



Bimestral, Revista  
**arte, cultura y ciencia**

Edición 60 - 2023

**DE PASEO**





Bimestral, Revista

arte, cultura y ciencia

# Índice

---

## **Carta del editor .....1**

## **Ciencia**

Beneficios cognitivos del paseo: El papel del ejercicio y la estimulación cognitiva.....	4
Capacitaciones.....	10

## **Arte**

Arteterapia: la Psicología y el Arte como herramientas para promover la Salud Mental.....	14
Álbum fotográfico: Procesos artísticos al aire libre .....	18

## **Cultura**

Un viaje por el mundo: Fotografía y la cultura.....	24
---	----

## **Trastornos del Neurodesarrollo**

Psicomotricidad.....	32
Especialista.....	34
Universidad Ben-Gurión .....	35



# Carta del editor

---

En un mundo acelerado y constantemente conectado, a menudo subestimamos el poder revitalizador de un paseo al aire libre.

En esta edición exploraremos la importancia y los innumerables beneficios que el simple acto de dar un paseo puede aportar a nuestra salud física y mental, y cómo esta actividad aparentemente sencilla puede convertirse en un valioso recurso para mejorar nuestra calidad de vida, promover la claridad mental y fomentar un bienestar general.

Es en estas salidas dónde nos encontramos y podemos apreciar - si decidimos hacerlo y poner atención-, expresiones artísticas creadas por la naturaleza y otras por el hombre.

Aprenderemos sobre psicomotricidad. Continuaremos conociendo instituciones enfocadas a la investigación, en esta ocasión la Universidad Ben- Gurión.

Que disfrutes este paseo por las letras y que ellas te inviten a ver el mundo con otros ojos.

**Psict. Guadalupe Andrade Flores**  
**Director en jefe**  
**[guadalupe@bimestral.org](mailto:guadalupe@bimestral.org)**



**“EN TODO  
PASEO CON LA  
NATURALEZA  
UNO RECIBE  
MUCHO MÁS DE  
LO QUE BUSCA”**

**JOHN MUIR**

# Ciencia



# Beneficios cognitivos del paseo: El papel del ejercicio y la estimulación cognitiva

Texto: M. en C. Alan Hipólito Juárez Solano

El paseo es una actividad física popular y accesible que puede reportar numerosos beneficios para la salud, especialmente para la cognición.

Estudios recientes han confirmado que caminar puede mejorar la memoria, la atención y el procesamiento de la información.<sup>1</sup>

No obstante, todavía existen muchos aspectos desconocidos sobre cómo el paseo puede lograr una mejora cognitiva.

Se ha sugerido que hay dos mecanismos principales implicados en estos beneficios: el ejercicio anaeróbico y la estimulación cognitiva.<sup>2</sup>



De hecho, la combinación de ambos factores parece tener un efecto sinérgico que potencia la neuroplasticidad y la neuroprotección en el cerebro y mejora la atención y la memoria a largo plazo.<sup>3.4</sup>

Además, el paseo tiene la capacidad de reducir el estrés y la ansiedad, estados mentales que pueden disminuir la eficiencia



mental y la salud emocional.

El ejercicio presente en un paseo puede disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés relacionada con la ansiedad y la predisposición a padecer trastornos mentales. También, el aumento del cortisol se ha relacionado con la patogénesis de la depresión, lo cual sugiere que el ejercicio puede tener un impacto positivo en la reducción de la sintomatología depresiva y la prevención de su desarrollo.

John Muir (1838-1914). Fue un naturalista de origen escocés reconocido por ser parte del movimiento defensor de la conservación de la naturaleza en Estados Unidos. Realizó escritos sobre sus exploraciones, viajes y amor por la naturaleza.



En resumen, caminar aparece como una actividad física simple y agradable que puede conllevar múltiples beneficios cognitivos emocionales, mejorando funciones como la memoria, la atención y las funciones ejecutivas, así como reduciendo el estrés y la ansiedad.

Es importante animar a las personas de todas las edades a incorporar caminatas regulares en su rutina diaria para disfrutar de estos beneficios en su salud.

“

**La memoria es el sello  
del alma.**

Aristóteles

”

Dar un paseo es una manera fácil de mejorar la salud en general y reducir los riesgos de padecer enfermedades crónicas.

Es vital animarnos a nosotros mismos y a nuestros amigos y familiares a incorporar caminatas en nuestra rutina diaria. ¡Caminar es salud!

## Glosario

**Cognición:** Se refiere al conjunto de procesos mentales que incluyen el conocimiento, la percepción, el pensamiento,

la comprensión y la toma de decisiones. En resumen, es la capacidad mental para adquirir, procesar, almacenar y utilizar información.

**Patogénesis:** Este término hace referencia al desarrollo y origen de las enfermedades. Describe el proceso por el cual se generan, evolucionan y se manifiestan las enfermedades, incluyendo los factores genéticos, ambientales y moleculares que contribuyen a su aparición.

