (*Momordica charantia*).

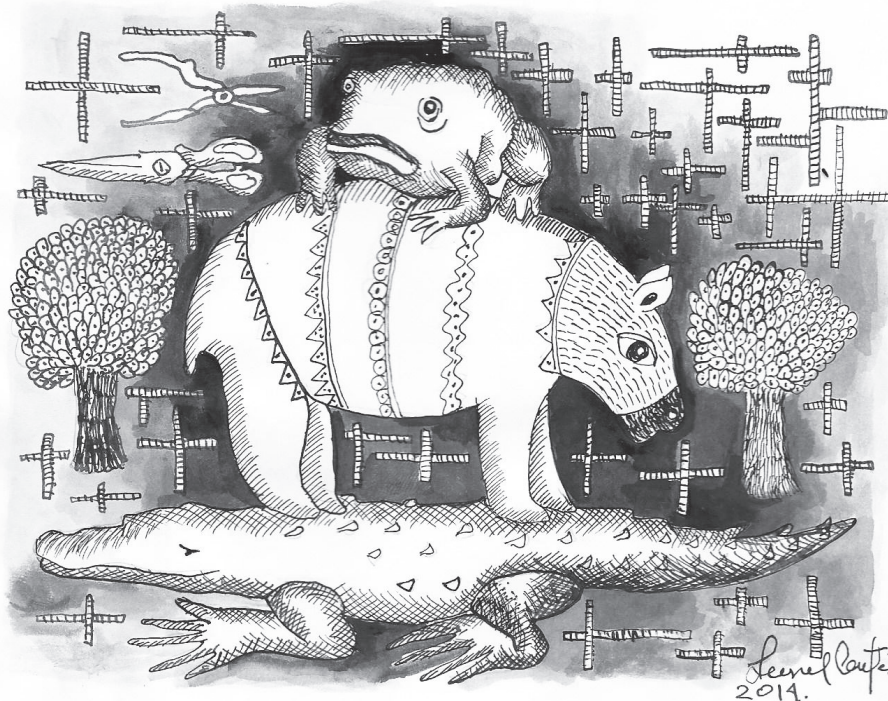
Por su parte, Ooi (2012) menciona que hay pruebas insuficientes para recomendar *Momordica charantia* en el tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2. Por lo que, se requieren estudios adicionales que aborden los temas de estandarización y control de calidad de las preparaciones. Para el tratamiento nutricional médico, se necesitan más ensayos de observación que evalúen los efectos de *Momordica charantia*. Chicco y cols., (2009) reportaron que dietas con semillas de chia impidieron la aparición de dislipidemias y resistencia a la insulina, en ratas alimentadas con una dieta rica en sacarosa (DRS) durante 3 semanas; además, la dislipidemia y insulino resistencia se normalizaron sin cambios en la insulinemia cuando se les alimentó con semillas de

chia durante 2 meses; las semillas redujeron la adiposidad visceral presente en las ratas alimentadas con DRS, concluyendo que su estudio provee nuevos datos sobre el efecto benéfico de las semillas de chia sobre la homeostasis de lípidos y glucosa en un modelo experimental de dislipidemia e insulino resistencia.

### Conclusiones

En los últimos tiempos el uso de plantas medicinales se cree ha ido decayendo, debido al uso de fármacos y tratamientos terapéuticos en algunas instituciones de salud; sin embargo, cabe destacar de acuerdo a las encuestas realizadas se determinó que el uso de las plantas como tratamiento para diversas patologías ha estado vigente desde tiempo atrás.

La mayoría de la gente que acude a los centros de abasto de Ciudad del Carmen, Campeche, reportó padecer una o más ECD (diabetes, HTA, colesterol y triglicéridos altos) y consumir plantas, tomando en cuenta el conocimiento empírico de las expendedoras. Se encontró evidencia científica documental sobre el tratamiento alternativos de diabetes, HTA, colesterol y triglicéridos altos para las especies *Opuntia sp*, *Phalaris canariensis*, *Azadirachta indica*, *Opuntia joconostle web*, *Morinda citrifolia*, *Chlorophytum comosum*, *Allium sativum*, *Momordica charantia* L y *Salvia hispánica* (especies reportadas por los entrevistados para el tratamiento de la ECD); no así para *Rhamnus purshiana*, *Origanum vulgare* y *Piqueria trinervia*; sin embargo, esto sienta las bases para continuar con estudios sobre la efectividad de las mismas, que permitan realizar una difusión más certera sobre el uso de las mismas como alternativa al tratamiento de las ECD.



