



Acalán

Revista de la Universidad Autónoma del Carmen
Noviembre - Diciembre 2012
Número: 80



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



UNACAR
 UNIVERSIADA REGIONAL
 2013

universiada regional
ZONA A 16 de Marzo

Inauguración

**Gimnasio Universitario
 a las 20:00 horas**



DIRECTORIO

MA. Sergio Augusto López Peña
Rector

MTE. Andrés Edgardo Salazar Dzib
Secretario General

Lic. Juan Manuel Carrillo
Coordinador de la Función de Extensión Universitaria

MPDC. Melenie Guzmán Ocampo
Directora de Difusión Cultural

LDG. Any Naholi Dorantes Echeverría
Jefe del Departamento de Fomento Editorial

LDG. Karla Georgina Zepeda Soberanis
Diseño y diagramación

CP. Norma Leticia Pérez Romero
nperez@delfin.unacar.mx
Editor responsable

Lic. Eduardo Martínez Hernández
Corrector de estilo

Leonel Cortés Zepeda
Ilustrador

Acalán Revista de la Universidad Autónoma del Carmen No. 80, noviembre - diciembre 2012, es una publicación bimestral 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. Editor responsable Norma Leticia Pérez Romero, Reservas de Derechos al Uso Exclusivo 04-2011-030111153500-203. 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, 22 de febrero de 2012.

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.

5.- ¿SABEMOS LO QUE COMEMOS?
ETIQUETADO DE ALIMENTOS

Ángel Esteban Torres Zapata

9.- UNA APROXIMACIÓN A LA VERDAD DE LA QUINTA MARÍN

Efrén Jesús Requena Espinosa
Ennio del Jesús Zavala Merinos

11.- EL USO DE LOS SERVICIOS DE INTERNET

Ana Alberta Canepa Sáenz
Joanny Gabriela Román Guillén

15.- ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA SALUD DE LOS
ALUMNOS DE LA UNACAR

Juan José Miguel Reyes,
Marisol Toledo Sánchez y
Evelia Concha Chávez

19.- MEJORA EN LA VELOCIDAD
DE LA CARRERA EN EL BÉISBOL

Juan Pablo López Pérez
Enrique Rafael Farfán Heredia
Blas Yoel Juanes Giraud

25.- BIOGRAFÍA MARÍA MAGDALENA PACHECO BLANCO

Juan Ángel Vázquez Martínez

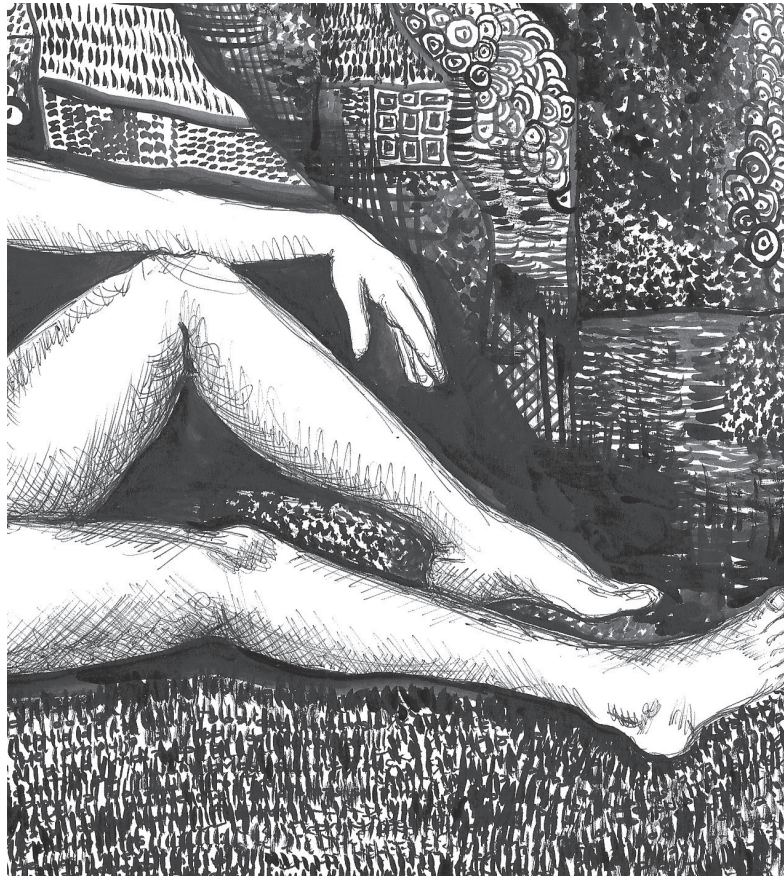
30.- LA QUINTA ESFERA

Erika Selene González Nielsen

32.- EL VESTIDO ROJO

Angélica Santa Olaya

Leonel Cortés Zepeda



Maestro en pintura, por la Academia de San Carlos, UNAM. México, Licenciatura en Diseño Gráfico INBA-EDIMBA. México, 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; Centro Cultural Juan Rulfo, México.

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

Dos obras seleccionadas en la Bienal Joaquín Clausell 2005, Campeche; una obra seleccionada en la Bienal Imágenes Guadalupeñas, Ciudad de México. 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 de la Universidad Autónoma del Carmen.

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

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

Obtuvo la beca para creadores en 2009, de la Secretaría de Cultura del estado de Campeche, Ayuntamiento de Carmen y CONACULTA, con la cual elaboro 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.

EDITORIAL

El año 2012 se termina y ha dejado una estela de recuerdos imborrables en la Universidad Autónoma del Carmen porque como anfitriona ha mostrado sus mejores galas.

Desde inicios de año, en febrero, fue sede del Foro emprendedores del arte, la cultura y el turismo por México, pero el mismo mes también lo fue para la celebración por el Día Mundial de los Humedales.

En mayo se llevó a cabo el I Congreso internacional de Investigación y Ciencias de la Educación y el II Congreso Regional de Didáctica de las Ciencias que agrupó a más de 100 delegados, quienes intercambiaron sus experiencias, investigaciones y proyectos en diferentes áreas del conocimiento.

La fiesta del libro no se quedó rezagada, sino que la universidad acogió a 65 editoriales de todo el país, en la Primera Feria Nacional del Libro (FENADEL), en la que se ofrecieron muchas actividades colaterales que engalanaron esta festividad. Terminó la feria pero solo fue un hasta luego porque ya se prepara para la próxima.

Recuperada de estos eventos, la UNACAR fue sede del Congreso Nacional de la Asociación de México de Control Automático, realizado por primera vez en el sureste del país, en el mes de octubre.

Pero nuestra universidad no solo acogió a los visitantes, también fue reconocida su labor al recibir el certificado de calidad en la Norma ISO 9001:2008 en el mes de septiembre, y en diciembre, la SEP le otorga por segundo año consecutivo el reconocimiento por la excelencia educativa.

Despedimos el año con orgullo y satisfacción. Felicidades a toda la comunidad universitaria por estos logros, por su dedicación y eficiencia. Que el año 2013 sea de muchos éxitos también.

Gisela Aquilea Diez Irizar



¿SABEMOS LO QUÉ COMEMOS? ETIQUETADO DE ALIMENTOS

Ángel Esteban Torres Zapata*

Para el profesional de la nutrición, resulta de gran importancia utilizar la información nutrimental de las etiquetas de los alimentos envasados, con el propósito de favorecer la selección de alimentos sanos que sirvan para reducir los factores de riesgo de las enfermedades crónico degenerativas en nuestra población, por lo que esta declaración de nutrimentos debe ser completa, clara y precisa.

La etiqueta de un alimento es el primer contacto que el consumidor tiene con el producto que va a adquirir y considerando que la primera impresión es visual, ésta suele ser vistosa y atractiva, aun cuando el espacio destinado para la información nutrimental, con frecuencia queda en segundo plano.

Hace algunos años, lo importante para los habitantes de diferentes países, era cuánto comían en función a ingestión energética, de ahí su clasificación como ricos o pobres, actualmente esto ha cambiado; hoy no solo importa si se come o no, ahora se decide sobre la conveniencia de seleccionar e ingerir alimentos con hidratos de carbono complejos sobre los simples, de preferir los que contengan ácidos grasos monoinsaturados o poliinsaturados en lugar de los saturados, encontrar aquellos con mayor contenido de fibra soluble y alimentos con menor cantidad de colesterol y sodio (1).

La Administración de Alimentos y Drogas (FDA) del gobierno de los Estados Unidos, estableció la regulación de la información que debe estar contenida en las etiquetas de alimentos industrializados, complementos alimentarios y dietéticos. Este formato gradualmente se ha incorporado a los alimentos producidos en México, ya sea porque son empresas extranjeras regidas por políticas internacionales o bien por exportar sus productos (2,3).

La información nutrimental de los alimentos tiene algunas décadas de existencia y apenas hace poco surgió como moda. En México ante la firma del Tratado de Libre Comercio (TLC), la legislación sobre productos alimenticios adquirió gran importancia administrativa y económica.

La tecnología alimentaria ha permitido el surgimiento de alimentos confiriéndoles características especiales con relación al contenido de nutrimentos que los hacen recomendables para ciertas condiciones, modificando la cantidad o el tipo de algún nutrimento específico, en comparación al contenido de otros alimentos semejantes, como es el caso del jamón bajo en grasas. En otros casos se resalta alguna cualidad del alimento en sí, como cuando refieren que la avena no contiene colesterol.

Sin embargo, ésta información puede no ser suficiente, magnifi-

car bondades implícitas de un alimento, sin mencionar otras características no tan benéficas dentro del mismo alimento. Tal es el caso de la leche parcialmente descremada que puede generar la expectativa de un menor consumo de grasa, cuando en realidad sólo se disminuye en 2% o el caso de jamones o quesos bajos en grasa que llegan a contener la mitad de los lípidos de sus similares, pero que de todas formas dan un alto aporte de sodio.

Este tipo de información genera confusión en los consumidores y sobre todo en los pacientes a los que se les dan indicaciones sobre la restricción o el incremento del consumo de ciertos alimentos o nutrimentos, de ahí el incitante papel del profesional de la nutrición como orientador y educador.

En 1978 la FDA publicó las regulaciones con los términos a incluir para calorías y sodio, en los alimentos de uso más frecuente como (4):

- Bajo en calorías.- No más de 40 kilocalorías por ración
- Bajo en sodio.- < de 140 mg por ración
- Muy bajo en sodio.- < de 35 mg por ración
- Exento de sodio.- < de 5 mg por ración

En abril de 1987 la FDA también aprobó regulaciones en la descripción de contenido de grasa de los alimentos como sigue (4):

- Extra magro.- < del 5% en grasa
- Bajo en grasa.- < del 10% en grasa
- Light o menos grasa.- < del 25% en grasas respecto a productos similares

Existen también otras normas internacionales que dictan directrices de etiquetado como (5):

Codex Stan 1-1985. Norma General para el etiquetado de los alimentos envasados.

Codex Stan 107- 1981. Norma General para el etiquetado de aditivos alimentarios que se venden como tales.

CAC/GL 1-1979. Directrices del Codex- Parte II. Directrices generales sobre declaración de propiedades.

CAC/GL 2-1985. Directrices del Codex Parte II. Directrices sobre el etiquetado nutricional.

Directrices del Codex Parte II. Directrices sobre marcado de la fecha de alimentos preenvasados para uso de los Comités del Codex.

En concordancia con las anteriores, se creó la Norma Oficial Mexicana. NOM - 051- SCFI - 1994. Especificaciones generales de eti-

*Docente de tiempo completo en la Dependencia de Educación Superior Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Carmen.

quetado para alimentos y bebidas no alcohólicas pre-
 envasados, que considera la necesidad de procurar las
 medidas necesarias para garantizar que los productos
 ostenten la información comercial necesaria para que
 los consumidores puedan seleccionar la compra y
 disfrutar éstos (5):

Cabe mencionar que esta Norma entró en
 vigor el uno de Noviembre de 1996, con excepción
 de lo relacionado a la información nutrimental cuya
 aplicación se inició el uno de enero de 1998 con ca-
 rácter voluntario.

Tanto la Norma Oficial Mexicana como la
 de la FDA señalan los siguientes requisitos para el
 etiquetado de alimentos (5):

- Nombre y dirección del fabricante
- Nombre del producto: Con o sin estándar de identidad.
- Estándar de identidad.- Comprende la lista de ingredientes que un producto debe contener. Ejemplo:

El estándar de identidad de la mayonesa
 señala que contiene aceite vegetal y yema de huevo;
 así un producto no puede ser denominado mayonesa
 si no tiene ambos ingredientes. Este puede, además,
 ser cuantitativo. Ejemplo: Un pastel de cereza debe
 contener el 25 % del peso en cerezas, de igual forma
 las conservas de frutas o jaleas debe contener el
 60 % de peso en frutas. Un producto de imitación es
 aquel que es nutricionalmente inferior al producto
 que imita.

- Productos sin estándares de identidad.- Son los que no cumplen con la descripción habitual de un producto. Ejemplo: Embutido de chorizo vegetariano, la descripción de embutido es el contenido de carne y si no contiene carne no debe llamarse embutido.
- Cantidad de contenido: Expresada en peso, medida o número.

- Listado de ingredientes: Están sujetos a los estándares de identidad, de tal manera que los que no tienen no son recomendables para pacientes con dietas restrictivas. Aquí se incluyen los aditivos que son aromatizantes, colorantes o conservadores químicos, los que deben especificarse en la etiqueta si se encuentran en cantidades apreciables (10 ppm). El orden en que se enuncian es decreciente, es decir de mayor a menor cantidad.
- Número de raciones: Define la cantidad recomendada de un producto para un adulto sano, sin embargo, no es indispensable.

Actualmente la legislación sólo exige en forma obligatoria la información nutrimental a un reducido número de productos que se dividen en dos grupos:



A) - Alimentos que anuncian sus propiedades nutricionales. Ejemplo: bajo en calorías, bajos en grasas o ricos en vitamina C.

B) - Alimentos que han sido fortificados o enriquecidos con nutrimentos específicos, tales como los cereales a los que se han agregado vitaminas o minerales.

La información nutrimental de las etiquetas de los alimentos ya sea de carácter obligatorio o voluntario debe contener lo siguiente:

- Contenido energético.
- Cantidades de proteínas, hidratos de carbono y grasas.
- Cantidad de sodio.
- La cantidad de cualquier otro nutrimento acerca del cual se haga una declaración de propiedades nutrimentales cuantitativa y cualitativamente, regulado por la Ley General de Salud.
- La declaración sobre vitaminas y minerales debe de expresarse en unidades métricas o en porcentaje de la ingestión diaria recomendada (5).
- Si un producto contiene sacarina, la información nutrimental debe indicar la toma de este producto puede ser nocivo para la salud.

La información nutrimental en el caso de pacientes sujetos a dietas restrictivas deberá contener lo siguiente:

- Dietas restrictivas en grasa. Se incluirá el contenido de grasas en términos de colesterol, ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados.
- Dietas restrictivas en hidratos de carbono. Registra el contenido de sacarosa, azúcar, almidón y fibra dietética (6).

La NOM marca que no deben declararse propiedades terapéuticas que no se pueden comprobar y que le asignen un valor superior o que induzcan al error.

Las reglas del juego para el establecimiento de normas para integrar la información nutrimental debe prever que la creatividad de algunos sectores de la industria no se extralimite.

Por otra parte, existen diferencias en las expectativas en lo que la información nutrimental se refiere para la Industria de los Alimentos, el consumidor y el profesional de la nutrición:

- Industria de alimentos: En primer lugar atraer al consumidor, con etiquetas que sean más atractivas que las de la competencia, lo mayor posible.
- Consumidor: Que cubra con sus necesidades en precio y calidad, lo menos confusa posible.
- Profesional de la nutrición: Proporcionar información nutrimental clara y precisa, que permita al consumidor utilizarla para la selección de los alimentos recomendables en su plan de alimentación. Para lograr lo anterior, es necesario implementar capacitación al usuario sobre todo a pacientes, que permita entender definiciones y nomenclatura que aparecen en la etiqueta, identificar nutrimentos de riesgo e interpretar las indicaciones dietéticas en su caso.

1. Tamaño de la ración: Este dato se presenta tanto en medida casera como en gramos.

2. Raciones que contiene el producto: Aquí se deben declarar el número de

DATOS NUTRIMENTALES			
1 Tamaño de la ración: 1 taza (227 g)			
2 Raciones por paquete			
Contenido por ración			
3 Calorías		Calorías de grasas	
% de valores Diario *			
4 Grasa total		g	
Grasa saturada		g	
Colesterol		mg	
Sodio		mg	
5 Total de hidratos de carbono		g	
Fibra dietética		g	
Azúcar		g	
6 Proteínas		g	
7 Vitamina A	%	Vitamina C	%
Calcio	%	Hierro	%
* Porcentaje de valores diarios con relación a una dieta de 2000 kilocalorías diarias.			
8 Calorías por gramo:			
Grasas: 9		H. de Carbono: 4 Proteínas: 4	

La información nutrimental debe ser completa, conteniendo los datos siguientes:

1. Menciona el contenido de calorías totales de la ración y las calorías provenientes de grasa.

2. Menciona el contenido de calorías totales de la ración y las calorías provenientes de grasa.

3. Menciona el contenido de calorías totales de la ración y las calorías provenientes de grasa.

4. Los gramos de grasa total incluyen los gramos de grasa saturada, monoinsaturada y poliinsaturada.

5. El total de hidratos de carbono incluye almidones, azúcares y fibra dietética. En azúcares se incluyen los naturales de las frutas (sacarosa) y los añadidos en forma deliberada (miel, jarabe o azúcar).

Estos últimos se anotan sin % de valor diario.

