



Universidad
Autónoma
de Coahuila

GACETA

ÉPOCA SEIS - NÚMERO ONCE - JUNIO 2020

U A d e C

Por Primera Vez Sesionan en Línea Consejeros Universitarios de la UAdeC

Elige Escuela de Sistemas UT a Director a través del Voto Remoto

Ambientes Educativos Virtuales: El Futuro se hizo presente

¿Mi intercambio se arruinó por el Corona Virus? No.

Acciones y Desafíos frente al COVID-19



- mascara { diseñar en 3D
filtros aire
Luz "uv"
filtro "ULPA"

cual es mas urgente?
(levantos?)

- Entubado { tubo i? -> Seguridad P/Paciente
material no toxico

* mejor concentracion del

con nom
Puritan-bonett
Druggers
(haer)



DIRECTORIO

UNIVERSITARIO

Ing. Salvador Hernández Vélez
Rector

M.C. Miguel Ángel Rodríguez Calderón
Secretario General

C.P. Jorge Alanís Canales
Tesorero General

Lic. Daniel Garza Treviño
Oficial Mayor

Dr. Luis Gutiérrez Flores
Director de Planeación

Ing. Jesús Octavio Pimentel Martínez
Director de Asuntos Académicos

Dr. Cristóbal Noé Aguilar González
Director de Investigación y Posgrado

Lic. David Hernández Barrera
Coordinador General del Deporte

Ing. Carlos Casillas Gutiérrez
*Coordinador General de Tecnología de
Información y Comunicaciones*

MA. José María González Lara
*Coordinador General de Extensión
Universitaria*

Ing. Eduardo Garza Martínez
Coordinador General de Vinculación

C.P. Luis Farías Valdés
Contralor General

Arq. Paulette Seceñaz Vazquez
*Coordinadora de Administración
Patrimonial y de Servicios*

Dra. Julieta Carabaza González
Coordinadora de Comunicación Institucional

Lic. Leticia Rodarte Rangel
Coordinadora de Relaciones Públicas

M.C. Julio Saucedo Zul
Coordinador de Unidad Saltillo

Dra. Sandra López Chavarría
Coordinadora de Unidad Torreón

M. I. Jesús Javier Toledo Aguilar
Coordinador Unidad Norte

EDITORIAL

Editora
M.D. Jéssica Agüero Martínez
Fotografías
Comunicación Institucional

Diseño
MAGO Soluciones Empresariales
Fb/Mago Soluciones

GACETA DE LA UADEC: Es el órgano institucional de difusión sobre el quehacer y acontecer universitario de la UAdeC, una revista electrónica bimestral que incluye artículos de opinión sobre temas actuales de educación, ciencia, cultura e investigación de interés para la comunidad universitaria. Sin fines de lucro.

POLÍTICAS EDITORIALES: Los artículos publicados expresan la opinión del autor o autores.

ÍNDICE

- Por primera vez sesionan en línea Consejeros Universitarios de la UAdeC
 - Elige Escuela de Sistemas UT a Director a través del Voto Remoto
 - El coronavirus y la necesidad de relacionarnos con la naturaleza de manera amistosa
 - Ambientes educativos virtuales: El futuro se hizo presente
 - Ante el COVID-19 sobran leyes, pero faltan derechos
 - COVID-19, implicaciones y áreas de oportunidad en el sector educativo, ciertas profesiones y algunas marcas.
 - Acciones y Desafíos frente al COVID-19
 - Cuarentena y violencia de Género
 - La experiencia habrá sido para bien
 - ¿Mi intercambio se arruinó por el Corona Virus? No.
 - Cómo mantener el bienestar emocional en tiempos de cuarentena
 - Estudia Facultad de Psicología Efectos Psicológicos de la Población Durante la Pandemia
 - Apoyo psicológico en línea de la Facultad de Psicología
 - Seguridad en el hogar
 - El Lado bueno de la Pandemia
 - La odisea estudiantil de la contingencia
 - El Deporte Universitario
 - Datos Oficiales Vs Datos Reales
 - Crea UAdeC Solución Sanitizante Natural a Base de la Planta “Gobernadora”
 - Apoya Escuela de Medicina Unidad Norte con Caretas Protectoras en Hospital General Piedras Negras
 - Continúa Facultad de Sistemas Entregando Material de Protección al Sector Salud
 - Habilitan Hospitales Universitarios espacios para atender a pacientes con COVID-19
 - ¡La vida sigue!
 - La panacea sí existe
 - Coordinación en tu casa; sana distancia por la salud, con trabajo comprometido
 - Vida Saludable
 - Clases en línea: Retos y Realidades
-





Por primera vez sesionan en línea Consejeros Universitarios de la UAdeC

Al realizar la primera Sesión Extraordinaria virtual del H. Consejo Universitario de la Universidad Autónoma de Coahuila, fueron aprobadas distintas propuestas relevantes para la vida de los Universitarios, entre ellas, la realización vía remota de las sesiones del máximo órgano y la elección en línea de director para la Escuela de Sistemas Torreón.

Habiendo Quorum legal con el registro de 241 consejeros de 321, durante la Sesión, presidida por el rector Salvador Hernández Vélez y el Secretario General, Miguel Ángel Rodríguez Calderón, se detallaron las acciones que alumnos, maestros, escuelas y dependencias universitarias, realizaron en diferentes rubros a beneficio de la comunidad en general para combatir los estragos de la contingencia sanitaria por el COVID-19, asimismo, se presentaron las estrategias del **Plan de Continuidad Académica 2020¹** y las medidas del **Plan de Austeridad y Ahorro 2020²**.

1. <http://www.uadec.mx/eventos/plan-de-continuidad-academica-docentes/>
2. <http://www.transparencia.uadec.mx/sassit/docs/ReglamentoAusteridadyAhorro.pdf>

Acciones ante Contingencia Sanitaria COVID-19

Como institución académica, la prioridad de la Universidad Autónoma de Coahuila es garantizar un esquema de trabajo en línea para no interrumpir las clases, utilizando herramientas tecnológicas como Microsoft Teams, Google Classroom y Zoom, para que sus estudiantes continuaran con las discusiones, lecturas, tareas y evaluaciones, asimismo, se capacitó a docentes para el manejo de las plataformas digitales sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje a distancia.

En el ámbito de la salud, algunas facultades y **los tres Hospitales Universitarios¹** se convirtieron en centros coadyuvantes para la atención médica y psicológica de personas afectadas por el Covid-19; se inició un protocolo experimental de investigación para el uso de plasma en pacientes recuperados y otro para la aplicación de Ruxolitinib que combate el virus; se realizaron colectas para apoyar a la Cruz Roja y se distribuyeron, en diferentes clínicas, caretas de protección, productos sanitizantes y gel antibacterial elaborados por los universitarios.

Con el fin de orientar a la población sobre la prevención y atención de la enfermedad, especialistas de la máxima casa de estudios se encargaron de generar información de calidad a través de la WEB, redes sociales y de la **Red de Estaciones de Radio Universidad de Saltillo y Torreón²**, entre ellas el micrositio <http://www.uadec.mx/covid-19/>, que visualiza geográfica el comportamiento espacial del virus; el programa de radio “Somos Lobos” y la serie de cápsulas “Lobos al Aire” sobre distintos temas de utilidad para la contingencia.

A través internet, se realizó la **“Primera Feria Virtual de Posgrado³”**; la capacitación de mil 910 profesores para la obtención de la certificación EC0217, la jornada de 11 sesiones “Los derechos humanos en los tiempos de pandemia Covid-19”, además de charlas, cursos y programas con especialistas de todo el país; también, utilizando herramientas

1. <http://www.uadec.mx/hospitales/>
2. <http://www.uadec.mx/radio/>
3. <http://www.uadec.mx/feria-posgrado/>

tecnológicas, se ha continuado con actividades en materia de difusión cultural, artística y deportiva, como “Lobos Lectores”, serenatas virtuales por la Tuna Universitaria y videos de rutinas de activación física desde casa.

Además, se emprenden acciones para apoyar a comunidades en riesgo por la contingencia sanitaria, con un programa de orientación en materia de medicina, psicología, leyes y odontología, además del proyecto de apoyo a las universitarias que sufren violencia; de igual forma, se recaudaron víveres para los brigadistas contra incendios y colecta de despensas para adultos mayores, además de un taller de elaboración de cubre bocas en el centro comunitario Polivalente.

Como autoridad invitada, la **Dra. Carmen Rodríguez Armenta, directora general de educación superior universitaria de la Secretaría de Educación Pública Federal¹**, destacó las acciones de la máxima casa de estudios de Coahuila, por realizar de manera virtual las sesiones de su Órgano Institucional y por implementar actividades que con sus conocimientos y recursos han contribuido con la sociedad durante la contingencia sanitaria.

“Felicitamos y agradecemos el trabajo que la comunidad de los Lobos desarrolla en favor de la educación y porque no haya cesado la docencia e investigación y por la continuidad de las clases en línea; no será un año sencillo, pero sé que estamos todos juntos y realizaremos el máximo esfuerzo, afirmó la funcionaria federal.

