



## LA DANZA PREHISPÁNICA EN LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

INCREMENTA COLEGIO DE BACHILLERES  
DEL ESTADO DE MÉXICO SU MATRÍCULA  
ESCOLAR

PASOS PARA CERTIFICARTE


# INFÓRMATE

## ¡Acompáñanos en nuestro programa!



### 4<sup>TA</sup> TEMPORADA






 Todos los jueves

 11:00 horas

 COBAEM  
Comunidad Académica

## #OrgulloCOBAEM



 [cobaem.edomex.gob.mx](http://cobaem.edomex.gob.mx)  @COBA.EDOMEX  @COBAEMex  COBAEM Comunidad Académica  COBAEMex

### DIRECTORIO

Presidente de la CEPPEMS Estado de México y  
Secretario de Educación

Vicepresidente de la CEPPEMS Estado de México y  
Subsecretario de Educación Media Superior

Secretario Técnico de la CEPPEMS Estado de México y  
Director General de Educación Media Superior

Dirección General de los Servicios Educativos Integrados al  
Estado de México

Dirección General del Colegio de Bachilleres del Estado de México

Dirección General del Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos  
del Estado de México

Dirección General del Colegio Nacional de Educación Profesional  
Técnica del Estado de México

Rectoría de la Universidad Digital del Estado de México

Rectoría de la Universidad Autónoma del Estado de México

Dirección General del Instituto de Capacitación y Adiestramiento  
para el Trabajo Industrial

Representación de la Subsecretaría de Educación Media Superior  
de la Secretaría de Educación Pública

Unidad de Apoyo Académico de la Subsecretaría de Educación  
Media Superior

Unidad de Planeación y Escuelas Incorporadas

Dirección General de Fortalecimiento Académico de  
Educación Media Superior

Dirección de Bachillerato General

Dirección de Bachillerato Tecnológico

Dirección de Telebachillerato Comunitario

### COLABORADORES

Prof. Héctor Hernández Silva  
Mtra. Paola Esperanza Reyes Ramírez  
L.D.G. Leticia Gómez Rojas  
Lic. Daniel Sánchez Arriaga  
Mtra. Beverly Sotelo Morales  
Lic. Rafael Velasco Orozco  
Mtra. Mónica Baquera Cortés  
Lic. Adriana Martínez Velázquez  
Dra. Araceli Elizabeth Flores Rivera  
Lic. Lilita Jaramillo  
Lic. Joselin Carolina Mena Lara  
Mtra. Martha Patricia Araujo Callejas  
Lic. David Israel Ávalos Moreno  
Fotografía portada: Dirección de GECyTEM

### PANORAMA EDUCATIVO

05 CON EL CORAZÓN EN LA TIERRA

### SE DICE... SE ESCRIBE

08 IMPORTANCIA DE EJERCITAR VERBOS

### LO RELEVANTE

12 LA DANZA PREHISPANICA EN LA EDUCACIÓN  
MEDIA SUPERIOR

### MENTE INQUIETA: EL PODER DEL CONOCIMIENTO

16 LEY OLIMPIA

### ESPACIO PARA TI

18 PASOS PARA CERTIFICARTE

20 INCREMENTA EL COLEGIO DE BACHILLERATO  
DEL ESTADO DE MÉXICO SU MATRICULA ESCOLAR

### DESARROLLO ACADÉMICO

23 TÉCNICA DE POMODORO

**Revista CEPPEMS:** Órgano informativo de la Comisión Estatal para la Planeación y Programación de la Educación Media Superior en el Estado de México, es editada por la **Dirección General de Educación Media Superior** y se publicó en junio de 2023. Domicilio de la publicación: Av. Juárez norte núm. 206, primer piso, pta.101, col. Centro, C. P. 50000, Estado de México, Teléfono: 722 214 16 36, correo electrónico: [ceppems@edugem.gob.mx](mailto:ceppems@edugem.gob.mx). Número de Autorización del Consejo Editorial de la Administración Pública Estatal: 210 / 09 / 15 / 23.

Sean bienvenidos a esta Edición Número 23 de la Revista de la Comisión Estatal para la Planeación y Programación de la Educación Media Superior (CEPPEMS).

Edición emblemática dado que se emite en la postrimería del mandato constitucional y que seguramente será recibida en un marco de balances en torno a los objetivos alcanzados y a los asuntos que resulta preciso seguir impulsando.

Independientemente de la evaluación que cada entidad formule, muy probablemente la atmósfera que circunda estos tiempos sea de satisfacción por los deberes que se cumplen. Enhorabuena.

En esta oportunidad tendremos el gusto de conocer la participación del Licenciado Jorge Alberto Mercado, compañero Docente adscrito al Centro de Bachillerato Tecnológico 6 Zumpango, quien disertará en torno la influencia de la acción humana en los fenómenos de índole ambiental y la forma en que la educación es aliado eficaz para atenuar sus embates.