6. Igualmente, los gramos de proteínas se anota sin % de valor diario.

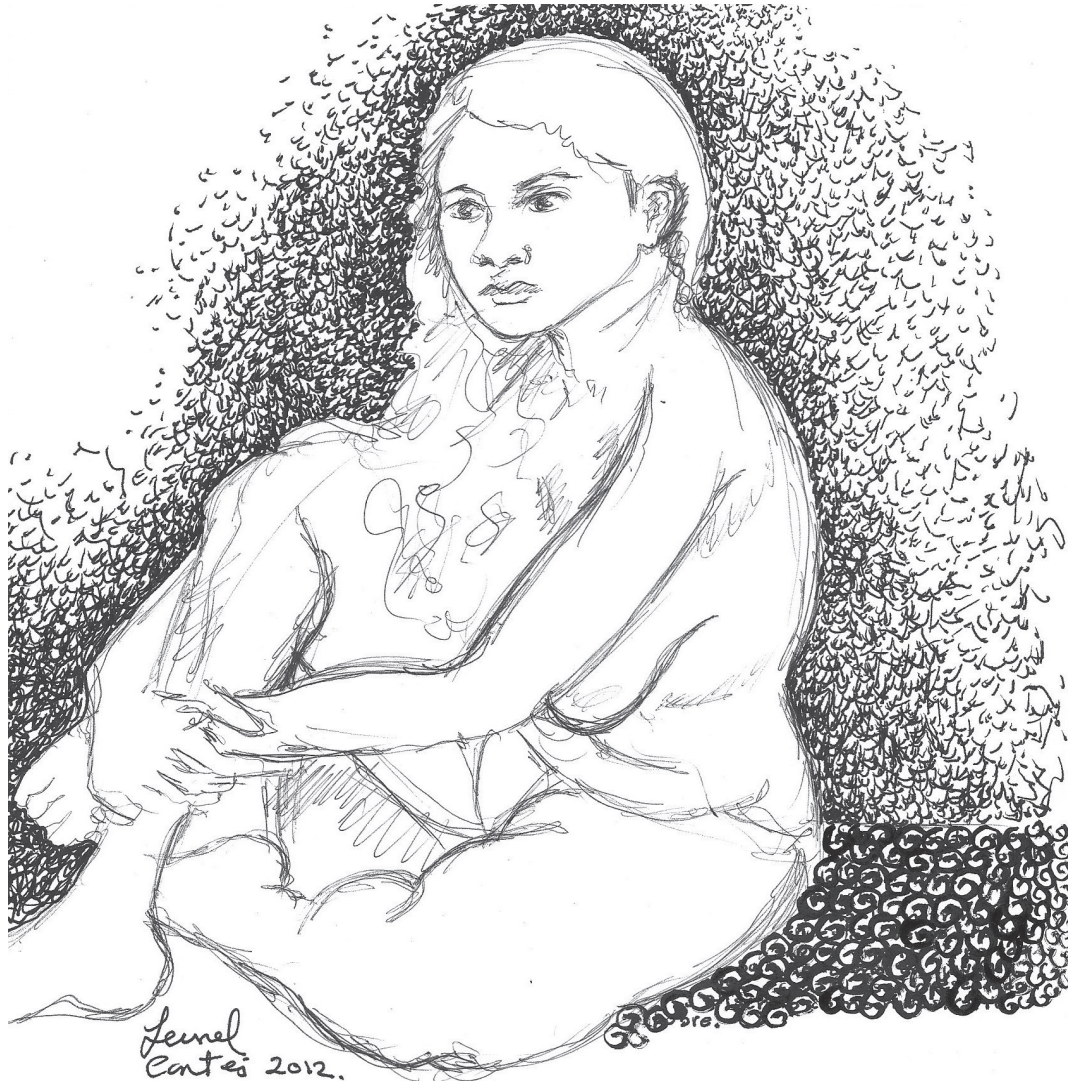
7. En las vitaminas y minerales solo se debe reportar el porcentaje de vitaminas A y C, así como de los minerales calcio y hierro o aquellas que cubran parcial o totalmente recomendaciones nutrimentales por ración del alimento.

8. Por último se incluye para conocimiento del consumidor el aporte de calorías de cada gramo de nutrimento.

El porcentaje de valores diarios se refiere a los valores máximos recomendados para un individuo cuyo cálculo energético sea de 2000 kilocalorías.

Es importante comentar que hay alimentos que no están sujetos a esta Norma como los productos que se venden a granel, animales vivos y bebidas alcohólicas.

Es indudable que para lograr una buena selección de alimentos desde el punto de vista nutricional, es necesario aumentar el nivel de conocimientos en materia de nutrición de la población en general y específicamente de pacientes con riesgo dietético, siendo fundamental el papel del profesional de la nutrición para dar orientación específica sobre su padecimiento incluyendo lo relativo a la interpretación de la información nutrimental que favorezca un mejor estado de nutrición.



Referencias

1. Mazzuca SA. *Does patient education in chronic disease have therapeutic value?* J Chronic Dis 1982; 35:521-9
2. Graham HD. *The safety of foods.* AVI Publishing Company. EUA 1982.
3. Wheller ML, Franza M, Heins J, Schafer R. *Food labeling.* Diabetes Care 1974;17:480-87
4. *Food labeling.* Federal register. January 6, 1993; 58: 2375-534
5. Norma Oficial Mexicana. NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones generales del etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. *Diario Oficial de la Federación.*
6. American Diabetes Association. Position statement: *Food labeling.* Diabetes Care 1990; 13: 1024-5
7. Mattson FH. *A changing role for dietary monounsaturated fatty acids.* J Am Diet Assoc 1989; 89: 387-91 American Society for Clinical Nutrition and American Institute of Nutrition. Position paper on trans fatty acids. Am J Clin Nutr 1996;63(5): 663 - 670
8. Donald M, Shari L *The legal implications of dietary facts: Risk of cardiovascular disease and duty of food manufactures.* J. Nutr. May 1991;121: 578-82.

9. Herrera-Franco R, López-Vega L, Martínez-Martínez E, Escudero X. *Cardiopatía.* En: Nutrición en el paciente críticamente enfermo. Robles J. Interamericana, Mc Graw-Hill. primera. Ed 1996: 433-49
10. Lacye O, Karen S, Kubena. *Nutrition and food industry professionals opinions about the nutrition label and its components.* JADA. 1995; 607 volumen
11. Laura S, *Uses of the recommended dietary allowances: A commentary.* JADA July 1996; 96 (7):660-6
12. Zarrkin GA, Dean N. *Potential health benefits of nutrition label changes.* Am J Public-Health 1993 May (5): 17-24
13. Feldman EB. *Nutrition and diet in the management of hyperlipidemia and atherosclerosis.* Shils ME, Olson JA, Shike M.(eds). 8a. ed. New York, Lea & Febiger 1994: 1298-316
14. Aguilar CA, Gómez FJ. *La evolución del tratamiento dietético de las hiperlipidemias.* *Revista del Instituto Nacional de la Nutrición.* Salvador Zubirán 1991; 2: 13-26
15. Hjermmann I. *Dietary trials for the prevention of coronary heart disease.* Eur Heart J1987; 8 (suppl E): 39-44.

UNA APROXIMACIÓN A LA VERDAD DE LA QUINTA MARÍN

Efrén Jesús Requena Espinosa
Ennio del Jesús Zavala Merinos*

De las diversas actividades a desarrollar en el presente proyecto, se encuentra ligada la reconstrucción del acontecimiento de la Quinta Marín, esta labor cultural, pretende desarrollar aspectos estéticos y académicos. Entre los años 1960 y 1961 se escribió una obra de teatro basada en los hechos en estudio, por lo que presentamos algunas de las coincidencias y diferencias entre lo escrito en la obra teatral y la información oficial del proceso judicial.

Un pequeño día de ira

Un pequeño día de ira es una obra de teatro del escritor Emilio Carballido,¹ que ganó el premio Casa de las Américas; basada en un hecho real, sobre el fallecimiento de un menor por disparo de arma de fuego que consta en el libro *La Quinta Marín*. Se observa que lo anterior tuvo sus precedentes durante los años 50 en el puerto de Ciudad del Carmen.

Así mismo esta obra ha sido montada en diversos países del mundo como la Habana, Estados Unidos, México, entre otros pero nunca en el lugar donde se dieron los hechos.

La obra comienza detallando la escenografía a utilizar mencionando en un principio “En un puertecito del sureste, sobre el Golfo de México. 1960”

*Los Hechos que se suscitaron según el libro La Quinta Marín*² fue exactamente un 9 de marzo de 1955, en la Ciudad del Carmen, Campeche.

La obra inicia con varios actores en escena caminando en círculos en la plaza, van platicando, hasta que el narrador se levanta de donde está sentado ya que le han terminado de bolear los zapatos y empieza a hablar dando una descripción del lugar “Este es un puerto sin mayor importancia. Detrás de ese palacio se extiende el Golfo de México. Hacia allá están los muelles, las flotillas pesqueras, las canciones nocturnas... la zona, la promiscuidad pagada, la venta de cerveza muy fría y alcoholes adulterados. Para allá viven las familias decentes. Hay tres bancos y dos compañías extranjeras que empaacan el camarón... hacia allá viven los pescadores humildes. Es un pueblito próspero, la gente no es nada excepcional... hay casino...”

Todo esto en efecto es verdad, ya que debido a la investigación realizada por los alumnos Rosa Aurora Márquez Galicia y Abraham González Ong del curso de formación temprana de investigadores en el proyecto “análisis socio-económico y político de Ciudad del Carmen en 1955”, la ciudad contaba con el palacio municipal, los bancos, el casino y

múltiples abarrotos, entre otros.

Seguido de esto los actores comienzan a hablar empezando por Nicolás, un preso que recién había salido de la cárcel por haber apuñalado a una persona, al esposo de Reina. Luego se centra en la plática de los dos bancarios, sobre sus futuros matrimonios con sus mujeres, empezando así a tejer el drama de la obra, después se encuentran con Rosa y Asunta.

Más tarde aparecen las señoras Bertha y Sofía, la primera solterona, que ha quedado así por dedicar la vida a cuidar a su sobrino, mientras que la segunda es una viuda con dos hijos. El narrador sigue interviniendo y explicando la descendencia de Calixto Avelar, padre de cinco hijas y propietario del gran Almacén y don Marcelo Ruiz, abarrotero, teniendo como hijo a Marcelo júnior al que quiere comprometer con una de las hijas de don Avelar.

Después de toda esta presentación, para entender el asunto en que se tornará después la obra, aparecen tres niños: Esteban Ortiz, Blas el Negro y Ángel Marrón, quienes van platicando sobre ir por mangos a la huerta de la bruja. La madre de Ángel, Micaela B. de Marrón, lo llama para que vayan al cine, pero este se niega alegando que es una película de besos y que no le gustan, y su padre Fulvio Marrón, lo dejan quedarse; mientras que su hermana Serafina va obligada al cine, por el simple hecho de ser mujer (aquí se demuestra el machismo de aquél entonces).

Esteban Ortiz, Blas el Negro, el Chivo y Ángel Marrón son los niños que se mencionan en el libro *La Quinta Marín* sólo que con los nombres cambiados, para proteger obviamente su identidad, y siendo Ángel Marrón el desafortunado José Guadalupe Mayo Suárez, así como los señores Fulvio y Micaela Marrón padres de Ángel, en tanto que fueron José Mayo y Matilde Suárez de Mayo, padres del menor asesinado.

*Efrén Requena Espinosa, docente de tiempo completo en la Facultad de Derecho de la Universidad Autónoma del Carmen.

Ennio del Jesús Zavala Merinos, estudiante en la Facultad de Derecho de la Universidad Autónoma del Carmen.

¹ Emilio Carballido Fentanes, escritor y dramaturgo mexicano, Nació en Orizaba, Veracruz el 22 de Mayo de 1925. Estudió en la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Nacional Autónoma de México, especializándose en letras inglesas y en arte dramático. Trabajó en el Ballet Nacional de México como supervisor literario y realizó varias giras por América Latina, Europa y Asia; fue profesor en las universidades de Rutgers, Nueva Jersey y California State de los Ángeles, en Estados Unidos. Entre sus obras se encuentran *Rosalba y los llaveros*, *Un pequeño día de ira*, *La pandilla maldita*, *El viaje de Nocresida*, *El suplicante*, *Pastores de la ciudad*, *La triple porfía*, entre otras. Muere en Xalapa, Veracruz el 11 de Febrero del 2008.

² Requena Espinosa, Efrén Jesús, *La quinta Marín*, México, Universidad Autónoma del Carmen, 2003 p. 15.

Aparecen también en la plaza, caminando, don Máximo Quiroz como presidente municipal, junto a él, el agente del Ministerio Público Jesús Alaminos; sentados en el fondo, una mujer embarazada, doña Cristina Cifuentes de Vargas y su marido Onésimo Vargas.

En aquél entonces el presidente municipal, era Juan de la Cabada Vera y Jesús Alaminos, agente del Ministerio Público en realidad se llamaba Eduardo Hernández Capetillo. doña Cristina Cifuentes de Vargas, es en realidad la presunta responsable, doña Nicasia Marín de Rodríguez y su marido Onésimo Vargas es Estaban Rodríguez Castellanos.

Dentro de la obra, Emilio Carballido, describe a las autoridades y a la familia Vargas Cifuentes, de discriminatorias, por pertenecer a la clase alta, dejando ver el repudio de doña Cristina hacia los niños que le robaban sus mangos, y que el presidente y el agente le daban la idea de disparar balas con sal para espantar a los muchachos. Además más adelante se deja ver que no se le permitía a los sacerdotes andar por las calles con su vestimenta eclesiástica, ya que un loco lo persigue por venir vestido así, a lo que un policía lo detiene y las autoridades: el presidente y el agente, se burlan del loco. Según el narrador, todo parecía un día normal, como cualquier otro domingo de junio.

Como mencioné en un principio, el libro nos aclara que fue en marzo cuando sucedieron los hechos, no en junio.

Para ir haciendo los nexos, la obra menciona, indirectamente, que Esteban es hermano de Mario e hijo de Sofia Ortiz, y que éste había tenido relaciones sexuales con las meseras, Reina y Coca; platicándole a sus amigos mientras se están bañando. Seguido de esto y todos vestidos se encaminan a la casa de los Vargas, para ir a cortar mangos. En la casa se encuentran Onésimo y Cristina, Cristina sigue siendo reflejada como una mujer pedante e insoportable, cuando ven que los chicos comienzan a subir al árbol, el marido espía y ella lo empuja para disparar.

“En el libro, está redactado por las declaraciones, que doña Nicasia en ese momento no se encontraba con su marido sino con su vecina y una de sus hijas en la sala, que si salió al *hall* un momento antes, y disparó el rifle pero para tumbar a una iguana que se comía los mangos, después de esto ocurrió el accidente del menor José Mayo Suárez.”

El marido es quien se acerca después del suceso, y ve que el niño está muerto, por lo que entra y le dice a su mujer Cristina que lo ha matado de un disparo en la frente, y esta huye.

“En la testimonial de Esteban Rodríguez, esposo de la inculpada, declara que su esposa no podía ver bien de lejos, que desde niña tenía que usar lentes por padecer problemas serios de la vista, y que por tanto no pudo

haber tenido el tino exacto para darle un balazo. Y en el peritaje médico se dictaminó que doña Nicasia no podía ver más allá de cinco metros debido a la gravedad de su miopía, declaración hecha por el perito de la inculpada y el perito del ministerio público. Además ella tomó todo con calma y jamás huyó, por el contrario salió para ver cómo estaba el niño.”

Posteriormente en la obra comienza el dolor, la incredulidad, la impotencia y la ira, en contra de doña Cristina; y crece más la ira porque las autoridades más renombradas del pueblo consideran que fue un accidente y que la presunta culpable es inocente y no debe estar en la cárcel sino en su casa. El narrador nos cuenta que el niño contaba con nueve años cuatro meses de edad, que la bala entró por la región frontal y trayectoria de abajo a arriba y que finalmente quedó alojada en la bóveda del cráneo.

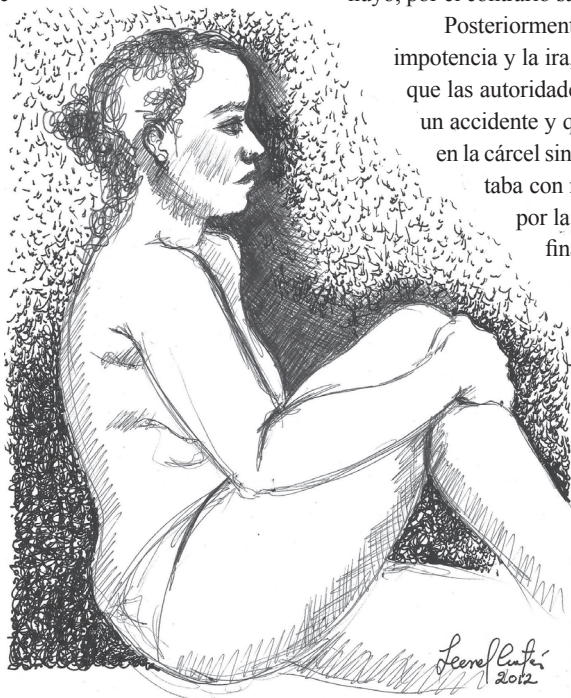
“En la historia real, contada por las declaraciones, testimoniales y peritajes del hecho, el niño José Guadalupe Mayo Suárez contaba con trece años de edad, y que efectivamente la bala entró por la región frontal y que quedó alojada en el cráneo, además destruyó la masa encefálica y que la bala fue de adelante hacia atrás y de izquierda a derecha”

En la historia se nos deja ver como las autoridades protegen a doña Cristina, sólo por ser de las clases alta, a los Marrón ni los toman en cuenta sólo por ser pobres, a el esposo de doña Cristina lo dejan como un sumiso y temeroso de su esposa, así como según a doña Cristina nunca la habían querido en el pueblo, y que la idea del disparo había sido por parte del presidente, aunque este lo dijo pero con balas de sal, para no herir y solo asustar. Y por lo tanto, como los señores Marrón ya sabían que no procedería la demanda, mejor ni la interpusieron.

En el libro *la Quinta Marín*, se relata, que después del proceso la acusada. Nicasia Marín de Rodríguez fue sentenciada y condenada.

Respecto a esta obra de teatro, José Armando Ceballos y Borjas en el libro *Radamés de Carne y Hueso* cita al ilustre escritor Radamés Novelo Zapata quien narra: En el mismo incidente de Cachita Marín, el pueblo, “digamos mejor la chusma incendió la casa que había sido de Mr. Moor, muy bonita, muy elegante, y de dicho incidente salió la obra famosa de Emilio Carballido *un día de ira*, aunque en el fondo todo tergiversado.

Una cuñada, ella de aquí de Ciudad del Carmen, se lo contó a su manera y Carballido escribió una obra muy bonita e interesante, pero que no se ajusta a la verdad en todas sus facetas”



Fuentes de información

Carballido, Emilio, *Ceremonia en el templo del tigre, Rosa de dos aromas, Un pequeño día de ira*, México, Editores mexicanos, 1986.

Ceballos y Borjas, José Armando, *Radamés de carne y hueso*, México, Universidad Autónoma del Carmen, 2001.

Requena Espinosa, Efrén Jesús, *La quinta Marín*, México, Universidad Autónoma del Carmen, 2003.

EL USO DE LOS SERVICIOS DE INTERNET

Ana Alberta Canepa Sáenz
Joanny Gabriela Román Guillén*

Resumen

Internet nos permite comunicarnos con otros usuarios para transferir información, y ahorrar tiempo. Cuenta con servicios que por su estructura se dividen en: servicios de comunicación, servicios de conexión, servicios de acceso a la información y servicio móvil, los cuales se pueden utilizar desde el momento que nos conectamos a Internet.