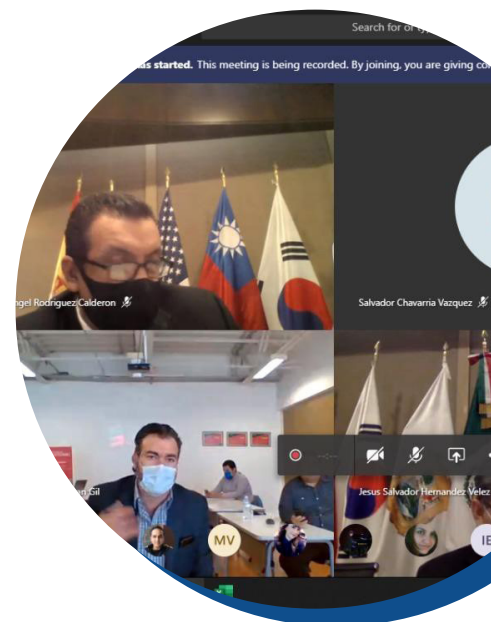
Por su parte, el **Secretario General Ejecutivo de la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior ANUIES, Jaime Valls Esponda²**, felicitó al rector Salvador Hernández por ser un participante activo y siempre dispuesto a compartir el trabajo que la UAdeC realiza, en trabajar en mejores prácticas, aprovechar la ciencia, la tecnología y las comunicaciones.

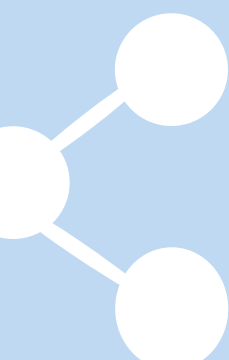
Afirmó que lo que hace la comunidad de la Autónoma de Coahuila durante esta contingencia que vivimos, ha sido de gran apoyo para el gobierno del estado y el gobierno federal, pues con sus iniciativas, conocimientos e infraestructura y tecnología a disposición de los universitarios y de la población, se ha convertido en ejemplo para otras instituciones del país.

Sesiones en Línea

Durante la Sesión, por mayoría, se aprobó realizar las sesiones del H. Consejo Universitario a través de mecanismos virtuales, así como la realización de sesiones posteriores en casos necesarios, puesto que la UAdeC es una institución que ha sabido adaptarse

1. <https://www.gob.mx/sep>
2. <http://www.anuies.mx/>






académicamente a las necesidades y exigencias de una sociedad que se encuentra en un constante cambio y con un desarrollo tecnológico que no se detiene.

El citatorio será enviado en los plazos establecidos en el Estatuto Universitario en forma digital al correo institucional de los consejeros, quienes deberán de firmar de recibido, el director de cada Unidad Académica deberá de remitir los acuses correspondientes al correo institucional de la Secretaría General; los acuerdos de Consejo Universitario durante la sesión virtual tendrán plena validez y obligatoriedad para los universitarios.

Asimismo, ante la petición de la **Escuela de Sistemas de la Unidad Torreón¹**, para convocar a elección de nuevo director a través de un sistema de voto remoto, el H. Consejo Universitario aprobó la petición por mayoría, la resolución permite a la institución, convocar a elecciones a director el próximo viernes 22 mayo, en el que participarán alrededor de 400 miembros de la comunidad del plantel; mientras que la campaña de candidatos iniciará el lunes 18 a través de redes sociales.

Cabe señalar que las elecciones vía remota estarán amparadas por la Comisión de Honor y Justicia de la UAdeC y por lo establecido en el artículo 80 del Estatuto Universitario, con el fin de garantizar la certeza jurídica al proceso electoral, además del uso del sistema desarrollado por el Instituto Electoral de Coahuila, que certifica la secrecía del voto y la integridad del resultado; el elector recibirá en su correo electrónico de forma individual un usuario y contraseña para emitir su decisión, el tránsito de datos será encriptado para evitar injerencias externas.

Medidas de Ahorro y Austeridad



En otro punto a finales de febrero del 2019, este Honorable Consejo Universitario, aprobó el “**Reglamento de Austeridad y Ahorro de la UAdeC²**”, el primero en su tipo a nivel nacional, cumpliendo con ello en lo establecido en el Anexo de Ejecución del Convenio Tripartita. El ahorro en ese año 2019 fue de \$ 45 millones de pesos.

Con fecha 2 de abril de 2020, la H. Comisión General Permanente de Hacienda, de este Consejo Universitario, aprobó el “Plan de Austeridad y Ahorro 2020”, este plan que contiene 15 apartados, sintetiza las principales líneas de ahorro, mismos que presentó el tesorero general, Jorge Alanís Canales, entre ellas evitar el crecimiento de la nómina, de las horas extraordinarias a la jornada laboral, del pago de alimentos, contratación de servicios especializados externos, servicios alimenticios, del parque vehicular universitario y combustible, artículos de limpieza y sanidad, material de oficina y tecnologías de la información.

Además del mantenimiento del mobiliario, energías y sustentabilidad, aguas y áreas verdes, telecomunicaciones, pago de membresías, licencias y

1. <http://www.sistemastorreon.uadec.mx/>

2. <http://www.transparencia.uadec.mx/sassit/docs/ReglamentoAusteridadyAhorro.pdf>

suscripciones académicas, organización de eventos, sobre cuotas y tarifas para la asignación de viáticos, reconsiderar la organización de eventos académicos masivos, la participación de equipos deportivos en competencias locales y nacionales, así como las actividades de Difusión de la Cultura de manera presencial.

Gracias a ese esfuerzo se avanzará con el “Plan General de Inclusión Social y Permanencia”, lo que permitirá crecer un 4% anual en la matrícula, seguir manteniendo la calidad de la oferta educativa y continuar con la responsabilidad social de la Universidad de estar cercanos a la sociedad coahuilense.

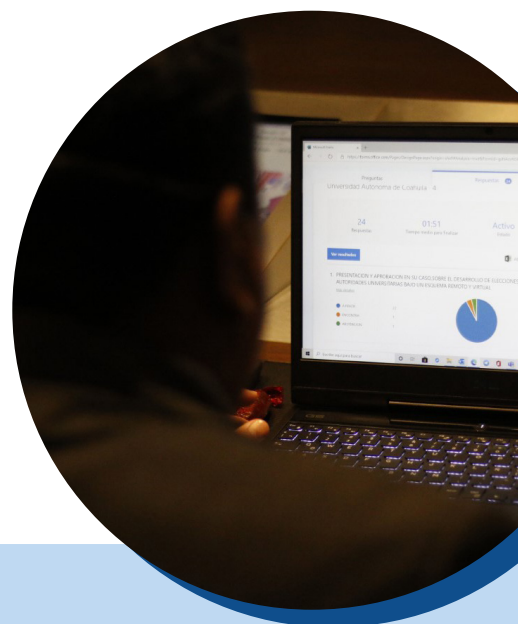
Plan de Continuidad Académica

En el punto seis del orden del día, el director de **Asuntos Académicos¹**, Octavio Pimentel Martínez, presentó el Plan de Continuidad Académica, para garantizar el cierre del semestre enero - junio 2020 de los programas educativos del Nivel Medio Superior, Nivel Superior y Posgrado, esto ante la contingencia sanitaria por el COVID-19, señaló que el cierre del semestre será del 20 de mayo al 19 de junio y los exámenes ordinarios y extraordinarios se aplicarán del 22 de junio al 3 de julio.

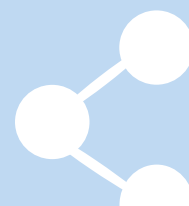
Comentó que el 30 de mayo finalizará el diagnóstico de estudiantes que no tuvieron acceso a internet o que, por alguna razón, no pudieron continuar con sus materias y del 1 de junio al 31 de julio, se establecerá el programa de atención a los alumnos identificados, que contempla la apertura de los centros de cómputo de las **Infotecas de Saltillo, Torreón, Monclova y Rosita²**, así como, centros de cómputo y salones de algunos planteles según lo requiera el programa de estudios.

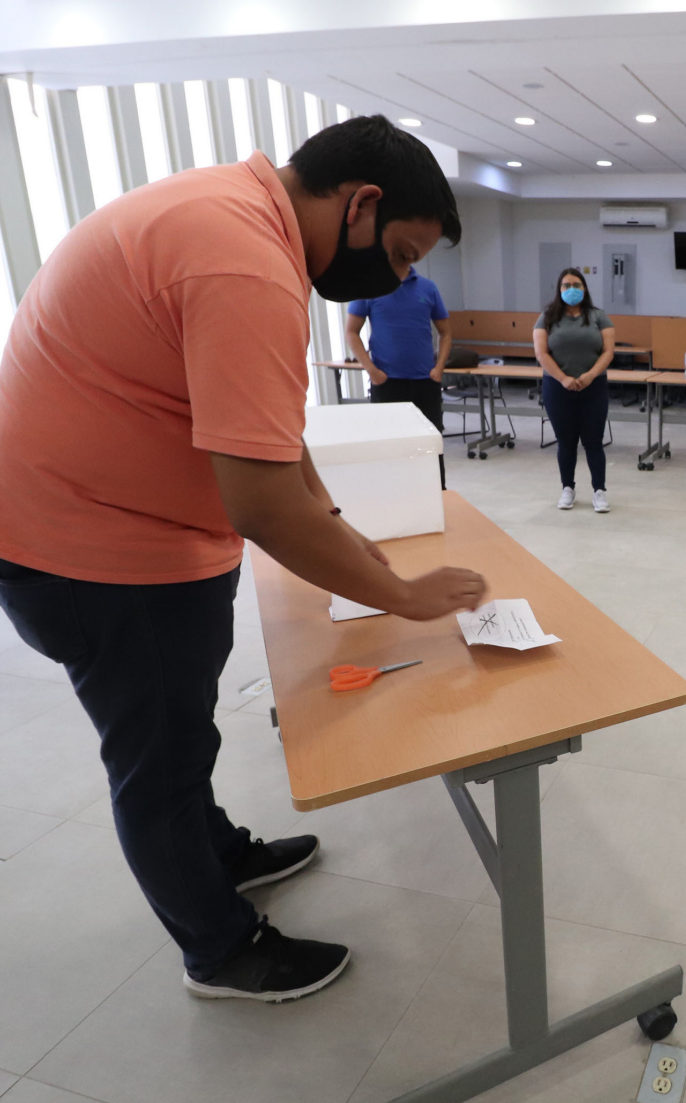
Mientras que del 6 de julio y hasta el 31 de julio, los estudiantes que deseen llevar algún curso de verano podrán hacerlo bajo la plataforma Teams de la Universidad; los exámenes de admisión serán el 4 de julio para licenciatura y posgrado y el 11 de julio para bachillerato, la entrega de documentos para el proceso de titulación o entrega de certificados será completamente On Line.