También daremos parte a la intervención del Maestro Edgar Sánchez Orive, adscrito a la Escuela Preparatoria Oficial Anexa a la Normal de Tejupilco, relativa a la importancia de ejercitar los verbos para fomentar la ampliación del vocabulario y comprensión lectora de nuestra matrícula.

En el ámbito de nuestras expresiones culturales originarias -que dan coherencia al sentido de identidad- Helrich Isaí Melchor Celis, Docente del plantel San José del Rincón del Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de México (CECyTEM), comparte reflexiones a propósito de la relevancia de las prácticas ceremoniales en la educación, particularmente la danza.

En temas de actualidad, la Doctora Araceli Elizabeth Flores Rivera, Asesora de la Dirección de Bachillerato General, participa para destacar la práctica reprobable de la violencia digital y la forma en que es sancionada a través de iniciativas de índole normativa como la llamada Ley Olimpia.

Por otra parte -y para prevenir los efectos del denominado síndrome de burnout- la Doctora Margarita Martínez Rodríguez, integrante del cuerpo académico de los Centros de Bachillerato Tecnológico 2 y 3 de Tecámac, expone los beneficios de la técnica de pomodoro.

Con relación a políticas de desarrollo profesional, nuestros compañeros del CECyTEM nos ayudan a visualizar la importancia de la certificación laboral como herramienta no solamente de consolidación de habilidades, sino de mejora continua y certeza laboral, como ya ocurre -por ejemplo- en el ámbito municipal.

Y, finalmente, el Colegio de Bachilleres del Estado de México (COBAEM) nos presenta la semblanza de esa institución a la luz de su devenir actual, posicionándose como opción educativa de vanguardia para los aspirantes que egresan del nivel básico.

Reciban todas y todos, un fuerte abrazo y todas mis consideraciones. Hasta pronto.

Profesor Hector Hernández Silva

# Con el Corazón en la Tierra

Autor: Lic. Jorge Alberto Mercado Ramírez

Licenciado en comunicación por la Universidad Autónoma del Estado de México, actualmente estudiante de la maestría en educación por parte de la Universidad Tecnológica de México, docente de educación media superior desde hace ya 4 años.

Nadie puede negar que la existencia de problemas ambientales está estrechamente ligada a la acción humana, sin embargo, el ser humano se ha empeñado en generar alternativas y tecnologías que mejoran los procesos de obtención y utilización de los recursos naturales.

El interés actual por la calidad del medio ambiente de la población constituye en gran parte, una preocupación no solo de los habitantes de las ciudades, sino también de las comunidades educativas que se encuentran en ella. La crisis ambiental actual, obliga a generar estrategias de conservación de los recursos naturales a través de programas que involucren a

entidades tanto de carácter público como privado. La educación ambiental, además de generar una conciencia y soluciones pertinentes a los problemas ambientales actuales, es un mecanismo pedagógico que además infunde en la interacción que existe dentro de los ecosistemas.

Teniendo en cuenta que la educación ambiental es un proceso que se basa tanto en la reflexión como en el análisis crítico permanente, mediante el cual, los estudiantes pueden llegar a apropiarse de su realidad, al comprender de manera integral las relaciones que se presentan en sus dimensiones natural, cultural y





social; y que está basada en el aporte de conocimientos e información, que les faciliten interpretar los fenómenos naturales, así como los procesos dinámicos de cambio que ocurren dentro de ellos. El Centro de Bachillerato Tecnológico No. 6, ubicado en el municipio de Zumpango ha decidido desarrollar el Proyecto: “Con el Corazón en la Tierra”, el cual pretende la Reforestación de algunas áreas.

**“Con el Corazón en la Tierra”** es un proyecto pedagógico que brindará solución a uno de los problemas ambientales, lo cual también contribuirá al proceso de desarrollo social. Así mismo permitirá generar alternativas para resolver los problemas de desequilibrio ambiental, causado por el hombre a los ecosistemas naturales.

En la vida diaria, permitirá que nuestros estudiantes convivan mejor consigo mismos, con sus semejantes y con el medio que les rodea, aumentando la sensibilidad al igual que su capacidad para hacer mejor uso de los recursos naturales, teniendo una actitud favorable en cuanto al mantenimiento del equilibrio ambiental y la conservación de la diversidad biológica; con lo que se puede garantizar una mejor calidad de vida para las generaciones actuales y futuras.



La deforestación es uno de los problemas medioambientales más importantes con los que se enfrenta la sociedad actual, desde el ámbito educativo es preciso articular medidas que permitan la reflexión y concientización sobre este problema. Con el crecimiento de las ciudades y el abandono de los campos, se están rompiendo los vínculos entre nuestros jóvenes y nuestra propia naturaleza. Hace falta una verdadera conciencia ecológica en relación con la necesidad de conservar, el medio natural en el que estamos inmersos.