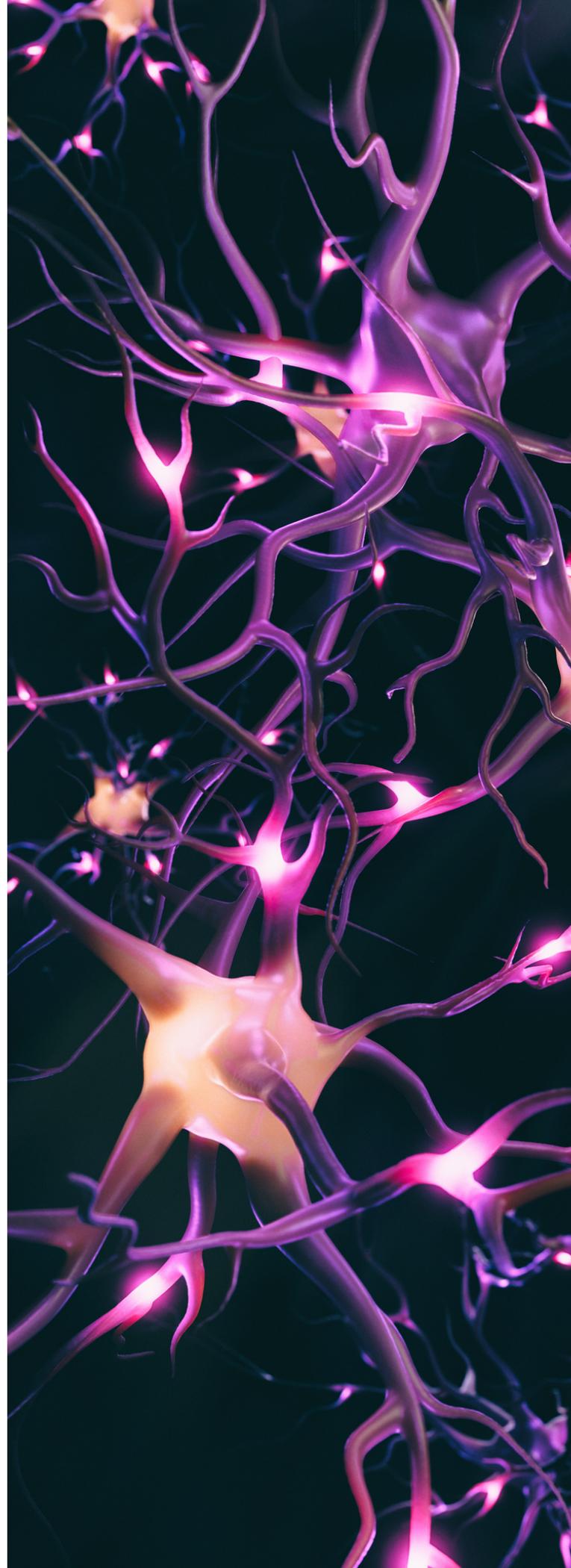
Aristóteles, nació en Estagira, al norte de la Antigua Grecia en el año 384 a.C. y falleció en Calcis, Grecia en el año 322 a.C. Fue un filósofo y científico griego, discípulo de Platón, influyó en ética, política y biología. portó a la filosofía y la ciencia antigua.

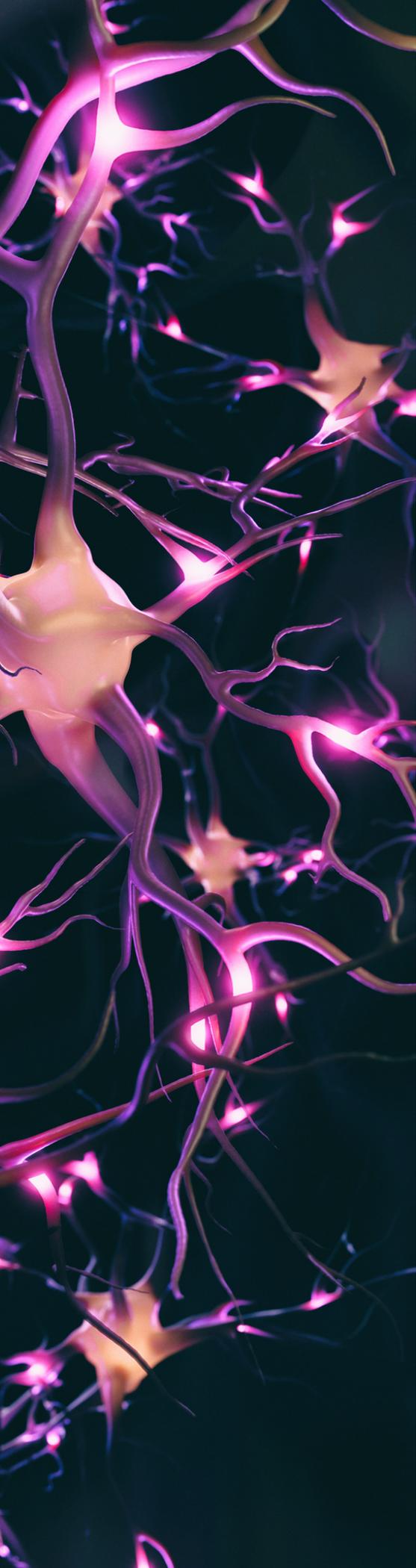
**Sinérgico:** Significa que la combinación de elementos produce un efecto mayor que la suma de sus partes individuales.