Señaló que, a partir de este jueves 14 de mayo, se enviarán las guías para el acceso y manejo del sistema de trayectoria académica (STA) a todos los estudiantes, docentes, directores y secretarios académico; agregó que el Programa Institucional de Tutorías se llevará a cabo a través de herramientas digitales privilegiando el uso de la plataforma Teams, cuya guía de operación ya fue entregada a todos los coordinadores de tutorías de cada uno de los planteles.



1. <http://www.uadec.mx/asuntos-academicos/>
2. <http://www.uadec.mx/infotecas/>





Para: Ana Carolina Melendez Gurrola <carolina.melendez@uadec.edu.mx>
 Resultado final de la elección de la Dirección de la Escuela de Sistemas, Unidad Torreón de la Universidad Autónoma de Coahuila, celebrada el día 26 de mayo de 2020.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA
 Elección de la Dirección
 Escuela de Sistemas Unidad Torreón
 26 de Mayo 2020

RESULTADO

**MARIO ANTONIO
 HERNÁNDEZ
 VILLEGAS**

**NUEVAS
 ELECCIONES**

303 (93.21%)

22 (6.79%)

Total votos = 325



Jorge Gallegos Valdés
 Director Ejecutivo de Innovación Electoral
 (+52 (844) 438-62-60 Ext. 142
 * jorge.gallegos@iec.org.mx
 | www.iec.org.mx

Elige Escuela de Sistemas UT a Director a través del Voto Remoto

Por primera vez en la historia de la Universidad Autónoma de Coahuila, se eligió al director de uno de sus planteles a través del voto remoto, la Escuela de Sistemas Unidad Torreón llevó a cabo su elección de manera virtual, resultando como director electo, el Ing. Mario Antonio Hernández Villegas.

El pasado 14 de mayo el H. Consejo Universitario sesionó por primera vez en línea y aprobó la petición de la Escuela de Sistemas UT, para convocar a elección de nuevo director a través de un sistema de voto remoto; en el proceso que inició la semana pasada se registró, Mario Antonio Hernández Villegas, quien se desempeñó en el cargo en el periodo que recién concluye, al ser un solo candidato en la boleta apareció su nombre y la otra opción de “Nuevas elecciones”.

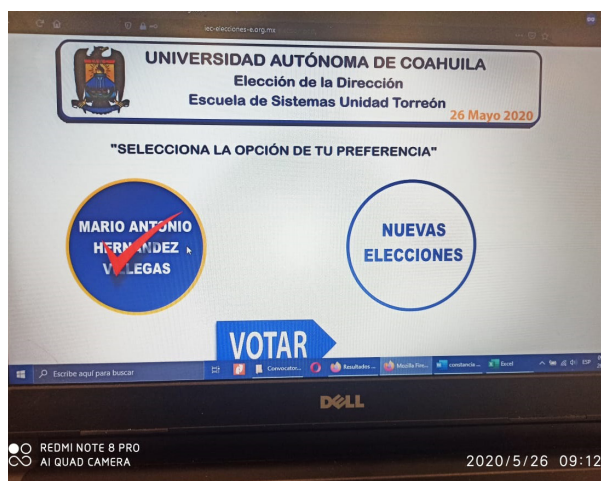
En el ejercicio democrático participaron un total de 325 estudiantes y maestros, quienes votaron en este proceso apoyado por el Instituto Electoral de Coahuila IEC, el candidato Mario Antonio Villegas recibió 303 votos a favor, mientras que 22 electores votaron por nuevas elecciones.

El rector Salvador Hernández Vélez, felicitó a la comunidad universitaria de la Escuela de Sistemas por llevar a cabo con transparencia estas primeras elecciones a través del voto remoto, además agradeció el apoyo otorgado por el Instituto Electoral de Coahuila.

Por su parte, el secretario general, Miguel Ángel Rodríguez Calderón, destacó la amplia participación de la comunidad del plantel y recalcó que la Universidad trabaja para cumplir con las necesidades que demandan los tiempos actuales.

Mientras que la Coordinadora de la Unidad Torreón, Sandra López Chavarría, expresó que la UAdeC se encuentra innovando y siempre en constante evolución, por lo que es un ejemplo a seguir.

Mario Hernández Villegas, agradeció a la comunidad universitaria de la Escuela de Sistemas por depositar nuevamente su confianza en él y se comprometió a continuar trabajando por y para los estudiantes. El día jueves a las 12:00 horas, el rector Salvador Hernández Vélez, tomará protesta al director electo.





El coronavirus y la necesidad de relacionarnos con la naturaleza de manera amistosa

Por: Salvador Hernández Vélez

Rector de la UAdeC

jshv0851@gmail.com

La semana pasada escribí sobre la pandemia de 1918. Que mi abuela materna siempre nos platicó que habían combatido la enfermedad comiendo lo que producían en sus huertos: mucha cebolla, ajo, chile y tomate, y mucha limpieza. Usaban mucho la cal y la sal para desinfectar y mantener sus espacios libres de los virus. Sin duda, una vez que se levante la cuarentena, el coronavirus ahí va a estar, acechándonos, y lo más seguro es que todavía no habrá vacuna. Y tampoco sabemos qué tanto ayudará a nuestro favor la inmunidad de rebaño, esto es que la mayoría de la población logre inmunizarse contra el virus.

Por esa razón parece que el único camino que nos queda es fortalecer nuestra salud, nuestro sistema inmunológico, para que cuando nos ataque el virus lo enfrentemos en las mejores condiciones. Por otra parte creo que con base en las estadísticas, las pandemias virales se presentan en periodos de tiempo más cortos y con más intensidad. Habrá más epidemias y serán más riesgosas. Cabría preguntarnos por qué. Primero no debemos perder de vista que el virus proviene de la naturaleza. Y desde este punto de partida habrá que analizar ¿cómo es nuestra relación con la naturaleza? El cambio climático y el calentamiento global que padecemos nos dicen que nuestra relación con la naturaleza no es de respeto, tampoco amistosa, ni muy cuidadosa que digamos.

Nos hemos dedicado a sobreexplotarla. La sobrepoblación obliga a acercarnos más los seres humanos a los animales. La necesidad de alimentación en las áreas de mayor concentración de humanos los obliga a agenciarse alimentos de todo tipo. Lo que sin duda nos compartirá más y más virus, y la medicina y la ciencia no están preparadas para ello. Como lo plantea Leonardo Boff, el capitalismo y el neoliberalismo son para la naturaleza “una guerra sin tregua”, bueno, hasta que nos llegó un ejército de virus microscópicos invencibles.

El coronavirus: por qué no pensar que, al encerrarnos en nuestras casas, nos está exigiendo una relación diferente con la naturaleza, nos obligó a darle un descanso. Nos interpuso un “¡ya basta!”. Se cerraron las fábricas, tiene parada a la economía en el mundo. Esto obligará a que de ahora en adelante llevemos una vida más modesta. Los ricos ni con todo su dinero pueden salir a disfrutarlo, sus deseos los abandonaron, los viajes caprichosos se suspendieron y nos quedamos instalados en lo esencial. El coronavirus nos restregó en la cara que el valor supremo es la vida, que la acumulación de bienes no nos ha servido en esta pandemia.

El neoliberalismo global nos surcó en el cerebro la idea de que lo fundamental, para poder sobrevivir en el mundo actual, era competir y rascarse cada quién con sus propias uñas. Hoy esos “valores” no han servido para enfrentar el coronavirus. Lo estamos enfrentando con la cooperación de todos y para salir adelante está claro que necesitamos la ayuda de todos.

Saldremos de esta emergencia, pero el coronavirus nos estará acechando, y lo más grave es que no aprendamos de esta experiencia. Sabemos que las empresas se están organizando para trabajar a todo vapor para recuperar las ganancias perdidas, pero la sobreexplotación de la naturaleza nos puede llevar de nueva cuenta por el camino de las pandemias. El regreso masivo sin distanciamiento social nos puede llevar a una segunda oleada del coronavirus.