## Bibliografía

- Basurto-Santos D, Lorenzana-Jiménez M, y Magos-Guerrero GA. 2006. *Utilidad del nopal para el control de la glucosa en la diabetes mellitus tipo 2*. Rev Fac Med UNAM. 19: 157-162.
- Bermúdez, A., Velázquez, D. 2002. *Etnobotánica médica de una comunidad campesina del estado Trujillo, Venezuela: un estudio preliminar usando técnicas cuantitativas*. Revista de la Facultad de Farmacia 44: 2-6.
- Carrillo Solís P. E. 2011. *Comprobación del efecto hipoglucemiante del zumo del fruto de noni (Morinda citrifolia) en rata (Rattus norvegicus) con hiperglicemia inducida*. Tesis. Escuela de Bioquímica y Farmacia. Facultad de Ciencias. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Riobamba, Ecuador.
- Chicco A. G., D'Alessandro M. E, Hein G. J., Oliva M. E. and Lombardo Y. B. 2009. Dietary chia seed (*Salvia hispanica* L.) rich in  $\alpha$ -linolenic acid improves adiposity and normalises hypertriglycerolaemia and insulin resistance in dyslipaemic
- Eidi A., Eidi M., and Esmailia E. 2006. *Antidiabetic effect of garlic (Allium sativum L.) in normal and streptozotocin-induced diabetic rats*. *Phytomedicine* 13: 624-629
- Esquivel-Gutiérrez Edgar R, Noriega-Cisneros Ruth, Bello-González Miguel A, Saavedra Molina Alfredo y Salgado-Garciglia Rafael. 2012. "Plantas utilizadas en la medicina tradicional mexicana con propiedades antidiabéticas y antihipertensivas. Biológicas". 14(1): 45-52 *rats British Journal of Nutrition*. 101: 41-50
- Eustaquio-Cruz A., Mendoza-Pérez, J. Herrera-Bucio R., Fregoso-Aguilar T. 2012. "Efecto hipoglucemiante y antioxidante de las hojas del árbol neem (*Azadirachta indica*) en un modelo de diabetes en ratón". *Revista latinoamericana de química*. 39 ( suplemento especial): 280
- García-Gómez J. y Sánchez-Muniz F. J. 2000. Revisión: Efectos cardiovasculares del ajo (*Allium sativum*) L. Archivos Latinoamericanos de Nutrición. 50 (3). [En línea] [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-06222000000300002&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222000000300002&lng=es&nrm=iso) [Consulta: 18/11/2013]
- Gómez Rossana, Monteiro Henrique, Cossio-Bolaños Marco Antonio, Fama-Cortez Domingo y Zanesco Angelina. 2010. "El ejercicio físico y su prescripción en pacientes con enfermedades crónicas degenerativas". *Rev Perú Med Exp Salud Pública*. 27(3): 379-86
- Kaushik N. 2005. *Saponins of Chlorophytum species*. *Phytochemistry Reviews* 4: 191-196
- Kochhar A., Sharma N. and Sachdeva R. 2009. *Effect of Supplementation of Tulsi (Ocimum sanctum) and Neem (Azadirachta indica) Leaf Powder on Diabetic Symptoms, Anthropometric Parameters and Blood Pressure of Non Insulin Dependent Male Diabetics*. *Ethno-Med*, 3(1): 5-9.
- Miranda Beltrán María de la Luz, Huacuja Ruiz Luis, López Velázquez Alma Lorena y Panduro Cerda Arturo. 2005. *Fitoterapia molecular como parte de la medicina alternativa complementaria en las enfermedades del hígado*. *Investigación en Salud*. 7: 64-70 [En línea] <http://www.medigraphic.com/pdfs/insval/insg-2005/insg051k.pdf> [Consulta: 14/06/2013]
- Ooi CP, Yassin Z, Hamid TA. 2012. *Momordica charantia* for type 2 diabetes mellitus. Cochrane Database of Systematic Reviews. Issue 8. Art. No.: CD007845. [En línea] <http://www.update-software.com/BCP/WileyPDF/EN/CD007845.pdf> [Consulta: 18/11/2013]
- Pazos Guarneros DC 2009. Evaluación del efecto hipolipemiante e hipoglucemiante de extractos de *Turnera diffusa*, *Ibervillea sonora* y *Morinda citrifolia*. Tesis. Centro de Investigación en Biotecnología Aplicada. Instituto Politécnico Nacional. Tepetitla de Lardizábal, Tlaxcala, México.
- Pimienta-Barrios E, Méndez-Móran L, Ramírez-Hernández BC, García de Alba-García JE y Domínguez-Arías R. 2008. Efecto de la ingestión de xoco-nostle (*Opuntia joconostle* web) sobre la glucosa y lípidos séricos. *Agrociencia*. 42: 645-653.
- Reinoso Ortiz S.A. 2012. "Evaluación de la actividad hipoglucemiante del extracto acuoso de semillas de alpiste (*Phalaris canariensis*) en ratones (*Mus musculus*) con hiperglicemia inducida". Tesis. Escuela de Bioquímica y Farmacia. Facultad de Ciencias. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Riobamba, Ecuador.
- SSA (Secretaría de Salud). 2012. SINAVE/DGE/SALUD/Panorama Epidemiológico y Estadístico de la Mortalidad en México 2010. pag. 37-38. [en línea] [http://www.epidemiologia.salud.gob.mx/docetos/infoepid/publicaciones/2012/A\\_Morta\\_%202010\\_FINAL\\_Junio%202012.pdf](http://www.epidemiologia.salud.gob.mx/docetos/infoepid/publicaciones/2012/A_Morta_%202010_FINAL_Junio%202012.pdf) [Consulta: 17/06/2013]
- Vargas Canela Diego. 2008. Caracterización ecogeográfica y etnobotánica, y distribución geográfica de *Solanum lycopersicum* var. *Cerasiforme* (Solanaceae) en el occidente de México. Tesis. Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias. Universidad de Guadalajara.
- Villarreal-La Torre V.E.; Reyes-Cañedo J.M.; Ruiz-Reyes S.G.; y Venegas-Casanova E.A. 2010. Estudio farmacognóstico de la semilla de *Phalaris canariensis* L. "alpiste" y su cuantificación de esteroides. *SCIENDO*. 13 (2): 11-22 [En línea] <http://revistas.unitrue.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/283/286> [consulta: 17/11/2013].