**Neuroplasticidad:** Es la capacidad del sistema nervioso para adaptarse y cambiar a lo largo de la vida. Implica la habilidad del cerebro para reorganizarse estructural y funcionalmente, como respuesta a la experiencia, lesiones o cambios en el entorno.

**Neuroprotección:** : Se refiere a los mecanismos y estrategias que protegen las células nerviosas o neuronas del daño, degeneración o muerte.

Estos procesos pueden ser naturales o inducidos para preservar la función y la integridad del sistema nervioso.





## Referencias

1. Boere, K., Lloyd, K., Binsted, G. & Krigolson, O. E. Exercising is good for the brain but exercising outside is potentially better. *Sci. Rep.* 13, 1140 (2023).
2. Raichlen, D. A. et al. Effects of simultaneous cognitive and aerobic exercise training on dual-task walking performance in healthy older adults: results from a pilot randomized controlled trial. *BMC Geriatr.* 20, (2020).
3. Zhou, S. et al. Physical Activity Improves Cognition and Activities of Daily Living in Adults with Alzheimer's Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 19, (2022).
4. Cassilhas, R. C., Tufik, S. & De Mello, M. T. Physical exercise, neuroplasticity, spatial learning and memory. *Cell. Mol. Life Sci.* 2015 735 73, 975–983 (2015).

# Próximas capacitaciones

Contamos con un jornadas de capacitación sobre diversos temas que abarcan el desarrollo infantil.

Únete a los diplomados, cursos y talleres online que tienen el propósito de informar y ofrecer un acercamiento a las personas que estén interesadas en estos temas.



**Capacitación  
de  
Verano  
IDP**

Inscríbete a dos cursos y recibe una beca del 40% en el segundo curso y a partir del tercero ¡Ganas una beca del 40% en todos los cursos durante el 2023!



¡Inscríbete!

[difusionidp@bimestral.org](mailto:difusionidp@bimestral.org)

# Próximas capacitaciones

Más información sobre nuestra propuesta de capacitación en redes sociales y sitio web.



"El laberinto del síndrome de Down"  
Domingo 28/05 12:00 hrs.

"Dedicarse a la discapacidad: la inclusión como un camino"  
Lunes 29/05 10:00 hrs.

"El cerebro en desarrollo"  
Martes 30/05 9:00 hrs.

"Ansiedad altamente funcional"  
Martes 30/05 19:00 hrs.

"Trastornos del Neurodesarrollo y su diagnóstico III."  
Miércoles 31/05 - 10:00 hrs.

"Eventualidades en el Neurodesarrollo de niños prematuros"  
Jueves 1/06 - 9:00 hrs.

"Diversidad en las aulas e implicación en la inclusión"  
Jueves 1/06 - 11:00 hrs.

Todos los horarios son de acuerdo al centro de México. La participación en las Masterclasses es completamente gratuita, sin embargo las constancias de participación tiene una cuota de recuperación, consúltalas en el formulario de inscripción.

Participa en las masterclasses de la 2a jornada de capacitación profesional que trae para ti Infancia, Desarrollo Pleno. Insíbete en el enlace adjunto.



Participa en nuestra propuesta de capacitación online. ¡Inscripciones abiertas!

## Diplomados

- Discapacidad e Inclusión
- Desarrollo normal y procesos cognitivos

## Cursos

- Trastorno específico del aprendizaje
- Sordoceguera y discapacidad múltiple
- Introducción al DSM-5
- Trastornos motores
- Crecimiento y desarrollo
- Síndromes Genéticos

## Talleres

- Educando en Plenitud
- Crianza en plenitud
- Comunicación y lenguaje en tnd y discapacidad

✉ Pide informes: [Inscripciones@infanciadesarrollopleno.org](mailto:Inscripciones@infanciadesarrollopleno.org)



Título propio expedido por Bimestral, arte con responsabilidad social A.C. - Infancia, Desarrollo Pleno. Reconocimiento de validez oficial emitido por la secretaria de extensión y cultura universitaria, coordinación de educación continua de la Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ), México.

Participa en nuestra propuesta de capacitación online. ¡Inscripciones abiertas!

## Diplomados

- Discapacidad e Inclusión
- Desarrollo normal y procesos cognitivos

## Cursos

- Crecimiento y desarrollo.
- Síndromes Genéticos
- Desarrollo psicomotor
- Trastornos mentales en la infancia y adolescencia
- Estimulación psicomotora en niños con SD

## Talleres

- Educando en Plenitud
- Crianza en plenitud
- Comunicación y lenguaje en tnd y discapacidad

✉ Pide informes: [Inscripciones@infanciadesarrollopleno.org](mailto:Inscripciones@infanciadesarrollopleno.org)



La propuesta de recuperación cuenta con título propio expedido por Bimestral, arte con responsabilidad social A.C. - Infancia, Desarrollo Pleno, y reconocimiento de validez oficial emitido por la secretaria de extensión y cultura universitaria, coordinación de educación continua de la Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ), México.





**“EL  
PROPÓSITO  
DEL ARTE  
ES QUITAR  
EL POLVO  
DE LA  
RUTINA DE  
NUESTRAS  
ALMAS.”**

**PABLO  
PICASSO**

A close-up photograph of a flower, likely a gerbera, with a dark, almost black center and numerous stamens. The petals are a vibrant red-pink color, with some showing a lighter, almost white, variegated pattern. The background is a soft, out-of-focus light blue and white.