Por lo pronto el “quédete en casa” nos debe servir para reflexionar cómo vamos a rehacer nuestra convivencia social, valorando sobre todo nuestras vidas. ¿Estaremos ya listos para tratar a la tierra de manera diferente? ¿Estamos listos para promover un mayor cuidado de la naturaleza y de nuestra salud? ¿Seguiremos comiendo comida chatarra? José Alejandro Almaguer, director de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural de la Secretaría de Salud, propone que es importante tener una buena alimentación. Que hoy lo que se promueve es la comida chatarra con altos contenidos de azúcar, grasas y sales. Planteó la propuesta de que la gente consuma lo que denominó “los cuatro fantásticos”: maíz, frijol, chile y calabaza, alimentos que en las comunidades rurales e indígenas particularmente son muy comunes y de más fácil acceso. Dijo que sería muy positivo que las poblaciones urbanas y suburbanas, no sólo las rurales, busquen alimentarse con estos cuatro productos.

AMBIENTES EDUCATIVOS VIRTUALES: EL FUTURO SE HIZO PRESENTE

Por: M.E. Edith Morales Valdés

Subcoordinadora Académica, Coordinación
General de Educación a Distancia

Las redes sociales han quedado invadidas por publicaciones de mamás orgullosas mostrando a sus hijos de edad preescolar tomando clases desde una computadora o tablet, ¡algo nunca visto! O instituciones educativas difundiendo en sus perfiles de Instagram el trabajo de sus docentes frente a una webcam, un fenómeno resultado de la contingencia sanitaria que hoy vivimos y que me ha hecho recordar mi primer contacto con la tecnología educativa.

Era 1990, al inicio de un semestre en mi educación profesional, cuando recibí la instrucción de que las tareas serían entregadas usando solamente el correo electrónico. Eso era tan nuevo para mí y me causaba tanta ansiedad ya no poder entregarlas impresas, que enviaba varias veces mis tareas por miedo a que se perdieran en el ciberespacio.

Fue un año más tarde cuando por primera vez viví la experiencia de la educación a distancia, un diplomado en modalidad videoconferencia en una sala equipada con lo que en ese momento me parecía adelantado al futuro y con maestros de distintas partes del mundo.

Ya en el año 2007, con mayor experiencia y comprensión de la “World Wide Web”, realicé mi posgrado en modalidad semipresencial, cursando algunos módulos en una plataforma educativa virtual.

Ahora colaboro como Subcoordinadora Académica en la Coordinación General de Educación a Distancia de la Universidad Autónoma de Coahuila donde ofrecemos programas de educación media superior, superior y de educación continua 100% en línea, asincrónica y sin necesidad de actividad presencial.

Creamos un Campus Virtual donde el estudiante, por medio de objetos de aprendizaje multimedia, desarrolla las competencias propias de cada programa académico que se ofrece y otras tantas propias de los ambientes virtuales, como la autogestión del tiempo, el autoaprendizaje y la disciplina, entre otras.



El día de hoy nos encontramos enfrentando una crisis sanitaria mundial por la pandemia del virus SARS-CoV-2 que ha provocado enfermedad y muerte a miles de personas y que nos ha obligado a tomar medidas drásticas para detener su propagación, como el cierre de centros de trabajo, escuelas, centros de recreación, centros deportivos, etc. Este distanciamiento social nos ha llevado a desarrollar estrategias emergentes para tratar de seguir funcionando como sociedad.

La educación se ha visto sacudida de una forma tal que hasta sus más profundos cimientos se han tenido que renovar para modificar las prácticas de enseñanza-aprendizaje a las que hasta ahora habíamos estado acostumbrados para que los estudiantes de todos los niveles educativos no pierdan sus ciclos escolares.

En la Universidad Autónoma de Coahuila, desde hace años, se habían venido desarrollando espacios virtuales para fomentar el uso de las tecnologías de la información y la comunicación entre toda la comunidad universitaria. Estos espacios virtuales han permitido a los docentes mantenerse actualizados en sus competencias docentes y a los estudiantes, seguir moldeando el correcto uso de las herramientas digitales con las que han nacido.

Dicen los dichos populares que de los momentos difíciles se

obtienen grandes aprendizajes, y esta pandemia que hoy nos mantiene trabajando, estudiando y socializando desde casa en diferentes plataformas en internet, nos ha hecho reconocer y aprender los usos tan variados y nobles de los ambientes virtuales.

En la Universidad no ha sido distinto, todos hemos sentido esta sacudida y rápidamente hemos desempolvado todas nuestras herramientas digitales y no hemos parado, de hecho, hemos redoblado esfuerzos para cumplir con el compromiso con nuestros estudiantes de brindarles lo mejor.

Los colaboradores nos hemos reunido virtualmente para diseñar estrategias y acciones para seguir trabajando desde casa, los docentes han echado mano de su creatividad para diseñar materiales adecuados a ambientes virtuales y continuar con las clases de manera remota; todos hemos aportado algo y ha funcionado.

En La Coordinación de Educación a Distancia nos unimos a los esfuerzos y tenemos a disposición de docentes y estudiantes de escuelas oficiales e incorporadas, cursos o asignaturas en nuestra Plataforma Virtual, pues creemos firmemente que la educación a través de ambientes virtuales ya no es el futuro, es lo actual y esta contingencia nos lo ha venido a comprobar.

Para muchas escuelas o centros educativos, el futuro se hizo presente de un día para

otro y los obligó a modificar paradigmas y adoptar la modalidad virtual a todos los niveles educativos, desde el preescolar hasta el posgrado.

Con orgullo y quizá un cierto aire de triunfo, pudiera decir que los estudiantes de Educación a Distancia, más de 400, han vivido esta contingencia de una manera muy distinta. Para ellos y sus facilitadores nada ha cambiado, su trabajo y calendario académico ha permanecido sin alteración, situación muy distinta a la que viven hoy un estudiante o docente de modalidad presencial.

Los ambientes educativos virtuales han gozado ya por algún tiempo de la fama de ser menores en calidad, solo ser un complemento de la educación presencial y de ser la modalidad para el futuro, para que cuando termines tu educación profesional te mantengas actualizado u obtengas alguna certificación, pero el Covid-19 nos ha venido a probar algo muy diferente: el futuro es hoy, de hecho, era ayer.

Creo firmemente que se debe hacer de los ambientes virtuales una herramienta cotidiana de trabajo, la UAdeC ha apostado a ello y ha hecho una gran inversión en recursos digitales puestos a disposición de toda la comunidad universitaria y estos deben ser ampliamente difundidos, conocidos y utilizados de manera permanente.

ANTE EL COVID-19 SOBRAN LEYES, PERO FALTAN DERECHOS.

Por: Sylvia Marisol Díaz Valencia.

Candidata a Doctora en Derecho Constitucional, imparte en la Facultad de Jurisprudencia las materias Metodología y Técnicas de Investigación Jurídica, Cultura de la Legalidad y Habilidades Jurídicas Fundamentales.

Hace más de 3 décadas leía Demian, de Hermann Hesse, pasaba sus páginas y llegué a esta cita: Sobrecogido, leí, mientras mi corazón se contraía ante el destino, como invadido por un repentino helor: “El pájaro rompe el cascarón. El cascarón es el mundo. Quien quiera nacer, tiene que destruir al mundo.” (Hesse, 1977).

Desde entonces me he preguntado el significado de dicha metáfora, la cual regresó a mi mente ante esta pandemia que ha tenido al mundo en emergencia sanitaria, económica y de seguridad, ahora entiendo que para vivir es necesario dejar el mundo conocido, confortable o no, era el único, en consecuencia lo vivíamos o sobrevivíamos día a día, pero repentinamente ha sido necesario, imprescindible, obligado, abrupto, un impensado no planeado volver a nacer, renacer.

Nunca es fácil el cambio, desprendernos de lo conocido o de lo aprendido, menos si pensamos que lo hemos aprendido bien, como una verdad absoluta. Considero que pasamos por alto varias señales disfrazadas de ciencia ficción, de avances científicos, de desastres naturales, especies en extinción, etc., previas a esta emergencia mundial que debe llevarnos inequívocamente a replantear lo que era nuestra realidad hasta hace unos meses, pero querámoslo o no, ya cambió, el futuro nos alcanzó y es obligado renacer a una nueva realidad.

El mundo jurídico no es la excepción, para los estudiosos del derecho, ha venido obligadamente a replantear nuevos esquemas, otras maneras de dignificar esta profesión humanista. En el aula, nos llevó a lo virtual, pero el tema no se debe agotar en la forma, debe abarcar el fondo, el deber ser del derecho a partir de esta experiencia colectiva, lo que vamos a enseñar y a aprender, o en su caso a reaprender -todos- de ahora en adelante.



Es imprescindible reaprender, revalorar y redefinir el Derecho y el Estado de Derecho, en ello, las y los abogados tenemos una gran responsabilidad, entonces, no podemos seguir enseñando y haciendo lo mismo y de la misma manera esperando un resultado diferente, no podremos ser los mismos ante un nuevo mundo que requiere, en consecuencia, un nuevo marco jurídico.

Docentes y estudiantes debemos emprender juntos nuevos debates, repensar el Derecho para llegar de nuevo a la profesionalización, reorganizar y aplicar un nuevo esquema internacional de derechos de los cuales nos hemos privado en pro de la humanidad. Ejemplos sobran, nos hemos visto privados del derecho al libre tránsito, de asociación, de educación, de seguridad, del acceso a la justicia, al trabajo y su producto, limitados en alimentos y medicinas, hasta hemos discriminado a la población vulnerable, adulta mayor y discapacitada por su propio bien, el mundo tuvo que decidir quién vive y quién muere.