# P ROGRAMA DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA EL DESENTRENAMIENTO INIVIDUALIZADO DE ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO RETIRADOS DEL DEPORTE BALONCESTO

Juan Prieto Noa  
Enrique R. Farfán Heredia  
Oscar E. Mato Medina\*



## Introducción

El entrenamiento deportivo lo conforma una matizada gama de actividades que se desarrollan en función de buscar los mejores resultados personales y colectivos en la competencia como máxima expresión del deporte de alto rendimiento. Mediante este proceso se suministra la carga física al atleta y como resultado de su efecto acumulado se provoca una transadaptación en los procesos funcionales dada la alta exigencia impuesta al organismo.

Al analizar el criterio anterior se hace evidente la necesidad del desentrenamiento para los atletas de alto rendimiento retirados del

deporte activo para que sea una vía de readaptación funcional y asegure una mejor calidad de vida.

Con este trabajo se pretende dar a los baloncestistas retirados del alto rendimiento una herramienta para enfrentar dicho proceso.

Para la realización de esta investigación se utilizó una muestra de 10 baloncestistas retirados del deporte de alta competición, todos del sexo masculino y que hoy se desempeñan como seres sociales en las distintas colonias del municipio de Cienfuegos, Cuba.

Estos atletas se concentraron en un grupo experimental a los cuales se le aplicaron métodos

investigativos de corte teórico y empírico tales como la revisión de documentos oficiales, medición, entrevista, triangulación de información y la evaluación de expertos así como estadísticos que posibilitaron obtener los resultados y arribar a conclusiones significativas para la misma lo que nos permitió proponer algunas recomendaciones con el objetivo de profundizar en este tema y dar paso a nuevas investigaciones.

\* Docentes de la Dependencia de Educación Superior Ciencias de la Salud en la Universidad Autónoma del Carmen.



### Desarrollo

El deporte como fenómeno sociocultural no puede estar ajeno a los beneficios de la ciencia y la investigación. Detrás de un resultado o un record están los avances de la ciencia, el uso de nuevas tecnologías, así como la investigación científica para dar respuesta a las exigencias que emanan de la práctica físico-deportiva y recreativa en su diversidad.

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico y multifactorial que constituye un estímulo capaz de romper la homeostasis y producir un efecto de carga progresiva creciente que estimula procesos fisiológicos de respuesta y adaptación del organismo obteniéndose como resultante de dicho proceso un incremento en la capacidad de trabajo físico y psicológico, así como una evolución paulatina en el rendimiento del atleta (Verkhoshansky, 1999). En la mayoría de los deportes es conveniente periodizar el entrenamiento, subdividir el ciclo en periodos, y estos a su vez en etapas, lo que constituye la clave del éxito para lograr y sostener la forma deportiva. (Matvieev, 1983). Este modelo es asumido en la actualidad por un gran número de autores como Ozolin (1988), Grosser (1992), Manno (1994), Verkhoshansky (1999), Forteza (2001), Morales y Álvarez (2001) quienes lo impulsan a pesar del tiempo transcurrido y de los nuevos sistemas competitivos imperantes.

El proceso de entrenamiento deportivo desde sus raíces posee una importancia capital para los fisiólogos, investigadores, entrenadores, médicos y las ciencias aplicadas al deporte, debido a la compleja y di-

versa repercusión que provocada en el organismo humano. Platonov (1984), Devís y Peiró, (2000) y García (2012) son de la opinión que la actividad física constituye uno de los pilares fundamentales a la hora de hacer explícita la consideración saludable dentro del contexto deportivo.

Este aspecto toma valor en la medida que el entrenamiento de alto rendimiento se torna más agresivo a la salud del atleta, teniendo en cuenta el creciente aumento de las exigencias del propio entrenamiento provocado por el aumento considerable de compromisos competitivos en que debe participar el atleta en el año, evidenciando en cada una óptima forma deportiva.

Los argumentos antes mencionados pueden provocar que el

entrenamiento de alto rendimiento se torne insostenible para la salud del deportista por lo que en la actualidad se aboga que este proceso se realice de forma menos agresivo posible a la salud del practicante con el apoyo de las ciencias que sustentan el entrenamiento deportivo y la práctica de actividades físicas.

Si se tiene en cuenta que el entrenamiento perspectivo o a largo plazo involucra el desentrenamiento deportivo como continuidad a la preparación deportiva pero con objetivos diferentes (Morales, 2012), entonces, se pudiese otorgar a este proceso (cuyos fines son netamente profilácticos) la misión de hacer sostenible el entrenamiento a largo plazo para la salud del que fue objeto de las exigentes y crecientes cargas del entrenamiento y la competencia.

Lo planteado anteriormente se asume a partir de los preceptos que ofrece Santana (2003), en su Tesis Doctoral, la cual constituye una herramienta metodológica que contrasta con esta tendencia agresiva otorgada al entrenamiento deportivo a largo plazo, al conceptualizar la preparación deportiva sostenible como el *“proceso pedagógico multifactorial e integrador, cuyo objetivo es alcanzar elevados rendimientos deportivos, sin comprometer la calidad de vida del atleta, así como garantizar el pleno disfrute de su reinserción a la vida social cotidiana”*. O sea, es la protección del atleta a lo largo de su vida deportiva, tanto en su etapa de máximo rendimiento, como cuando se retira del deporte y transita por el proceso de desentrenamiento como vía hacia una mejor calidad de vida sustentada en la práctica sistemática de ejercicios físicos.