Palabras clave: Conexión remota, FTP, Internet, información, multimedia.

Introducción

El Internet es una red que permite que los usuarios (computadoras) estén conectados unos con otros esto es debido a la necesidad de transferir nuestros conocimientos, archivos, búsquedas de archivos, etcétera; con la idea de facilitar a los usuarios, ahorrar tiempo y con una rapidez mayor de lo que se hace manualmente.

Los servicios de Internet permiten todas estas cualidades debido a su estructura y composición que son: *Servicios de Comunicación* (correos electrónicos, chats, bitácoras, listas de distribución, etcétera.), *Servicios de Conexión* (Conexión remota, FTP, Telefonía IP), *Servicios de Acceso a la Información* (Páginas Web, bibliotecas digitales, Archie, WAIS) y por último *Servicio Móvil* (Mensajería, Portales Móviles, Servicio de Mensaje Multimedia). Cada uno de estos servicios se explicarán con brevedad acerca de su funcionamiento, sus características y algunos ejemplos aplicados en Internet.

1.-Introducción a los servicios de Internet

1.1.- Internet

Es una red de computadoras que comparten información entre las diferentes computadoras que están conectadas entre sí, el Internet que ahora implementamos es descendiente de la red de Defensa de los Estados Unidos conocido como ARPAnet y ésta paso a ser una sub red del mundo del Internet en 1983.

Para conectarnos a Internet existen dos formas básicas:

1. Mediante un proveedor de servicios de Internet (Telefonía, Cable, Yoo, etcétera).
2. Red de área local.

Una vez que las computadoras estén conectadas y tengan Internet podremos hacer uso de los servicios.

1.2.- Servicios de Internet

Son aquellas herramientas que nos permiten realizar búsquedas y compartir información por medio del Internet. Algunos ejemplos son:

- * Correos electrónicos
- * Chats
- * Intercambio de archivos
- * Foros
- * Etcétera.

1.3.- ¿Para qué me sirven estos servicios?

Desde el *Gopher* (Primer servidor que permitía las primeras búsquedas y compartimiento de la información con otros servidores) hasta el *World Wide Web* (usaba tecnología hipertextual e interfaces amigables para la transmisión de información) fueron los motores para que los servicios de internet tuvieran un auge en la actualidad.

Como comentaba anteriormente estos servicios nos sirven para poder compartir, buscar información y comunicarnos con otras personas en tiempo real sin necesidad de ir hasta donde se encuentra la persona con la que se desea platicar. Gracias a estos servicios las tecnologías se han actualizado de una manera sorprendente pues la rapidez de la transmisión de los datos y la facilidad que ésta nos ofrece y sus interfaces amigables han hecho que inclusive los niños aprendan acerca de los conocimientos de las tecnologías y tengan una gran facilidad para desenvolverse en el mundo de las tecnologías de la información.

1.4.- Estructura de los servicios de Internet

En la estructura de Internet se desarrollan cuatro tipos de servicios: de *comunicación*, *conexión*, *acceso de información* y *móviles*. Dentro de cada uno de estos servicios se encuentran las aplicaciones que se han hecho populares gracias al uso que le dan los usuarios para sus actividades cotidianas. En la Figura 1.- muestra la estructura y las aplicaciones que cada servicio conlleva.

*Ana Alberta Canepa Sáenz, profesora de tiempo completo en la Dependencia Ciencias de la Información de la Universidad Autónoma del Carmen.

Joanny Gabriela Román Guillén, estudiante de Ingeniero en Sistemas Computacionales en la Dependencia Ciencias de la Información de la Universidad Autónoma del Carmen.

Servicios de Comunicación						
Correo electrónico	Listas de Distribución	IRC (chat)	News/USENET (groups)	Bitácoras (blogs)	agregadores de contenido (feeds)	
Servicios de conexión						
Conexión Remota		Transferencia de ficheros			Telefonía IP	
Servicios de Acceso a la Información						
Portales	Buscadores	Bibliotecas digitales	Archie	X.500	WAIS	P2P
Servicios Móviles						
Mensajería		Portales			Multimedia	

Figura 1.- Estructura de los Servicios de Internet.

2.- Servicios de comunicación

Dentro de los servicios de comunicación se encuentran los correos electrónicos, los IRC (chats), listas de distribución y los muy famosos *blogs* (bitácoras). Como su nombre lo indica, estos servicios permiten que la comunicación de los usuarios unos con otros en tiempo real sea posible y todo gracias a estas aplicaciones las cuales detallaremos a continuación.

2.1 Correos electrónicos

El correo electrónico es una de las aplicaciones más conocidas del internet y la primera en ser desarrollada, esta aplicación permite enviar mensajes escritos entre todos los usuarios que cuenten con este servicio. No es una aplicación que requiera del Internet, también se puede desarrollar dentro de una red de área local, permitiéndole a los usuarios que trabajan dentro de una misma empresa, comunicarse entre ellos. Ejemplos de los correos electrónicos: *MSN, Yahoo, Hotmail*, etcétera.

2.2.- Listas de distribución

Una lista de distribución (conocida como listas de correo, listas de discusión, foros de discusión, grupos de discusiones) una colección de direcciones de correo electrónico a la cual se distribuye un mensaje y este le llega a todos los usuarios relacionados con el remitente del mensaje.

2.3. - IRC (Internet Relay Chat)

El IRC es otro servicio popular en Internet. Usualmente se refiere a la comunicación escrita a través de la red entre dos o más personas, se realiza instantáneamente. Es decir, las conversaciones se realizan en tiempo real como si fuese una llamada telefónica pero en vez de voz es texto. Son realmente conocidos como chats (charlas) y pueden ser desde un cliente específico (como el *Messenger* de *Windows Live*) o por medio de páginas web (como *Facebook*).

2.4.- Blogs (Bitácora)

Son sitios que recopilan textos de manera cronológica y que el último en subir es el primero en la lista de los textos. En los *blogs* se pueden hablar de varios temas, artículos, ensayos, noticias y más; permitiéndole al usuario obtener y en algunos casos manipular la información para su propio uso sin tratar de perjudicar a otro. Esto es para que las personas adquieran conocimiento general acerca de los temas de mayor interés que le sea conveniente.

3.- Servicios de conexión

Las primeras aplicaciones desarrolladas en Internet pretendían permitir la interconexión de dos o más computadoras, bien con la idea de ejecutar una rutina informática residente en el ordenador o bien para la transferencia de archivos entre ellos. Esto quiere decir que para que exista una buena comunicación entre los equipos de cómputo y que estos pueden ser de tres tipos: Conexión remota, FTP y telefonía IP; estos se encargan de hacer más factible la transferencia de los archivos y la búsqueda de la información necesaria. Por medio de la arquitectura TCP/IP ha hecho posible la comunicación entre computadoras.

3.1.- Conexión remota

El primero de los servicios es la conexión a una computadora remota a través de la red. Suelen utilizarse programas clientes para esta conexión, que hacen uso del protocolo de nivel de aplicación telnet. Mediante este sistema podemos acceder a nuestro equipo de trabajo desde otra computadora, es sencillo ya que solo basta con saber el nombre y dirección del servidor remoto y que esté habilitado para poder acceder a su información. Esta herramienta es útil para las bibliotecas ya que contienen una extensión amplia de información (libros).

3.2.- Protocolo de transferencia de ficheros

También conocido como FTP (*File Transfer Protocol*) es uno de los servicios más importantes de Internet. Los usuarios pueden conectarse al servidor FTP y obtener una copia de la información depositada en el mismo, trasasándola hacia su propia computadora local; también pueden depositar uno o más archivos de su computadora local en el servidor FTP autorizado. Este protocolo es empleado por todos los administradores de sitios web para hacer públicas sus páginas. Este protocolo puede recuperar el fichero deseado desde una computadora remota y transferirlo al disco duro. Es un conjunto de mensajes predefinidos y estándares que permite recuperar un fichero independientemente de la computadora que se utilice.

3.3.- Telefonía IP

Es una tecnología que transforma la voz en una señal digital basada en el protocolo de Internet. Es un servicio de comunicación entre dos usuarios conectados a Internet en el cual los dos pueden hablarse y escucharse. Permite llamar desde nuestra computadora a otras computadoras como a sistemas de telefonía (fija o móvil). Una aplicación de esta tecnología es el correo de voz, servicio consistente en un mensaje de audio enviado al correo electrónico del destinatario. Es de gran utilidad para bibliotecas y centros de documentación.

4.- Servicios de Acceso a la Información

En el Internet al no existir una única computadora central al que acudir, podemos observar que la información se encuentra dispersa, en equipos situados por toda la red, en los lugares desconocidos normalmente. Una fuente de datos se considera localizada cuando se conoce su dirección de Internet consistente en cuatro grupos de números (0-255) que identifican de forma única una máquina dentro de todo el conjunto de redes.

Cuanto mayor sea la información, más tiempo es necesario, con el consiguiente riesgo de un corte en la conexión que pueda dejarnos con la información a medias, algo no muy grave en el caso de correo o páginas hipertextual, pero fatal para las transferencias de ficheros.

Los tipos de información más comunes son: los correos, noticias, documentos de hipertexto (*Web*), *programas y aplicaciones*. Para poder acceder a la información se utilizan las siguientes aplicaciones: Portales, buscadores, bibliotecas digitales, *Archie* y *WAIS*.

4.1.- Portales (Web)

La *World Wide Web* (WWW) es una compleja telaraña de páginas relacionadas entre sí, una típica página web contiene palabras e imágenes, como la de una revista, pero con la diferencia; la información es interactiva. Lo único que se necesita para acceder a la WWW es una conexión estándar de Internet y un navegador. Su ventaja principal consiste en la facilidad para adentrarse en la web y en el hecho de que presenta la información de manera mucho más atractiva que el resto de los servicios. Puede contener texto, imágenes, sonidos, vídeo clips y, en especial, enlaces con otras telarañas.

Para acceder a las Webs se necesita de un navegador los más comunes son en la actualidad son: Internet Explorer, *Mozilla Firefox* y *Google Chrome* (Este último es el más reciente de todos).

Los sitios Web cada uno tiene una dirección propia y única URL (Localizador universal de recursos). Estas URL siempre van precedidas por las letras de *http://* (Protocolo específico de Internet para la transferencia de documentos hipertexto). Ejemplo: *http://www.altavista.com/index.htm*. El *http://* indica al navegador que se quiere conectar a un documento web; *www*: es el nombre del servidor web de una organización determinada; *altavista*: es el nombre del servidor en el cual está la página Web que se está solicitando; *.com*: indica que el servidor está gestionado por una organización sin ánimo de lucro: */index.htm* solicita el documento web llamado *index.htm*.

4.2.- Bibliotecas digitales

La biblioteca digital es el nivel máximo de desarrollo alcanzable por cualquier organización informativo/documental que apueste por Internet, pero para que sea verdaderamente útil este esfuerzo, el mismo no debe limitarse a una recopilación exhaustiva de recursos relacionados o de direcciones de catálogos de bibliotecas, sino que en su construcción deben tender hacia el modelo de la biblioteca híbrida porque favorece una mayor comprensión, mejora el acceso a los contenidos y las colecciones digitales, la interoperatividad e integración en entornos informativos flexibles a nivel de usuarios individuales, grupos e instituciones.

4.3.- Archie

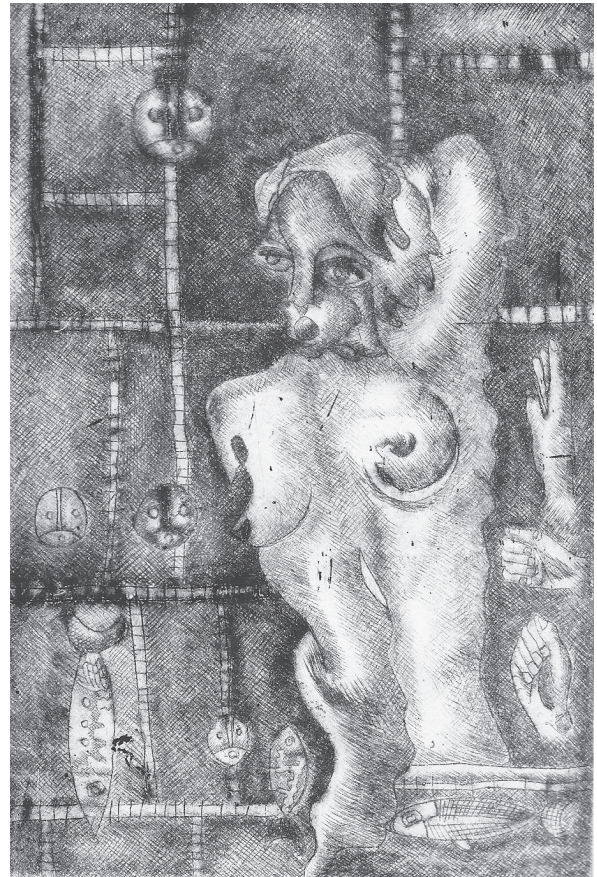
Archie es una gigantesca base de datos en la que se encuentran incluidos todos los directorios de ficheros existentes en las computadoras conectadas a Internet. En general, existen servidores Archie en cada país, que incluyen en su ámbito el propio país, áreas cercanas y otros servidores seleccionados de todo el mundo.

4.4.- WAIS (*Wide Area Information Servers*)

Es una herramienta que permite crear índices de los términos contenidos en un documento, y realizar búsquedas sobre ellos para identificar el documento que interesa al usuario a lo largo de la red. WAIS suele consultarse vía plataforma web y los datos se encuentran agrupados en colecciones denominadas fuentes. Se le dice a WAIS que fuentes debe usar y lo que queremos que encuentre. Para ello se especifican una o más palabras, llamadas palabra clave. WAIS explorará el texto completo de cada elemento de las fuentes especificadas, y encontrará las que cumplan el criterio. Esto se llama búsqueda textual.

5.- Servicios móviles

El Internet móvil es una tecnología siempre al alcance del usuario, lo que implica que además de añadir la dimensión de la movilidad a los actuales



servicios de Internet, le adhiere una serie de servicios innovadores adaptables al lugar, las preferencias, las necesidades y las circunstancias individuales del usuario móvil. Actualmente podemos observar como el Internet nos permite comunicarnos desde nuestros dispositivos móviles (celulares, iPod, iPad, PDA, *notebooks*, *laptops*, etcétera.) gracias a sus aplicaciones y a los nuevos sistemas operativos y tecnologías con los que los han adaptado para permitir la transferencia, búsqueda y uso de la información.

La navegación en 3G se basará en una evolución de la actual

navegación WAP hacia un enriquecimiento con gráficos y multimedia en XML y su evolución hacia XHTML de WML.

5.1.- Portales móviles

La tecnología WAP permite la consulta en modo texto de servicios de información, tal como es el caso del portal murciasalud.com gestionado por el Centro Tecnológico de Documentación Sanitaria de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. También se usa actualmente la tecnología GPRS para acceder desde el móvil a servicios de información réplicas de portales tradicionales, como es el caso de los periódicos digitales e incluso correo electrónico. Actualmente no solo podemos acceder a los archivos de información si no que se pueden descargar aplicaciones para los dispositivos móviles por medio de estas tecnologías y que con el tiempo van revolucionando, ahora no solo para acceder a la información usamos estas tecnologías, también vemos lo que nos facilita la vida cotidiana.

5.2.- Mensajería

Los servicios de mensajería móviles se vienen empleando de forma multitudinaria desde hace varios años. Destaca especialmente el SMS, este servicio permite el envío de mensajes de texto corto asíncronos entre los terminales y aplicaciones externas, es decir, la posibilidad de enviar mensajes de texto desde cualquier dispositivo móvil gracias a las operadora.

5.3.- MMS (Servicio de mensajería multimedia)

Es una aplicación extremo a extremo para mensajería móvil de persona a persona, de móvil a móvil, de móvil a Internet y de Internet a móvil. Proporciona contenidos multimedia de gran riqueza, como imágenes, audio, vídeo, datos y texto. La ruta de migración hacia la mensajería multimedia se cimienta en el modelo SMS ya existente, añadiendo nuevas funciones y nuevos tipos de contenidos paso a paso según la tecnología lo vaya permitiendo, de forma que los consumidores lo entiendan fácilmente.

Conclusión

Es importante conocer acerca de los servicios de Internet ya que en la vida cotidiana estamos relacionados con ellos, ya sea para el ámbito laboral, escuela o en el hogar, todos contamos con las tecnologías que hacen uso de estos servicios; esto es con el fin de facilitar nuestras labores día con día. Los servicios de Internet nos brindan conocimiento acerca de cómo funcionan nuestros equipos y cuando requerimos de alguna información o necesitamos enviar un correo electrónico estos servicios aparecen para que estos se realicen y cumplan su función de acuerdo a nuestras necesidades. Actualmente estos servicios siguen actualizándose debido a las fuertes demandas del uso de las tecnologías en la vida real.

El saber acerca de los servicios de comunicación permite a los usuarios desenvolverse en algún ámbito laboral que es grande y necesite transmitir algún mensaje con las personas que requieran de su servicio o viceversa. Los servicios de conexión son importantes porque sin ellos la información que se requiera o el simplemente hecho de transmitir algún mensaje será imposible pues los equipos solo sería una caja con funciones totalmente incomunicada con el mundo. Acceder a la información por medios de los portales web, navegadores dan gran ventaja al servicio en el momento

de solicitar la información o los datos, gracias a sus grandes servidores podemos tener información en la palma de nuestras manos. Y por último los servicios móviles actualmente brindan a los usuarios una mayor accesibilidad a los datos, archivos, mensajes, etcétera. Debido a que no se necesita de un equipo que esta cableado impidiéndonos movernos hacia donde deseemos.



Referencias

RODRIGUEZ Abel, *Iniciación a la red de Internet*, España, Vigo, 2007.
 "Internet como Herramienta Básica de la Actividad Diplomática" <http://www.un.org/spanish/Depts/dpi/seminariomisiones/intro-internet.pdf>
 López Carreño, Rosana; "Revisión de los servicios de Internet: su aprovechamiento en unidades de la información y documentación".
 Gómez Labrador, Ramón; "Servicios de Internet en Linux"
<http://www.monografias.com/trabajos14/servic-internet/servic-internet.shtml>
<http://www.uhu.es/ceferino.parra/buscar.htm>
<http://es.tldp.org/Tutoriales/doc-curso-guadalinux-iesaverroes/tema5a.pdf>
<http://www.icarito.cl/enciclopedia/articulo/segundo-ciclo-basico/educacion-tecnologica/computacion/2009/12/70-7139-9-servicios-que-nos-ofrece-internet.shtml>
<http://www.uhu.es/ceferino.parra/buscar.htm>

ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA SALUD DE LOS ALUMNOS DE LA UNACAR

Juan José Miguel Reyes,
Marisol Toledo Sánchez y
Evelia Concha Chávez *

Introducción

Los avances tecnológicos han venido a darle un cambio rotundo a la vida del ser humano que han permitido grandes comodidades y facilidades para realizar muchas actividades en los centros laborales, en el hogar, en los medios de comunicación, de transporte, etcétera. y con esto aparentemente mejora la calidad de vida, lo negativo de la tecnología es que ha formado una sociedad sedentaria, esto debido a que varias cosas que el hombre antes tenía que hacer de forma manual ahora han sido sustituidas, hecho que ha provocado que la gente no tenga la necesidad de moverse con frecuencia o desplazarse.