---

Dirección de Bachillerato Tecnológico

#### Referencias

- Martínez Castillo, R., (2010). La importancia de la educación ambiental ante la problemática actual. Revista Electrónica Educare, XIV (1),97-111.[fecha de Consulta 1 de Octubre de 2022]. ISSN: Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194114419010>
- Avendaño C., W. R., (2012). La educación ambiental (ea) como herramienta de la responsabilidad social (RS). Revista Luna Azul, (35),94-115.[fecha de Consulta 26 de Octubre de 2022]. ISSN: Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=321727349006>

# Importancia de Ejercitar Verbos

Mtro. Edgar Sánchez Orive

Preparatoria Oficial Anexa a la Normal de Tejupilco, zona: BG017

“Se dice que las palabras distinguen al hombre de las bestias, pero es la palabra precisamente la que revela muchas veces la bestialidad de algún hombre”.

-Carlo Dossi-



Corría el año 2007, cuando en nuestro Estado de México y específicamente en el nivel Medio Superior, se puso en marcha un proyecto muy peculiar que me encantó llevarlo a la práctica, aunado a las múltiples acciones que realizaba desde la trinchera de mi aula para lograr que mis alumnos pudieran incrementar tanto sus habilidades para la comprensión lectora como su bagaje léxico de manera significativa y, por ende, contribuir a su capacidad de comprensión lectora.

Este proyecto versaba en poner en práctica cierta cantidad de verbos (cien) en cada semestre, no solo en las materias del campo de comunicación, sino en todos los demás.

El ejercicio inicial constaba de aplicar un diagnóstico que develara la habilidad que tuvieran nuestros alumnos para escribir con buena ortografía lo más correctamente posible, una vez conocido el resultado de dicho diagnóstico, la misión era organizar y planear múltiples actividades dinámicas, variadas e innovadoras, que despertaran en los estudiantes el deseo de practicar con verbos y con palabras de dudosa escritura.



Las actividades que contribuyeron significativamente no sólo al incremento de vocabulario sino a la fácil comprensión lectora de los textos abordados en las diferentes asignaturas, fueron las siguientes:

- Uso correcto del diccionario.
- Redacción libre con verbos.
- Completar enunciados, frases, dichos y refranes populares.
- Concursos de conjugación.
- Juego de palabras (“basta”, “el cadáver exquisito”, “quemados”, maratón y rally de palabras, etc.).
- Ubicación de verbos en textos para la comprensión lectora.
- Elaboración de cartas con verbos como anagramas.



- Conocimiento de los elementos de las palabras.
- Redacción guiada con verbos.
- Elaboración de memes con verbos.
- Elaboración de glosarios en todas las materias.
- Traducciones de verbos del español al inglés y viceversa, con sus respectivos sinónimos y antónimos.
- Solución de sopa de letras y crucigramas.
- Desarrollo de proyectos transversales e interdisciplinarios con diversas materias.

Lo ..... significativo de todo este ejercicio verbal, fue, es y continuará siendo el verdadero incremento de léxico que adquieren los estudiantes a lo largo de un semestre, lo que contribuye de manera loable a una comprensión lectora plena en el análisis de cualquier texto de las materias que cursan y a la escritura clara y precisa de sus ideas y pensamientos en la generación de cualquier producción escrita, empleando, correctamente y de manera gradual, tanto las normas gramaticales y ortográficas. Lo que da realce a que ninguna actividad humana pueda tener la dimensión que se merece, si ésta, no se expresa de manera inteligible, ordenada y adecuada.



“Las palabras constituyen la droga más potente que haya inventado la humanidad.”

Rudyard Kipling, narrador

Ver crecer a nuestros pupilos en comprensión lectora y en la redacción de sus argumentos con un estilo muy propio y singular, no es tarea fácil y no se logra de la noche a la mañana, y menos a esta edad en la que las y los preparatorianos rompen en gustos y afinidades totalmente diferentes, e incluso atrevidas. Por ello, es importantísimo actuar, practicar, hacerles de esto una actividad agradable para que redacten con precisión y estilo y se convierta en un hábito por cultivar de forma constante.

“Escribir es como mostrar una huella digital de alma.”

Existe un dicho popular que reza “*Verbo mata carita*”, la realidad es que, entre nuestras alumnas y alumnos, quien mejor se expresa, posee un amplio repertorio léxico que denota un nivel mayor de talento. Parfraseando a Emilio rojas (2007), la habilidad para razonar y articular correctamente sus pensamientos e ideas, tanto de forma oral o escrita lo hace distinguirse y se convierte en su carta de presentación ante los demás, es decir, nuestros escritos hablan por nosotros y de nosotros.