Después de esta emergencia mundial por el COVID-19, debemos vincular el conocimiento científico y tecnológico a los derechos humanos, volver a los principios inspiradores del derecho y ser creativos, pues de lo contrario sobrarán leyes pero faltarán derechos, habremos de renacer en este nuevo mundo jurídico donde la excepción a la regla será la constante... ¿estamos preparados?

Hesse, Hermann. Demian. Ed. Época. 3ª edición. México 1977. pp. 98 y 99.

Conversatorio Internacional en Derecho TIC “El Covid-19 y los datos: la toma de decisiones”, disponible en:

<https://www.ucatolica.edu.co/portal/converatorio-internacional-en-derecho-tic-el-covid-19-y-los-datos-la-toma-de-decisiones/>,
Mayo 15, 2020.



COVID-19

implicaciones y áreas de oportunidad en el sector educativo, ciertas profesiones y algunas marcas.

Por: M.C. Magdalena Jaime Cepeda y Jorge Alejandro Miranda

Coordinadora de Igualdad de Género

El COVID-19 vino para cambiar muchos aspectos de la vida diaria. Esta nueva enfermedad con un alto índice de transmisión, ya que en promedio cada persona infectada puede llegar a contagiar a 2.5 o más individuos (infobae, 2020) dependiendo de su movilidad (Miranda Meza, 2020), ha desestabilizado a la población del mundo entero. Ha cambiado nuestras rutinas laborales, escolares y de convivencia. Ha vuelto populares formas de esparcimiento que antes no lo eran. Incrementó la demanda del servicio a domicilio y volvió al servicio de entretenimiento por streaming un artículo de

primera necesidad. En algunos casos nos volvió creativos para encontrar el modo de mantenernos en forma y en otros despertó al jardinero o repostero que llevábamos dentro.

Estamos a punto de cumplir 60 días en casa, para mantener la sana distancia, tal y como lo recomiendan las autoridades sanitarias. Situación que ha provocado reacciones distintas en todos los sectores de la población, mismas que podemos observar en publicaciones de Facebook, en las que es posible leer como los jóvenes describen lo que el encierro les provoca:

“el encierro es desesperante... y cuando sales piensas "... me voy a despejar"... pero ver todo cerrado es deprimente. “Todos con cubrebocas como cuando el aire de Tokio se vuelve tóxico” (Muñoz, 2020).

En los muros de Facebook, encontramos reflexiones como las de Maki Barsaly

(Muñoz, 2020) en las que se habla de cómo este problema “no nos preocupa a todos por igual, ya que hay a quienes esto no les alarma en lo más mínimo... porque nos hemos vuelto un tanto insensibles hacia las cosas. Nos perturba poco leer cifras de 3 o más

ceros, que indican el número de muertos en el país al mes. Y es que parece que “decirle a la gente que se van a morir de algo parecido a la “gripe”, es como contarles un chiste, porque de por sí hay quienes ya viven en un infierno personal”. Muñoz (2020) menciona que todos estamos desesperados por el dinero; por la gran cantidad de negocios cerrados y la escasez de productos. El joven reconoce que escritos como los de él no llegan a ningún lado, pero asegura que de alguna manera lo que él dice es lo que muchos pensamos y no nos atrevemos a decir: “Que ya estamos hartos de la situación y esperamos que acabe pronto”.

Respecto a la situación que estamos viviendo los docentes, el maestro Arturo González Haro (González Haro, 2020), de la Facultad del Hábitat describió en su muro de Facebook la forma en que “los profes” estamos lidiando en el día a día urdiendo maneras de comunicarnos, entablando reuniones en línea, compartiendo vínculos de la red, enviando tareas, produciendo videos para clase, revisando tareas, asignando tareas, etc. Una realidad que se ha desbordado tanto para estudiantes como para docentes y muy posiblemente para las autoridades educativas, quienes cargan en sus hombros un gran compromiso.

González Haro (2020) comenta que se ha hablado mucho de que no estábamos listos para una realidad como esta y que nos ha tomado por sorpresa y

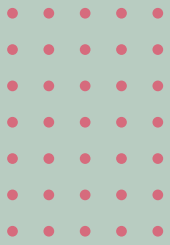
es cierto, ya que la mayoría de los colegas profes que conozco, asegura, se encuentran literalmente «amarrados» a sus computadoras, videocámaras, smartphones y demás dispositivos preparando clases, reestructurando las que ya teníamos preparadas, «convirtiendo» aquellas que se pueden «convertir» a un formato no presencial para poder transmitirlo por el canal que sea posible a la contraparte del proceso: los estudiantes.

Pero no es nada fácil, asevera el docente, “los objetivos de las materias se deben replantear, reposicionar, se deben recalculan los alcances (y generalmente se recalculan «hacia abajo», o sea, con un grado menor de exigencia, dando por descartado que es posible mantener una apariencia de «normalidad» en medio de todo este proceso)”. Respecto a los alumnos, González Haro (2020) considera que no existe la menor duda de que esta generación de estudiantes que tenemos ahora entre nosotros va a ser recordada de forma significativa por muchas peculiaridades: van a ser la generación de estudiantes contingentes: aquellos que tuvieron que desarrollar junto con sus profes nuevas habilidades y competencias y adquirir otros nuevos conocimientos que ni siquiera estaban contemplados dentro de los programas de materias actuales.

Sin embargo, esta crisis nos otorga también fortalezas,

ya que de acuerdo con González Haro (2020) habrá estudiantes que desarrollarán la capacidad de atender a múltiples encargos de distintas materias, transitando de un espacio educativo a otro, de una plataforma a otra y de un formato (de archivo) a otro con tal de entregar sus deberes. Esto también les pasará a muchos maestros, que ya están desarrollando nuevas habilidades para hacer videos, preparar material para transmitir on-line e impartir temas a través de múltiples plataformas, y a veces integrando plataformas de video con otras de captura de información y algunas otras cosas.

El problema está en que el aprendizaje y las oportunidades que deje el COVID-19 no se presentan de la misma manera para todos, comenta González Haro(2020), ya que en la UASLP, como en la UAdeC e infinidad de instituciones educativas del país hay estudiantes que no tienen acceso a las tecnologías para comunicación a distancia; que no cuentan con los recursos, ni los conocimientos o la experiencia para trabajar en plataformas didácticas y esto impacta también en el gremio del profesorado: “¡Ni todos los profesores logran implementar o incorporar varias tecnologías, ni todos tienen el tiempo y la disposición que se requiere para producir el material adecuado para poder impartir una clase en la que anteriormente (de forma tradicional-presencial) eran muy duchos!”



Sectores beneficiados por la pandemia de covid-19



"City Protector"

Juego estilo retro shoot donde el puntaje que logras derrotando virus por la ciudad se transformará en dinero que será donado a países como México, Colombia y Brasil.

NETFLIX

Este año registró un aumento del doble pronosticado con respecto al primer trimestre del año 2019, con 15 millones de nuevos usuarios.

Recaudó más de 8,899 millones de pesos en el primer trimestre del año (11% respecto al mismo periodo del año 2019).



Plataformas de trabajo a distancia que han crecido como la espuma, gracias a la necesidad de quedarnos en casa.

zoom

CITRIX



amazon

Se estima que la fortuna de Jeff Bezos creció un 4.6%, es decir, unos 6.5 millones de dólares debido a la pandemia.

Productos que ganaron popularidad

- Levadura de pan
- Pesas
- Productos de jardinería
- Cortes de cabello a domicilio
- Iglesias en línea
- Monitores y ratones para computadoras

González Haro (2020) manifiesta que él, al igual que algunos de sus colegas docentes, coinciden en que «trabajamos más ahora», los maestros, están sentados gran parte del día elaborando, adaptando y rediseñando clases que ya estaban resueltas en el esquema anterior. Por su parte las mamás que trabajan tienen que atender a sus hijos, la familia y cumplir con las tareas que normalmente realizaban en su centro de trabajo. Fungir como tutoras académicas y realizar mayor cantidad de actividades domésticas, ya que estas se incrementan al estar todos los miembros de la familia en casa. El cambio de vida producido el COVID-19 ha evidenciado esta desigualdad: las mujeres, en quienes recae en mayor medida el cuidado de los niños y las labores domésticas, cuando no hay escuelas y no hay apoyo doméstico, tienen menos posibilidades de seguir desarrollando su carrera profesional, al menos si los hijos son pequeños y requieren mayor atención (Montes de Oca, 2020).

Finalmente, el profesor Arturo González (González Haro, 2020) asegura que otra realidad con la que hay que lidiar a partir de la intromisión del COVID-19 en la vida académica es, que ahora el mínimo de requerimientos para estudiar es incluir como material obligatorio una computadora y conexión a internet.

Anteriormente se decía, comenta el catedrático, que «si quieres estudiar una carrera universitaria, tenías que contar, al menos, con una carpeta de argollas o algunas libretas, plumas y lápices y tener algo de dinero para adquirir algunos libros indispensables para la carrera, para el transporte y algo de comida.