La consecuente preparación del deportista a largo plazo posee una importancia capital; este criterio ha venido en evolución desde Ozolin (1988) planteándose la división de este proceso en dos períodos para su formación (Selección y Preparación), finalizando el segundo con una fase de transición al culminar la vida deportiva, sea por una u otra causa.

Verkhoshansky (1990) aborda de manera similar el proceso de entrenamiento a largo plazo, reflejando en su obra que el deportista no culmina su vida deportiva sino transita por un proceso de transición de cargas o desentrenamiento. Al referirse a este tema García Manso (1996) propone diversas etapas orientadas (objetivos y contenido c/u), por las que transita el atleta en su vida deportiva. Estas etapas son las siguientes:

1. Primera Etapa: Iniciación Lúdica. (Tres a cinco años)
2. Segunda Etapa: Formación Básica. (Seis a nueve años)
3. Tercera Etapa: Iniciación a la Formación Especializada. (10-11 años)
4. Cuarta Etapa: Perfeccionamiento básico. (12-14 años)
5. Quinta Etapa: Perfeccionamiento especializado. (15-18 años)
6. Sexta Etapa: Consolidación del rendimiento y obtención de máximos resultados. (varios años según las características de cada deporte y las particularidades de cada atleta).
7. Séptima Etapa: Desentrenamiento dirigido (Según necesidades del sujeto).

En febrero de 2012 Robert Quezada publicó un artículo en la revista digital *“1800 béisbol”*, donde defendió el criterio de que la planificación acertada para la construcción de un atleta a largo plazo consta de seis etapas:

- 1.- Etapa de la preparación inicial.
- 2.- Etapa de la preparación preliminar de base.

3.- Etapa de la preparación especial de base.

4.- Etapa de la realización de los máximos resultados.

5.- Etapa de conservación de los máximos resultados.

6.- Etapa de desentrenamiento.

Por otra parte, Mayo y Morales (2011), en su creación científica sobre el proceso de desentrenamiento deportivo conciben este dentro del entrenamiento a largo plazo, a partir de un principio rector para su planificación: Este principio es el de Preservación del Estado Satisfactorio de Disposición Atlética (ESDA), del cual se derivan otros principios así como las reglas metodológicas que rigen dicho proceso y su planificación.

Para su evolución, los deportes se sustentan en el desarrollo de hábitos, habilidades, capacidades, destrezas, estilos y maestría, elementos estos que necesitan de un prolongado y sistemático entrenamiento para perfeccionarse. Este proceso es reconocido también como entrenamiento perspectivo o a largo plazo por Matvieev (1967), Harre (1983), Hahn (1987), Ozolin (1988), Forteza y Ranzola (1988), Grosser (1992), Manno (1994), Weineck (1994), García Manso y col. (1996). Verkhoshansky (2002), Cortegaza (2004), Collazo (2005) y Navarro (2007).

Formar un atleta requiere de varios años de preparación, quienes transitan por diferentes etapas desde su iniciación hasta cultivar sus máximos resultados, llegar a la longevidad y asumir el retiro deportivo como una etapa funcional de la vida del deportista de alto rendimiento.

Con relación a este tema y como un criterio de gran importancia están los indicadores para caracterizar el retiro deportivo desde el propio entrenamiento que fueron establecidos por Ba-

roso (2010) en su tesis doctoral los cuales constituyen un criterio de pertinencia para emprender el desentrenamiento deportivo desde el propio entrenamiento de forma individualizada, es decir a partir de las necesidades de cada sujeto.

Este aporte constituye el eslabón que verdaderamente enlaza el proceso de preparación del deportista con el desentrenamiento deportivo que este debe asumir al pasar a la inactividad, pero va más allá al ofrecer elementos a tener en cuenta de un proceso al otro y orientar el camino hacia una correcta transferencia satisfaciendo las necesidades reales y objetivas que demanda el atleta que se retira.

No se concibe la culminación de la vida deportiva (entrenamiento a largo plazo) de un sujeto-objeto que ha recibido diferentes cargas de entrenamiento por varios años sin transitar por el desentrenamiento como vía hacia el logro de una mejor calidad de vida en sus nuevas funciones como ser social.

Hoy día existe una gran diversidad al conceptualizar el desentrenamiento deportivo como concepto en constante evolución gracias a la incorporación de distintos criterios de varios autores. Según la Biblioteca de Consulta Encarta (2007) desentrenar significa hacer perder el entrenamiento adquirido mientras que para Barroso (2010) es la acción y efecto de desentrenar. Para Mazorra (2000) el desentrenamiento deportivo, es un proceso pedagógico con un objetivo totalmente profiláctico para la salud del atleta que termina su vida activa en el deporte de alto rendimiento.

Al analizar los conceptos antes abordados los autores concuerdan en que el desentrenamiento es un proceso pedagógico de carácter médico profiláctico encaminado a preservar la salud del exatleta, aspecto este que lo acredita dentro del entrenamiento a largo plazo como el escenario propicio para hacer sostenible la actividad física como medio hacia una mejor calidad de vida. El desentrenamiento deportivo es la continuidad del proceso de entrenamiento (Morales, 2012), basado en la planificación como sustento de los procesos pedagógicos, aunque con direcciones y objetivos diferentes.

El entrenamiento se encamina al resultado deportivo a partir de una forma óptima como consecuencia del desarrollo sistemático y exigente de habilidades y capacidades, y por otra parte el desentrenamiento busca readaptar en el orden físico, funcional, metabólico y psíquico al atleta retirado como ser biopsicosocial e incorporarlo a la sociedad con nuevas metas, aspiraciones y funciones que desempeñar.