Arte

# Arteterapia: la Psicología y el Arte como herramientas para promover la Salud Mental

Texto: Anahi García Vázquez. Estudiante de Psicología.  
Revisor. Psict. Guadalupe Andrade Flores, Psicoterapeuta Humanista.

Se conoce al arte como un medio de expresión en el que inevitablemente se muestran aspectos inconscientes y conscientes de la personalidad: emociones, sensaciones, pensamientos, entre otros factores que también le interesan al campo de la psicología.

Pablo Picasso (1881-1973). Fue un pintor y escultor español conocido por ser parte de movimientos artísticos del siglo XX, entre ellos el *Cubismo* siendo el estilo que le otorgaría mayor reconocimiento durante su carrera artística.

Así que la Arteterapia puede definirse como un **conjunto de elementos artísticos: escritura, diseño, música, fotografía y danza para facilitar la expresión** donde se le da mayor valor al proceso creativo más que al producto en sí.



Debido a lo anterior, es que el proceso debe ser dirigido por un arteterapeuta profesional que acompañe el proceso emocional.

La Arteterapia busca que las personas disminuyan su malestar emocional y físico (previniendo la manifestación de síntomas mentales a nivel orgánico mediante enfermedades) haciendo uso de la expresión y reflexión. Por lo que se convierte en un recurso que aporta desde diversos enfoques psicológicos como el Psicoanálisis, Humanismo y Gestalt (Dumas y Aranguen, 2013).

“  
**La verdadera felicidad está en aceptarse a uno mismo y entrar en contacto con uno mismo.**

Carl Rogers

Carl Rogers (1902 -1987). Psicólogo procedente de Norteamérica, Illinois. Reconocido por ser uno de los iniciadores y mayores influyentes de la corriente humanista .

Siendo específicos, **la Arteterapia se ve dirigida a ayudar al individuo a redireccionar su energía reprimida, desahogar y comunicar aquello que le causa malestar** para llegar a la catarsis (lo que se conoce coloquialmente como la purificación de las emociones).

Autores como Carl Rogers, uno de los mayores representantes de la corriente psicológica Humanista, la cual ve al hombre como un ser libre capaz de dirigirse a alcanzar su máximo potencial a través de su conducta en

relación con su espiritualidad, enfocó sus estudios hacia la clarificación de sentimientos.

En su Teoría de la personalidad y su enfoque en Artes expresivas centradas en la persona o Terapia expresiva centrada en la persona, profundiza en **la importancia de los procesos artísticos como medio de comunicación y búsqueda del bienestar**, invitando al individuo a la introspección y análisis de su realidad.

Lo anterior permitirá visualizar al individuo desde la parte individual y en relación con su entorno social con el objetivo de enfrentar sus temores, modificar sus pensamientos y percepción de vida, así como llegar a su

autoconocimiento y mejora de autoestima y espiritualidad (Barreiro, 2023).

**La Arteterapia permite conocerse a sí mismo, experimentar emociones, aceptarlas, trabajarlas y liberarlas.** Reduciendo el estrés y aportando beneficios a la calidad de vida del individuo tras involucrarse en su medio mientras admira y explora su entorno y propio ser.



## Referencias

Barreiro, D. A. (2023). *Arteterapia en Psicología: herramienta que permite explorar el significado de la narración de las emociones de adolescentes*. Universidad cooperativa de Colombia, Cali. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/25eb5bac-712b-4db5-bd76-8c653f8b6804/content>

Dumas, M., y Aranguren, M. (2013). Beneficios del arteterapia sobre la salud mental. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. <https://www.academica.org/000-054/212>

Pérez, C. C. (2017). *La creatividad, Carl Rogers*. Facultad de Educación. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/5238/LA%20CREATIVIDAD,%20CARL%20ROGERS.pdf?sequence=1>

Tolstoi, L. (2012). *¿Qué es el arte?* Maxtor.



