



Realizan en COBACH proceso de cambios de centro de trabajo

Se realizó el proceso para la autorización de cambio de trabajo, ciclo escolar 2023–2024, siguiendo la convocatoria correspondiente y los lineamientos establecidos por la Unidad del Sistema para la Carrera de las Maestras y los Maestros (USICAMM).

Se contó con 42 espacios vacantes, de los cuales nueve corresponden a plazas de jornada y 33 a plazas de asignatura, que en conjunto suman un total de 950 horas, semana y mes; se tomó en cuenta como base la antigüedad en la función docente y que además cumplieran con los requisitos y criterios establecidos para cada espacio laboral.

Para garantizar la transparencia de este proceso estuvo presente el notario público Leonardo León Alcázar, así como representantes de diversas instituciones como el Sistema para la Carrera de las Maestras y los Maestros en Chiapas; la Comisión Estatal de los Derechos Humanos, la Auditoría Pública para el sector de la Educación Media de la Secretaría de la Honestidad y Función Pública, representantes sindicales y cuerpo directivo de la institución.



"La violencia contra la mujer en el ámbito escolar"

En el **plantel 01 Tuxtla Terán** de la **Coordinación de Zona Centro Fraylesca** se llevó a cabo la conferencia "La violencia contra la mujer en el ámbito escolar", cuya finalidad es generar conciencia y promover un entorno educativo seguro y respetuoso para las mujeres.

En coordinación con la Secretaría de Igualdad de Género (SEIGEN) y el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), esta plática estuvo dirigida a la comunidad estudiantil y fue impartida por Rey Gaspar Hernández Noyola, director regional de Estadísticas de la Dirección del Sur del INEGI. Esta actividad se enmarca dentro del convenio de colaboración entre las partes y busca dar a conocer la situación actual de la violencia contra las mujeres en el ámbito escolar.



Construir en comunidad para comprender el PMC

Desde la **Coordinación de Zona Costa** del Colegio de Bachilleres de Chiapas se llevó a cabo el Taller de diseño, análisis y uso de indicadores de seguimiento del Plan de Mejora Continua (PMC), el cual fue impartido por personal de Mejoredu, cuyo objetivo es la construcción de comunidad en el marco de la nueva propuesta curricular.

Para construir en comunidad resulta fundamental la apertura de docentes y directivos que sirva de apoyo para afrontar los desafíos planteados en este contexto, de acuerdo a los estudios de la Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación (Mejoredu). De esta forma, invitaron a los participantes a visitar el sitio virtual <https://www.facebook.com/MejoreduMX> para acceder a diversos materiales informativos.



Reunión regional de bibliotecarios

La **Coordinación de Zona Centro Fraylesca**, en vinculación con el Departamento de Bibliotecas de Oficinas Centrales, realizó la "Reunión regional de bibliotecarios" en las instalaciones del plantel 145 Tuxtla Sur, con el objetivo de formar un espacio de intercambio y fortalecimiento de conocimientos para profesionales dedicados a la gestión de información bibliotecaria.

Se discutieron estrategias para incorporar tecnologías emergentes en los servicios bibliotecarios, así como la importancia de adaptarse a las cambiantes necesidades de la comunidad educativa. Además, se compartieron experiencias exitosas en la promoción de la lectura y en la dinamización de espacios bibliotecarios como centros de recursos integrales y dinámicas como el café literario.



Prevención de adicciones y del delito

En el **plantel 05 Huehuetán** de la **Coordinación de Zona Costa** se llevó a cabo la semana de actividades en el marco del programa de “Prevención de adicciones”, con la finalidad de construir y promover desde el entorno educativo la conciencia social para prevenir entre el alumnado conductas anómalas que los lleven a malas prácticas, como el consumo de sustancias prohibidas.

Con la participación activa del estudiantado, personal docente y administrativo, directivos, así como madres y padres de familia, se exploraron temas cruciales del programa Escuelas Resilientes, en donde fue fundamental el apoyo de la brigada de Higiene y Salud del Ayuntamiento de Huehuetán, así como personal de la Fiscalía General del Estado, donde además se abordaron temas como el feminicidio y la prevención del delito.