Ambos procesos, tanto el entrenamiento como el desentrenamiento están conformados por diversos componentes estructurales, los que posibilitan su certera e individualizada planificación; es decir todo sujeto que sea objeto de uno u otro proceso transitará por diferentes etapas o momentos, con tareas y contenidos específicos para cada una según los objetivos previstos, pero sin un estimado de tiempo predefinido para su cumplimiento.

Sería un error plantear rigidez en el tiempo y las etapas en los modelos a seguir para llevar a efectos el desentrenamiento deportivo, cada sujeto que se retira del deporte activo demanda de sus propias necesidades, por lo que el tiempo, el volumen y la intensidad de trabajo durante este proceso será individualizada, aun cuando pertenezcan a la misma disciplina deportiva y muestren características grupales semejantes.

Para las ciencias aplicadas al proceso de entrenamiento deportivo

constituye una prioridad la preservación de la salud de quienes fueron grandes atletas y recibieron grandes cargas de entrenamiento; muestra de ello fue el primer Seminario Internacional sobre desentrenamiento desarrollado en febrero del 2009 en Brasil, donde se redactó una intención y se propuso el establecimiento de un programa institucionalizado para el desentrenamiento y transición de la vida deportiva, sustentado en la pertinencia actual de este fenómeno como vía hacia una mejor calidad de vida para los que abandonan las exigentes cargas de entrenamiento y las competiciones. En este sentido, en el año 2001 en Cuba se creó el Grupo Nacional de Atención al Desentrenamiento Deportivo (GNADD), cuyo fin es concebir este proceso como una directriz desde las máximas estructuras institucionales y debe ser cumplida por todo atleta que se retira del deporte activo para asegurar mejoras en su calidad de vida. Como complemento a las acciones del GNADD, en 2003 se aprobó el Programa Nacional de Atención Médica a los exatletas, que es un importante paso de avance aunque posee un carácter muy generalizado y es demasiado rígido para su organización y planificación.

Porto (2004), en su tesis doctoral, propone una metodología para el desentrenamiento de judocas élite retirados en la que establece dos etapas: la primera (Pre-retiro) que tiene un carácter fundamentalmente instructivo-educativo y orientador mientras que la segunda (Post-retiro) se basa en un proceso de disminución progresiva de las cargas, que comienza a partir del retiro oficial de la vida activa de los deportistas.

Aguilar (2009), en su tesis doctoral propone un metaprograma de entrenamiento físico para



el desentrenamiento de atletas élitos (equipos nacionales o de primera línea en las provincias), propone los objetivos que conducen a establecer los contenidos, las etapas (transición, adaptación y mantenimiento que llevan a su desarrollo). Es considerada la obra más completa relacionada con el proceso de desentrenamiento y su evolución, posee una gran profundidad, alcance, validez y objetividad.

Autores como Ronconi y Alveroco (2008), convergen en percibir el desentrenamiento como el resultado de una disminución en las exigencias del entrenamiento o un entrenamiento insuficiente en beneficio de readaptaciones; por su parte Alonso (2007), además de compartir criterios enfatiza en diferenciar la pérdida de la condición física (desacondicionamiento), con el desentrenamiento como proceso que involucra dicho desacondicionamiento pero desde la planificación individualizada, nunca a partir de la pérdida parcial o total de adaptaciones a causa de una brusca parada del entrenamiento.

A partir del análisis realizado del tema que se aborda se hace necesario centrar la atención en diseñar programas flexibles para llevar a cabo el desentrenamiento deportivo en correspondencia con las demandas de cada individuo objeto del mismo.

Los métodos anteriormente analizados para implementar el desentrenamiento deportivo favorecen rigidez, hecho este que denota la incapacidad para introducir y generalizar los resultados obtenidos a partir de su aplicación, y por demás dejan ambigüedad en la relación oferta y demanda del sujeto-objeto del proceso. Por lo que la planifi-

cación de modelos flexibles para llevar a efectos el proceso de desentrenamiento deportivo desde una perspectiva individualizada según necesidades reales aún es una necesidad insatisfecha, partiendo de esta pertinencia y desentrenar los atletas que se retiran del alto rendimiento con certeza; nos sitúan ante la siguiente situación problemática: “Persisten irregularidades en los modelos para implementar el proceso del desentrenamiento deportivo desde una perspectiva individualizada según demandas de cada sujeto.”

De esta situación problemática se deriva el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir al desentrenamiento según individualidades de los atletas retirados del alto rendimiento del deporte Baloncesto? que requirió cumplir con los siguientes objetivos:



### Objetivo general

- Constatar la influencia que ejerce un programa de preparación física para desentrenar atletas retirados del alto rendimiento del deporte baloncesto.

### Objetivos específicos

- 1.- Revisar los fundamentos teóricos que sustentan la investigación,
- 2.- Caracterizar el estado actual del proceso de desentrenamiento deportivo en los atletas retirados del deporte de alto rendimiento del deporte baloncesto.
- 3.- Elaborar y aplicar un programa de preparación física para el desentrenamiento de los atletas retirados del alto rendimiento del deporte baloncesto.

*La metodología para esta investigación estuvo centrada en la relación causa-efecto que se establece entre las variables que se investigan. Por ello, desarrollamos este trabajo de tipo explicativo, bajo el paradigma cuantitativo siendo un diseño pre-experimental con un solo grupo aplicándose un pretest con el correspondiente posttest al finalizar el programa de preparación física.*

La hipótesis de investigación tomada en cuenta fue que con la aplicación de un programa de preparación física se contribuye a la disminución de los índices de algunos indicadores del desentrenamiento de los atletas retirados del alto rendimiento del deporte Baloncesto.