Muchas de las enfermedades que se han incrementado en la actualidad son producto del sedentarismo. La obesidad suele ser el primer padecimiento de la mayoría de las personas sedentarias y esta enfermedad por lo regular desencadena otras más y de mayor riesgo tales como: diabetes, hipertensión arterial, problemas cardíacos, etc. Estas últimas si no son atendidas o reguladas a tiempo pueden llegar a ser mortales.

Se tiene claro que la actividad física ayuda a mejorar la salud de forma importante, ya que hace que todos los sistemas se mantengan trabajando en armonía y cumpliendo adecuadamente cada uno con sus funciones. La ventaja de dicha actividad es que aunque las personas tengan algún padecimiento pueden practicarla, siempre y cuando sea moderada, que sus intensidades sean las adecuadas para cada persona de acuerdo a su necesidad y no esté contra indicada por el médico.

Desde otra perspectiva cuándo se realiza actividad física el sistema cardiovascular tiene mayor capacidad de bombear la sangre por todo el cuerpo provocando así una mayor oxigenación y distribución de sangre. El sistema respiratorio también se hace más capaz, logrando una mayor ventilación pulmonar, aspecto que ayuda también a la oxigenación y fortalecimiento pulmonar. Todos los demás sistemas también comienzan a funcionar de una manera más eficiente, logrando con esto una mayor sincronía en las funciones orgánicas, mejorando de esta forma la salud.

Por otra parte la forma en que beneficia la actividad física a la salud es por medio de la mejora de las capacidades físicas condicionales que son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, ya que mediante el desarrollo de estas se fortalece el sistema aeróbico y anaeróbico de una persona. Principalmente el desarrollo de la capacidad anaeróbica se presenta en las capacidades de fuerza y velocidad, ya que la mayoría de los ejercicios que se realizan para el desarrollo de estas son ejercicios de corta duración y mayor intensidad, aunque esto no quiere decir que en este tipo

de ejercicios no pueda entrar la resistencia, porque si este tipo de ejercicio se prolonga inicia el trabajo aeróbico al cual le podemos llamar sistema mixto debido a que los dos sistemas están en acción. El sistema aeróbico principalmente se fortalece con las capacidades de resistencia y flexibilidad, y estos se desarrollan con ejercicios de baja intensidad pero mayor duración que los anteriores.

Con todo lo mencionado anteriormente se puede dejar claro que la actividad física trae grandes beneficios en la salud de todo ser humano y puede ayudar a prevenirla, así como también a disminuir las enfermedades que se presentan. Cabe añadir que cuando el sistema cardiovascular es estimulado por medio del ejercicio este logra adquirir mayor capacidad para el bombeo de la sangre, haciendo de esta forma que el corazón sea capaz de irrigar mayor cantidad de sangre con menor esfuerzo, lo que se manifiesta en una ligera disminución en la frecuencia cardíaca, es por eso que las personas que realizan actividad física mantienen menor frecuencia cardíaca que las personas sedentarias.

Antecedentes

Algunos autores se han dado a la tarea de realizar estudios con el fin de rescatar los beneficios que aporta la actividad física en la salud del ser humano, haciendo aportaciones importantes en su investigación.

Vargas, P. y Orozco, R(2006) haciendo una investigación de la importancia de la educación física en las escuelas de todos los niveles educativos, llegaron a la conclusión que la inclusión real de la Educación Física dentro del currículum escolar, con la importancia y el apoyo que ésta requiere, así, como la práctica de alguna actividad física en escolares o colegiales es sumamente importante para el desarrollo integral del ser humano.

Fernández, E; Martínez, A. y López, E. (2006) comparando en su investigación las diferencias entre personas sedentarias y personas activas físicamente concluyeron que una vida sedentaria se asocia con un aumento de la morbilidad y la mortalidad y por tanto, se debe fomentar la práctica de deporte y la actividad física, especialmente en la infancia y adolescencia.

Marín, M. (2007) investigando sobre los beneficios psicológicos que brinda la actividad física concluye que cuando los niños se vuelven más activos, se reduce el riesgo de que puedan padecer afecciones

* Docentes de tiempo completo en la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Carmen.

cardíacas, algunos tipos de cáncer y diabetes, y además pueden controlar mejor su peso, incrementar su resistencia para realizar trabajos físicos y mejorar la salud de sus músculos y sus huesos.

Rossi, A. (2009) haciendo una investigación sobre los problemas de inactividad física llegó a la conclusión que para obtener beneficios para la salud las personas deben hacer actividad física durante toda la vida. Este es un determinante fundamental del gasto energético, por lo que es fundamental para el equilibrio calórico y por lo tanto se debe realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física al día por cinco días a la semana para reducir el riesgo de muchas enfermedades.

Justificación

En los últimos tiempos se ha tratado de buscar soluciones a los problemas de salud que se dan por consecuencias del sedentarismo, pero el problema radica en que no siempre se ha podido concientizar y motivar a las personas con respecto a la razón por la cual se debe realizar actividad física. La situación estresante por causa de trabajo y estudio son uno de los motivos en los cuales las personas se excusan para no realizar estas prácticas.

Por otra parte se sabe que las personas saludables tienen un mejor desempeño tanto en el ámbito laboral así como en el escolar y por consecuencia cuentan con un mejor estilo de vida y es preocupante pensar que la Universidad Autónoma del Carmen está incluida dentro de las instituciones con un índice elevado de alumnos que no practican actividad física o deportiva y debido a esto pueden acarrear problemas de salud.

Por todos los problemas a los que puede llevar la falta de actividad física y principalmente a los estudiantes de esta universidad se plantea una solución que puede ser beneficiosa para los alumnos, mediante un programa de ejercicios físicos aplicado durante la clase de actividad física que se lleva a cabo con algunos alumnos de la DES. Ciencias de la Salud de ésta institución educativa para demostrar el beneficio que puede existir con dicha práctica y con este ejemplo convencer a todos los jóvenes universitarios de la importancia de la actividad física para el beneficio de la salud y mejora del estilo de vida.

Objetivo general

Aplicar un programa de actividad física para mejorar la salud de los alumnos de segundo semestre de la DES Ciencias de la Salud en la UNACAR.

Objetivos específicos

- Aplicar un test de pruebas físicas al inicio del programa de clase para medir las capacidades físicas: fuerza, resistencia y flexibilidad para tener un parámetro inicial.
- Aplicar mediciones de frecuencia cardíaca, así como el peso corporal en el inicio para tener una referencia inicial.
- Aplicar un programa de actividades físicas que le permita al alumno aumentar sus capacidades físicas: fuerza, resistencia y flexibilidad.
- Aplicar el mismo test que se realizó al finalizar el programa para comparar las mejoras obtenidas del principio con el final y a la vez comparar si tuvo relación las mejoras de las capacidades físicas con la frecuencia cardíaca y peso.

Metodología

La investigación es cuantitativa porque las capacidades físicas fueron medidas por medio de test validados de: flexibilidad, fuerza y resistencia y por otra parte tanto la frecuencia cardíaca como el peso pudo ser medido de una manera muy simple, el programa duró un semestre por lo que es transversal.

*Procedimiento

- El programa se llevó a cabo en el semestre de febrero a julio de este año, con los alumnos de la clase de actividad física.
- Su frecuencia fue de 3 veces por semana.
- La clase fue de una hora por día.
- se aplicó en horario de 14:00 a 15: horas.
- Al inicio se les aplicó una serie de test para medir la resistencia llamado prueba de *Cooper*, para medir la flexibilidad llamado prueba de *sit and reach* y uno más para medir la fuerza basada en medir la cantidad de una serie de ejercicios de fuerza.
- La prueba de *Cooper* consiste en medir la distancia que pueden correr los alumnos en un lapso de 12 minutos.
- La prueba de *sit and reach* mide la flexibilidad y para ejecutarlo el alumno debe estar sentado en un banco tratando de flexibilizarse lo más posible y a la vez deslizar sus brazos extendidos hacia abajo hasta alcanzar su mayor alcance.
- La medición de fuerza se realiza contando el número de repeticiones durante un minuto en los ejercicios de: abdominales, lagartijas, sentadillas. por último para ser un poco más precisos en la medida de la fuerza se utiliza un dinamómetro, es un aparato que se presiona con las manos para medir la fuerza.
- Al inicio del programa se midió la frecuencia cardíaca por medio de la palpación con tres variantes que son: frecuencia cardíaca en reposo, frecuencia cardíaca inmediatamente después del ejercicio y frecuencia cardíaca con un tiempo de recuperación del ejercicio.
- También se tomó el peso corporal mediante una báscula.
- Durante las clases se realizaron ejercicios físicos para el desarrollo de la fuerza flexibilidad, resistencia y velocidad así como diversos juegos pre deportivos, deportivos y recreativos.
- Los ejercicios de fuerza se basaron en movimientos a mano libre, saltos, trepadas, escalones, entre otros.
- Los ejercicios de flexibilidad fueron diversos tipos de estiramientos libre y con apoyo de los compañeros.
- Los ejercicios de resistencia principalmente se desarrollaron en los diversos juegos, así como en carreras de tiempo prolongado y poca intensidad.
- Aunque la velocidad no se midió en ninguno de los test pero si se aplicaron ejercicios de velocidad como carreras de distancia corta con intensidad e incluso en algunos juegos pre deportivos y deportivos en donde existe espíritu de competencia.
- Al finalizar el semestre se volvieron a aplicar los mismos test que se aplicaron al principio, para hacer la comparación y notar las mejoras obtenidas de manera general y hacer las anotaciones finales.

Ejercicios del programa

EJERCICIOS DE FUERZA	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	EJERCICIOS DE RESISTENCIA	EJERCICIOS DE VELOCIDAD
SENTADILLAS	SENTADO AL FRENTE Y HACIA LOS LADOS TOCANDO LA PUNTA DE LOS PIES	JUEGOS PREDEPORTIVOS CON TIEMPOS PROLONGADOS	JUEGOS DE REACCIÓN
MEDIAS SENTADILLAS	SETADOS GIRANDO EL TRONCO HACIA AMBOS LADOS	JUEGOS DEPORTIVOS CON TIEMPOS PROLONGADOS	EXIGENCIA DE VELOCIDAD EN CUALQUIER TIPO DE JUEGOS
TIJERAS	ACOSTADOS ELEVANDO LAS PIERNAS Y TOCANDO LAS PUNTAS DEL PIE	EJERCICIOS CON MOVIMIENTOS CÍCLICOS CON TIEMPO PROLONGADO	EJERCICIOS CON MOVIMIENTOS EXPLOSIVOS
ELEVACIÓN DE TALÓN	ACOSTADOS ELEVANDO EL TRONCO HACIA ATRÁS	TROTE EN PISTA CON TIEMPOS PROLONGADOS	CARRERAS DE REACCIÓN
ESCUADRAS	ACOSTADOS BOCA ABAJO TOMANDO LOS PIES HACIA ATRÁS	SALTAR LA CUERDA	CARRERAS DE CORTA DISTANCIA CON GRAN INTENSIDAD
DESPEGUES	ESTIRAMIENTO DE BRAZOS HACIA ATRÁS	EJERCICIOS DE CIRCUITO	
ELEVACIÓN DE PUNTAS	ESTIRAMIENTO DE MUÑECAS		
CAMINATA EN CUCLILLAS	ESTIRAMIENTO DE CUELLO HACIA TODOS LOS LADOS		
SALTOS LARGOS SIN IMPULSO			
SALTOS LATERALES			
SUBIR ESCALONES			
SALTO EN ESCALONES			
HIPER EXTENSIONES			
ABDOMINALES			

Juegos del programa

JUEGOS DEPORTIVOS	JUEGOS PREDEPORTIVOS	JUEGOS RECREATIVOS
FUTBOL DE SALÓN	FUTBEIS	VUELTA AL MUNDO
BASQUETBOL	FUT BASQUET	GABILAN O GALLINA
VOEIBOL	CACHIBOL	AL GATO Y AL RATÓN
ATLETISMO	VOLITENIS	

Conclusión

Los resultados de éste programa fueron positivos, debido a que logró impactar en los alumnos sometidos a dicho programa. Las mejoras de salud fueron notorias, ya que muchas de las personas que tenían sobrepeso lograron disminuirlo y por otra parte también se pudo disminuir la frecuencia cardiaca en la mayoría de los estudiantes y esto es indicador que el sistema cardiovascular tuvo mejoría.

De la misma manera se puede notar claramente la relación que existe entre la mejora de capacidades físicas condicionales con el incremento de la salud, ya que en todas las pruebas que se realizaron para medir cada una de las capacidades físicas existió un incremento importante por lo que se puede comprender que al aplicar un programa de actividad

física que mejore las capacidades físicas condicionales se puede obtener también un beneficio para la salud.

Esta investigación arrojó grandes beneficios en la salud de los alumnos de segundo semestre de la DES. Ciencias de la salud y puede ser de gran beneficio para todos los alumnos de la Universidad Autónoma del Carmen que se sometan a este tipo de programa de actividad física, así como también sirve para concientizar a los alumnos que estuvieron involucrados ya que podrán compartir su experiencia con la población universitaria.

Anexo

Tabla de valores de la aplicación de las pruebas físicas, antes y después del programa de la actividad física

Nº	PESO CORPORAL (Kg)		TALLA (MT)	RESISTENCIA (MTS)		PRUEBA DE ABDOMINALES		PRUEBA DE LAGARTU AS		PRUEBA DE FLEXIBILIDAD		PRUEBA DE SENTADILLAS		PRUEBA DE DINAMOMETRIA				FCR.		FCM.		FCE.	
	PL.	PF.		PL.	P.F.	PL.	PF.	PL.	PF.	PL.	PF.	PL.	PF.	PL.	PF.	PL.	PF.	PI.	PF.	PL.	PF.	PL.	PF.
1	58	58	1.66	1440	1500	23	29	11	15	5	7	26	34	25	26	29.5	31	64	62	90	88	140	135
2	68	66	1.66	1680	2100	27	32	10	13	4	7	46	47	50	51	52.5	53	63	62	100	96	145	140
3	57	55.5	1.52	1440	1800	23	29	14	27	3	4	40	38	29	30	28.5	29	65	64	104	100	128	125
4	110	105	1.72	1260	1400	27	25	5	15	-4	1	37	40	36.5	36	30	30	69	69	118	120	138	136
5	48.8	48.5	1.55	1560	1600	19	29	26	15	3	5	30	36	25	27	28	31	67	66	115	110	126	120
6	59	58	1.59	1440	1300	17	23	9	6	2	5	34	34	22.5	23	18.5	20	68	63	125	120	142	140
7	65	63	1.62	2340	2380	23	28	17	17	5	4	42	30	29	26	25	26	64	64	120	118	136	130
8	53	53	1.52	1440	1500	20	28	8	13	3	6	32	30	30	30	28.5	29	69	69	118	116	148	142
9	47.9	47.5	1.64	1440	1200	22	27	15	19	7	9	30	33	22	24	18	19	66	66	112	110	128	122
10	83	82.5	1.7	1440	1600	40	32	11	11	1	4	43	40	43.5	45	43	44	68	68	118	116	130	128
11	52.7	52	1.52	1560	1900	20	25	17	15	5	6	31	35	28.5	30	28.5	30	65	62	110	110	136	136
12	75	73	1.6	840	1200	18	17	8	18	4	6	35	36	30	32	28	29	70	68	120	117	140	132
13	65	59	1.58	1230	1400	22	27	21	21	3	4	32	32	33.5	34	34	34	66	66	112	112	138	135
14	54	51	1.56	1350	1500	13	16	26	26	5	6	36	39	29.5	30	28.5	29	65	63	110	107	136	135
15	54	55	1.52	1620	2000	30	34	36	40	6	7	36	39	39.5	40	38.5	39	63	63	118	109	140	135
16	64	60	1.58	1380	1400	17	33	15	25	4	6	34	37	34	36	35	38	68	68	110	110	132	129
17	48	48	1.57	1342	1550	28	32	10	12	4	6	35	38	23	24	19	20	68	66	123	120	166	162
18	70	70	1.77	2600	2720	28	30	20	24	8	9	40	44	25	27	27	28	76	75	112	109	124	120
19	75	73	1.71	1580	1750	30	33	15	18	5	7	41	43	40	41	34	36	64	62	107	105	184	183
20	64	63	1.62	1040	1230	10	15	15	16	3	6	36	40	26	28	20	23	60	60	94	93	130	128
21	56	56	1.6	1386	1500	15	18	17	19	7	8	25	27	28	29	24	25	80	77	112	110	112	111
22	50	49	1.5	1236	1450	15	17	16	20	4	5	35	38	21	23	23	24	64	62	112	109	140	139
23	67	66	1.65	1206	1420	30	32	10	18	2	6	25	28	16	18	18	23	81	79	92	90	132	130
24	80	75	1.55	1470	1600	7	11	15	17	6	9	40	46	24	25	20	22	80	78	110	108	129	125
25	50	50	1.49	1725	225	26	30	16	18	7	10	30	35	14	15	12	14	80	77	95	94	136	133
26	51	49	1.49	1423	1650	7	15	22	25	6	7	40	43	28	30	27	29	64	63	99	97	134	132
27	85	82	1.63	1236	1380	30	31	17	18	6	8	41	45	23	23	23	23	63	62	102	100	119	117
28	56	54	1.45	1216	1290	19	22	14	16	7	9	40	44	16	17	11	13	72	69	112	106	152	148
29	72	69	1.55	1194	1400	19	24	16	18	3	5	28	31	21	22	20	22	64	63	120	118	144	139
30	78	75	1.51	824	1000	16	18	17	21	4	5	45	47	23	25	25	26	80	78	97	95	165	160
31	64	64	1.76	2060	2230	33	36	25	27	5	8	37	39	51	52	52	53	76	74	112	111	124	122
32	70	69	1.69	1580	1700	34	37	25	28	7	9	44	47	44	46	47	48	76	75	103	101	136	131
33	66	65	1.63	1346	1450	23	26	17	19	3	4	39	43	16	18	19	21	76	73	96	95	120	116
34	52	52	1.51	1506	1650	23	28	15	18	4	8	40	42	19	15	17	19	68	66	102	99	127	124
35	69	67	1.65	1848	1900	16	17	21	22	3	6	39	46	31	32	32	33	68	65	98	97	172	165
36	65	64	1.56	1780	1800	28	28	27	30	5	7	40	45	26	28	22	23	68	66	111	108	121	115
37	57	53	1.49	1446	1580	8	16	19	20	6	8	33	39	31	32	23	25	72	70	104	102	136	133
38	45	46	1.53	1642	1800	15	20	19	22	6	7	26	28	29	30	25	27	60	57	100	99	120	120
39	75	73	1.68	2380	2420	32	38	35	40	3	8	43	45	37	38	42	42	69	66	120	118	160	155
40	70	67	1.47	1238	1290	30	40	17	19	5	9	40	43	20	22	17	19	66	64	105	104	142	138
41	66	65	1.55	1445	1540	12	14	10	13	6	7	30	33	22	24	15	16	77	75	90	88	120	119
42	54	52	1.52	1405	1510	11	15	10	13	10	11	20	25	14	15	11	12	70	67	115	113	144	139
43	50	51	1.57	1045	1095	11	17	16	18	6	10	34	36	21	22	23	24	69	68	95	94	130	125
44	67	65	1.64	1725	1800	26	30	16	21	2	5	30	40	14	16	12	14	80	77	103	101	136	134
45	70	67	1.67	1780	1900	28	31	27	30	5	6	40	43	26	27	22	23	67	65	109	107	148	143
46	48	47	1.54	1785	1845	15	18	15	20	8	9	20	25	14	15	12	14	67	66	102	96	129	127
47	64	63	1.61	1459	1490	25	29	18	20	8	10	20	23	19	15	20	22	75	62	98	97	136	133
47	64	63	1.61	1459	1490	25	29	18	20	8	10	20	23	19	15	20	22	75	62	98	97	136	133