El COBACH reiteró su compromiso social de sumarse a las acciones emprendidas por el gobierno federal y estatal para coadyuvar al logro de los objetivos planteados en los planes y programas del rubro en mención.



Práctica de calentadores solares

Estudiantes del quinto Semestre del **plantel 104 Guadalupe Paxilá**, perteneciente a la **Coordinación de Zona Selva**, realizaron la práctica de calentadores solares en la asignatura de Geografía, con la finalidad de explicar el funcionamiento de aparatos a partir de nociones científicas, así como inferir los efectos de la influencia del Sol sobre la Tierra.

El docente de la asignatura, Guillermo Sánchez López, guio a las y los estudiantes durante la práctica, primero realizaron los calentadores solares caseros y, posteriormente, los emplearon para observar cómo se calentaban ciertos alimentos, además tomaron el tiempo de cocción; el profesor señaló que con esta actividad se motivó a que el alumnado mostrara disposición al trabajo metódico.



Exposiciones en inglés

“Día con día nos esmeramos para darle lo mejor a nuestros alumnos”, comentaron el personal docente y directivo del **CEMSaD 226 Palo Blanco**, de la **Coordinación de Zona Istmo Costa**, al llevarse a cabo las exposiciones sobre el tema de la globalización que realizaron las y los estudiantes tanto en español como en inglés.

La actividad académica comprendió, además, la elaboración y explicación de maquetas donde los edificios y establecimientos comerciales a escala fueron rotulados primero en español y después también en inglés. La traducción y pronunciación de palabras y oraciones en español al inglés fue la dinámica transversal en la que, además de la lengua adicional al español, el alumnado consolidó sus conocimientos acerca de la globalización.



Mango y calabaza, todos a disfrutar en casa

El **CEMSaD 286 Lázaro Cárdenas** de la **Coordinación de Zona Istmo Costa** fue escenario de una muestra gastronómica a base de mango y calabaza, en el que se expusieron las diferentes formas de prepararlos, ya sea para el consumo familiar o también para la venta al público como proyecto transversal de emprendimiento.

Las y los estudiantes de tercer y quinto Semestre explicaron que la pulpa del mango puede aprovecharse para elaborar mermelada, “chamoyada”, dulces y bebidas; dieron a conocer ingredientes, costos y manera de preparar cada producto. Asimismo, lo hicieron con la calabaza, con la cual se prepara dulce, mermelada y se cocina en diferentes guisos regionales, aprovechando igual su flor en quesadillas.



Donación de tapitas

El alumnado del **plantel 33 Polyforum** de la **Coordinación de Zona Centro Fraylesca** realizó la donación de las tapitas que juntaron a lo largo de su campaña de recolección al voluntariado del hospital pediátrico; actividad a cargo de María Elena Brindis, quien destacó el esfuerzo de sus estudiantes para sensibilizar a la comunidad estudiantil sobre la importancia de contribuir a causas sociales.

Se organizaron eventos y charlas que no solo incentivaron la recolección de tapitas, sino que también educaron a las y los participantes sobre la relevancia de este tipo de acciones que contribuyen a tener un entorno más sano y libre de contaminación de desechos plásticos.

El voluntariado, por su parte, recibió con gratitud y admiración las tapitas recolectadas, reconociendo el impacto positivo que estas pequeñas acciones pueden tener en la calidad de vida de las y los niños atendidos en el hospital.

Por su parte, el director del plantel destacó que la experiencia enseñó a las y los alumnos que, a través de la colaboración y la acción colectiva, pueden ser agentes de cambio en su entorno. Esta labor de altruismo estudiantil representa una contribución material al hospital pediátrico y también una valiosa lección de empatía y responsabilidad ciudadana.