La muestra utilizada se conformó por 10 exatletas del sexo masculino de la provincia de Cienfuegos, Cuba, que estaban ya inactivos. Estos exatletas fueron seleccionados a partir del interés que mostraron para incorporarse a la práctica del programa de desentrenamiento propuesto en esta investigación.

Antes de incorporarse al desentrenamiento los sujetos seleccionados no habían llevado a cabo actividad física alguna con fines de readaptación metabólica. Lo que pudieron haber realizado fue desde una perspectiva empírica, sin una lógica planificación, dosificación y estructuración, que les permitiera buscar nuevas adaptaciones en correspondencia con las exigencias actuales.

De la muestra inicial se mantuvieron los 10 exatletas, los que fueron distribuidos de forma aleatoria simple, en un grupo experimental, compuestos por 10 sujetos.

### Análisis de los resultados

Los datos obtenidos después de aplicados los diferentes instrumentos de la investigación fueron procesados en el paquete estadístico SPSS 15.0 utilizando el método distribución empírica de frecuencia y la prueba de los rangos con signos de Wilcoxon.

Al analizar el comportamiento de los resultados de las entrevistas realizadas a los sujetos que integran el grupo experimental se pudo observar que 7 (70%) de sus miembros plantean conocer sobre el desentrenamiento como proceso y 3 (30%) no lo conocen, por lo que hay una prevalencia de un (70%) que conoce algo sobre el tema de investigación, también el (50%) dicen hacer actividades físicas de forma empírica con el fin de realizar algo similar al desentrenamiento, el resto de los sujetos de este grupo 5 (50%) no realizan actividad física alguna a pesar de que 2 de ellos, el (40%) de estos conocen algo sobre el desentrenamiento y sus múltiples influencias.

La totalidad de los sujetos (100%) concede al desentrenamiento una gran importancia para los atletas retirados del alto rendimiento desde una perspectiva profiláctica.

El 40% de este grupo padece enfermedades crónicas no transmisibles que ponen en riesgo constante su vida, y los 6 restantes dicen no padecer, o sencillamente no saben, sin embargo contradictoriamente el 100% de los sujetos objetos de análisis en este grupo coinciden y le otorgan al desentrenamiento gran relevancia como alternativa ideal para readaptarse y que además como herramienta preventiva para su organismo ante las nuevas condiciones por lo que asegura una mejor calidad de vida al retirado del deporte de alto rendimiento.

#### Resultados de la frecuencia cardíaca

Al analizar el comportamiento de los indicadores frecuencia cardíaca y respiratoria del grupo experimental en cada momento de la investigación podemos triangular los datos y corroborar el efecto positivo del programa de desentrenamiento propuesto en este trabajo.

En la primera medición del indicador frecuencia cardíaca 90% de los sujetos de este grupo se encontraban evaluados de (R) (3 puntos) pues se encontraban en los límites superior o inferior del rango para dicho indicador y 1 sujeto evaluado de (M) (2 puntos) por estar fuera de los rangos establecidos. Ninguno de los sujetos está en el rango que lo identifica de B, sin embargo en la cuarta medición después de haber desarrollado el programa de desentrenamiento la transformación es la siguiente 8 sujetos evaluados de (B) (5 puntos) que representa el 80% y dos de (R) (3 puntos).

Después aplicado el programa de desentrenamiento ninguno de los sujetos objetos investigación se encuentran en el rango de (M).

#### Resultados de frecuencia respiratoria

La frecuencia respiratoria se comportó de la siguiente manera, en la primera medición 30% se encontraba en el rango de Bien (5 puntos) y 30% en el de Regular (3 puntos) y 40% evaluados de Mal (2 puntos).

Después de aplicado el programa de desentrenamiento los valores de la frecuencia respiratoria (4ta medición) 60% se evalúa de Bien (5 puntos) y el resto (40%) se evalúa de Regular (3 puntos) por lo que hubo un incremento en los evaluados de Bien y Regular y se eliminaron los evaluados de M (mal).

#### Resultados de la prueba de los rangos con signos de Wilcoxon

Esta prueba establece las decisiones de aceptar o no las diferencias intragrupalas y se basa en la significación asintótica, la que debe comportarse por debajo de valores de 0,05 lo que indica que la variable difiere en su distribución.

Después de haber obtenido los resultados del pretest y postest de los 5 indicadores operacionales de la investigación se decidió aplicar la prueba no paramétrica de Wilcoxon que detecta las diferencias de distribución en cuanto al comportamiento de la misma variable en el mismo grupo de sujetos y en 2 momentos distintos.

Cuando se valoran los resultados de las pruebas de Wilcoxon se comprueba que la significación asintótica bilateral de ambas pruebas es menor que el nivel de significación de 0.05 por tanto se acepta la hipótesis que significa que los indicadores aplicados para evaluar la variable son eficaces (hipótesis alterna).