Bibliografía

Ana Beatriz Rossi (2009) La inactividad física es un factor de riesgo independiente de enfermedades crónicas <http://www.su-vida.com/node/274>
 Carlos Eduardo Marín Morera (2007) Beneficios de la actividad física en el desarrollo psicológico del niño [http://www.acopde.org/cont/pdf/07-Beneficios%20de%20la%20actividad psicológica del niño](http://www.acopde.org/cont/pdf/07-Beneficios%20de%20la%20actividad%20psicol%C3%B3gica%20del%20ni%C3%B1o.pdf)
 Claves para la vida Tomo I, II. Edt. Barsa Internacional Publishers, Inc. 1ª Edición 2000
 1013 ejercicios y juegos polideportivos deportes de cooperación oposición : baloncesto, balonmano, fútbol, hockey, rugby, voleibol, waterpolo / Jordi tico cami, España : Paidotribo , 2000
 Eva María Fernández García. Antonio José Martínez Llobregat. Eduardo Juan López Felices (2006) Repercusiones en la salud: actividad física <http://www.albujayra.com/revista/revista9/documentos/05.pdf>

Guillermo Ruiz Llamas y Dolores Cabrera Suárez (2004) educación y deporte. <http://books.google.com.mx>
 Hernández Sampieri, Roberto, Metodología de la investigación, Segunda Edición, Hill Interamericana Editores, México, 2001.
 Maureen Dobbins, Kara De Corby , Paula Robeson(2011) Programas escolares de actividad física para promover la actividad física y el buen estado físico en niños y adolescentes de seis y 18 años de edad [http://94.229.161.108/BCP/BCPGetDocument.asp?SessionID=MwvhibeAkandere](http://94.229.161.108/BCP/BCPGetDocument.asp?SessionID=MwvhibeAkandere&AliTekin) y Ali Tekin (2005) Efectos del ejercicio físico sobre la anciedad <http://www.sobrentrenamiento.com/publico/Articulo.asp?ida=478>
 Pedro Vargas Pérez y Rosibel Orozco Vargas(2006) La importancia de la educación física en el currículo escolar <http://www.zinus21.com/varios/efl.pdf>

MEJORA EN LA VELOCIDAD DE LA CARRERA EN EL BÉISBOL

Juan Pablo López Pérez
 Enrique Rafael Farfán Heredia
 Blas Yoel Juanes Giraud *



Resumen

Este trabajo principalmente está elaborado con la intención de que en las próximas competencias el equipo representativo mejore en cuanto a la velocidad de la carrera, a través de un programa de ejercicios físicos con un tratamiento estadístico para comprobar si hay un avance significativo en la mejora de la velocidad al momento de batear y correr a las bases o ir por una pelota cuando el equipo esté a la defensiva en el juego.

El tiempo en que se desarrolló la investigación de los ejercicios físicos, para mejorar la velocidad en la carrera fue, de tres meses, en el campo de béisbol Resurgimiento de la Universidad Autónoma del Carmen, participando 10 alumnos de las edades de 11 y 12 años con una duración de ejercicios físicos de una hora, teniendo en cuenta el calentamiento, la parte medular y la parte final, se realizó tres veces a la semana, lunes, miércoles y viernes. Inicialmente se aplicó un test y al final de los tres meses se aplicó el segundo test a los participantes.

Palabras Claves: Velocidad, carrera, ejercicios físicos, béisbol.

Introducción

El presente trabajo se enfoca al estudio de la velocidad de la carrera en el béisbol, según el programa de Educación Básica y de Educación Física de 1993 dice que la Velocidad es la capacidad física condicional que permite al ser humano realizar contracciones y relajaciones musculares en el menor tiempo posible. Es por esto que está presente en cualquier deporte y en algunos casos es imprescindible, como en el béisbol, puesto que se tiene que correr con gran velocidad al momento de batear una pelota y correr a las bases o ir por una bola bateada por el equipo contrario.

El béisbol es un deporte que se juega en gran cantidad de países del mundo, por niños, adultos y gente mayor, por simples aficionados y

* Juan Pablo López Pérez, Enrique Rafael Farfán Heredia, docentes en la Dependencia Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Carmen.
 Blas Yoel Juanes Giraud, profesor investigador de educación física en la Dependencia Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Carmen.

por jugadores profesionales. Se tiene el dato que a la fecha se encuentran afiliados más de 100 países a la Federación Internacional de Béisbol. Este deporte es un juego sin límite de tiempo, que demanda una velocidad relampagueante y es el único en el cual la defensiva tiene la pelota.

Como todos los deportes el béisbol se divide por la técnica defensiva y ofensiva, donde esta última se encuentra integrada por el bateo y el corrido de las bases, este último factor el determinante para que se concrete una anotación, ya que es obligatorio pisar las almohadillas después de una conexión ya sea de hit o de cuadrangular y en la mayoría de las ocasiones las acciones deben realizarse en el menor tiempo posible.

Desarrollo

En las investigaciones sobre la capacidad de velocidad se han encontrado análisis concretos de su manifestación Isidoria, C., Martin, E., Castro R., Villa O. (2008) investigaron frecuencia y longitud de los pasos durante la carrera de velocidad en los atletas del grupo etareo (perteneciente o relativo a la edad de una persona). 12-13 años del deporte atletismo de la EIDE Provincial de *Sancti Spiritus*, Cuba, y concluyen que los factores analizados se ponen de manifiesto de forma diferente en cada uno de los atletas muestreados de la categoría 12-13 años del área de velocidad, también explican que para lograr un buen resultado debe existir una relación entre la frecuencia, longitud y la velocidad, ya que uno depende del otro.

Morente, A., Benítez, J., Rabadan, I. (2003) investigaron velocidad y éxito en el ámbito deportivo, y concluyen que suelen ir unidos, aunque la velocidad no se manifiesta como una cualidad pura, sino que depende de multitud de parámetros: la técnica motriz, la fuerza máxima y explosiva (que junto a la velocidad forman una unidad dinámica), los desequilibrios musculares, la elasticidad muscular y la resistencia específica condicionan positiva o negativamente el desarrollo de la velocidad.

También explican que debemos tener presente que la velocidad se entrena y se aprende a través de un proceso muy desarrollado y complejo de planificación y regulación, y solo a través de ejercicios específicos y no genéricos, realizados a velocidad máxima y no sub-máxima, pues fomentarían patrones motrices en el cerebro también sub-máximos, perdiendo el carácter de velocidad.

Morente y Cols. (2010) realizaron una propuesta metodológica para perfeccionar la utilización de la fuerza general y especial en función del incrementar la velocidad del corrido de las bases de los jugadores de béisbol del equipo de Matanzas.

Gonzales, I., Saavedra, C., Peláez, I., Gómez, N., Barroso, E., (2006) hicieron una investigación de béisbol: consideraciones sobre el corrido de bases, resumen que este trabajo titulado les da un criterio técnico actualizado del corrido de bases, utilizando una bibliografía actualizada y tomando como referencia investigaciones realizadas en la facultad en dicha rama, también les muestra diferentes aspectos a tener en cuenta por entrenadores y atletas en esta acción ofensiva, y los ejercicios que pueden ser utilizados por los entrenadores para lograr un perfeccionamiento de este elemento.

Farinola, M., (2007) investigó el tema Cuantificación del Esfuerzo Físico durante la Competencia en el Béisbol: Análisis de la Fase de Ataque. y concluye que durante los gestos técnicos específicos del beis-

bol, como lanzamientos, batazos, o desplazamientos cortos, la energía es aportada por los fosfágenos disponibles; ahora bien, durante la carrera de bases, que es la fase del juego en donde las jugadas son más largas, en su gran mayoría los esfuerzos son lo suficientemente cortos y las pausas lo suficientemente largas como para que el sistema de fosfágenos siga siendo el principal protagonista. Este razonamiento se aplica a todos los jugadores cualquiera sea su posición en el alineamiento de bateo.

Cissik, J., (2002) realizó una investigación en Desarrollo de la Técnica y la Velocidad para la Carrera y en resumen define que ser capaz de correr rápido es extremadamente importante para el éxito en muchos deportes. Mientras que son muchos los factores que pueden ser entrenados para mejorar la velocidad, la técnica es uno de los más importantes y de los más entrañables. Una técnica sólida resultará en un corredor más rápido y más eficiente. Una técnica pobre limitará la velocidad del atleta.

Guarda, S., (1999) investigó que la más alta velocidad de desplazamiento que hoy logran alcanzar los grandes especialistas de 100 metros planos, gracias al desarrollo de una mayor capacidad de aceleración, de una más pronta respuesta motriz al estímulo de salida y a la capacidad de lograr mantener durante más tiempo un alto índice de la velocidad máxima alcanzada, constituyen, junto con los avances técnicos y tácticos de esta especialidad, los principales factores en que se sustenta la sorprendente evolución del rendimiento en las carreras atléticas de velocidad.

Daniel, M., Borrego, J., investigaron Orientaciones Didácticas para el desarrollo de la velocidad mediante el modelo comprensivo en la iniciación deportiva escolar, y resumen la velocidad como la capacidad física que mejor puede integrarse en el modelo comprensivo, conociendo que es a través del razonamiento y entendimiento de la actividad motriz como un sujeto es capaz de asimilar un aprendizaje.

Bohorquez, F., Castañeda, J., analizaron los tipos de velocidad y énfasis en la velocidad crítica y concluyen que los estudios también han hallado que la velocidad crítica es un buen pronosticador del rendimiento y la capacidad aeróbica.

De igual manera explican que cualquier entrenador o atleta de resistencia que ignore el desarrollo anaeróbico es poco probable que tenga éxito. Teniendo en cuenta la búsqueda de información científica y las experiencias personales de los autores anteriormente mencionados, conducen a demostrar que la eficiencia del corrido de las bases está determinada por la técnica de la misma en función de la velocidad, para recorrerlas en el menor tiempo posible.

Durante nuestro tiempo de trabajo como entrenador del equipo de béisbol infantil categoría 11-12 años de la UNACAR hemos observado que existen dificultades en el corrido de las bases y a la hora de ir por una pelota bateada en los juegos por parte de los integrantes, motivado por el bajo desarrollo de la cualidad motriz, velocidad que presentan los niños-atletas. Sabiendo de la problemática, nos planteamos la posibilidad de aplicar un programa de ejercicios físicos que ayuden a estos niños a una mejora en su velocidad al momento de correr, ya sea al batear la bola o al momento de realizar un fildeo.

Por lo anteriormente expresado, nos formulamos el siguiente problema científico. ¿Cómo se puede mejorar la velocidad de la carrera en los integrantes del equipo de béisbol infantil Delfines de la UNACAR

categoría 11-12 años?

Objetivo general

Mejorar la velocidad de la carrera de los integrantes del equipo de beisbol infantil Delfines de la UNACAR categoría 11-12 años, mediante un programa de ejercicios físicos.

Objetivos específicos

1. Elaborar un programa de ejercicios físicos para la mejora de la velocidad de la carrera de los integrantes del equipo de beisbol infantil Delfines de la UNACAR categoría 11-12 años
2. Aplicar un programa de ejercicios físicos que contribuyan a la mejora de la velocidad de los integrantes del equipo de beisbol infantil Delfines de la UNACAR categoría 11-12 años
3. Evaluar la eficiencia de un programa de ejercicios físicos en que se involucre directamente la velocidad.

La hipótesis que se defiende es la siguiente

La aplicación de un programa de ejercicios físicos en los jugadores del equipo de beisbol infantil categoría 11-12 años mejorará la velocidad en la carrera.

Variable independiente

Programa de ejercicios físicos.

Variable dependiente

Velocidad de la carrera.

Ejercicios para mejorar la velocidad

- 1.- Desde la posición decúbito supino, a la señal salir lo más rápido posible hacia delante, 5m.
- 2.- Correr tres metros lo más rápido posible hacia delante.
- 3.- Volteo hacia delante y salir corriendo hacia la misma dirección del volteo.
- 4.- Desplazamiento en carrera levantando las rodillas hasta la horizontal de la cadera (10 m).
- 5.- Desplazamiento en carrera hacia delante levantando los pies hasta la horizontal de la cadera y por detrás hasta la altura de los glúteos (10 m).
- 6.- Saltos rápidos con un solo pie manteniendo el equilibrio.
- 7.- Salida rápida lo más explosiva posible tras realizar saltos a pies juntos sobre el mismo sitio.
- 8.- Desplazamiento en carrera hacia delante realizando cambios de dirección.
- 9.- Realizar 20 m de carrera lo más rápido posible.
- 10.- Pasar los aros lo más rápido posible.
- 11.- Franquear los obstáculos en zig-zag mediante la carrera (separación 1,5 m).
- 12.- Desplazamiento en carrera a tocar todos los obstáculos volviendo cada vez al principio.

Material y métodos

El siguiente trabajo puede ser clasificado en cuanto a las relaciones que se establecen entre las variables, las pruebas medidas y las comparaciones realizadas como un diseño pre experimental puesto que solo contamos con un grupo de estudio.

Por lo que se le aplicó a una muestra de 10 niños, la prueba de velocidad máxima (*sprint* 20 metros). Esta prueba nos permite apreciar las cualidades anaeróbicas y evaluar la capacidad de aceleración y la velocidad cíclica máxima de los participantes. Estas pruebas han sido validadas por autores como Van Praagh (1998).

La recolección de los datos se hizo a través del formato de tabla de perfiles, lo que permitió conocer el nombre del participante, la edad, el peso, la talla, así como, la posición que juega en el campo.

Población y muestra

Para esta investigación, la población que se tomó de muestra fue un grupo de niños (10) de diferentes características físicas que pertenecen al equipo de beisbol infantil Delfines de la UNACAR en la categoría 11-12 años.

Se utilizaron diferentes materiales y que a continuación se mencionan.

Instrumentos

Materiales

- dos Cronómetros
- 10 conos o señales para demarcar terreno y un carril de un 1 m de ancho, dos banderolas de 1.20 m de altura para señalar el punto de partida y de llegada de los 20 m
- Terreno plano de superficie dura (asfalto, cemento, pavimento) sin inclinaciones, ni huecos y antideslizante.
- 1 kg de cal para pintar la salida y llegada.
- 20 Aros de vinil.

Protocolo de aplicación del test de 20 m

Instrucciones: Dos cronometristas, que se ubican de lado y lado de la pista en un espacio de 80 cms. marcado en el suelo y que se encuentra a una distancia de 20 metros perpendicularmente al centro del recorrido (20 m) cuando los tiempos difieren, se registra el mayor.

El alumno se coloca detrás de la línea de partida, sin tocarla, con un pie adelante y en posición listo para salir al momento de la orden. El alumno comienza a correr hasta obtener su máxima velocidad de mantenerla hasta la llegada, la cual debe sobrepasar. El cronometro arranca cuando el evaluado da su primera pisada, se toman los tiempos parciales cuando el torso del niño cruza por la banderola los 20, el tiempo final sobre la banderola.

Es importante advertir a los niños con anterioridad que la distancia a recorrer se debe realizar a máxima velocidad y en el menor tiempo posible y fomentar la competencia para lograr su esfuerzo máximo. Para que sea más exacto el resultado de la prueba, esta se realizara en dos oportunidades, dejando un tiempo de recuperación mínimo cinco minutos entre el primer y segundo intento, se registrara el mejor tiempo realizado.

Recomendaciones:

- Se debe sobrepasar la línea de llegada.
- No se debe pisar la línea de partida

Este test no debe efectuarse si el mismo día se ha realizado un test de resistencia cardiorespiratoria o algún tipo de ejercicio extenuante, por las implicaciones a nivel de recuperación y la fatiga lo que intervendrá en el buen desempeño de los niños. Por otra parte es necesario un calentamiento específico del tren inferior por las implicaciones musculares que requiere un ejercicio supramaximal y evitar por consiguiente riesgo de lesiones y un mejor rendimiento. Por otra parte a nivel, metabólico el incremento de la temperatura tiene una importante incidencia en el incremento de los procesos anaerobios.

Después de haber aplicado el test de velocidad, se mencionan el plan de trabajo mensual en donde se explican los ejercicios y el tiempo de trabajo.

Programa de ejercicios físicos para mejorar la velocidad de la carrera al equipo de beisbol infantil categoría 11-12 años Delfines de la UNACAR.

Número de sesión: 1 tiempo: 60 min fecha:

Objetivo: Mejorar la velocidad de la carrera mediante ejercicios físicos.

Terminología de los ejercicios.

Rcir= 2

I=R

Rc= 30"/2'

Calentamiento

Calentamiento general: Lubricación de articulaciones, adecuación morfo funcional y estiramientos, bailarinas, yoguis, salto de indio, salto de gacela, *sprints* cortos, elevación rodillas por delante y golpe glúteo por detrás, desplazamientos laterales. 15'

Parte medular

*En posición decúbito supino, a la señal salir lo más rápido posible hacia delante, 5m.

*Correr tres metros lo más rápido posible hacia delante.

*Volteo hacia delante y salir corriendo hacia la misma dirección del volteo.