Proyectos agropecuarios transversales en el CEMSaD 337

Como parte del fortalecimiento del aprendizaje académico y la formación integral, además de estrechar vínculos entre la escuela y la comunidad, alumnas y alumnos del **CEMSaD 337 Francisco Sarabia** de la **Coordinación de Zona Sierra Fronteriza** implementaron tres proyectos agropecuarios transversales que les permitan establecer un equilibrio entre la teoría del aula y la práctica del campo, de acuerdo a los lineamientos de la Nueva Escuela Mexicana.

Huertos familiares, vivero escolar y un orquideario son los tres proyectos cuya estrategia pedagógica induce a las y los estudiantes de este centro escolar en el desarrollo por competencias, es decir, un aprendizaje para toda la vida.

Estos proyectos contarán con el apoyo de docentes, además de la colaboración del departamento agropecuario del Ayuntamiento de Comitán, con lo que se pretende fomentar entre la comunidad estudiantil la búsqueda de horizontes laborales que coadyuven a la economía familiar de los propios educandos.



Lista la cosecha de cilantro

Las y los alumnos del **CEMSaD 277 San Jacinto** de la **Coordinación de Zona Selva** efectuaron la cosecha del cilantro, lo anterior, como parte del proyecto del huerto escolar que busca fomentar hábitos de consumo saludables y producción de alimentos de forma orgánica y responsable.

Para lograr la cosecha, las y los jóvenes cuidaron de las plantas, las regaron, abonaron y limpiaron de maleza; transcurridos 60 días, cuando el cilantro alcanzó una altura de entre 40 a 45 centímetros, fueron cortadas por encima del nivel del suelo para usar tanto las hojas pequeñas como las grandes. Todo lo recolectado fue repartido entre los asistentes para su posterior consumo.

Además de la participación de la comunidad estudiantil, se contó con el apoyo de las madres y los padres de familia, por lo que las autoridades y docentes del centro escolar agradecieron esta muestra de apoyo y los motivaron a continuar involucrándose en este tipo de actividades.



Harvard y el estudio más largo que ha realizado

Por: Sofía E. Cordero Santos / Área Editorial

Harvard es una de las universidades más prestigiosas de Estados Unidos de América y del mundo. En los EE.UU., pertenece a la Ivy League, la cual se integra por ocho universidades privadas que destacan por su formación académica; a nivel global, está “en el cuarto lugar en el último ranking mundial de universidades de The Times Higher Education y el lugar número uno en el ranking de universidades del mundo de la Consultoría de clasificación de Shanghái”. (Universityguru.com, 2023).

Investigadores de esta casa de estudios han aportado diversos descubrimientos a la ciencia y a la tecnología, como el aprendizaje automático y su integración en la práctica arquitectónica, la forma en que el cuerpo repara el daño del ADN en las neuronas, un nuevo estado de la materia con los fotones, entre otros; sin embargo, el estudio más largo de todos se ha relacionado con un tema sobre bienestar emocional: buscar el secreto para ser feliz. Esta investigación se denominó “Estudio sobre Desarrollo Adulto”, se creó en 1938 y “ha seguido y examinado la vida de más de 700 hombres, y en algunos casos, de sus parejas” (O'Connor,

Anahad, 2016). Por cierto, ya son 85 años de este trabajo.

El estudio comenzó en Boston, Massachusetts, con dos grupos de hombres: uno formado con estudiantes de Harvard y el otro, con jóvenes de barrios más pobres. Todos fueron entrevistados, monitoreados y valorados médicamente a lo largo del tiempo; las diversas profesiones que siguieron también se consideraron- uno de ellos resultó ser presidente de los Estados Unidos de América (John F. Kennedy)- así como las enfermedades mentales y vicios que desarrollaron. En el transcurso, también se incluyeron las parejas de los participantes.

