

## Invitación al bienestar y respuestas contradictorias

Miguel Ángel Hernández Alvarado

Cuando nos sentimos mal presentamos una serie de síntomas que nos alertan de que algo no está funcionando de forma regular en nuestro organismo. Ya sea que se trate de una infección, herida o algún otro, el común denominador es la manifestación de señales que indican que se deben de realizar acciones para la atención y recuperación. Bien podría decirse que tenemos un sistema de alerta que nos dice cuando estamos perdiendo el bienestar y nos exige actuar para recuperarlo.

Y aunque esta habilidad de nuestro organismo nos mantiene en un equilibrio orgánico (con cierta sabiduría de conservación y sobrevivencia), en ocasiones respondemos de manera contradictoria. Algunas veces, ya sea consciente o inconscientemente, realizamos acciones que no nos ayudan a recuperar el equilibrio. Otras, nuestro proceder no incrementa el malestar, pero tampoco lo

atiende. En estos casos no se pone atención a las señales que da el cuerpo sobre la necesidad de recuperación y se sobrepone la omisión sobre la atención. Ambas conductas corresponden a una disociación entre atender o mantener el malestar, e implican una incongruencia con la función orgánica de bienestar. ¿Por qué sucede esto?



En este número de la *Revista Digital Universitaria* encontraremos diferentes textos acerca de situaciones que ejemplifican esta disociación. Algunos artículos presentan propuestas concretas de atención; otros son descripciones de estas contradicciones, y otros más son invitaciones a responder, con congruencia, en el sentido natural que tenemos hacia el equilibrio orgánico, para sobrevivir.

Acerca de esas situaciones contradictorias o de omisión hacia el bienestar, encontraremos cuatro artículos.

### CÓMO CITAR ESTE TEXTO

Hernández Alvarado, Miguel Ángel. (2023, septiembre-octubre). Fructosa, ese dulce enemigo. *Revista Digital Universitaria (RDU)*, 24(5). <http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2023.24.5.0>

Primero, en [“Dime cómo bebes y te diré qué riesgo tienes: prevención del consumo excesivo de alcohol”](#) se explica el riesgo ante la falta de conciencia al tomar alcohol. Así, al intercalar cifras de cantidad y temporalidad, y considerar la finalidad de uso, se clasifica a cada consumidor dentro de un perfil de riesgo y daño, a corto, mediano y largo plazo.

Segundo, en el artículo [“Nuestro breve espacio-tiempo en la madre Tierra y el cambio climático”](#), se desarrolla una reflexión acerca de todo lo que ha acontecido para que la vida habite el planeta tierra:

el recorrido histórico y de circunstancias variadas que dan la combinación perfecta para el equilibrio de la vida y la acción humana. En este contexto, se invita a repensar la responsabilidad ecológica en eco al asombro ante la vida en el planeta Tierra.



Tercero, en [“Fructosa, ese dulce enemigo”](#), se describe la función de la fructosa y su localización abundante en varias frutas. También se hace hincapié en el uso actual de éste y otros endulzantes, y en cómo se ha incrementado su producción, lo que ha traído como consecuencia afectaciones a la salud de la población mundial. En México hay una alarma sanitaria por los altos índices de consumo de endulzantes en bebidas y alimentos, lo que se traduce en problemas de obesidad y otros padecimientos de salud, que afectan al metabolismo, el funcionamiento del cerebro y el ciclo del sueño.

Y, por último en este grupo de artículos, el texto [“La decadencia de la investigación de campo y su impacto en la conservación”](#) cuenta cómo ha ido a la baja el uso de la investigación de campo y la repercusión que esto tiene en la producción del conocimiento científico en el campo de la biología (sin ser exclusivo de esta ciencia). Asimismo, se comenta la participación e influencia de la investigación de gabinete, las tendencias en las publicaciones científicas y los intereses políticos y colegiales como posibles razones de esta tendencia metodológica. La colaboración invita a revalorar esta práctica, fomentarla e invertir en ella.