Álbum fotográfico

# Proceso artístico al aire libre



Mira  Video Edición 60

# La Arquitectura también CREA espacios físicos y emocionales

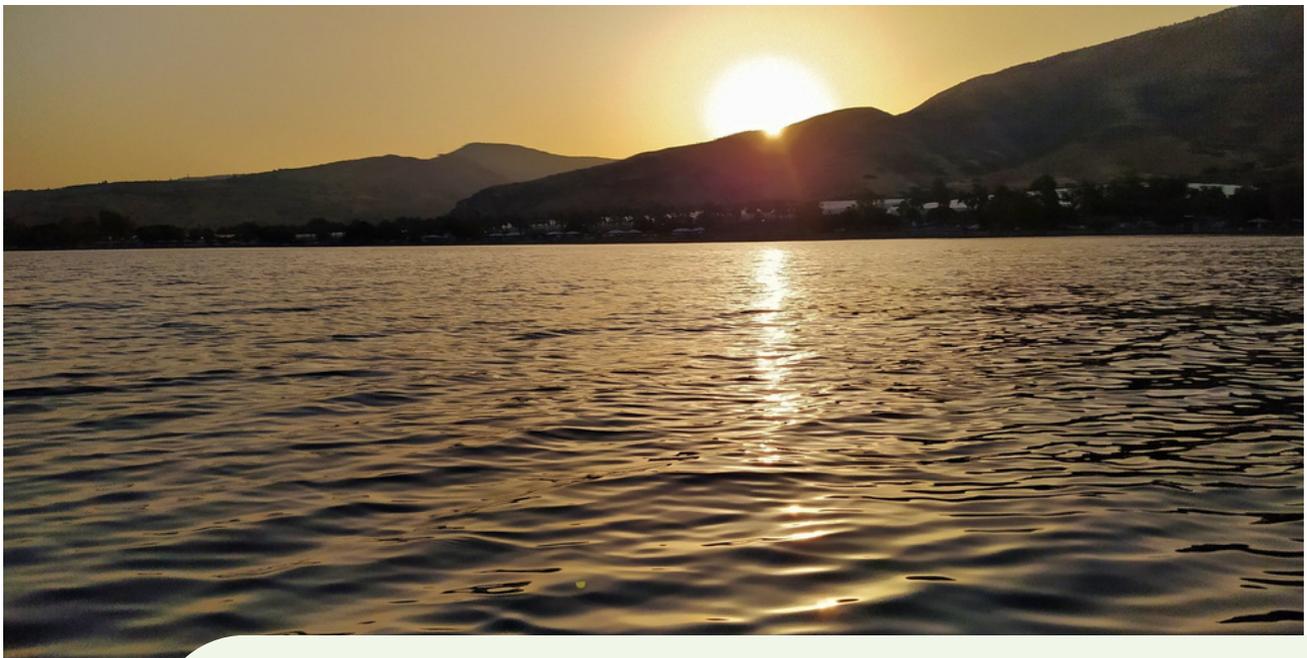


Arte



Escucha 

Arriba Pichátaro (El Ponte Duro).



*Cada PAISAJE es una obra de arte  
hecha por la naturaleza.*



*... y las aves como cada ser vivo,  
forman parte de la belleza del mundo.*

**“NECESITAMOS  
DIVERSIDAD  
EN EL MUNDO  
PARA  
ENFRENTAR  
LOS NUEVOS  
DESAFIOS.”**

**TIM BERNERS-LEE**



# Cultura



## Un paseo fotográfico

# Un viaje por el mundo: fotografía y cultura

Tim Bernes-Lee nació en Londres en el año 1955. Es un científico británico dedicado a la computación. Es mundialmente conocido por ser el creador de la *World Wide Web*

La revista *Bimestral* ofrece un acercamiento a la riqueza cultural del mundo a través de la fotografía.

Busca crear espacios para compartir, conocer y valorar la diversidad con el fin de crear una unión multicultural donde emerga el respeto y la apreciación de la misma.



“

La fotografía es el único lenguaje que puede ser entendido y hablado en todo el mundo.

Bruno Barbey

”



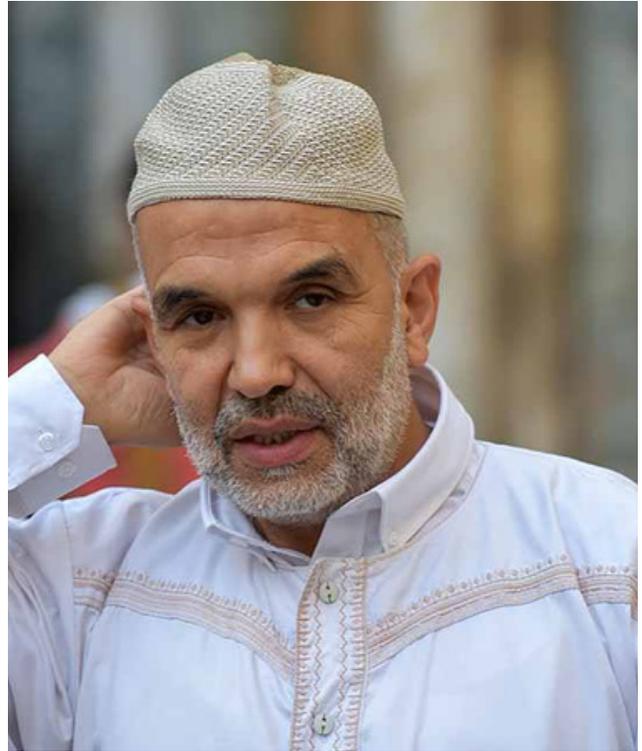
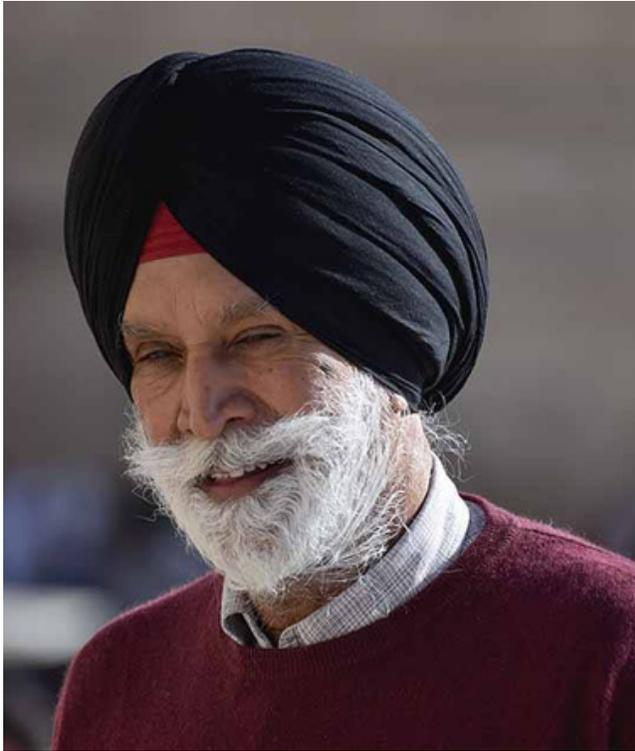
Gracias al arduo trabajo realizado por fotógrafos provenientes de distintos países como México, Israel, Alemania, Sudáfrica, Estados Unidos de Norteamérica, Cuba, Venezuela, Argentina, Bolivia, España, entre otros, es que la revista *Bimestral* ha logrado cambiar las barreras en cuanto a diferencias de idioma y cultura para convertirlas en fuentes enriquecedoras de conocimiento.