Con lo investigado, se ha concluido que “uno de los indicadores más importantes sobre si envejeces bien y vives una vida larga y feliz no es la cantidad de dinero que acumulas ni el renombre que recibes. Un barómetro mucho más importante de salud y bienestar a largo plazo es la fortaleza de las relaciones con tu familia, amigos y parejas” (O'Connor, Anahad, 2016); es decir, las personas viven más felices y saludables si tienen relaciones más cálidas. También reveló que para

envejecer bien físicamente, lo más importante es no fumar; otro resultado es que a partir de los 60 años, la gente es más feliz y que “ni la infancia, ni la disposición natural, ni el barrio en que te criaste marca el destino” (Elmundo.es, 2023).

Robert Waldinger, cuarto director del estudio, ha señalado que seguir a las mismas personas desde que son adolescentes hasta la vejez y la muerte es algo que no se ha hecho antes; por lo que esta investigación es única en su género. Respecto a los resultados hasta ahora compartidos, expresó que el impacto de las relaciones amenas y cercanas en la salud y felicidad se debe a que son un confort después de reacciones al estrés: “si me pasa algo estresante esta mañana, habrá cambios en mi cuerpo: aumentará la frecuencia cardíaca, subirá mi presión arterial (...). Si me sucede algo que me ha molestado, puedo ir a casa y hablar con mi esposa o llamar a un amigo, y si son buenos oyentes puedo sentir que mi nivel de estrés baja. Una idea que tenemos es que la soledad y el aislamiento son estresantes” (Martins, Alejandra, 2023).

En conclusión, encontrar la clave de la felicidad sigue siendo de interés, hasta ahora se puede afirmar que las buenas relaciones (amigos, compañeros, familiares y parejas) juegan un rol primordial. Somos animales sociales, necesitamos desarrollar el sentido de pertenencia y, con el apoyo mutuo, se pueden encontrar soluciones y consuelo, por ende, el estrés en el cuerpo disminuye lo que genera bienestar físico y mental.

Fuentes de consulta:

Elmundo.es (2023). Un estudio de Harvard desvela a qué edad somos más felices. Consultado en línea el 28 de noviembre de 2023 de <https://www.elmundo.es/vida-sana/bienestar/2023/04/17/643cfdffc6c83e0408b45a6.html>
Martins, Alejandra (2023). La clave para “una buena vida” según la Universidad de Harvard: qué dice el estudio más largo sobre la felicidad jamás realizado” en BBC.com. Consultado en línea el 29 de noviembre de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-64571655>
O'Connor, Anahad (2016). Los secretos para una vida feliz, según un estudio de Harvard en The New York Times. Consultado en línea el 28 de noviembre de 2023 de <https://www.nytimes.com/es/2016/04/06/espanol/cultura/unestudio-de-harvard-revela-los-secretos-para-una-vida-feliz.html>
Universityguru.com (2023) Rankings de Harvard University. Consultado en línea el 28 de noviembre de 2023 de https://www.universityguru.com/es/universidad/harvard-university-cambridge-ma#google_vignette



El uso de los rastreadores de notas en el aula

Por: Sofía E. Cordero Santos / Área Editorial

En las diferentes asignaturas se piden a las y los alumnos realizar lecturas, escuchar audios o ver videos para obtener información o preparar una presentación, sin embargo, en algunas ocasiones estas actividades quedan sin un seguimiento durante su ejecución y es ahí donde los rastreadores de nota (note-trackers) son de gran utilidad; ya que permiten tener las notas escritas con mayor precisión y claridad.

El término “rastreador” (tracker) tiene una función académica, porque significa que con este tipo de actividades las y los estudiantes conocerán las metas y sabrán si las alcanzaron, además de poder utilizar su conocimiento previo para generar uno nuevo.

Para lograr una hoja de trabajo que sea un rastreador de nota, la o el docente debe ver el video o escuchar el audio con anterioridad o leer el texto previamente y definir lo que espera que el alumnado aprenda o detecte, esto significa que “en primer lugar, no es necesario que se escriba todo. Este es un error que cometen muchos estudiantes” (Murdoch University, 2023); lo que debe fijarse entonces es el aprendizaje esperado.