Test Statistics(c) Wilcoxon Signed Ranks Test.

|                        | Exp.Frec.card_Post<br>- Exp<br>card_Pret. | Exp.<br>Frec.Resp_Post -<br>Exp.<br>FrecResp_Pret. | Control<br>Frec.card_Pos.<br>Control-<br>Frec.card_Pret | Control<br>Frec.Resp_Po-<br>Control Frec.<br>Resp_Pret |
|------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Z                      | -2,714(a)                                 | -2,401(a)                                          | -1,633(a)                                               | ,000(b)                                                |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,007                                      | ,016                                               | ,102                                                    | 1,000                                                  |

Test Statisticos(b) Significación Test

|                       | Exp.Frec.card_P<br>ost<br>Exp.Frec.card_P<br>ret. | Exp.Frec.Resp_<br>Post.<br>Exp.Frec.Resp_<br>Pret. | Control<br>Frec.card_Post<br>Control.Frec.card_P<br>ret. | Control<br>Frec.Resp.Post.<br>Control<br>Frec.Resp_Pret. |
|-----------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Exact Sig. (2-tailed) | ,008(a)                                           | ,016(a)                                            | ,250(a)                                                  | 1,000(a)                                                 |

Conclusiones

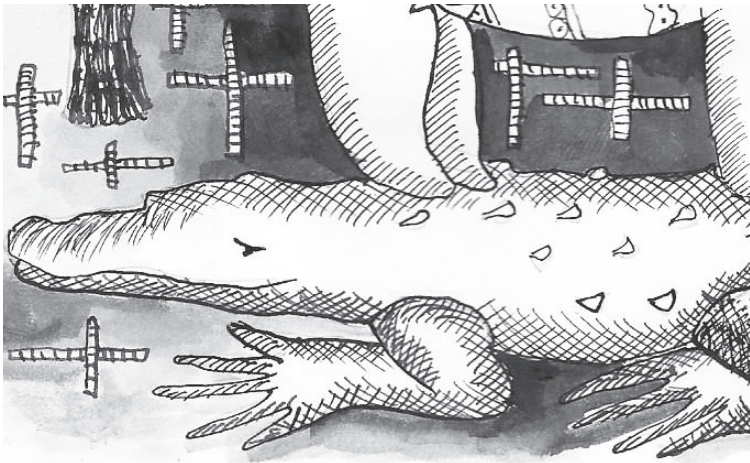
1. Se acepta la hipótesis planteada para esta investigación pues con la implementación de un programa de desentrenamiento para los baloncestistas cienfuegueros retirados del alto rendimiento, se logra en ellos una estabilidad metabólica – funcional en los indicadores frecuencia cardio-respiratorias.

2. La planificación, dosificación y orientaciones metodológicas concebidas en el programa de preparación física para desentrenar los baloncestistas retirados del alto rendimiento en Cienfuegos propuestos en esta investigación permiten dar coherencia a la relación entre el entrenamiento, competencia y desentrenamiento como una necesidad para los retirados del deporte de alto rendimiento, dotándolos a su vez con una herramienta orientadora que los convierte en los sustantivos de su propio proceso.

3. El comportamiento de los indicadores medidos en esta investigación logra demostrar la eficiencia del programa de preparación física para desentrenar los baloncestistas retirados del alto rendimiento en Cienfuegos en función de una readaptación funcional y buscar una mejor calidad de vida, evidenciando los rasgos distintivos y superiores del grupo experimental con relación al grupo control, per-

mitiendo una clara e individualizada orientación del desentrenamiento deportivo en correspondencia con las características propias de cada sujeto y cada deporte.

4. Los 7 expertos concuerdan en la efectividad del programa de preparación física para desentrenar atletas retirados del alto rendimiento.



Referencias

Aguilar, R. E. (2009) *Metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento de atletas élite*. Tesis Doctoral no publicada. ISCF Manuel Fajardo. La Habana. Cuba.

Barrizotes, F. y [et. al] (2003) “El desentrenamiento deportivo”. *Revista Medicina del Deporte y la Cultura Física*. La Habana. Cuba.

Collazo Macías, Adalberto y col (2006) *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Tomo II. Ciudad de la Habana: ISCF “Manuel Fajardo”. Cuba.

Cortegaza, L. (1994). *Generalidades Metodológicas del Entrenamiento Deportivo*. Material de consulta. ISCF. La Habana. Cuba. Facultad Matanzas.

Díaz, A. C. (2005) *Folleto de desentrenamiento personalizado, medio ambiente y deporte sostenible*. Villa Clara, Medicina deportiva.

Díaz, Alba y col. (2006). “Desentrenamiento, etapa importante en la vida del deportista de alto rendimiento”. *Revista digital* disponible en: <http://www.ilustrados.com/publicaciones>. Consultado EL 29 de junio del 2011

García Manso, J (1996). *Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Gymnos. Madrid. España. .

Harre, D (1993). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Editorial Científico técnico. La Habana. Cuba.

Matvéev L. (1983) *Fundamento del entrenamiento deportivo*. Moscú: Editorial Raduga.

Platonov V, N. (1999) *Planes y Programas para las áreas Deportivas Especiales y la Escuela de Iniciación Deportiva INDER*. La Habana. Cuba.

Porto, L.F. (2004). Estudio sobre el estado actual del desentrenamiento deportivo y la presencia de factores de riesgo coronario en yudocas retirados del deporte activo, como base para la elaboración de una metodología. Tesis Doctoral no publicada. ISCF “Manuel Fajardo”. La Habana. Cuba.

# E STELAR

Angélica Santa Olaya\*

Escuchar tu voz en mi oído  
pidiendo que nombre los suspiros...

Saber que has escrito  
la inconsistente permanencia  
de la palabra "siempre" en el abismo donde  
el fuego fatuo pierde la cabeza conquistando el  
corazón del ritmo...