Respecto a los empleados, muchas empresas se han dado cuenta que el trabajar desde casa reduce costos y permite que ciertos sectores sean más productivos por lo que están pensando en no regresar a un porcentaje de sus empleados a la empresa e instalarlos de manera permanente en “Home Office”. Una de las áreas que están en esa situación son los diseñadores, según comenta Miranda (Miranda Meza, 2020). Lamentablemente también existen sectores que se han visto seriamente afectados. Mucha gente ha perdido sus negocios y se ha quedado en situación de calle.

La situación actual nos otorga un momento ideal para reflexionar sobre lo frágil que puede llegar a ser nuestra cotidianidad y evidencia que tenemos que estar preparados para futuras pandemias, ya que son fenómenos que pueden repetirse e incluso aparecer para no irse y volverse parte de nuestra nueva realidad.

Referencias

- González Haro, A. (05 de mayo de 2020). publicación en facebook. Obtenido de <https://www.facebook.com/arturo.haro/posts/10158320408022628>
- infobae. (28 de marzo de 2020). infobae. Obtenido de <https://www.infobae.com/america/mexico/2020/03/28/con-metodo-estadistico-pronostican-a-cuantas-personas-puede-contagiar-un-infectado-de-covid-19/>
- Miranda Meza, J. A. (mayo de 2020). Sectores Beneficiados por la pandemia de Covid-19. Saltillo, Coahuila.
- Montes de Oca, L. (12 de mayo de 2020). Resonancias. Blog del Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM. Obtenido de Pandemia, cuarentena y trabajo académico. ¿Quiénes son más vulnerables?: <https://www.iis.unam.mx/blog/pandemia-cuarentena-y-trabajo-academico-quienes-son-mas-vulnerables/>
- Muñoz, J. (07 de mayo de 2020). facebook de Maki Barsaly. Obtenido de <https://www.facebook.com/Makistayl>
- <https://www.rankiapro.com/sectores-beneficiados-covid19/>
- <https://www.forbes.com.mx/empreendedores-juego-rappi-city-protector-coronavirus/>
- <https://www.elfinanciero.com.mx/tech/covid-19-impulsa-a-netflix-destroza-pronosticos-y-agrega-15-8-millones-de-suscriptores-en-1t>
- <https://www.elsoldemexico.com.mx/finanzas/por-que-amazon-crece-a-pesar-de-la-crisis-de-covid-19-5110344.html>

Acciones y Desafíos frente al COVID-19

Por: M.C. Mario Alberto Nájera Hernández

Director y docente de la materia Teoría Económica de la Facultad de Economía Unidad Saltillo

Existe la preocupación por la nueva forma del desarrollo de actividades en la universidad con el virus disperso particularmente en instalaciones y edificios, hay incertidumbre respecto a la regularización de actividades ante un fenómeno desconocido y por supuesto hay preocupación por el ciclo escolar; sin embargo, también existe la inquietud de participar, apoyar y mostrar la pertinencia de las universidades no solo en el aspecto educativo, sino también en el aspecto social, específicamente en el problema de salubridad en el país.

La esencia del quehacer universitario actualmente no se limita al aspecto académico actualmente en línea. Se deben dedicar esfuerzos en apoyar la lucha contra la pandemia como participar en la realización de pruebas, la elaboración de dispositivos de contención de contagio y más aún involucrarse en actividades más complejas como lo son la configuración de un modelo que permita la elaboración de respiradores. En este contexto estaremos evidenciando la responsabilidad social y empatía en la lucha contra la pandemia por el COVID-19 y daremos cuenta de la pertinencia de la universidad pública en apoyo a las actividades del Gobierno Federal y estatal

El comercio, la cultura y la atención médica son algunos de los sectores que han logrado transitar esta ruta de modernidad

comunicativa. Las TIC's han permitido ambientes adecuados para que las actividades educativas se desarrollen de forma segura y colaborativa a través de la interacción en línea. Al inicio de la crisis había profesores sin competencias en el uso de estas y una gran cantidad de alumnos pasaron peripecias para recibir educación virtual. No obstante en los últimos días se ha fortalecido la interacción entre los actores educativos mediante las aulas virtuales, plataformas de comunicación remota, repositorios, bibliotecas y otros materiales digitales. En este sentido, las experiencias de aprendizaje en ambientes combinados, la innovación permanentemente en la enseñanza, el uso de las tecnologías como apoyo a la docencia son ahora parte nodal en los planes de trabajo de cada facultad.

La continuidad en los contenidos de los programas educativos a través de la instrumentación de un plan de enseñanza virtual que convierta y habilite los procesos de enseñanza-aprendizaje presencial a la modalidad remota demanda poner a disposición de los involucrados los distintos servicios institucionales, así como los recursos de apoyo al docente y guías prácticas que garanticen una conversión exitosa de lo presencial a lo virtual.

La crisis actual exige a todos los responsables en el tema de la

continuidad del desarrollo de los contenidos den el seguimiento oportuno por grupo y profesor. El soporte para garantizar la correcta ejecución de los recursos virtuales y pedagógicos planeados intempestivamente, como lo son manuales, tutoriales y guías, habrán de alojarse en un sitio por la dirección y/o coordinación pertinente con la intención de facilitar el trabajo en línea, el cual deberá de estar disponible de forma inmediata sin ocupar para su localización un motor de búsqueda.

Definir aspectos básicos a considerar para el diseño e impartición de contenidos en línea a través de recursos digitales y herramientas tecnológicas adaptadas a las necesidades de cada facultad serán las principales acciones para atender la crisis sanitaria en un entorno virtual. El desafío de reaccionar oportunamente ante cualquier escenario que implique una suspensión urgente de clases habrá de considerarse e incorporarse en la legislación universitaria.

La crisis sanitaria nos encaminó a realizar las actividades de docencia e investigación en un entorno que implica un sobreesfuerzo y nos extrae de la cotidianidad, normalidad o desarrollo habitual del quehacer universitario. La identificación de estrategias con acciones visibles con compromiso social de cada una de las facultades ante la emergencia es esencial en esta compleja coyuntura pues no se trata solo de sustituir las clases presenciales por sesiones virtuales.

El servicio a la comunidad debe de estar en primera posición en el quehacer universitario; es decir, continuar trabajando en la transformación y cambio social con una participación activa desafiante. La respuesta universitaria a la adversidad se le afronta con una postura comprometida y solidaria en el nuevo mundo, poniendo a disposición de la sociedad todas las capacidades científicas y técnicas disponibles, incluidas las de la infraestructura.

Anticipémonos a cualquier contingencia o suspensión, sobre todo a las prolongadas, encaminemos esfuerzos multidisciplinarios que aseguren la continuidad del proceso de

enseñanza aprendizaje teniendo presente que puede existir resistencia al cambio, documentado eventualidades y sobre todo aprendiendo de los desastros. Precisemos personalidades universitarias modernas que funden un ser humano más copartícipe y menos ególatra; un escenario donde el bienestar individual y colectivo sea construido en base al trabajo conjunto. Este es el espíritu que debe prevalecer un plan emergente de acción virtual.

Por otro lado, es necesario valorar la adecuación, idoneidad, vigencia y conveniencia de los contenidos educativos definidos con anterioridad a la crisis sanitaria y que hoy se imparten de manera virtual. Es menester definir nuevos criterios, estructurar y adaptar contenidos técnicos y estrategias metodológicas recomendadas para la trasmisión efectiva de los conocimientos en un contexto virtual pues nuestro quehacer universitario debe ser congruente con la realidad social y económica de México.

En esta encomienda es indispensable considerar a todos los involucrados para elaborar un documento que facilite y permita la interacción profesor-alumno con el objetivo principal de generar un rendimiento positivo para la institución. Así, un plan integral de educación virtual que sustituye de manera emergente al presencial requiere de una mirada multidisciplinaria que conjugue soluciones creativas.

Mantener la moral alta no es lo más fácil en estos días. Nuestro estado de ánimo depende de muchos factores. No hay inmunidad para los malos días, no hace falta explicarnos nosotros mismos el por qué el entorno nos desfavorece. Participemos como universitarios transformando el entorno desfavorable, asumamos una postura, una actitud, expectativas más elevadas en nuestro entorno que no permitan que la infección siga afectando a la gente, aprovechemos el tiempo que nos toca quedarnos en casa. Que el tiempo no pase frente a nosotros y solo emitamos expresiones bien intencionadas.

CUARENTENA Y VIOLENCIA DE GÉNERO

Por: M.C.A Lorena Argentina Medina Bocanegra

Coordinadora del Instituto de Investigación para el Desarrollo Integral de la Mujer Universitaria.

La pandemia de COVID-19 ha traído como consecuencias múltiples afectaciones que van desde la salud a lo económico, y psicológico principalmente.

Estoy cierta en que nadie esperábamos que se presentara una contingencia como la ocurrida. Una de las medidas sanitarias ha sido la restricción de movilidad para evitar contagios y se estableció la frase “QUÉDATE EN CASA”.

Se han derivado varios efectos adversos en el confinamiento, pero mencionaré solo UNO, el motivo de mi exposición: la enorme violencia hacia la mujer y la niñez, emergida desde el hogar.

La familia constituye la célula más importante de la sociedad, pero también puede ser la tumba para muchas, a veces muertas en vida, y en otras, encontrando su extinción literal en lo que se pensara como su hogar.