*Desplazamiento en carrera levantando las rodillas hasta la horizontal de la cadera (10 m). 35'

Parte final

*Estiramientos

*Ejercicios de soltura 10'

*Rcir = Repeticiones del circuito, que oscila entre 1 y 3.

*I= Intensidad de trabajo referida a velocidad de ejecución, con 3 niveles.

*R= rápido

*M= medio

*L= lento

*V= volumen de carga especificado en base a número de repeticiones del ejercicio en cada estación, o bien tiempo de trabajo por estación

*Rc= Recuperación, presenta dos números, el primero se refiere a la recuperación entre ejercicio y ejercicio. El segundo se refiere a la recuperación una vez finalizado el circuito.

Número de sesión: 2 tiempo: 60' fecha:

Objetivo: Mejorar la velocidad de la carrera mediante ejercicios físicos

Terminología de los ejercicios

Rcir= 2

I=R

Rc= 30"/2'

Calentamiento

Calentamiento general: Lubricación de articulaciones y estiramientos, bailarinas, yoguis, salto de indio, salto de gacela, *sprints* cortos, *skipping* por delante, *skipping* por detrás, desplazamientos laterales. 15'

Parte medular

*Desplazamiento en carrera hacia delante levantando los pies hasta la horizontal de la cadera y por detrás hasta la altura de los glúteos (10 m)

*Saltos rápidos con un solo pie manteniendo el equilibrio.

*Salida rápida lo más explosiva posible tras realizar saltos a pies juntos sobre el mismo sitio.

*Desplazamiento en carrera hacia delante realizando cambios de dirección 35'

Parte final

*Estiramientos

*Ejercicios de soltura. 10'

*Rcir= Repeticiones del circuito, que oscila entre 1 y 3.

*I= Intensidad de trabajo referida a velocidad de ejecución, con 3 niveles.

*R= rápido

*M= medio

*L= lento

*V= volumen de carga especificado en base a número de repeticiones del ejercicio en cada estación, o bien tiempo de trabajo por estación

*Rc= Recuperación, presenta dos números, el primero se refiere a la recuperación entre ejercicio y ejercicio. El segundo se refiere a la recuperación una vez finalizado el circuito

Número de sesión: 3 tiempo: 60' fecha:

Objetivo: Mejorar la velocidad de la carrera mediante ejercicios físicos

Terminología de los ejercicios

Rcir= 2

I=R

Rc= 30"/2'

Calentamiento

Calentamiento general: Lubricación de articulaciones y estiramientos, bailarinas, yoguis, salto de indio, salto de gacela, *sprints* cortos, *skipping*

por delante, *skipping* por detrás, desplazamientos laterales. 15'

Parte medular

- *Realizar 20 m de carrera lo más rápido posible
- *Pasar los aros lo más rápido posible
- *Franquear los obstáculos en zigzag mediante la carrera (separación 1,5 m)
- *Desplazamiento en carrera a tocar todos los obstáculos volviendo cada vez al principio 35'

Parte final

- *Estiramientos
- *Ejercicios de soltura 10'
- *Reir= Repeticiones del circuito, que oscila entre 1 y 3.
- *I= Intensidad de trabajo referida a velocidad de ejecución, con 3 niveles.
- *R= rápido
- *M= medio
- *L= lento
- *V= volumen de carga especificado en base a número de repeticiones del ejercicio en cada estación, o bien tiempo de trabajo por estación.
- *Rc= Recuperación, presenta dos números, el primero se refiere a la recuperación entre ejercicio y ejercicio. El segundo se refiere a la recuperación unas vez finalizado el circuito.

$$= \sqrt{0.0674 - 0.0484}$$

$$= \sqrt{0.0190}$$

$$= 0.14$$

$$\text{dif} = S / \sqrt{N-1}$$

$$= 0.14 / \sqrt{10 - 1}$$

$$= 0.14 / 3$$

$$= 0.04$$

$$t = X1 - X2 / \text{ó dif}$$

$$t = 4.48 - 4.26 / 0.04$$

$$t = 0.22 / 0.04$$

$$t = 5.50$$

Ahora que se encontró el valor de t, el siguiente paso es realizar el análisis para lo cual se determinaron los grados libertad (gl) para poder comparar la razón obtenida con la razón apropiada de la tabla C.

$$\text{gl} = N - 1$$

$$\text{gl} = 10 - 1$$

$$\text{gl} = 9$$

razón t obtenida = 5.50

razón t de la tabla C = 2.262

$$\text{gl} = 9$$

$$p = 0.05$$

NOMBRE	MEJOR TIEMPO PRUEBA 1 SEG	MEJOR TIEMPO PRUEBA 2 SEG	DIFERENCIA SEGUNDOS	RESULTADO
Guillermo Hernández	4.35	4.13	0.22	0.0484
Christopher Alan	5.07	4.67	0.40	0.1600
Eduardo López	4.18	4.02	0.16	0.0256
Romeo de la Cruz	4.25	4.25	0.00	0.0000
Pablo Rangel	5.05	4.57	0.48	0.2304
Ricardo Puerto	4.25	4.03	0.22	0.0484
Florencio Monterrosas	5.10	4.75	0.35	0.1225
Mario Franbila	4.15	4.05	0.10	0.0100
Ernesto Baqueiro	4.30	4.18	0.12	0.0144
Mauricio Téllez	4.12	4.00	0.12	0.0144

Para poder rechazar la hipótesis nula al nivel de confianza de 0.05 con 9 grados de libertad, debemos obtener una razón t calculada de 2.262. Ya que nuestra razón t obtenida es de 5.50 (mayor al valor requerido por la tabla) rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis de investigación. La diferencia muestral obtenida en lo que respecta a la velocidad de la carrera en el béisbol antes y después del programa de ejercicios refleja la mejora de esta capacidad física.

Análisis de los resultados pretest-postest

Para llegar al resultado de las pruebas de velocidad, se utilizó el método estadístico de la t de Student, para la misma muestra medida dos veces.

$$\Sigma = 44.82 \quad \Sigma = 42.65 \quad \Sigma = 0.6741$$

Hacer una comparación antes-después, concentra la atención que hay entre el tiempo 1 y el tiempo 2. Se siguieron entonces los pasos para encontrar la distribución estándar de puntajes de diferencias antes-después, y así obtener los resultados que se comparan con la razón t obtenida, y analizar de acuerdo al nivel de confianza, nuestra hipótesis nula.

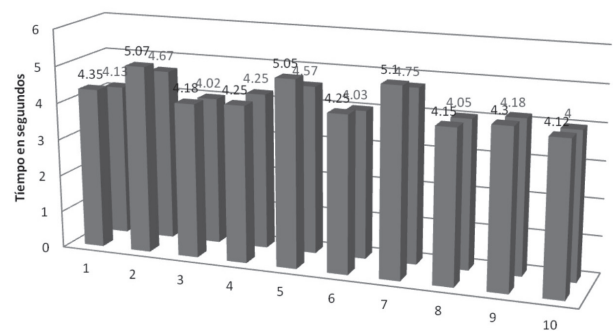
$$\bar{X}1 = \Sigma x1 \quad \bar{X}2 = \Sigma x2$$

$$N N = 44.82 / 10 = 42.65 / 10 = 4.48 = 4.26$$

$$S/N = \sqrt{\Sigma D^2 / N - (\bar{X}1 - \bar{X}2)^2}$$

$$= \sqrt{0.6741 / 10 - (4.48 - 4.26)^2}$$

Test de velocidad



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
■ Suma de Pre-Test (seg)	4.35	5.07	4.18	4.25	5.05	4.25	5.1	4.15	4.3	4.12
■ Suma de Pos-test (seg)	4.13	4.67	4.02	4.25	4.57	4.03	4.75	4.05	4.18	4

Como se puede apreciar nueve de los 10 jugadores mejoraron sus tiempos en la carrera, mientras que uno se mantuvo en el mismo tiempo.

Conclusiones

Con la aplicación del programa de ejercicios físicos para la mejora de la velocidad al equipo de beisbol infantil delfines de la UNACAR categoría 11-12 años se logró un mayor avance en la misma.

Durante la aplicación del programa de ejercicios se lograron mejoras en la velocidad de los 20 mts., velocidad de reacción en las posiciones sentado y acostado, debido a esto Podemos darnos cuenta mediante los resultados obtenidos la importancia que tiene aplicar un programa de ejercicios físicos, adecuado a las necesidades de los niños deportistas para lograr un mejor desempeño en los mismos, tomando en cuenta los test aplicados en el trabajo se analizaron los resultados obtenidos en las diferentes pruebas y de haber analizado la estadística se puede concluir que una serie de ejercicios planificados conllevan a la mejora de la velocidad en la carrera en el beisbol, analizando también las pruebas aplicadas se observó un notable aumento en el grupo entre la primera y la segunda prueba.

Bibliografía

- Bohorquez A.A., Castañeda I.J., *Revisión de los tipos de velocidad y énfasis en la velocidad critica*, Bogotá, Colombia.2010.
- Biomecánica del movimiento (2) Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Castilla la Mancha
- Daniel H. M., Borrego J. J., *Orientaciones didácticas para el desarrollo de la velocidad mediante el modelo comprensivo en la iniciación deportiva escolar*.
- Francisco S. García Corral. *Las cualidades físicas o condicionales* (III).
- Farinola, Martín G. *Cuantificación del Esfuerzo Físico durante la Competencia en el Béisbol: Análisis de la Fase de Ataque*. Publike Standard. 07/04/2007. Pid: 800.
- González G.I., Saavedra C.C., Peláez S.I., Gómez N., Barroso E., *Consideraciones sobre el corrido de las bases*, (2006) Facultad de Ciego de Ávila (Cuba).
- Guarda Etcheverry Sergio. "Los 100 metros: antecedentes biomecánicas". (1999) *Revista Educación Física*, Chile Nro.249, Santiago, Chile.
- Hernández Sampieri, *Metodología de la investigación*, editorial Mc Graw Hill, cuarta edición 1991
- Isidorora C.C., Martín E.A., Castro O.R., Villa A.O., *Frecuencia y longitud de los pasos durante la carrera de velocidad en los atletas del grupo etéreo 12-13 años del deporte atletismo de la EIDE Provincial de Sancti Spiritus*. (2008)
- Jeroni Saura Aranda, Sole Cases R., 1088 *Ejercicios de Circuito*. Ed. Paidotribo, Barcelona, 1997.
- John M. Cissik. *Technique and Speed Development for Running*. NCSA Performance Training Journal Vol.1, no 8, 21-21, October, 2002
- Morente M.A., Benítez S.J., Rabadan de C.I., "La velocidad Aspectos teóricos (I)" *Buenos Aires* (Año 11, N° 96) Mayo de 2006. Revista Digital.
- Nogueira Rojo, J. "Valoración de la condición física en niños de 11-12 años con distinto nivel socio-económico". (2002). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 2 (6) pp. 177-188
- Rodríguez de G., R. "Análisis biomecánicos del saque de tenis en atletas de la selección masculina de voleibol de la Universidad de los Andes". (2002). *Revista del laboratorio de biomecánica*.

BIOGRAFÍA MARÍA MAGDALENA PACHECO BLANCO*

Juan Ángel Vázquez Martínez

Para: Anasuzy



Su lectura, por rápida y superficial que se haga, nos lleva a comparaciones con el presente. Hace que cuestionemos cuáles y cuántas actividades económicas y costumbres sociales han desaparecido y que fuera bueno que hubieran prevalecido. También se deduce en qué campos, los gobiernos Federal, Estatal y Municipal, han generado y/o propiciado avances: desde el desarrollo de las vías de comunicación, los medios de transporte, la creación de nuevos pueblos y nuevas actividades económicas hasta las perspectivas de superación que se abren para Campeche.

Es en el régimen del gobernador licenciado Rafael Rodríguez Barrera, que damos curso a una nueva aportación de un cúmulo cultural ya existente. Creemos que refrescar conceptos que procure más claridad y mejor ánimo en el entendimiento de nuestra campechaneidad, es responder al llamado de nuestro gobernador Rodríguez Barrera, de contribuir a la unidad estatal y con ello hacernos más aptos para servir a México.

Como mensaje de buena voluntad, el H. Ayuntamiento de Carmen obsequiará ejemplares a los H. Ayuntamientos de los otros Municipios y a escuelas y bibliotecas públicas, a organizaciones de obreros, campe-

sinos, del sector popular y empresariales de nuestro Estado, así como a aquellas que nuestros paisanos han formado en otras partes del país.

**En la unidad con honestidad los campechanos
somos capaces de luchar por nuestro bienestar**

David Razú Vera
Presidente municipal

Ciudad del Carmen, Campeche abril de 1977

* Recopilación de información por maestro Juan Ángel Vázquez Martínez, director de bibliotecas de la Universidad Autónoma del Carmen.
Director de bibliotecas en la Universidad Autónoma del Carmen.

Apuntes biográficos de la profesora María Magdalena Pacheco Blanco.

El 17 de agosto de 1962 cerró para siempre los ojos, en esta ciudad, que tanto quiso, la maestra emérita, señorita profesora María Magdalena Pacheco Blanco. Había nacido en la ciudad de Campeche el 22 de julio de 1874, de manera que había bajado a la tumba a los 88 años de edad, y por lo mismo en 1974 suponemos que el centenario de su nacimiento lo habrán celebrado (o debieron haberlo celebrado) las autoridades estatales, municipales y educativas en la forma de la que ella era merecedora.

A los cuatro años de edad sabía leer, escribir y hacer cuentas, y a imitación de sus maestras gustaba de ayudar a sus amiguitas repitiéndoles lo que ella había aprendido, con una gracia que hemos de considerar innata, ya que de la escuela Municipal de Niñas, en la ciudad de Campeche, donde ella aprendió las primeras letras, era directora su hermana Ana y subdirectora su hermana Eumelia.

Leemos en los apuntes que se nos proporcionan para elaborar un poco literariamente la biografía de la maestra, que a los catorce años apasionada como era de la lectura, leía a Camilo Flan Marión, sabio esotérico y astrónomo; a Cesar Cantú, autor de una brillante *Historia universal*, y a los poetas que en su juventud resplandecían con luz propia en el amplio cielo de la literatura española: Gaspar Núñez de Arce, José Zorrilla, Manuel Acuña, Manuel María Flores, etcétera. A esa misma edad, para probar su vocación como maestra de educación primaria, le asignaron un grupo de alumnas, tarea que alternaba con la lectura de publicaciones pedagógicas a las que sus hermanas estaban suscritas o que el gobernador de la entidad les obsequiaba periódicamente.

Ella deseaba con todas las fuerzas de su ser prepararse lo mejor posible para el desempeño de su labor educativa. Leía con pasión y asimilaba en forma perfecta tales publicaciones, entre las que podemos señalar La escuela moderna, La escuela primaria, México intelectual, La enseñanza moderna, El escolar mexicano, etcétera.

Al repasar los títulos no podemos por menos asombrarnos, si, de que una mujer nacida en el año anterior al comienzo de los veinticinco años últimos del siglo XIX, buscara nutrir su entendimiento con obras que a las señoritas de su tiempo se les caían de las manos.

Y no solo repasaba obras y revistas de pedagogía, sino que procuraba aumentar su erudición mediante las sabias enseñanzas, en lo particular, de maestros de la talla de don José Ángel Cú, de la Escuela Lancasteriana, del doctor Isidro Cámara, director de la escuela de varones, de don Nicolás Canaval, director de la Escuela de San Román, y de don Juan Bautista Flota; a más de que sus hermanas, maestras asimismo como dejamos señalado al principio, se esmeraban hasta donde les era posible transmitirle sus conocimientos, y así tanto el cerebro como el alma de la jovencita María Magdalena se iban transformando sin reticencias y demostrando al paso de los días y de manera fehaciente su vocación de mentora de la niñez.

Como es fácil comprender, ella había escogido ser maestra, y como aún no se fundaba la escuela normal, lo más granado de la intelectualidad de ese tiempo era llamado para preparar a las señoritas que escogían las labores educativas como profesión. De esta manera, un día la jovencita Pacheco Blanco estuvo en disposición de demostrar sus actividades y conocimientos. Sin embargo, la sociedad entonces no veía con

buenos ojos que una mujer adquiriese una preparación propia de varones, y se le impusieron trabas de peso con el objeto de que renunciara a sus pretensiones. Ella no se arredro ante el espíritu de las palabras y retardario. Luchó a brazo partido contra las trabas que se le imponían y al fin el triunfo fue de ella. Se le señaló los días 22 y 23 de enero de 1891 para ser sometida a exámenes.

El primero de ellos se llevó a cabo en la sala rectoral del Instituto Campechano ante la junta facultativa. El segundo, en el mismo salón, pero ante el superior consejo de instrucción pública y de manera solemne, si tomamos en consideración que dicho consejo lo integraban representantes de las facultades que en ese entonces se sostenían, como la de las leyes, y las de notariado, medicina, farmacia, música, dibujo, magisterio escolar, bachillerato, etcétera. Demás está decir, que el licenciado Eduardo Castillo Lavalle, en representación del consejo, la aprobó por unanimidad y como consecuencia, su título profesional fue expedido por el gobernador general, don Joaquín Kerr Legand.

A fines del mismo año de su titulación (1881) como caso insólito pasó a ocupar el puesto que dejaba vacante el profesor Vicente Cetina, quien acababa de graduarse de médico, y eso fue insólito ya que por primera vez en la historia educacional de Campeche una mujer pasaba a ocupar el puesto que por tradición hombres habían desempeñado. Como eran de esperarse, a la solicitud que la profesora María Pacheco Blanco hizo al consejo de instrucción pública, surgieron discusiones acaloradas, pero en esta ocasión (con anterioridad a esta segunda solicitud, la primera había sufrido una negativa unánime) la mayoría se inclinó a su favor.

Más tarde fue nombrada profesora de la escuela Josefa Ortiz de Domínguez y con ello a la mujer dejó de considerársele incapacitada para el desempeño de las labores magisteriales, demasiado arduas cuando se impartían las enseñanzas a varones.

Se encontró con que la educación adolecía de estatismo, de moldes que eran ya inusuales, y emprendió las reformas que ya no admitían espera. A esas reformas sobrevino un gran clamor de protestas. Por envidia o por egoísmo, vaya uno a saber, a esas protestas cundieron, y a otra persona que no hubiera sido ella le hubieran cortado de raíz al entusiasmo.

En ella obraron el milagro de crecerse ante el afán de tantos por mantener en pie el estatismo educativo. Luchó nuevamente a brazo partido y el malsano clamoreo cayó abatido como caen los arbustos espinosos ante el filo de un hacha manejada con destreza.