Algunos ejemplos de rastreadores de notas son: el método gráfico –este es útil “si sabes cuáles son los temas antes de comenzar y si existen distintas categorías de información” (Murdoch University, 2023), aquí se usan generalmente columnas para completar; también se puede usar búsqueda de preguntas “para promover el trabajo en parejas o grupos, fomentar la discusión y activar los conocimientos previos de las y los estudiantes sobre un tema en particular” (Office of English Language Programs, 2019, pág. 40), en este rastreador de notas, el alumnado tendrá las respuestas y deberá escribir las posibles preguntas; y diagramas a completar, donde escribirán los términos o conceptos claves.

Los rastreadores de nota deben tener algunas características para que cumplan su objetivo, como tener oraciones a completar con términos o bien, con frases cortas; se pueden usar abreviaturas o símbolos y también, se debe incluir un espacio para la reflexión, es decir, donde el estudiantado comparta con sus propias palabras lo que aprendió.

Por la experiencia en cursos de actualización docente,

los pasos para utilizar los rastreadores de nota son:

1. Explicar lo que se hará (no es recomendable dar la hoja de actividades antes, ya que las y los estudiantes se distraerán).
2. Dar un tiempo breve para que las y los alumnos lean y sepan qué se espera de ellos, además de expresar dudas en caso de tenerlas.
3. Realizar un ejemplo.
4. Entregar la lectura y definir el tiempo para su entrega; en caso de audios o videos, reproducirlos dos o tres veces considerando la dificultad.
5. Entre pares o equipos, comparar respuestas para completar lo restante, ya que de esta forma se fomenta el trabajo en equipo y son las y los jóvenes quienes construyen su conocimiento.
6. En plenaria, dar las respuestas o las ideas principales.

El tomar notas resulta una habilidad porque las y los alumnos aprenden sobre conceptos claves, personalidades, definiciones, épocas, entre otros; pero, además, podrán explicarlos con apoyo de sus compañeros y en sus propios términos. Aunado a lo anterior, también se “consolidan los temas y lo que se expone; lo que implica escuchar con atención, anotar los puntos sobresalientes y rapidez para escribir de manera legible aquello que se considere pertinente y relevante” (CCH, UNAM. 2023).

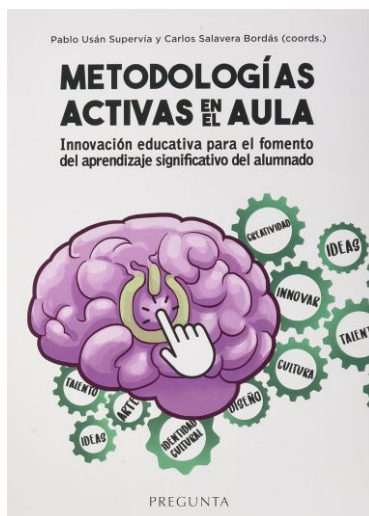
Con este tipo de herramientas, las y los docentes pueden controlar con más eficacia las actividades en el aula y definir lo que se espera del estudiantado, así como promover el aprendizaje colaborativo que es fundamental para una educación constructivista.

Fuentes de consulta:

CCH-UNAM (2023) Tomar apuntes. Consultado en línea el 01 de diciembre de 2023. <https://www.cch.unam.mx/padres/sites/www.cch.unam.mx/padres/files/archivos/Tomar-apuntes.pdf>

Murdoch University (2023). What's the deal with note-taking? Consultado en línea el 01 de diciembre de 2023. <https://www.murdoch.edu.au/news/articles/the-art-of-note-taking-what-s-really-most-effective>

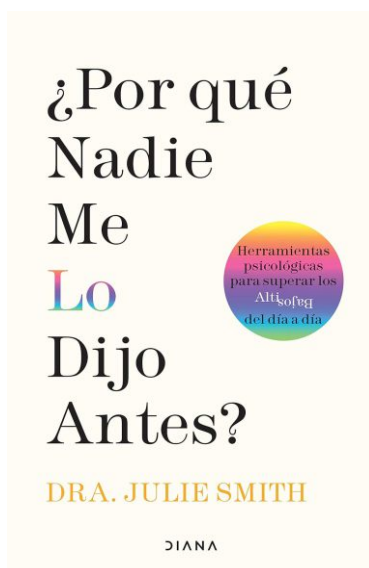
Office of English Language Programs (2019), The monster book, Global Publishing Solutions. 3.a edición.