“No se puede pedir que tenga ganas de leer aquel para quien la lectura se

“No se puede pedir que tenga ganas de leer aquel para quien la lectura se ha convertido en un espejo que le devuelve una imagen poco favorable de sí mismo. Sólo con ayuda y confianza la lectura dejará de ser para algunos una práctica abrumadora y podrá convertirse en lo que siempre debería ser: un reto estimulante.

-Solé (1992)-

Entonces, es vital, en cualquiera de nuestros contextos, romper esquemas, paradigmas y zonas de confort, cuando se trata de expresarnos, porque de lo contrario nos haremos presa de la pereza mental que nos lleva a reducir de manera significativa nuestro vocabulario por la falta del conocimiento de las palabras que leemos, por la falta de lectura, por el abuso constante de palabras sin sentido y de la jerga popular plagada de vicios léxicos y cacofonías.

Al igual que el inconsciente no bromea, de manera similar lo hace la memoria visual, ya que el que no se prepara ni incrementa su vocabulario a base de la lectura correcta y buena escritura, podrá ignorar no solo un sinfín de términos sino también cómo se escriben, que es el caso muy común en la escritura de nuestros jóvenes en las redes sociales.

La exigencia es, pues, mayúscula, perseverar en el intento, nos invita a incrementar nuestro léxico para expresarnos

de manera eficaz y eficiente, tanto de manera oral y escrita, a profundizar en uso correcto de nuestra lengua.

“Una palabra mal colocada estropea el más bello pensamiento”

-Voltaire-

Refiriendo a Isabel Solé (1992), son múltiples los beneficios que adquieren las y los estudiantes en todo este proceso, arraigándose seriamente a través de la lectura estratégica y crítica basada en leer con un propósito, en activar sus conocimientos previos, determinar el significado de toda palabra que se desconozca, identificar las ideas principales, así como supervisar y regular la propia comprensión de lo que se lee, es decir, inferir e interpretar, antes, durante y después de la lectura para resolver tareas o problemas nuevos.

El manejo, gradual y concatenado, en el empleo y conocimiento de los verbos con sus sinónimos y antónimos en los diversos contextos en los que se encuentre, le permitirá con precisión y lucidez escribirlos, conjugarlos y aplicarlos correctamente y, por consiguiente, abrirse hacia las fronteras del éxito en cualquier ámbito.

---

Dirección de Bachillerato General

#### Referencias

- Rojas, E. (2007). Ejercicios para Escribir con Excelencia. México: Aspada.  
Rojas, E. (2007). Enciclopedia de la Ortografía del Idioma Español. México: Aspada.  
Solé, I. (1992). Estrategias de lectura, Barcelona: Graó.

# La Danza Prehispánica en la Educación Media Superior

Autor: Helrich Isai Melchor Celis

Licenciado en comunicación intercultural, egresado de la Universidad Intercultural del Estado de México, donde actualmente cursa la maestría en Interculturalidad para la Paz y los Conflictos Escolares; certificado internacionalmente como terapeuta físico para la salud en terapias holísticas y en diferentes disciplinas de la medicina tradicional y alternativa, ha trabajado en diferentes medios de comunicación y como docente en diversas instituciones. Actualmente es docente del CECyTEM San José del Rincón y terapeuta físico-emocional.

Según Toriz (2002) en el documento la danza entre los mexicas, se presenta a la disciplina, como un arte para exponer y ordenar las emociones, con múltiples funcionalidades sociales; una intracomunicación y exaltación del ser. La autora también señala que la danza era una práctica común de la cuenca de México, se realizaba durante la noche o el día y más allá de su multifuncionalidad; su objetivo primordial era producir alegría. Se refiere que, sin importar la ocupación social, todos debían de bailar; para asegurar el bienestar mental y físico, individual y comunitario.

En el CECyTEM San José del Rincón, esta práctica se comenzó a implementar desde septiembre de 2021; hasta la fecha Kalpulli Teopixcayotl la familia donde habita el conocimiento sagrado, cuenta con más de 50 estudiantes, practicantes y concedores de la danza prehispánica







y sus beneficios. El grupo ha participado en diversas comunidades y municipios, trabajando colaborativamente con instituciones: públicas, privadas y comunitarias, para la reconstrucción del tejido social.

La danza puede tener un amplio impacto en el ámbito educativo, incide en el cuerpo a través del movimiento y el sonido coordinado, mejorando ampliamente la capacidad cognitiva, aportando a los sujetos en su construcción: social, física, intelectual y afectiva (Gregorio, Ureña, Gómez y Carrillo, 2010). En el CECyTEM San José del Rincón, la danza se ha compartido para desarrollar: el lenguaje corporal, la expresión oral, la identidad comunitaria, la memoria ancestral, la cosmovisión indígena, la autosuficiencia, la conciencia social, entre otras habilidades (Trabajo de campo, Colegios de



Estudios, Científicos y tecnológicos del Estado de México San José del Rincón [CECyTEM SJR], 2023).