Los maestros tradicionalistas supieron, al fin y al cabo, aquilatar las dotes educativas de la señorita Pacheco Blanco, entre ellas don Esteban Begovich, que fundara el Instituto de Niñas de Campeche y lo dirigía a la sazón, quien a poco la llamaba y la hacía figurar dentro de su cuadro de profesores. En ese punto fue breve su estancia, ya que en 1893, le fue ofrecida la dirección de la escuela Josefa Ortiz de Domínguez, de Ciudad del Carmen, la cual aceptó sin titubeos. Y en diciembre de ese mismo año ya estaba la joven maestra en nuestra isla, en espera de asumir el puesto el primero de enero de 1894. Había estado para recibirla y darle la bienvenida su tío don Manuel Pacheco, ex jefe político del partido (aún no se denominaban municipios) del camino Real, don Francisco Artiñano, regidor de instrucción pública y don Juan Bautista Caldera, director de la Escuela Central Miguel Hidalgo, para varones. Por entonces la nueva Ley

de Instrucción Primaria acababa de ser implantada. Entre sus innovaciones estaba en que la primaria quedaba dividida en elemental y superior.

En 1906 decide ir a la ciudad de México en viaje de estudios, para lo cual solicita, y se le concede, dos meses de licencia sin goce de sueldo, mediando algunas dificultades. Asimismo, decide entrevistarse con el presidente de la República, por lo cual la recomienda personalmente el gobernador, don Tomás Aznar y Cano al ministro de Educación Pública y Bellas Artes, don Justo Sierra Méndez. Su entrevista con el presidente de la República se hacía indispensable, pues el local que ocupaba su escuela era insuficiente para dar cabida a una población escolar que había crecido de manera asombrosa, y le solicitaría para transformarlo en escuela el edificio a medio construir de lo que se conocía por entonces con el nombre de aduana vieja.

A los dos meses de estar residiendo en la ciudad de México, don Justo Sierra se enteró de que la maestra Pacheco Blanco subsistía de manera precaria por sus propios medios, ya que su licencia como señalamos era sin sueldo, y sin mayores dificultades le concedió una pensión. Al mismo tiempo le dijo: “Voy a telegrafiar al gobernador que usted se quedará en México algún tiempo más”. El telegrama lo escribió don Justo de su puño y letra. Poco tiempo después recibía nombramiento de profesora de escuela elemental en comisión. Y como era lógico, el gobernador de Campeche le asignó por su parte una pensión igual a la que le había concedido el ministro Sierra Méndez. Se le hizo saber por los medios oficiales adecuados, el director General de Educación en el Estado.

Durante ese propio año de 1906, y hallándose en la ciudad de México, la maestra estudió astronomía con el profesor Luis G. León. Ella era una simple aficionada, pues su hermano Manuel, que había estudiado en la Escuela Náutica de Campeche, la había enseñado a conocer los planetas que son perceptibles a simple vista y las principales constelaciones de ambos hemisferios. Poco tiempo después, el 03 de julio de 1907, ingresaba a la Sociedad Astronómica. No había por qué extrañarse cuando, al correr del tiempo, se encargó de la Estación de Meteorología, en esta ciudad, que estuvo situada en la esquina que forman la calle 20 y 35.

En alguna ocasión contó, recordando su pasado, y con la sencillez que la caracterizaba, una anécdota que nosotros repetimos por que la revela como una mujer de grandes simpatías y sin asomo de vanidades. En ese mismo 1907, allá en la ciudad de México, la directora de la Normal, una señora de apellido Chávez, presentó a la maestra con don Benito Juárez Maza, hijo del benemérito, haciéndole notar que era de Campeche y recomendada al ministro de Educación por el gobernador Aznar y Cano. Esta presentación fue el día 17; el 18 la señorita Pacheco fue invitada a la ceremonia que año con año se realizaba ante la tumba del Patricio en el panteón de San Fernando. Quedó alejada del señor Juárez Maza; sin embargo, al volver este la cabeza la descubrió, se acercó a ella y la condujo al sitio que él ocupaba con su familia, ante la sorpresa de las directoras escolares allí presentes, quienes jamás imaginaron que el señor Juárez Maza la conociera y sobre todo la tuviera en tan alto grado de estimación. Otro día, más claramente a fines de 1907, en plática con don Justo Sierra, le dijo:

“Grande es el problema que tenemos en Ciudad del Carmen en relación con el edificio que da albergue a mi escuela. El número de

alumnas no permite se le de cabida a más niñas que, así, las entristece al ver frustrados sus deseos de aprender. Necesitamos de manera imperiosa un local más amplio.

--Habrà allá en ciudad del Carmen uno como el que usted desea, maestra? --inquirió, benevolente don Justo.

--hay uno, señor Ministro – afirmó ella con conocimiento de causa --. Está a medio construir y hay la seguridad de que así va a quedarse. Se trata de la aduana vieja.

--No me parece una idea descabellada –dijo don Justo--. El miércoles tengo acuerdos con el señor presidente. Vaya a las once y media a Palacio, que terminada mi audiencia con él, yo personalmente la conduciré a su presencia.”

Como es de suponer, la señorita Pacheco Blanco estuvo puntual a la cita. Y tal como don Justo le había asegurado, se desarrollaron los hechos.

Ante el solemne don Porfirio, don Justo dijo:

“--Señor presidente, esta muchacha quiere que se proporcione una casa allá en Ciudad del Carmen, para su escuela.

--Que le fabriquen una como las de Baja California --dijo don Porfirio por toda respuesta.

--Es que ella desea comprar un edificio sin techo que hay en el Carmen, estado de Campeche, y que es propiedad de la federación.

--¿A qué secretaria pertenece? --inquirió don Porfirio.

--A la Secretaría de Hacienda --informó don Justo.

--Hacienda no vende lo suyo --aseveró don Porfirio.

-- Entonces --dijo a seguidas la maestra --mejor.

--¿Porqué? --preguntó, intrigado, el presidente.

--Pues, porque si no vende, regala --dijo, sonriendo la maestra.

Don Porfirio también sonrió y ordenó a don Justo:

--Lleva a la señorita con Pepe (José Ives Limantoure, ministro de Hacienda) y explícale. Dile que yo se la recomiendo.

Fueron a ver al ministro, pero no estaba por no ser ya hora de oficina.

Ese mismo día al llegar a su casa, en un telegrama que le fue puesto en las manos decía el director General de Educación en Campeche, que regresara inmediatamente, pues en el Carmen urgía su presencia.

El pretexto era que hacía falta como inspectora, y no era una traba más que se intentaba anteponerle a su obra educativa. Regresó, por deber, a Campeche, pero no aceptó el cargo. Poco después regresaba a México por órdenes de don Justo Sierra; pero las escuelas se encontraban en período de vacaciones, y no teniendo por ese tiempo nada que hacer lejos del terruño, decidió volver al Carmen. El ministro le ofreció, empero, la Dirección de la Escuela Normal de Campeche declinó tal honor. ¿Y sabéis el porqué de su actitud? Ella vivía sólo para su escuela en el Carmen.

Deseaba con toda su alma ponerla al nivel de las mejores del país y para bien de sus amadas educandas. Tuvo que hacer a un lado la idea de hacer de la aduana vieja el edificio ideal para su escuela.

Pero la buena disposición de varios conocidos padres de familia hacía que su optimismo no decayera hasta el grado de tomarla indiferente, dejándose absorber por lo tradicional, que tanto mal le había hecho a la

educación en Campeche. Ella decía, aludiendo a los padres de familia que la comprendían y alentaban: “El pueblo de Campeche es bueno. Cuando se le pide ayuda responde de inmediato. Sobre todo si se trata de la educación de sus hijos”.

Y desechaba, como dijimos la idea de la aduana vieja para la escuela, su interés se concentró en la casa de la que era propietaria la familia Galera (hoy ocupada por las oficinas del PRI e imprenta Municipal). Y fue tal su interés, que logró entusiasmar a un buen número de personas, quienes asimismo pusieron en marcha sus mayores esfuerzos y buenas intenciones, y la casa fue comprada. En esa casa, además de las aulas correspondientes para la enseñanza, fundó un pequeño Museo con donativos de nacionales y extranjeros, museo que poco a poco se fue ampliando con la cooperación del personal escolar. El Museo, como decimos, era pequeño, pero muy interesante. En él se exhibía la famosa Caña de Timón, adquirida por un grupo de maestros que encabezara la propia señorita Pacheco Blanco, y que hoy se guarda como tesoro de valor incalculable en el Museo Arqueológico de Campeche.

Según sabemos, este Museo desapareció casi en su totalidad durante la época de la persecución religiosa en el país, y asimismo el archivo que tachado de guardar papeles viejos por gente ignorante, se le dio un destino que ignoramos, pero que no fue de ninguna manera decoroso.

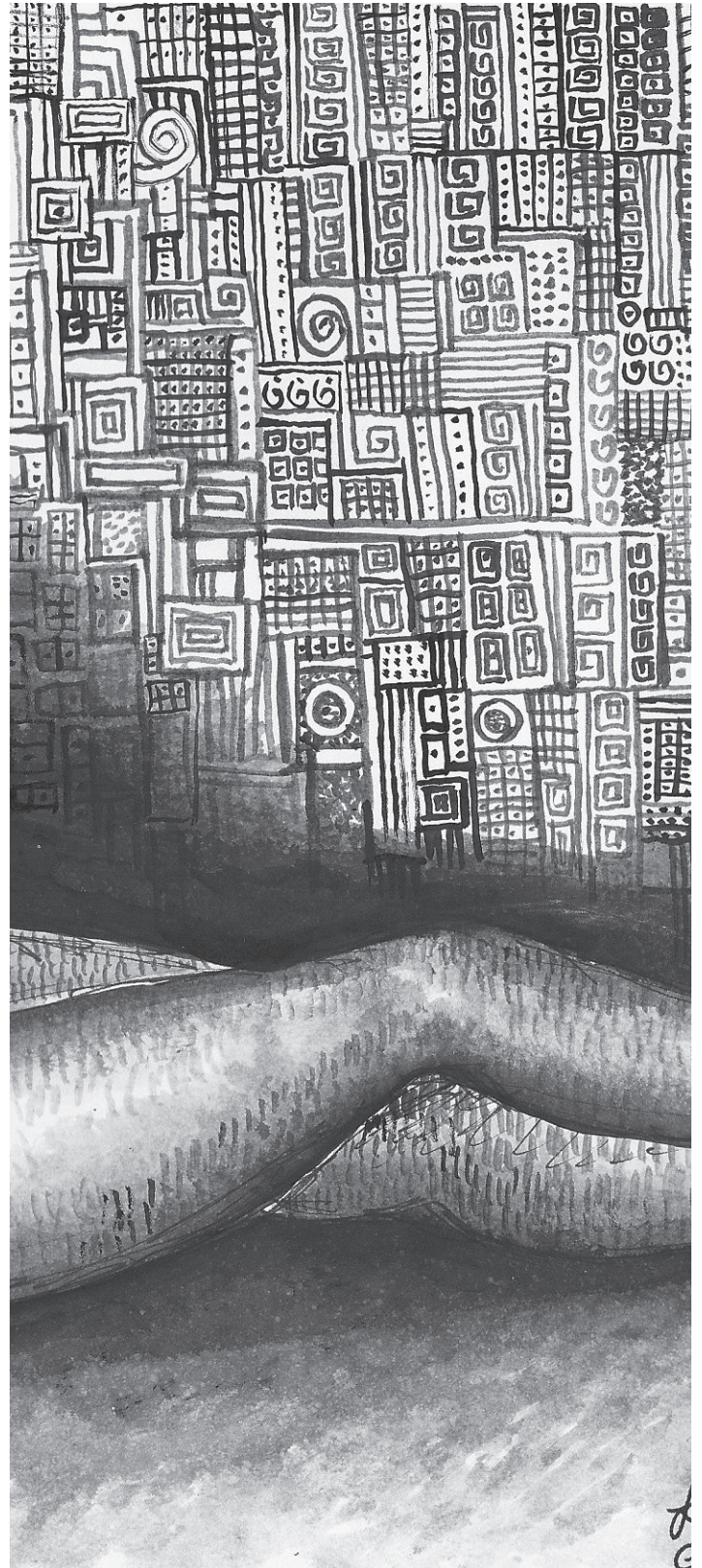
Su vocación no consistió nada más en poner sus mayores esfuerzos en lograr en Carmen una educación positiva y, por lo mismo, beneficiosa para la niñez.

También destacó a satisfacción como escritora. De lo que se valió para dar a conocer allende nuestras fronteras las ruinas mayas con que cuenta Campeche en muchas de sus zonas. De esta manera logró que se organizaran algunas expediciones, cuyos integrantes hicieron las investigaciones que dieron paso al descubrimiento de ruinas muy interesantes en el municipio de Champotón. El 7 de mayo de 1939 fue entrevistada por arqueólogos que dependían de la Institución Carnegie, y también por arqueólogos de la Universidad de Tulane, Louisiana.

No se concretaba a escribir nada más sobre temas arqueológicos, sino que su pluma e inteligencia redondeaban lo mismo cuentos que leyendas, artículos de contenido social y educativo, y reseñas tradicionales. Nos aseguran que escribía poemas, pero la verdad es que nunca hemos tenido la satisfacción de toparnos con uno, no para analizar la técnica y el contenido, sino para no tener más duda sobre ese aspecto de su polifacética personalidad.

Diario de Yucatán, Ah-Kim-Pech, órgano del Cuarto Centenario de la fundación de Campeche, *el Semanario Brecha, El Lagunero, El Monitor del Carmen*, etcétera, se honraron con su colaboración. Y su labor como maestra y otras fases de su existencia fueron elogiadas por el *Universal, Excelsior y Revista de Revistas*, de la ciudad de México.

La felicitación de que fue objeto en 1931 por la Academia Nacional de Historia y Geografía, se debió a su geografía del estado de Campeche, única en la historia de la entidad. Esta geografía aún la consultan maestros y estudiantes. Nosotros la guardamos como una verdadera joya bibliográfica. Basta hojearla en alguna ocasión para darnos cuenta del gran esfuerzo de la autora, los obstáculos que tuvo que vencer para llegar a las escuelas del estado una obra tan necesaria. Y decimos obstáculos,



cuando observamos las gráficas y los mapas de cada municipio, indispensables para darnos una idea de lo que era Campeche en aquel entonces.

El gobernador Alberto Trueba Urbina, en una de sus frecuentes visitas, a ella le ofreció reeditar por cuenta de su gobierno la geografía citada. Ella rehusó tal honor, diciendo que el escribir una obra de tal naturaleza implica estudiar todo lo necesario en el propio terreno para ajustarse de este modo a la verdad, pues desde el escritorio, con datos que no siempre resultan exactos, podrá hacerse una obra en alto grado literaria, nunca una obra que llene las exigencias más elementales, sobre todo cuando la población escolar necesita conocer lo más exactamente posible a su entidad natal. Por lo mismo, vieja y achacosa como ya se encontraba, le era del todo imposible darse a la tarea de reescribir su geografía, ya que necesitaba como era razonable, actualizársela, de otra manera su reedición no llenaría su objetivo.

Entre algunos detalles de su vida que la colocan a un nivel de admiración, por parte de los campechanos en general, señalaremos que durante las elecciones gubernamentales para elegir al coronel y licenciado, ahora general, José Ortiz Ávila, jefe del ejecutivo campechano, el voto de él a favor de la maestra emérita.

Durante el periodo gubernativo del señor Everardo Vadillo Sanguera, y para conmemorar el *Día del Maestro*, a la señorita Pacheco Blanco se le rindió un significativo homenaje, participando en el mismo la Cámara Junior de esta ciudad, cuyo presidente, el señor Mario Boeta Blanco, le impuso una medalla de oro.

La distinguieron de manera especial don Francisco de la Cabaña Vera y don Miguel Zepeda García, que fueron alcaldes municipales, y los gobernadores del Estado, don Benjamín Romero Esquivel, el Dr. Héctor Pérez Martínez, etcétera. Y algunos presidentes de la República la visitaron en su domicilio al saber que se trataba de una maestra que atesoraba ella sola tantas y tan hermosas cualidades humanas.

Recibió diplomas y medallas de instituciones extranjeras, ya que sus escritos en relación con la arqueología, costumbres, educación e historia del Estado de Campeche, fueron para esas instituciones un valioso aporte a las investigaciones que ellas realizaban a través de sus arqueólogos y antropólogos, por sí o en equipos. La señorita Pacheco Blanco pudo realizar su obra con mayor eficacia por que sabía inglés, francés y maya.

Fue autora de un himno al Carmen, de significativa letra y música adecuada. En alguna ocasión, carmelitas radicados en la metrópoli pidieron por los conductos consiguientes que se volviera a cantar en las escuelas y en los actos cívicos de próceres locales, solicitud que cayó en saco roto, tanto es el materialismo y la indiferencia a los que nos hemos entregado.

Si decimos que la labor de la maestra emérita es más conocida y reverenciada en la ciudad de Campeche y en otros lugares del Estado, que acá en Ciudad del Carmen, donde vivió la mayor parte de su existencia y al fin pagó el obligado tributo a la madre naturaleza, estaremos diciendo una gran verdad. La profesora Pacheco Blanco no es merecedora nada más de una escuela con su nombre, como el esclarecido maestro don Juan Bautista Caldera, a ella debe erigirse también un busto en lugar céntrico de la ciudad, pues no es justo que lo tenga don Tomás Marín, quien sirvió a los franceses contra los intereses de la Patria, y no lo tenga una mujer

que entregó su vida entera al magisterio.

A su muerte, el Instituto Campechano guardó tres días de duelo. Nuestro gobierno municipal hizo algo parecido e ignoramos lo que hayan hecho los directores de las escuelas, pero la verdad es que de ahí en adelante, rara es la ocasión en que se le rinde pleitesía a su memoria. Recordamos que el profesor José Cascante Fernández, cuando era director de la escuela López Hernández, organizó un homenaje a la maestra, y el autor de estas líneas escribió para esa ocasión un poema muy sentido. El maestro Cascante Fernández, por tanto, debe sentirse satisfecho.

De ahora en adelante es preciso que veamos desde su talla educativa, pugnando, contra la insidia, el egoísmo y la envidia, por la creación de la Escuela Normal Superior y por la reforma educacional. Es preciso verla sustrayéndole ratos preciosos a su labor en la escuela, para escribir a cuantas personas podían ayudarla en la consecución de sus ideales y esperanzas.

Ella decía a quienes querían escucharla: “Con el esfuerzo de todos o de las personas de buena voluntad, es posible sentar las bases sobre las cuales deberá levantarse la estructura de un movimiento de reforma educativa, que tanto bien le haría al país”.