Acerca de las conductas que buscan recuperar el equilibrio, esta emisión de la RDU cuenta con cuatro artículos. En [“Páncreas artificial: un paso hacia la gestión eficiente de la diabetes”](#) se hace una presentación de la problemática de la diabetes en el mundo y en México, y de estrategias de respuesta a esta condición en la salud. Una de ellas es un dispositivo electrónico que de forma autónoma contribuye a regular los niveles de glucosa. ¡Se trata de un páncreas artificial! Éste es un sueño en el que se está trabajando para hacerlo realidad y que aún presenta diversos desafíos tecnológicos, económicos y operativos.

En el artículo [“Mitigando el cambio climático: árboles mecánicos y minería aérea”](#) se cuenta cómo a partir de una tarea escolar surgió la idea de construir estructuras mecánicas

que capturan el dióxido de carbono del aire. De esta forma (e imitando la función restaurativa de los árboles), se contribuye a mejorar el medio ambiente. A pesar de su potencial, estos árboles se colocan en el centro del debate por las implicaciones éticas de la minería de la atmósfera, en la que se construirían unidades de comercio entre grandes empresas que realizarían explotación de los recursos atmosféricos, replicando el comercio desmedido del ambiente, que ha generado las crisis ecológicas de nuestro tiempo.

El texto "Heridas crónicas: retos y tratamientos" explica qué son estas heridas y en cuáles condiciones de salud se presentan con mayor gravedad (como el caso de enfermedades crónico-degenerativas). Al mismo tiempo, presenta los tratamientos más comunes, los insumos que requieren para ser llevados a cabo y las complicaciones técnicas y económicas que presentan. También reflexiona sobre la necesidad de seguir desarrollando tecnologías para la salud, que respondan a los grandes problemas de salud pública.

Por último en este rubro de textos, en "Economía circular en la formación para el empleo" se expone cómo a diferencia de la economía lineal, la economía circular propone una estructura de producción, consumo y regeneración de los recursos naturales, para conservar el medio ambiente y revertir los estragos

de la mano humana en el planeta. Esta finalidad está alineada con la intención educativa y de desarrollo sostenible al que están invitados todos los Estados. Se considera que la educación profesional es un espacio privilegiado para alcanzar esta manera de consumir, fomentando la racionalidad sostenible y la prevención de los riesgos en nuestro planeta.

Sobre las reflexiones ante esta búsqueda de bienestar y preocupaciones por la congruencia orgánica, encontraremos artículos como "La experiencia de ser estudiante de enfermería en la nueva normalidad post COVID-19" y "Árboles y humanidad: un vínculo entre manejo forestal y antropología ecológica". En el primero se nos comparte un estudio cualitativo con grupos focales de estudiantes de enfermería, en el que se exploraron sus ideas sobre ser estudiante en la post pandemia, la vivencia escolar remota, las estrategias de mitigación académica y de reincorporación a la nueva normalidad. Todo esto vinculado con las emociones y preocupaciones con que se vivieron los escenarios de la educación remota y la reincorporación presencial y cómo todo ello impacta en la futura práctica profesional de los estudiantes. En el segundo texto, con el uso de refranes populares (que hacen alusión a los árboles), se trata la gestión forestal y se exponen posturas contemporáneas sobre las variables forestales y su impacto en la cultura y los grupos sociales. Tiene



como fondo al estado de Veracruz, su riqueza forestal, sus problemáticas y sus desafíos, y se lleva a cabo una reflexión del anhelo de una correcta gobernanza y uso adecuado de estos recursos naturales.

En este mismo número de la RDU también podemos encontrar una serie de artículos que comparten testimonios y comentarios sobre experiencias educativas y propuestas de conservación y desarrollo. En ellos se revisan acciones de solución en diversos temas.

En "La educación 4.0 en la profesionalización del turismo: una revisión teórica en la enseñanza del sector" se cuenta cómo la industria y los servicios turísticos han cambiado con la incorporación de dispositivos y aplicaciones digitales. Estas novedades exigen de la educación superior ajustes en los contenidos y métodos, desde la educación 4.0, para habilitar a los licenciados en turismo en estos escenarios.