La danza prehispánica no solo se limita al movimiento físico rítmico, acompañado de sonidos de viento y percusión, sino a la interpretación y práctica de una forma de vida, aprendida a través de: lectura, canto, trabajo comunitario, responsabilidad afectiva, responsabilidad ambiental y trabajo intercultural, para el desarrollo integral de la sociedad. En este artículo presentamos de manera general, los beneficios de las prácticas ceremoniales en la educación, en próximos números continuaremos con estas construcciones didácticas, que permiten deconstruir para reconstruir lo social y el bienestar colectivo (Trabajo de campo, CECyTEM, 2023).

Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de México

#### Referencias

- Toriz, M. (2002) La danza entre los mexicas [Archivo PDF] <http://inb.digital.bellasartes.gob.mx:8080/jspui/bitstream/11271/2559/1/383pubaemMT09.pdf>
- Gregorio, N. Ureña, N. Gómez, M. Carrillo, J. (2010) La danza en el ámbito de educativo [Archivo PDF] <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732283009.pdf>



## LEY OLIMPIA

Dra. Araceli Elizabeth Flores Rivera.

Investigadora Educativa DGBG (Dirección General de Bachillerato General), Lic. en Derecho y Lic. en Administración, Maestra en Administración, Dra. en Educación, Estudiante de Lic. en Psicología Clínica, Terapeuta estética, gusto por la lectura y la investigación.

Aunque no es una Ley como tal, es una recopilación de reformas legislativas que reconocen la violencia digital, donde se reconoce la violencia digital, con el fin de sancionar los delitos que violen la intimidad sexual de las personas a través de medios digitales, este fenómeno lo conocemos como ciber violencia.

### Origen



En Puebla aparece en medios digitales un video con contenido sexual de una mujer, que sin su autorización se replicó, Por lo que se impulsó la Iniciativa de tipificar dichas conductas como “Violación a la intimidad”.

- Videograbar.
- Audiograbar.
- Fotografiar
- Videos simulados de contenido sexual de una persona sin su consentimiento o mediante engaño.

### Conductas que atentan contra la intimidad sexual



### Violencia Digital



Cualquier forma de publicación con cualquier fin, ofertar, distribuir e intercambiar, imágenes del tipo que mencionamos por: cualquier tipo de software y hardware ya que atentan contra su integridad.

En todo México está tipificado como un delito y la sanción va d 1 a 8 años de prisión y de 100 a 2000 UMAS.

### Sanción







Quienes tengan y compartan videos de personas que no dan consentimiento, pueden ser cómplices. Este delito se agrava cuando el que exhiba a la víctima haya tenido una relación sentimental, afectiva, de confianza o medie amenaza, se incrementa la pena al doble o triple.

En cada estado de la República se sanciona de diferente manera: desde 1 a 8 años de cárcel.

### ¿Cómo actuar cuando eres víctima de ciberviolencia?

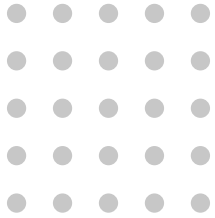
- Debes recordar que no eres culpable, el responsable es quien difunde las imágenes.
- Borrar personas que no conozcas en tus redes sociales.
- Recopila pruebas y evidencias.
- Denunciar ante el MP o desindexa contenido, denunciando páginas o redes sociales donde se difunde aplicando “programa piloto”, para borrar las imágenes en medios digitales.

### ¿Por qué denunciar?

- Exigir respeto y justicia.
- Que otras personas identifiquen al agresor y si han sido víctimas, hagan la denuncia correspondiente.
- Prevenir a otras mujeres del violentador.
- Exigir bajen el contenido íntimo.



# Pasos para



## 02

### Realiza una prueba diagnóstica

Un evaluador te hará una prueba para diagnóstico SIN COSTO en el proceso para medir tu probabilidad de éxito en tu proceso de certificación.



## 01

### Regístrate

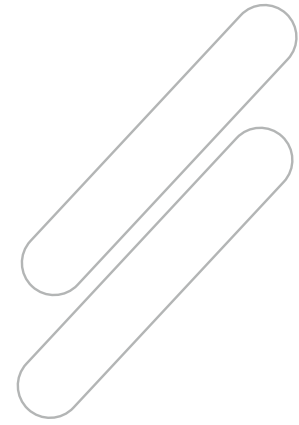
Ponte en contacto con la entidad:  
entidad.redconocer@cecytem.mx  
722-275-80-40 Extensión 1107

## 03

### Acuerda el plan de evaluación

Conforme al resultado de tu examen, tu evaluador te informará si es necesario tomar un curso de alineación o se acuerda el plan de evaluación, lugar, fecha y hora.