Afirmaba asimismo: “La mujer debe tomar el lugar que le corresponde dentro de la sociedad, y participar directamente en la responsabilidad de su estructuración. El campo, tan abandonado, debe participar en la reforma que le toque al sector urbano, de la que también deberán beneficiarse las mujeres. ¿Cómo olvidar el espacio tan restringido que se le tenía reservado a la mujer en el tiempo en que hube de estudiar y vencer obstáculos para ser un miembro más en la lucha constante contra ese tabú que hacía a las personas de mi sexo un pozo de ignorancia?” Y agregaba, definitiva, que la mujer, estudiando capacitándose debidamente, podía demostrar a todas luces su equilibrio intelectual desempeñando trabajos que, en su tiempo de juventud, le estaban vedados.

En fin que, recorridos los rasgos más sobresalientes de la vida ejemplar de la profesora María Magdalena Pacheco Blanco, y colocada ya en el sitio que la historia le ha labrado, es propósito nuestro hacer constar, sin menoscabo de la entrega total a la educación de la niñez carmelita de un incontable número de maestras, unas fallecidas, las otras aún entregadas a sus nobles tareas con abnegación indeclinable, que ella, maestra emérita desde su juventud hasta su muerte, es uno de esos casos que no se repiten a menudo. Sencillamente, se adelantó a su tiempo.

Referencia

Tomado del libro *Geografía del estado de Campeche*, 1928, 112 págs.
 Transcripción: Amada Isabel Calderón Gómez
 Datos: doctora Adela Cetina Ruiz
 Redacción: Radamés Novelo Zavala
 Ciudad del Carmen, Campeche, abril de 1977

LA QUINTA ESFERA

Erika Selene González Nielsen *

Por fin había llegado la época más helada y fría del año, también la más hermosa esperada por chicos y grandes, en aquel bello y cálido campo, no quedaba ni rastro alguno de lo que había sido la alegre y traviesa primavera, pues ya no se veían más mariposas coloridas volando por el cielo azul, ni tampoco se respiraba el perfume de las frescas flores por ningún lado, ya mucho menos se podían ver a las picaras ovejas pastando en las majestuosas colinas.

Ana y Mateo como muchos otros niños que vivían en el campo en pequeñas pero muy acogedoras casitas de madera, preferían quedarse guardados en casa al calor de la chimenea, escuchando uno que otro villancico de fondo en lugar de salir a jugar bajo el radiante sol como era costumbre, anhelando la llegada del mercado navideño sobre ruedas mismo que los visitaba solo una vez al año.

La pequeña familia de Ana, una tierna niña de 10 años, estaba integrada por mamá Natalia, papá Genaro quien era leñador, su hermanito Mateo de ocho años y Goliat quien había sido por algunos años el perro de la querida abuela Ema, y aunque era un perro de tamaño mediano su nobleza y valentía lo hacían enorme. Y aunque para muchos niños la llegada de la navidad era una época emocionante, Ana y Mateo aun no logran

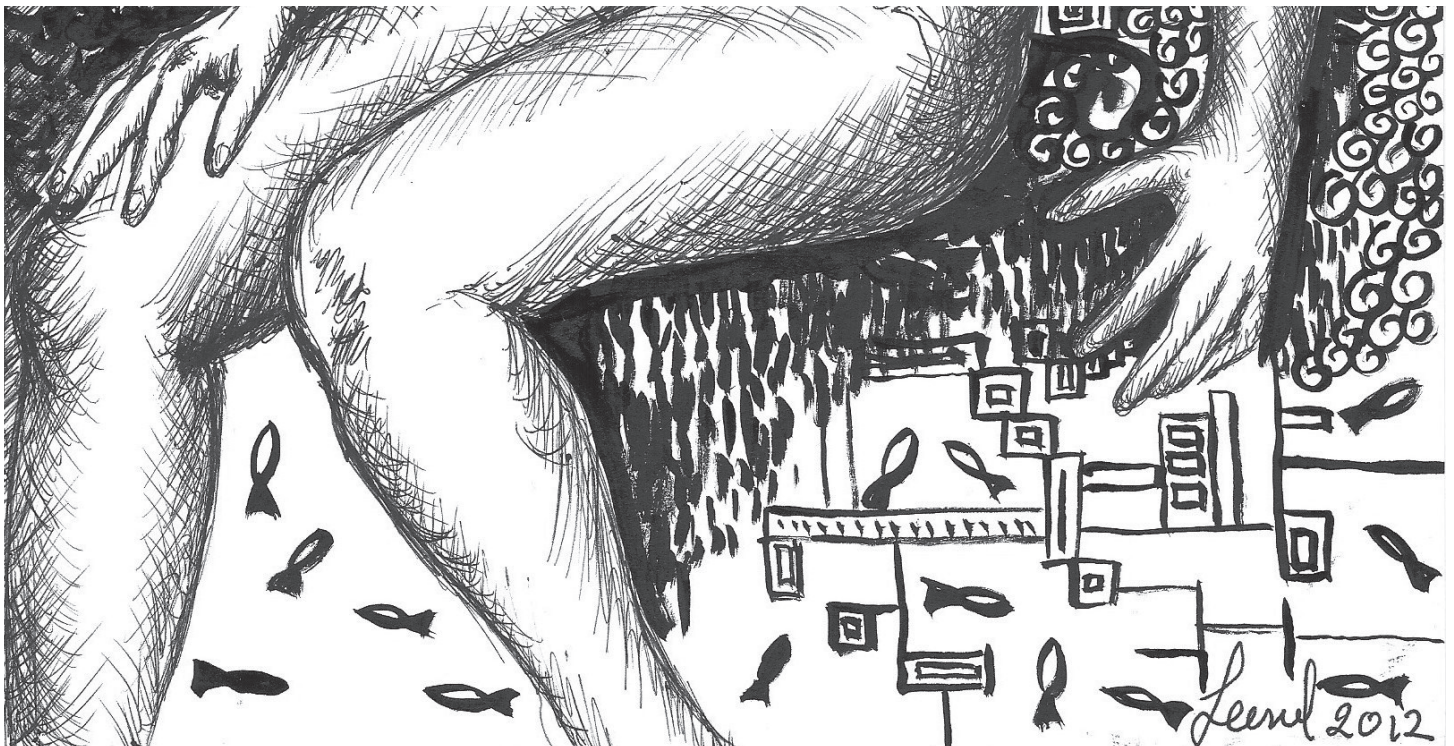
recibirla con la emoción de siempre, pues, aunque ya habían pasado dos años desde que la dulce abuela Ema murió, los niños en estas fechas la extrañan más que de costumbre. Pues ya no hay más polvorones horneándose, ni caramelos en la canasta de la mesa, ni quien les haga sus trajes de pastorcitos, ni un regalo para Goliat de su parte bajo el árbol, como cada año, y que decir de las botas navideñas que adornan la orilla de la chimenea que ya lucen deshilachadas por el paso del tiempo.

Ana, quien está sentada en la mecedora de la abuela, viendo caer la fría noche, toma una taza de chocolate caliente mientras platica con su madre, Dime mami si será que para esta navidad venga mi abuelo Pascual desde la ciudad.

A lo que su madre le responde: no lo creo nena, recuerda que desde que la abuela murió, para tu abuelo estas fechas ya no tienen sentido por eso es que dejó el campo.

Mateo entra a casa acompañado de su papa y Goliat. Ambos se sientan en la pequeña sala mientras que el perro se echa en un tapete de

* Licenciada en teatro por la Universidad de las Américas Puebla, ha desarrollado actividades de manejo corporal, dicción y actuación con niños de 4 a 12 años..



mimbre en forma de hueso que alguna vez le tejiera la abuela.

Tranquilos niños, hay que darle un poco más de tiempo al abuelo, dijo el papá, ya verán que en uno de estos días se aparece por esa puerta con su disfraz de Santa Claus, y el costal ya viejo y casi a punto de romperse dejando caer uno a uno los regalos como una lluvia de dulces que caen de la piñata. Además, ya la comadre Gumara me ha dicho que lo ha visto cerca del campo, como de costumbre se lleva su canasta repleta de fruta no sin antes preguntar por nosotros, Mateo y Ana bajan la mirada con tristeza mientras que Goliat deja salir un pequeño aullido de pesar.

Mateo: pero entonces a la hora de poner el árbol, de navidad y poner cada quien su esfera, la quinta esfera de nuevo se guardará. Pues ni modos que Goliat se pare y la ponga ¿verdad? dijo Ana.

Pues en la familia era una tradición que cada integrante de la familia tuviera una esfera de cristal de forma y tamaño diferente a las comunes con el nombre de cada uno y esto era algo hermoso pues la abuela siempre decía que así como nace el niño Dios en Noche Buena nace una ilusión al colocar cada quien su esfera.

Papá yo si quiero pedirte que el pino de este año sea el más alto de todo el mundo para que así mi abue desde el cielo le ponga una estrella, sí.

Me lo pones muy difícil hija, pero trataré lo prometo, bueno ya estuvo bien de tanta platica es hora de cenar e irse a la cama, pues mañana es Noche Buena y la llegada del mercado navideño, así que habrá que limpiar la casa de rincón a rincón para colocar el lindo pesebre y nuestro árbol de navidad.

Ana le toma las dos patas delanteras a Goliat y se pone a bailar con él, si, que padre mañana ya tendremos nuestro pino gigante.

El día esperado ha llegado y en esta ocasión el mercado navideño es aún más grande que el año pasado se pueden ver puestos de venta de todo tipo desde caramelos de bastón, juguetes, luces de todos los colores, pinos chicos y grandes, verdes y plateados, adornos de todos los tipos, tamaños y materiales, un sinfín de esferas navideñas en su mayoría decoradas a mano, hermosos niños Dios, chicos y grandes, piñatas de todos los colores y no puede faltar la música navideña que se escucha a lo largo y ancho del mercado y que extrañamente genera un ambiente de paz y armonía para todos los que lo visitan.

De manera especial la venta de los pinos ha sido la mejor en ese día al ver que solo han quedado pinos pequeños la familia decide encargar un pino grande y frondoso mismo que les prometen que se lo tendrán si regresan más tarde, Genaro da confiado un adelanto y todos felices regresan a casa.

Ana y Mateo se disponen a adornar la casa entera por dentro y por fuera, mientras mamá prepara con tiempo las cosas para la deliciosa cena. El tiempo ha pasado volando, ya hacía tiempo que Genaro no regresaba de ir en busca del pino, se presenta en la casa desconsolado pues el puesto de los pinos ya no estaba y el mercado navideño estaba por irse todos se entristecen ante ésta situación, sin razón alguna Goliat sale corriendo de casa y aunque Mateo quiere detenerlo no lo logra.

Hoy ya es Noche Buena, la cena esta lista, pero no hay pino, ni villancicos. Y el pesebre aunque lindo luce triste al igual que los niños.

Ana y Mateo esperan en casa a sus padres que están en busca de Goliat, ambos están preocupados.

Ya son las 11 y no llegan, le dice Mateo a Ana, al parecer no será una noche tan buena, sin pino, sin el abuelo, sin la abuela y ahora sin Goliat.

De pronto alguien toca a la puerta. Mateo da un brinco, diciéndolo a la vez ese debe ser Goliat, Ana, (en tono de burla) si claro ya ves que está bien educado.

Al abrir la puerta aparece el abuelo. Quien viene vestido con su traje de Santa Claus, y quien al ver a sus nietos deja caer el viejo costal, que a punto esta de romperse, para abrazar y besar a sus nietos. Estos le corresponden con una enorme alegría. Es increíble ver que el abuelo no es ya lo que era antes pues de su fortaleza y alegría de vivir no queda nada pues luce totalmente demacrado, cansado y muy triste, sin duda alguna le embarga una terrible soledad, parece ser eso lo que lo a echo regresar en busca del amor y compañía de su única familia. Detrás de ellos entra Goliat quien titiritando de frío, trae arrastrando un pequeño pino verde, escarchado y aun con raíces.

El abuelo haciendo un gran esfuerzo carga a Goliat y lo tapa de inmediato con su capa. Todos entran en la casa. Y, mientras Goliat se repone del frío frente a la chimenea. Los niños y el abuelo preparan lo necesario para decorar el pino.

Momentos más tarde llegan Natalia y Genaro cansados y resignados al no haber encontrado a Goliat, al ver ahí al abuelo quedan sin aliento, así que sin más ni más le dan un fuerte abrazo, ahora si todos se disponen a cenar y arrullar al niño Jesús, no sin antes terminar de adornar el árbol.

Un momento. ¿Pero que es ese ruido? dijo Genaro, ha! es Goliat, quien por fin ha roto el costal de los regalos.

Para Ana hay un enorme globo de estrella plateado, en el que seguramente mandara una carta a la abuela, y un carrusel de cuerda musical. Para Mateo un colorido cometa y una foto de él y su abuela bailando en fiestas pasadas. Y para Goliat un hueso de rico caramelo. La familia está reunida, uno a uno van colocando su esfera, que será lo único que quepa en este pequeño y especial árbol, todos se llenan de alegría al ver colocando al abuelo por fin La quinta esfera.

Fin



EL VESTIDO ROJO

Angélica Santa Olaya *

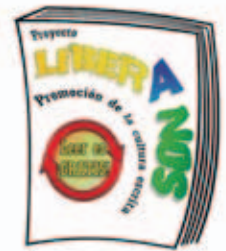
Su falda roja se había rasgado entre los zarzales...
 corría porque alguien le había contado que al final de la vereda
 estaba el castillo donde las hormigas marchaban erguidas
 con gigantescas hojas por estandarte...
 quería escuchar el sonido del viento al acariciarles las antenas...
 pero no eran sólo las hormigas...
 su oído le decía que, sentado entre los espectadores, estaba un pájaro
 cantor...
 siempre quiso tener alas para llevar a los sueños a conocer la boca de
 algún volcán,
 porque creía que los volcanes eran montañas sorprendidas
 que siempre estaban tratando de decirle algo al cielo...
 Cuando llegó el pájaro cantaba un susurro con las alas quietas...
 las hormigas no eran sordas, pero escuchaban sólo su propio un dos tres
 y nunca supieron de su presencia...
 Alguien la llamó con una voz verde y fresca como las hojas de menta
 que crecen en las cocinas olorosas de las abuelas...
 Volvió a correr aún con el vestido rasgado...

Llegó al pie del árbol que tenía los brazos más fuertes y trepó...
 arriba, escondido entre el follaje, estaba él con sus ojos ciertos de tan
 negros...
 tocó su mejilla con la punta de una hoja tierna y la miró como cuando se
 mira una flor
 y se sabe que esa flor es uno aunque no se tengan pétalos alrededor de la
 cabeza...
 ella le mostró la mano con que había tocado las gardenias...
 era la misma con que había llevado la humedad a las enrojecidas y tem-
 blorosas begonias...
 así fue que aquel perfume a noche enamorada acarició la piel de las pa-
 labras...
 dóciles y tibias palabras que vivían en ese pedazo de su propia piel que
 él le entregó...
 en ese trozo de papel fabricado con cabellos blanqueados al sol
 y que decía, simplemente: "Niña... Te amo..."
 El resto del vestido, sabiéndose no necesario,
 había quedado atorado entre las ramas...



* 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. Actualmente ha publicado cinco libros y tres plaquets.

SEGUNDA FERIA
NACIONAL DEL LIBRO
FENADEL 2013
del 8 al 16 de Junio



Fenadel Unacar

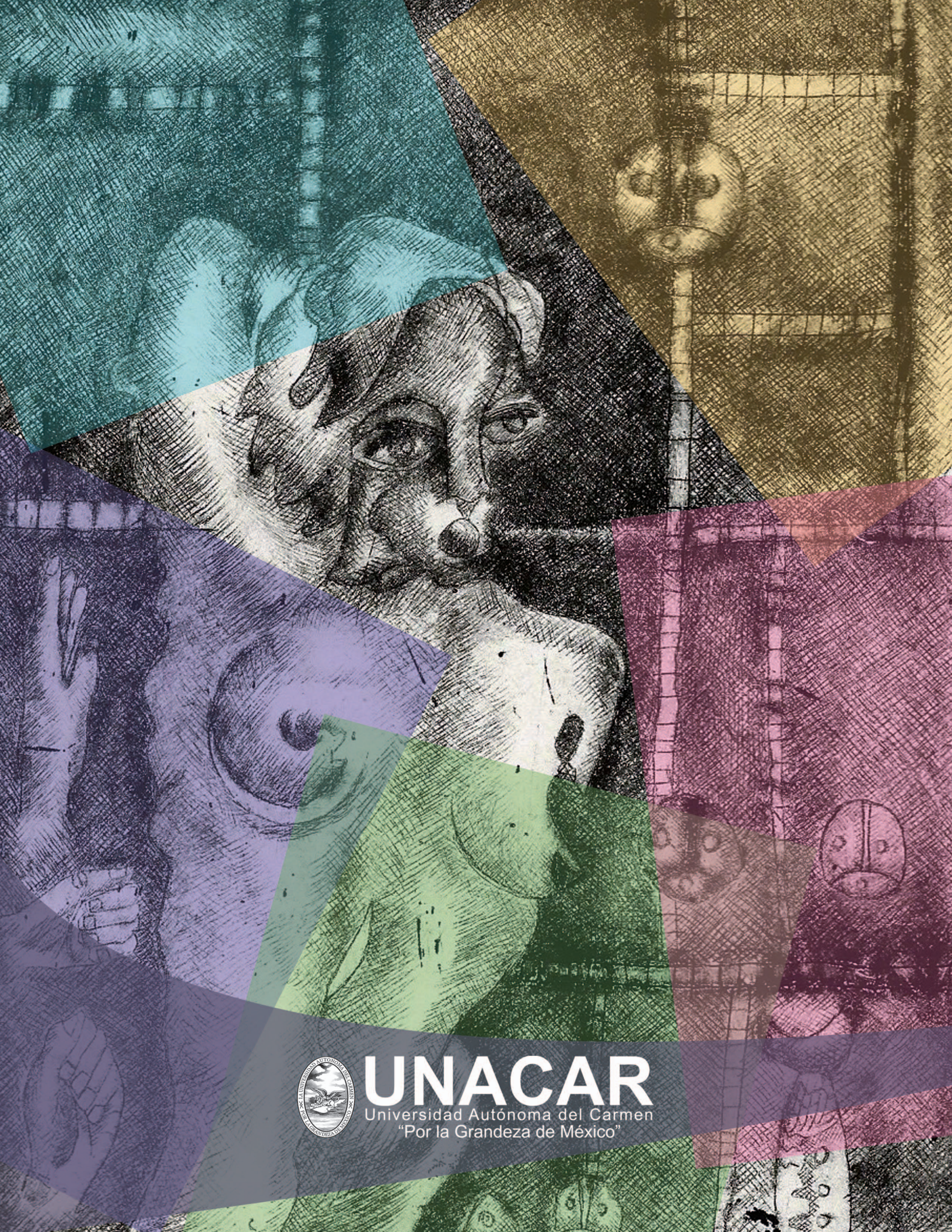
*La perla
de la
lectura*

fenadel@delfin.unacar.mx



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

CONACULTA



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