En el texto "Enseñar a pensar históricamente en el bachillerato en la época contemporánea" se desarrolla la narración de una experiencia de implementación educativa, con alumnos de media superior, en la materia de historia para el desarrollo del pensamiento histórico, utilizando recursos del aula invertida para favorecer la autogestión y la autorregulación en el aprendizaje. Se comparten

resultados que fundamentan el uso de estas estrategias para la mejora del aprendizaje.

En "Desvelando los secretos de la pronunciación francesa: explora GraFon, la app que transforma letras en sonidos" se presentan las problemáticas clásicas de la pronunciación del francés entre los hablantes de español y el uso de un recurso digital que las atiende. El "caprichoso francés", el cual, al no pronunciarse cómo se escribe, requiere de habilidades ortoépicas (aquellas relacionadas con poder leer una palabra de la manera en que se pronuncia). Esta capacidad se trata específicamente en GraFon, además de fomentar la conciencia grafo-fonológica.

En el texto "La Realidad Aumentada y el diseño sonoro en el arte urbano: Webinar Lab 4" se describe el proceso de diseño, gestión e implementación de un webinar, en la Universidad Veracruzana, sobre el uso de la tecnología de realidad aumentada y su vínculo con el arte. Siguiendo la convicción de que el arte impacta la experiencia de quienes lo habitan, reflexiona sobre las posibilidades formativas de las universidades acerca de este vínculo y la prospectiva del espacio que se presenta.

En el artículo "Queso zacazonapan madurado: una tradición con historia" se cuenta la forma tradicional en la que se ha



elaborado queso en la región, con técnicas transmitidas de generación en generación y con el uso de insumos locales. Estas prácticas de saber local y la gastronomía regional han dado como resultado un queso que integra el sabor y la cultura de sus elaboradores. No obstante, esta tradición corre riesgo de desaparecer por su poca rentabilidad y el desinterés de las nuevas generaciones.

En "Las microondas en la síntesis de nanomateriales" se describen las características de las microondas y su uso doméstico y científico. En particular, se comenta la manera de usarlas para obtener nanomateriales. Además, debido a la practicidad que representa el uso de las microondas de acuerdo con las exigencias que implican los nanomateriales, se pueden eficientar tiempos y costos.

Cada uno de los textos que se comparten en este número de la RDU nos cuentan cómo se reflexiona y trabaja para dar solución

a problemáticas que hoy son síntomas de las necesidades que como especie atravesamos en este presente histórico y del que somos responsables. Esa reflexión no es sólo para una prospectiva sana del futuro, sino para la conservación del hoy, que nos habla de muchas urgencias y expresa signos de la premura por atender un mundo que tiene emergencia de bienestar ambiental, social, económico y educativo.

Valoremos el movimiento íntimo que nos invita al equilibrio que necesitamos, y pensemos en el tipo de respuesta que podemos dar para que nuestro mundo deje de padecer las dolencias que resultan de acciones diversas y contradictorias. Colaboremos así con la construcción y ejecución de contra-respuestas que ganen para todos en sostenibilidad, justicia, salud y educación, convirtiendo los síntomas de malestar en campos posibles de mejora, crecimiento y desarrollo. Por una realidad mejor, optemos por estar-bien.

*Coordinación de Universidad Abierta, Innovación Educativa y Educación a Distancia (CUAIEED),  
Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)*

Pedagogo. Candidato a Dr. en Educación por la Universidad Intercontinental, con estudios de doctorado en Educación en la Universidad Pedagógica Nacional y los grados de Especialista en Desarrollo Humano por el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, Licenciado y Maestro en Pedagogía por la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM. Se ha desarrollado como investigador en las líneas de: formación docente, prácticas institucionales de nivel superior, evaluación educativa y relación entre educación y desarrollo humano. De igual forma, se ha desempeñado como docente a nivel superior de pregrado y posgrado en áreas de educación, psicología del desarrollo, administración escolar y psicopedagogía en instituciones privadas y públicas. Ha colaborado como funcionario en instituciones de educación superior.

 miguel\_hernandez@cuaieed.unam.mx

 orcid.org/0000-0003-2248-4336