# Certificarte

04

## Proceso de evaluación

Se lleva a cabo en el lugar, hora y fecha acordados. La duración depende del estándar de competencia a evaluar.

06

## Emisión del certificado

En caso de resultar “COMPETENTE” te solicitarán realizar el pago del certificado y comenzará el proceso de emisión. La entrega tiene máximo de 90 días.



05

## Resultado del proceso

Una vez terminada tu evaluación, te entregarán el resultado que ésta que puede ser: “COMPETENTE” o “TODAVÍA NO COMPETENTE”.



# Incrementa Colegio de Bachilleres del Estado de México su Matrícula Escolar

- La estrategia educativa de los últimos cinco años permitió aumentar 15.7 por ciento el número de las y los jóvenes que cursan su bachillerato en este subsistema.
- El 52.5 por ciento de la población estudiantil está conformada por alumnas.



El Colegio de Bachilleres del Estado de México (COBAEM) se caracteriza por ser una institución comprometida con el desarrollo personal y académico de sus alumnos, que ha ido evolucionando y ampliando sus objetivos a lo largo de 26 años de existencia; prueba de ello, son los más de 640 mil jóvenes que han egresado en este subsistema, en casi tres décadas.

Para brindar a los estudiantes más y mejores oportunidades de incorporarse al mercado laboral, en concordancia con la estrategia educativa del Gobernador Alfredo Del Mazo Maza, la Secretaría de Educación, a cargo de Gerardo Monroy Serrano, fortalece los programas de ba-

chillerato e impulsa la capacidad certificadora de competencias laborales en planteles de nivel medio superior.

Recientemente en el COBAEM se presentó el Informe de Actividades 2022, en donde explicó que la estrategia educativa del subsistema permitió pasar en los últimos cinco años, de 37 mil 711 a 43 mil 648 estudiantes, lo que representa un aumento del 15.7 por ciento de su matrícula.

Se destacó que, en el presente ciclo escolar, 67 por ciento de los alumnos de nuevo ingreso escogieron al COBAEM como su primera opción para estudiar el bachillerato;

del total de la matrícula, 47.5 por ciento está conformada por hombres y el 52.5 por ciento por alumnas, corroborando con ello, el esfuerzo del subsistema por llevar educación media a más mujeres mexiquenses.

Este incremento es producto de la excelencia académica que agrupa a más de dos mil docentes, y de la consolidada oferta educativa implementada en el Estado de México, donde recientemente se incorporó la Estrategia Curricular en Igualdad de Género (ECIG) que se imparte en los 68 planteles y 15 Centros de Educación Media a Distancia (CEMSAD) que integran el COBAEM.

Al referir los beneficios educativos del COBAEM, mencionó la capacitación para el trabajo en alguna de las nueve especialidades: Tecnologías de la Información y Comunicación; Laboratorista Químico; Contabilidad; Dibujo Arquitectónico y de Construcción; Tramitación Aduanal; Asistente de Operaciones Logísticas; Interpretación y Traducción del Idioma Inglés; Turismo, y Auxiliar de Enfermería.

Gracias a este mapa curricular y a la implementación del Modelo Mexicano de Educación Dual, es posible que, a partir del tercer semestre, el alumnado curse su bachillerato en unidades económicas, alternando el aprendizaje en el aula con el mercado laboral; para ello se han firmado tres convenios de colaboración con empresas mexiquenses y se trabaja con el Consejo de Cámaras y Asociaciones Empresariales (CONCAEM) y la Confederación Patronal Metropolitana (COPARMEX).

En el 2022 se actualizó el espacio en el sistema SICOBAEM para la captura de inscripciones, reinscripciones, becas y exenciones de pagos, sin soslayar que 39 mil 616 alumnos se encuentran inscritos en el Programa Nacional de la Beca, y la instalación de equipo de cómputo nuevo en beneficio de ocho unidades académicas.

Sobresale la colaboración entre las autoridades del COBAEM y la Asociación de Trabajadores Académicos y Administrativos (ATAYA), que permitió suscribir el nuevo Convenio de Sueldos y Prestaciones



del Colegio de Bachilleres del Estado de México; además de cumplir en tiempo y forma las prestaciones a las que tienen derecho las y los trabajadores.

Asimismo, el COBAEM formalizó convenios de colaboración con: la Universidad Internacional de la Rioja en México (UNIR); la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx); y la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México (CODHEM), para generar acciones y estrategias que impulsen la innovación y desarrollo del sector educativo a través del servicio social, intercambios académicos, así como la difusión de los derechos humanos.

Para conocer más del COBAEM, las y los interesados pueden consultar la página web [cobaem.edomex.gob.mx](http://cobaem.edomex.gob.mx), en la que encontrarán información acerca de los planes de estudio, los servicios que ofrece, la ubicación de las unidades académicas, además de los requisitos para pertenecer a la institución.