Lamer el hueco de tus manos  
donde el susurro de las hojas tiembla indefenso  
entre tus dedos...

Reconocer el sabor de tu cárcel  
y dar el primer paso al interior  
con las alas abiertas a la aterciopelada  
cúpula de tu cielo...

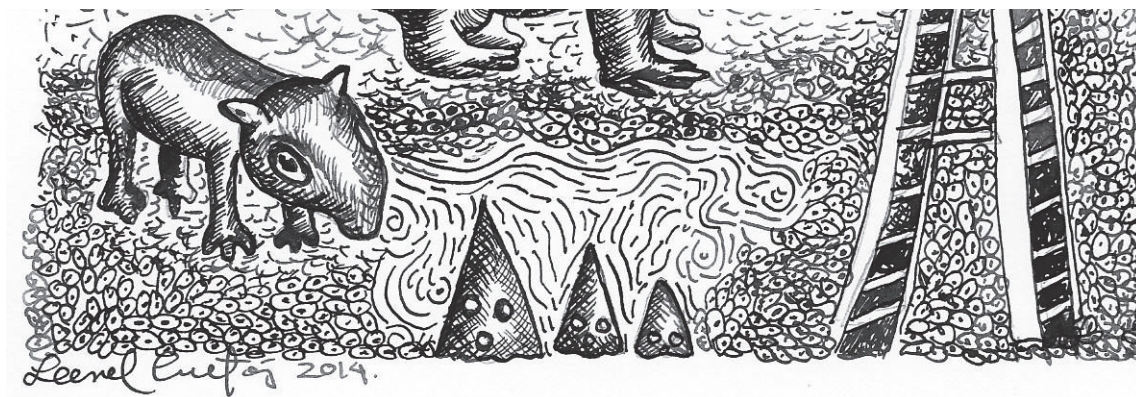
Creer que te habías ido  
y encontrar el agri dulce fuego de tu luz  
en el involuntario latir  
de las estrellas que titilan sobre mi almohada...

Asumir que, a pesar de  
nuestras impermeables cortezas,  
el universo habita, aún, el punto exacto  
donde desfallece un gemido que  
resbala sin aviso por la orilla de la cama...

El afiebrado espacio donde,  
sin pronunciarla, desbaratamos a besos  
con artera batalla de lenguas  
la incorruptible fragilidad  
de la palabra "deseo"...



\*Poeta y narradora egresada por la Escuela de Escritores de la Sociedad General de Escritores de México, licenciada en periodismo y maestra en historia y etnohistoria.





**UNACAR**  
Universidad Autónoma del Carmen  
"Por la Grandeza de México"

# FESTIVAL DE DANZA CARMEN 2014

29, 30 Y 31 DE AGOSTO, 5, 6 Y 7 DE SEPTIEMBRE



## VIERNES 29 DE AGOSTO

BALLET FOLCLÓRICO JUVENIL UNACAR |  
LA BODA MESTIZA | MALECÓN (ESCENARIO MÓVIL) | 19:00 HORAS

## SÁBADO 30 DE AGOSTO

SAMAY BALLET ANDINO DE LA CIUDAD DE  
TULCÁN ECUADOR | MALECÓN (ESCENARIO MÓVIL) | 19:00 HORAS

## TRIPULACIÓN A BORDO

FÓSFORO ESCENARIO MÓVIL | MÉXICO-DF | CENTRO  
CULTURAL UNIVERSITARIO | 20:00 HORAS

## DOMINGO 31 DE AGOSTO

CUERPO DE BAILE LATINOS SON (UNACAR)  
HOMENAJE A LA DANZA | CENTRO CULTURAL  
UNIVERSITARIO | 20:00 HORAS

## VIERNES 5 DE SEPTIEMBRE

OPENING BALLET FOLCLÓRICO IXTHEL |  
MALECÓN (ESCENARIO MÓVIL) | 19:00 HORAS

## ZARDIOQUÍ FLAMENCO

LUNA FLAMENCA | CANCÚN, QUINTANA ROO  
CENTRO CULTURAL UNIVERSITARIO |  
20:00 HORAS

## SÁBADO 6 DE SEPTIEMBRE

OPENING CUERPO DE BAILE LATINOS SON (UNACAR) | HOMENAJE A LA DANZA | MALECÓN (ESCENARIO MÓVIL) | 19:00 HORAS

DRAMATANGO DANCE COMPANY | ENCANTO ROJO | MÉRIDA, YUCATÁN | CENTRO CULTURAL UNIVERSITARIO |  
20:00 HORAS

## DOMINGO 7 DE SEPTIEMBRE

DANZA CONTEMPORÁNEA MOMENTOS CORPÓREOS | EN TU PIEL | MÉXICO- DF | CENTRO CULTURAL  
UNIVERSITARIO | 20:00 HORAS

## CURSOS

29 AL 31 DE AGOSTO

MARCO PACHECO | INTERPRETACIÓN PARA BAILARINES Y ACTORES | SALÓN DE DANZA AULA MAGNA  
| 16:00 A 18:00 HORAS

1 AL 5 DE SEPTIEMBRE

JESÚS LAREDO | UNAM | DANZA CONTEMPORÁNEA | SALÓN DE DANZA AULA MAGNA | 16:00 A 18:00 HORAS

**UNACAR TRANSFORMADO VIDAS A TRAVÉS DEL ARTE Y LA CULTURA**



ENTRADA GENERAL \$60.00,  
ESTUDIANTES/ MAESTROS / INAPAM \$30.00