Bruno Barbey (1941-2020). Fue un fotógrafo de origen francés miembro de la agencia Magnum. Conocido por su trabajo fotográfico que capturaba los conflictos y la diversidad cultural.

Mira  Video Edición 60

# Diversidad cultural





Escucha  Arriba Pichátaro (El Ponte Duro).



¡ LA FOTOGRAFÍA NOS UNE !



¡Mira!



Video Edición 60

A man in a white t-shirt and blue jeans is carrying a young child on his shoulders. They are walking away from the camera in a field of tall grass. The background is a soft, golden glow from the setting sun, with trees visible in the distance. The overall mood is warm and peaceful.

**“LA EDUCACIÓN  
ES EL ARMA MÁS  
PODEROSA QUE  
PUEDES USAR  
PARA CAMBIAR EL  
MUNDO.”**

**NELSON MANDELA**

A woman with long brown hair, wearing a white t-shirt and white pants, is carrying a young girl on her shoulders. They are walking away from the camera through a field of tall, golden grass. The background is a soft-focus forest of trees, and the lighting is warm, suggesting a sunset or sunrise. A blue arrow-shaped graphic points from the right towards the text.

# Trastornos del Neurodesarrollo



# Psicomotricidad

Texto: Raquel Rioseco Araya  
Terapeuta Ocupacional

Actualización: 05/02/24

La psicomotricidad integra aspectos psicológicos y motores, enfocándose en la relación entre la mente y el cuerpo cuando nos vinculamos con el entorno.

Se centra en el estudio y desarrollo de las habilidades motoras, perceptivas y emocionales, reconociendo la conexión íntima entre el movimiento corporal y los procesos cognitivos.

Esta disciplina aborda la importancia de la expresión corporal y la coordinación motora como componentes esenciales para construir habilidades para el desarrollo integral de una persona.

Nelson Mandela (1918-2013).  
Fue un abogado, activista y defensor de los derechos civiles dándole relevancia a la educación como medio para transformar a la sociedad.



## Importancia de la Psicomotricidad en el Desarrollo Infantil

En el contexto del desarrollo infantil, la psicomotricidad desempeña un papel crucial.

- Facilita la adquisición de habilidades motoras finas y gruesas.
- Promueve la exploración y autoconocimiento, contribuyendo al desarrollo de la autoestima y la autonomía progresiva.
- Los niños exploran y comprenden el entorno que les rodea, estimulando su capacidad de observación y resolución de problemas.

## Desarrollo Favorable de la Psicomotricidad: Claves para el Éxito

El fomento de la psicomotricidad implica proporcionar experiencias enriquecedoras que involucren tanto el cuerpo como la mente.

Actividades lúdicas, juegos que promueven el equilibrio, la coordinación y la expresión corporal. Así también, la estimulación de todos nuestros sentidos es fundamental.

Es esencial adaptar las actividades al desarrollo evolutivo y capacidades individuales, promoviendo un desafío justo, que permita al niño sentirse competente para explorar su entorno, avanzando a su propio ritmo y desarrollando una relación positiva con el cuerpo.

## Sobre Raquel Rioseco Araya

---

Raquel es Terapeuta Ocupacional.

Dentro de sus estudios se encuentran:

- Diplomada en Salud Familiar
- Ortopica en la Extremidad Superior
- Envejecimiento Saludable

Cuenta con cursos de especialidad en el área de:

- Rehabilitación cognitiva
- Trastornos del neurodesarrollo



*¡Contacta a Raquel!*



## Trastornos del neurodesarrollo

# Universidad Ben-Gurión

Texto: Universidad Ben-Gurión



La Universidad Ben-Gurión del Néguev lidera la innovación científica, la investigación interdisciplinaria y la ciencia aplicada. La universidad está comprometida con la responsabilidad social y ambiental y trabaja por el desarrollo del Negev, Israel y el Mundo Entero.