# Técnica de Pomodoro

Escrito por: Dra. Margarita Martínez Rodríguez

Docente horas clase en el CBT No. 3 Tecámac, CBT No. 2 Lic. Carlos Pichardo, Tecámac. Lic. en Educación Media en el Área de Español. Maestría en Ciencias de la Educación. Doctora en Ciencias de la Educación.

El ser humano siempre ha tenido la inquietud de conocer qué pasa en el cerebro cuando se da el aprendizaje. Las investigaciones que se han realizado alrededor de este tema son muchas, pero la técnica de Pomodoro sobresale porque surge de la necesidad de un estudiante que no puede entender por qué, a pesar de sus esfuerzos por aprender, no logra retener la información.

Una de las claves del éxito de esta técnica es estar dispuesto a renunciar a los distractores para no procrastinar.

El aprendizaje siempre ha sido un tema inquietante, desde el punto de vista de cómo se aprende. Existen diversos estudiosos que se han interesado en conocer el proceso del cerebro, como Francesco Cirillo (1980). Se cuenta que él, cuando era joven se preguntaba ¿por qué no aprendía a la par de sus compañeros? Un día, estando en casa, observó un Pomodoro (tomate) temporizador, de ahí le surgió la idea de retar al cerebro a concentrarse durante un periodo de tiempo con ayuda del cronómetro. Al principio no logró buenos resultados, pero posteriormente lo perfeccionaría dando paso a esta técnica que tiene como finalidad iniciar una actividad de aprendizaje y concluirla sin procrastinar.



En el Plan Educativo actual se aborda la asignatura de Taller de Estrategias para el Aprendizaje. A los estudiantes les gustan los retos. Esta técnica es eficaz para el logro del aprendizaje, es muy sencilla y fácil de ejecutar. Sólo debe existir el compromiso “que todo lo que se inicia se debe terminar”.

El primer reto de la técnica de Pomodoro es poner atención y concentrarse en la tarea a realizar, con ayuda del temporizador, por 25 minutos sin interrupciones; si el estudiante no está acostumbrado a prestar atención por un tiempo prolongado puede iniciar con 10 minutos. Posteriormente incrementar de 15 a 20 hasta llegar a los 25 minutos. Esto debido a que el cerebro tiende a cansarse después de ese periodo de tiempo, al terminar debe tomar 5 minutos de descanso o realizar una actividad que le sea placentera, para después seguir con otra secuencia de 25 minutos.

Es importante que el estudiante tenga un horario fijo para realizar sus actividades escolares en casa y, que a la hora de practicar la técnica de Pomodoro, no sean más de cuatro sesiones de 25 minutos, por 5 de descanso entre ellas, para que el cerebro retenga lo estudiado.<sup>1</sup>

Beneficios de la técnica Pomodoro:

- Mejora la concentración y capacidad de atención.
- Aumenta la productividad al tener la mente activa y despierta.
- Ayuda a organizar su tiempo de estudio.