El confinamiento ha obligado a las mujeres a aprisionarse lapidariamente en muchas ocasiones con su mayor agresor y es así como ha crecido la violencia familiar y los feminicidios de forma estremecedora e indignante.

De acuerdo a la Comisión Nacional de Derechos Humanos¹ “todos tenemos los mismos derechos humanos sin discriminación alguna” y uno de ellos es el DERECHO A LA VIDA, las personas tenemos derecho a gozar y disfrutar de la misma manera los derechos reconocidos por la Constitución, los tratados internacionales y las leyes. Lo anterior

lamentablemente algunas personas parecen desconocerlo, carece de significado, o lo que es peor, eligen apostarle a la impunidad.

Los tipos de violencia según la ley de Acceso a las Mujeres a una Vida Libre de Violencia² son: psicoemocional, física, patrimonial, económica, sexual, contra los derechos reproductivos, feminicida, obstétrica, política y mediática; y las modalidades: en el ámbito familiar, noviazgo, institucional, comunitaria, laboral y escolar; identifícalas y si vives alguna situación relacionada o tienes duda contáctanos para ayudarte.

Acorde a información publicada por ONU Mujeres la violencia contra las mujeres y niñas afecta en promedio a 1 de cada 3 mujeres a lo largo de su vida.

La Red Nacional de Refugios³ publicó que durante la cuarentena la violencia se ha incrementado compartiendo las siguientes cifras:

- En marzo 5786 denuncias por violencia sexual.
- Incremento en los casos de: acoso en un 92.2%, hostigamiento sexual 62.9%, abuso sexual 25.6%, violación 14.6% y pornografía infantil 117%
- Aumentó el 80% las llamadas y mensajes de mujeres víctimas de violencia a la Red Nacional de Refugios
- 241 mujeres han sido asesinadas en abril y para mayo son más de 367

1. <https://www.cndh.org.mx/>

2. http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV_130418.pdf

3. <https://rednacionalderefugios.org.mx/>

La PANDEMIA de GÉNERO tiene raíces ancestrales, es una problemática de descomposición social que padecemos y debemos erradicar; les invito a denunciar, generar propuestas y sumarse en acciones preventivas como la capacitación, es una buena herramienta para reeducación, estamos a sus órdenes.

También hemos observado que casos en los que el perpetrador se encuentra en casa se han reavivado y se ha incrementado el acoso cibernético.

A quienes viven o han vivido violencia de género dentro o fuera de la universidad reitero que en el IIDIMU les brindamos orientación y acompañamiento para salir del círculo de violencia en el que se encuentran ¡SÍ SE PUEDE!

Las y los universitarios contamos con el protocolo de actuación para prevenir, atender, sancionar y erradicar la violencia de género al interior de la universidad, la Coordinación Igualdad de Género¹, la Defensoría de los Derechos Humanos Universitarios² y el Instituto de Investigación para el Desarrollo de la Mujer Universitaria³ desde el cual es un honor servirles.

Antes y durante la cuarentena estamos trabajando y al término, deberemos encontrarnos fortalecidos.

Sigamos avanzando, con tolerancia a la violencia de género, juntos podemos erradicar esta enfermedad social, por medio de capacitación, orientación y actitud positiva. Cambiemos el rumbo y vivamos prosperidad a plenitud al relacionarnos con respeto, salud y armonía.

TIPOS DE VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES



PSICOEMOCIONAL



OBSTÉTRICA



SEXUAL



PATRIMONIAL



POLÍTICA



CONTRA LOS DERECHOS REPRODUCTIVOS



ECONÓMICA



MEDIÁTICA



FEMINICIDA

CONTÁCTANOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES,

¡ESTAMOS CONTIGO!

<https://www.facebook.com/UADEC.IIDIMU>

https://twitter.com/IIDIMU_UADEC

https://www.instagram.com/iidimu_uadec/

iidimu.uadec@gmail.com

- <http://www.uadec.mx/categor%C3%ADa/coordinacion-de-igualdad-de-genero/>
- <http://www.uadec.mx/ddhu/>
- <http://www.uadec.mx/iidimu/>

LA EXPERIENCIA HABRÁ SIDO PARA BIEN

Por: M.C. Juan Noé Fernández Andrade

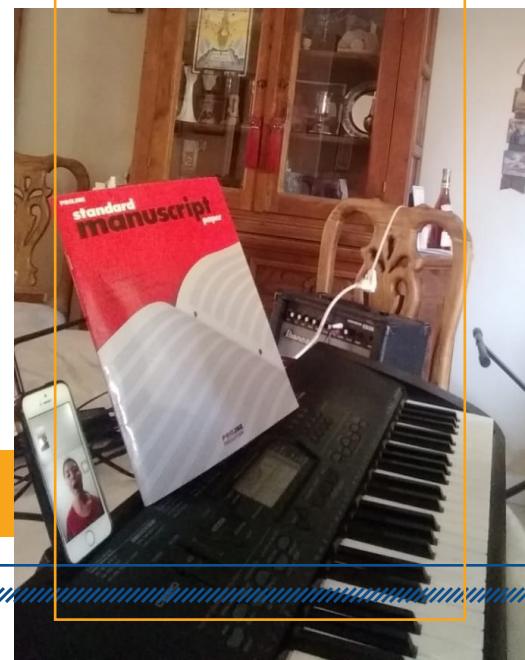
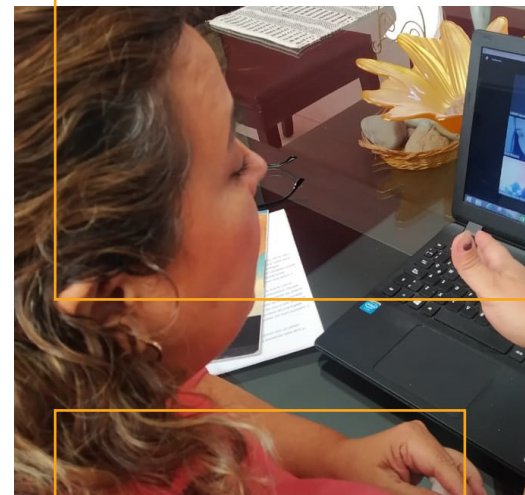
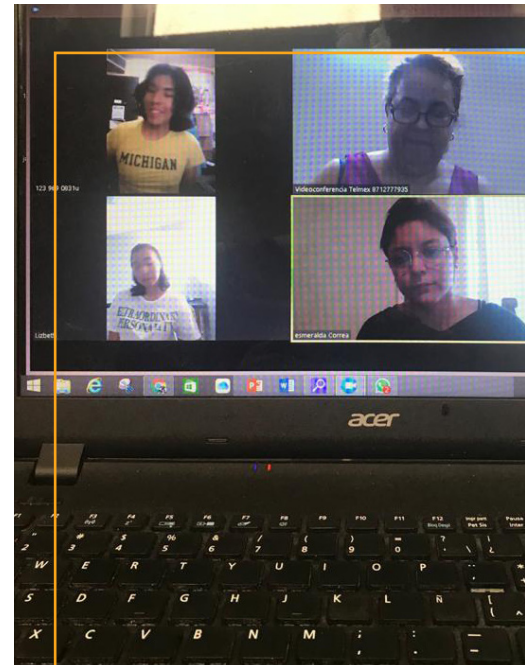
Jefe del Departamento de Comunicación Social y Difusión Cultural de la Coordinación Unidad Torreón



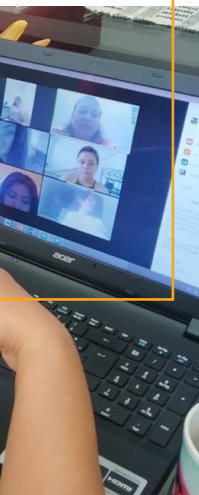
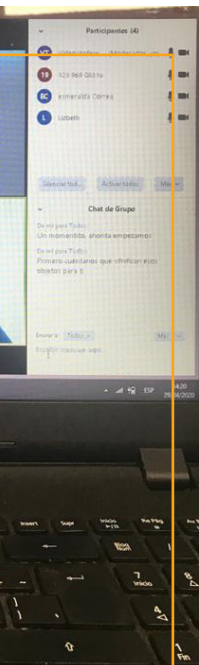
En medio del CoVid-19, la Unidad Torreón se mantuvo de pie cumpliendo el compromiso del proceso educativo.

Al mal tiempo, buena cara, reza el refrán. Una diversidad de cubre bocas, utilizar el gel antibacterial, abstenerse del acostumbrado saludo de mano a los compañeros y/o de beso a las compañeras, un poco de duda por lo que se escuchaba y veíamos. Así nos vimos casi al mes del inicio de la administración de la recién Coordinadora de la Universidad Autónoma de Coahuila Unidad Torreón, Dra. Sandra López Chavarría. La llegada de la pandemia del Covid-19 trastocó la vida de la institución provocando un reajuste y obligando a un necesario replanteamiento en nuestros quehaceres.

En materia de cultura, justo cuando se tenía ya la agenda más nutrida del año 2020 en materia de actividades artístico-culturales, el CoVid-19 provocó la interrupción de un amplio programa diseñado por el **Departamento de Difusión Cultural (DDC)**¹ de nuestra Universidad en la Unidad Torreón.