Metodologías activas en el aula

Pablo Usán Supervía y Carlos Salavera Bordás / Editorial: Pregunta

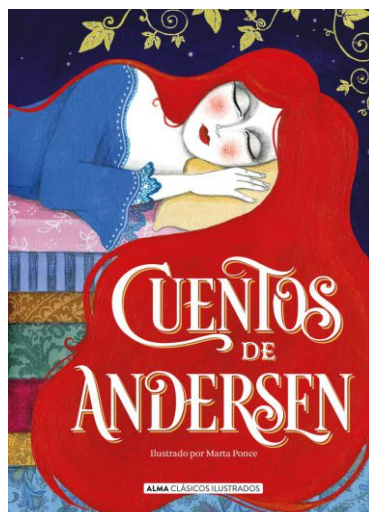
El papel de las metodologías activas en el aula adquiere más relevancia dentro del sistema educativo en todas sus etapas, desde educación infantil hasta la educación superior. En los últimos años, hemos podido presenciar cómo las aulas se han llenado de proyectos, programas y nuevas formas de proceder; en definitiva, un cambio metodológico en el proceso de enseñanza-aprendizaje. La implementación de este tipo de metodologías exige un cambio fundamental en la actitud de los profesores, quienes han tenido que adaptar su rol a un nuevo modelo de educación que promueve el protagonismo activo del alumnado en su proceso de aprendizaje frente a la denominada “escuela tradicional” que hasta hace poco imperaba. Del mismo modo, el docente ha tenido, paulatinamente, que abandonar su papel como mero transmisor de conocimientos para dar lugar a una guía en la enseñanza.



¿Por qué nadie me lo dijo antes?

Julie Smith / Editorial: Planeta

Basándose en su experiencia como psicóloga clínica, la Dra. Smith enseña lo que se necesita saber para sortear con éxito los altibajos más comunes de la vida. Repleto de recursos de una terapeuta, este libro resulta imprescindible para aquellas personas que desean cuidar de su salud mental; se ofrecen consejos expertos, pero sencillos, así como técnicas poderosas para fomentar nuestra resiliencia, sin importar lo que esté sucediendo a nuestro alrededor. Escrito en capítulos cortos y con un estilo ágil y práctico, puedes ir directo a la sección que necesites en función del reto al que te estés enfrentando e inmediatamente encontrarás las herramientas apropiadas para ayudarte, por ejemplo, con: La gestión de la ansiedad, los conflictos en las relaciones, el manejo de las críticas, los estados de ánimo bajos, construir más autoconfianza, entre otros.



Cuentos de Andersen

Hans Christian Andersen / Editorial: Alma Clásicos Ilustrados

Escoger los cuentos más representativos de Hans Christian Andersen ha supuesto un verdadero reto, ya que escribió cerca de doscientos: este libro incluye una maravillosa selección de los más memorables en sus versiones originales. Sus orígenes humildes y la pobreza extrema que padeció en su infancia, digna de un personaje de sus relatos, imprime a sus historias un carácter serio, duro, melancólico y, a diferencia de los de Perrault o los hermanos Grimm, exento de moraleja. Raros son sus cuentos con final feliz y, sin embargo, acaso sea el más popular, leído y querido de los autores del género. Su creación literaria se encuentra inscrita en el romanticismo, su obra comprende diversos libros de poemas, novelas y piezas para el teatro; sin embargo, Andersen debe su celebridad a las magníficas colecciones de cuentos de hadas que publicó entre 1835 y 1872.