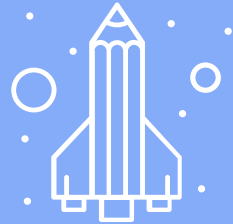


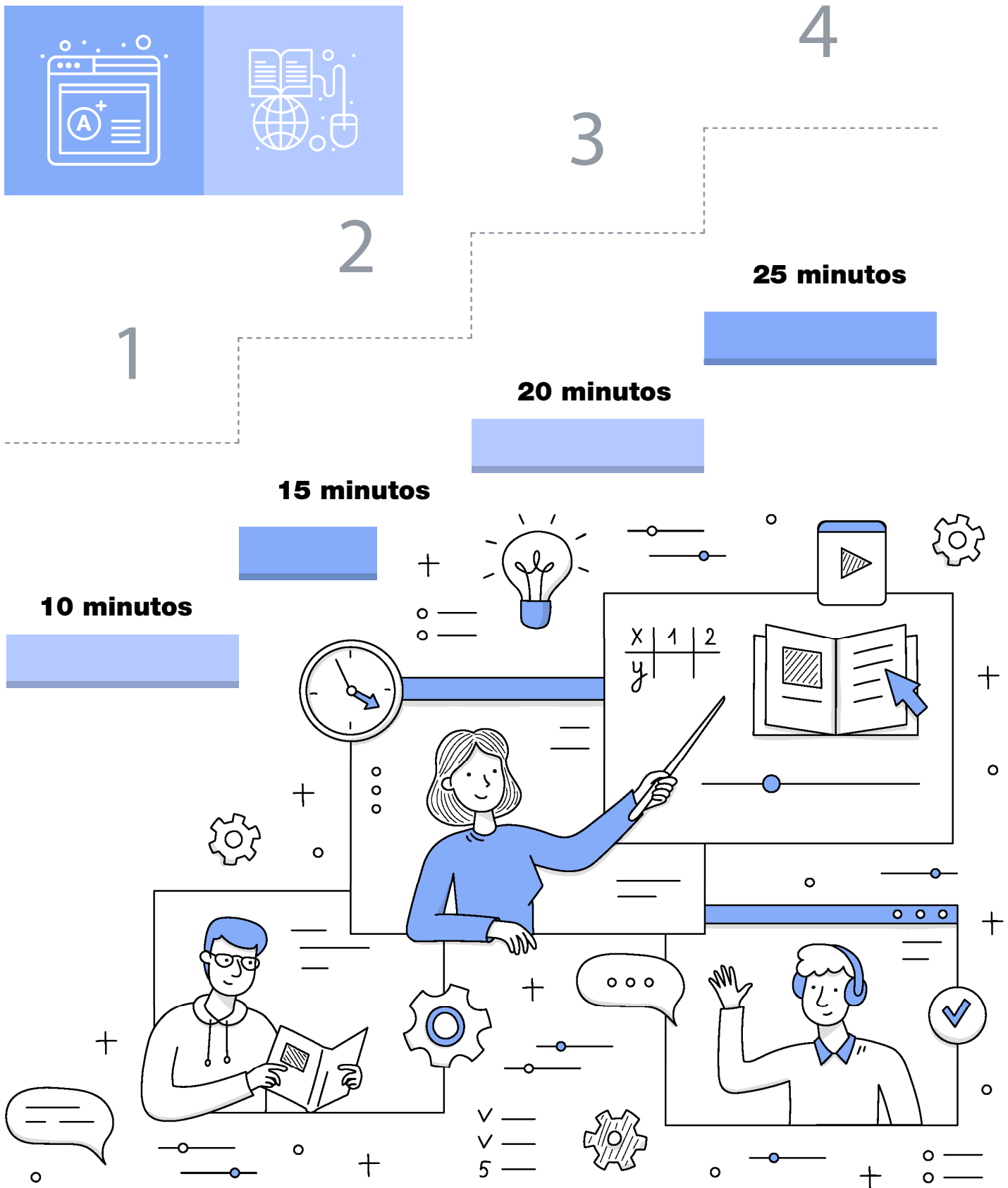
Al poner en marcha esta técnica, se debe tener presente:

- Eliminar los distractores como el teléfono móvil, ya sea alejándolo de su espacio de estudio o ponerlo en modo avión.
- Tener a la mano una libreta de notas, para escribir las actividades del día de forma prioritaria y evitar estar recordando pensamientos invasores.
- Elegir el trabajo que demanda más complejidad.
- Colocar el temporizador por 25 minutos o comenzar de forma gradual como se sugirió anteriormente.
- Evitar romper o interrumpir el pomodoro. Ordénale a tu cerebro concentrarse sin procrastinar.
- Concluir la tarea en el tiempo previsto y tomar un descanso de 5 minutos.
- Continuar la tarea en la siguiente sesión en caso de no haberla concluido.
- Registrar tus avances o realizar un resumen de lo que hiciste y el tiempo que te tomó.
- Elegir una recompensa por haber concluido. Puede ser ver una película, jugar, ir al cine, comer algo delicioso.

**Si esto lo convierten en un hábito se tendrá éxito escolar y personal.**

En la actualidad a los jóvenes les agradan los retos y que mejor técnica de aprendizaje que la de pomodoro, donde tendrá su atención fuera de toda distracción por un tiempo, esto a su vez incrementa su autoestima, la comprensión y tolerancia, al reconocer que todo esfuerzo tiene una recompensa.





Dirección de Bachillerato Tecnológico

#### Referencias

- Catilla y León. (2023). ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN PÚBLICA. <http://eclaponline.jcyl.es/newsletters/2018/marzo/pdf/formate.pdf>
- Gómez A. (2019). LA TÉCNICA DE ESTUDIO POMODORO. <https://www.educalive.com/blog/tecnica-pomodoro>
- Lomeli P. (2022). TÉCNICAS DE ESTUDIO. <https://www.studocu.com/ec/document/universidad-de-cuenca/metodos-y-tecnicas-de-estudio/guia-de-tecnicas-de-estudio/13649242>

# INFÓRMATE

El Gobierno del Estado de México, a través de la Secretaría de Educación te invita a conocer:

## BACHILLERATO MIXTO Y A DISTANCIA

Esta convocatoria es para ti, conoce las bases ingresando a:

**[sems.edomex.gob.mx](https://sems.edomex.gob.mx)**



**¡Infórmate!**  
**#SigueAvanzando**

[sems.edomex.gob.mx](https://sems.edomex.gob.mx) [@SEMSedomex](https://twitter.com/SEMSedomex)



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

**EDOMÉX**  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.