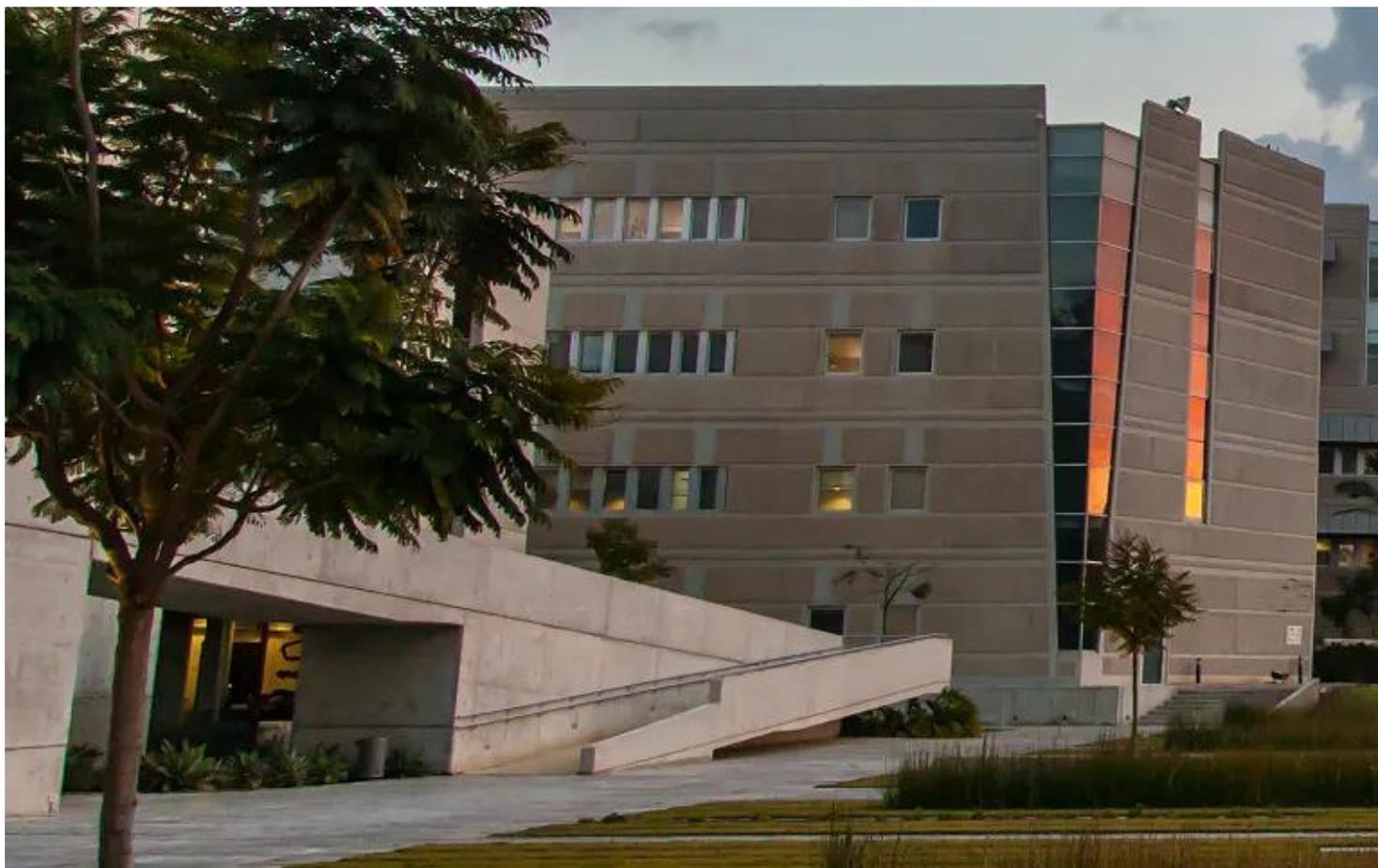
**La Universidad Ben-Gurión es la universidad más joven de Israel, fundada por orden del gobierno en 1969, como parte de la visión de desarrollar el Néguev.**

La universidad tiene alrededor de 20.000 estudiantes y alrededor de 4.000 profesores en las

facultades de ciencias de la ingeniería, ciencias de la salud, ciencias naturales, humanidades y ciencias sociales, administración y la facultad de medicina. Los graduados universitarios juegan un papel importante en los campos de investigación y desarrollo, en la industria, salud, economía, sociedad, cultura y educación en Israel.

La universidad tiene tres campus principales:

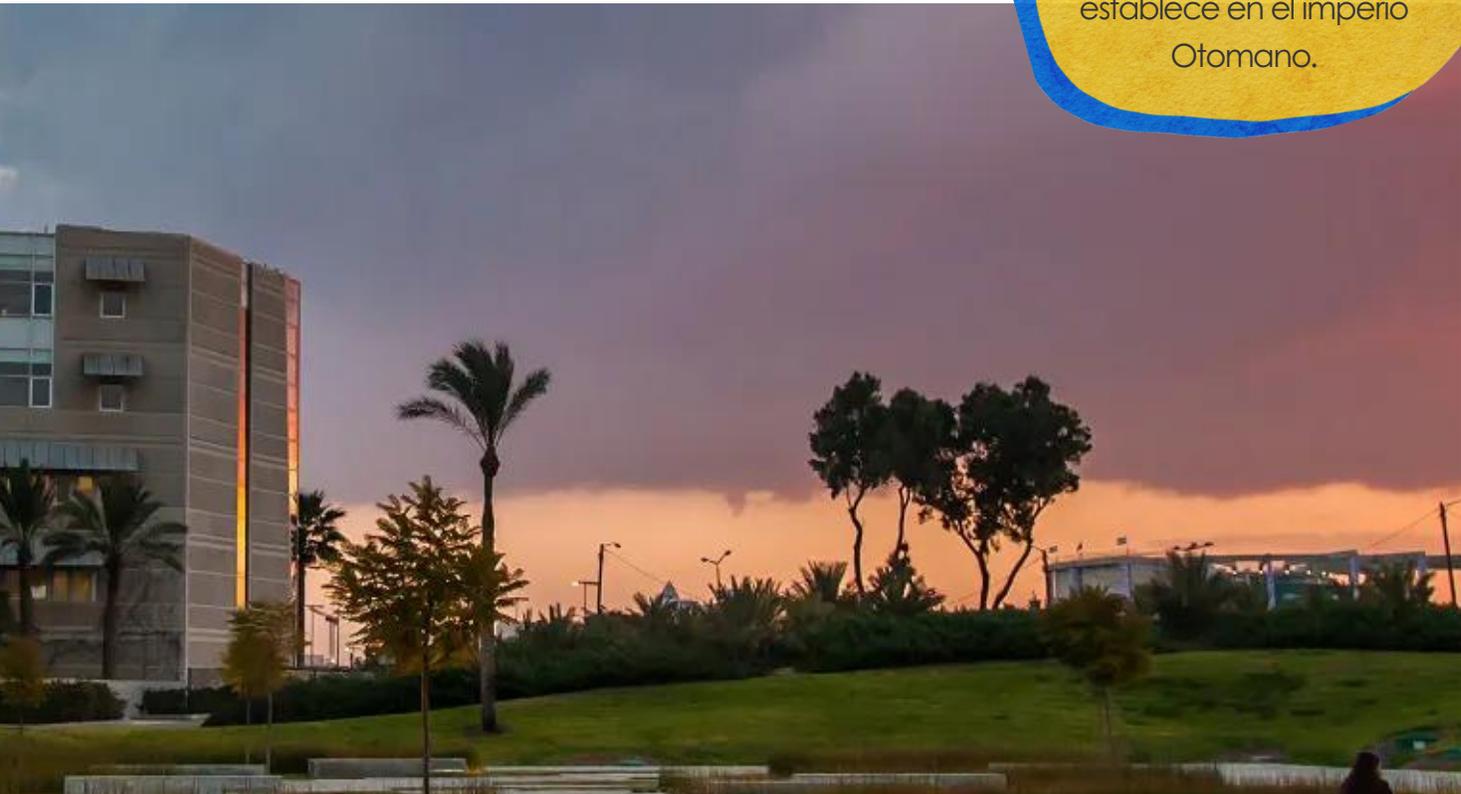
La *Universidad de Kiryat*, que lleva el nombre de la familia Marcus en *Be'er Sheva*, que se distribuye en unos 250 dunams y unos 170 mil metros cuadrados construidos; un campus de investigación en *Sde Boker* y un campus en *Eilat* que cubre unos 50 dunams.



Una larga historia de cooperación entre las diversas facultades de la universidad y las clínicas del Centro Médico de la *Universidad de Soroka* fue posible gracias a la proximidad física entre las dos instituciones. Estas colaboraciones han producido muchos éxitos de investigación e innovaciones médicas que incluyen, entre

otras cosas, la identificación de factores de riesgo genéticos para una variedad de enfermedades como el *síndrome de Carmi* (llamado así por el investigador que descubrió la enfermedad, el .presidente de la Universidad Ben-Gurión de Néguev, Prof. Rivka Carmi).

Dunam: unidad de tierra Israel equivalente a 1000 metros cuadrados que se establece en el imperio Otomano.



Te puede interesar  [Síndrome de Carmi](#)

# Créditos de ésta edición

---

## Consejo editorial

- Guadalupe Andrade Flores.
- Alan Hipólito Juárez Solano.
- Anahi García Vázquez.

## Contenido

- David Grunstein.
- Alan Hipólito Juárez Solano
- Anahi García Vázquez.
- Raquel Rioseco Anaya
- Universidad Ben-Gurión

## Traducción

- David Grunstein.

## Diseño

- Anahi García Vázquez.
- Guadalupe Andrade Flores.

## Curaduría fotográfica

- David Grunstein
- Guadalupe Andrade Flores
- Anahi García Vázquez.

# Créditos de ésta edición

---

## Fotógrafos

- Ofra Brown
- Dovi Arad דובי הדר
- Sonia Fridman
- Guillermo Rapoport
- Arye Trahtenberg
- Cleo Gordoq
- Einat Vulkan
- Alvaro Ponce
- Debbie Strauss
- Michele Castellan
- Mayra Nieto
- Zilvy Ros
- Roberto Meixueiro Vigil
- Alejandra Medina
- Yolanda Covarrubias
- Sima Mazur סימה מזור
- Sigal Newman
- Frischoff Noam
- Sophie Dvoretz
- Ana Cervantes

## Artista musical

- "Arriba Pichátaro (El Ponte Duro)". Interpretado por Grupo Tumbiecha.



Bimestral, Revista

arte, cultura y ciencia

¡Síguenos!

# Estamos al alcance de un click

Cada ícono es un enlace



[www.bimestral.org](http://www.bimestral.org)





Bimestral, Revista

arte, cultura y ciencia