1. <http://www.uadec.mx/dpc/>



Para tratar de contrarrestar lo que la sorpresa, inmovilidad, incertidumbre y dudas sembradas por esta enfermedad social, el DDC propuso y contó con el respaldo inmediato de la **Coordinación Unidad Torreón y su titular, la Dra. Sandra López Chavarría**¹, un Concurso de Poesía Universitaria (La vida en tiempos del coronavirus), que premiará a la mejor autora y al mejor autor que considere el jurado calificador el día 25 de mayo. Una acción alentadora en medio de la preocupación colectiva.

Lo que serían presentaciones de teatro, exposiciones plásticas, mesas redondas, recitales de danza folclórica y música, lectura de poesía en atril, audiciones de canto y dos tardes públicas con talento juvenil universitario de la UAdeC UT, más la sexta edición de lo que denominamos “Convivencia de Talentos” con tres días consecutivos de números artísticos por parte de alumnas y alumnos de los diferentes planteles de la institución, más el ciclo por tres fechas también del Festival de Cine Ambulante, todo tuvo que suspenderse.

Sin embargo, y en medio de un ánimo a veces abajo y a veces arriba, con distintas reacciones de parte de quienes intervendrían en esos actos, podemos decir que en materia cultural, en la medida de las posibilidades objetivas en que nos encontramos, en la Unidad Torreón la parte formal de la enseñanza a través de los Talleres Culturales no se detuvo.

La Coordinadora de la Unidad Torreón, Dra. Sandra López Chavarría, al pendiente de esta situación, solicitó que se implementaran acciones que permitieran recuperar de la mejor manera posible el trabajo académico cultural, razón por la cual los grupos de danza folclórica, ballet, canto, música, solfeo, pintura, dibujo

artístico, literatura y teatro mantuvieron sus sesiones tanto en línea como en whatsapp y llamadas telefónicas. El esfuerzo permitirá concluir el semestre si no de manera idónea, sí digna.

Para la comunidad universitaria de la Unidad Torreón, con todo y los perjuicios que representa el padecimiento de la pandemia, la experiencia es de absoluto aprendizaje. Sí, desde luego, hay problemas de calendario, de logística, de aspectos no contemplados ante lo inédito del problema que ha sacudido al mundo entero y cuya numeralia finalmente no dejará de ser lamentable; pero la fuerza del estudiantado, la nobleza y disposición de las y los docentes, el compromiso de las y los directivos y funcionarios, más el apoyo de quienes trabajan en los puestos más modestos de nuestra Casa de Estudios nos fortalecerá en el presente y en el futuro. No puede ser de otra manera cuando el compromiso de la UAdeC se mantiene firme y con rumbo desde la Rectoría presidida por el Ingeniero Jesús Salvador Hernández Vélez.

Clases en línea, reuniones de trabajo a través de plataformas, comunicados por correo internet, por whatsapp y otras redes sociales nos posibilitaron sostener de pie el proceso educativo en todos y cada uno de los planteles de la Unidad Torreón. Ciertamente es que las condiciones y capacidades tecnológicas varían entre éstos, como sucede también y es natural entre quienes integran la colectividad docente y estudiantil, pero nada impidió que la lección del CoVid-19 se aprendiera y se aprehendiera favorablemente por todos y cada uno de los miembros de nuestra Universidad Autónoma de Coahuila en la Unidad Torreón. La madre naturaleza, viéndolo bien, se apropió de nuestra historia. Habrá sido para bien.

1. <http://www.uadec.mx/cut/>

¿Mi intercambio se arruinó por el Corona Virus?

NO

Por: Guillermo Sena Hernández
Estudiante de octavo semestre de
la **Facultad de Jurisprudencia**¹

Irte de intercambio es una experiencia inolvidable, pero que te agarre una pandemia global histórica, es algo que siempre llevaré en mis recuerdos universitarios.

Era viernes 13 de marzo cuando estaba saliendo de la Facultad de Derecho de la Universidad Nacional Autónoma de México y recibí la tan esperada llamada de aceptación a la Corte, pues días antes, había iniciado un proceso de ingreso para realizar mi servicio social en la **Suprema Corte de Justicia de la Nación**². Era la noticia más importante y más trascendente de todo mi intercambio, era algo que había estado pidiéndole al campo cuántico y a Dios desde antes que me fuera a la Ciudad de México, y el ver como se me estaba haciendo realidad, caía fuera de mis expectativas para elevarlas más.

Llamé a mis padres y amistades más cercanas para contarles la noticia. En mi mente se habían creado miles de escenarios futuros gracias a las puertas y oportunidades que iba a poder conseguir una vez ingresando a los pasillos de nuestro máximo tribunal. Todo iba bien ese fin de semana, hasta que la misma Corte, la Universidad y sucesivamente casi todo el país, fueron declarando la suspensión temporal de actividades presenciales a fin de evitar la propagación por contagios del Corona Virus.

Una semana después, viernes 20, yo me encontraba de vuelta en Saltillo, despidiendo y bajando la tapa del ataúd de mi abuelo, pues un día antes, había fallecido. Llegar a la capilla vacía, obviamente por las medidas de sana distancia, y ver cómo mi abuelo se iba sin ser despedido por todos los que lo queríamos, ver como mi intercambio se había arruinado, ver como la Corte se alejaba cada vez más, darme cuenta que la cuarentena no iba a terminar el 19 de abril, sentir como mi mapa mental y mis planes a corto plazo iban cayendo uno a uno, me llenó de tristeza, enojo, decepción y ansiedad.

Sí, aquí sigo, en mi cuarto, en Saltillo, en mi octavo semestre con todo lo anterior apenas sucedido. Soy como tú, estoy batallando y estoy desesperado. Estoy enojado y me pregunto por qué estas cosas pasan. A mí me afectó en lo profesional, en lo personal y en lo académico como a todos y todas. Me di cuenta que estando aquí en mi casa, realmente soy privilegiado en el sentido de que no me ha faltado ninguna de las tres comidas diarias, tengo a las personas que más quiero a tan solo unos metros de distancia y he logrado trabajar en aquellos hábitos personales que habían sido objeto de atrasos justificándome en una supuesta falta de tiempo.

1. <http://www.uadec.mx/jurisprudencia/>

2. <https://www.scjn.gob.mx/>



Bueno pues el tiempo ya lo tengo y las excusas sobran. Siéntete afortunado si has conseguido sacar aquel viejo juego de mesa que se encontraba enterrado y empolvado dentro del librero para jugar en familia. Siéntete agradecido si aquella receta que pensaste que nunca harías, ahora se ve presentada en tu mesa muy al estilo “La Capital”. Siéntete pleno si tu mamá solo abre la puerta de tu cuarto para venir y darte un abrazo en tu cama y si tu papá te escribe desde el trabajo diciéndote solamente que te extraña.

Son muchas veces, los detalles, los que nos obligan a recordar lo verdaderamente importante cuando se presentan tiempos difíciles. Han pasado ya dos meses desde que se declaró la cuarentena y mi estado de ánimo, mi salud mental y mi convivencia personal han estado en un gran balance, me atrevería a decir que incluso más que antes de que se presentara la pandemia.

Ahora que no tengo prisa para nada, me alcanza a hacer de todo. Hago ejercicio, como saludable, me preparo mis bebidas y antojos, juego con mi hermano, voy y molesto a mi mamá y mi tita a sus cuartos para solamente decirles que las amo, leo libros a un ritmo sin precedentes, tomo siestas con mi perrita chihuahua y platico con mis amigos como lo hemos hecho desde que las redes sociales llegaron a este mundo.

Es una mentira que el que quiere puede. Muchos estudiantes no llevan una cuarentena como la que acabo de describir, también es cierto que a muchos, esto en lugar de verlo como una oportunidad para descubrir más facetas de ellos mismos, ha causado severos problemas de estabilidad mental y emocional, que siempre terminan repercutiendo en la salud física.

Escribo mi anécdota desde una perspectiva personal para que el lector pueda observar que a pesar de que un futuro prometedor en Derechos Humanos se había ido por la borda, y como a pesar de la reciente partida de mi abuelo, he logrado encontrar una estabilidad general gracias a los buenos hábitos que con mucha fuerza y determinación he conseguido mantener.

Recuerden que la cuarentena eventualmente llegará a su fin y saldremos a las calles a ser lo que nunca dejamos de ser. Regresarás y serás aquello que decidiste aprender y mejorar en tu aislamiento, que considero, puede ser bastante, o simplemente regresarás siendo lo mismo o peor. La decisión de quienes seremos cuando esto termine, *si está en ti*.

CÓMO MANTENER EL BIENESTAR EMOCIONAL EN TIEMPOS DE CUARENTENA

Por:

Fátima Ramírez Juárez

Alumna del 8º semestre de la Facultad de Psicología

M.C. Karla Patricia Valdés García

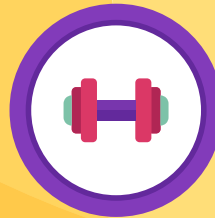
Directora de la Facultad de Psicología

<http://www.uadec.mx/psicologia/>

Ante la situación actual de pandemia por el COVID-19 muchas personas no sabemos cómo reaccionar, qué pensar sobre todo lo que sucede o qué hacer en este tipo de casos.

Una realidad es que junto con este tipo de crisis humanitarias se generan una gran cantidad de emociones y sentimientos como el enojo, irritabilidad, estrés, cansancio, aburrimiento, tristeza, ansiedad y miedo, por mencionar algunas de las más comunes.

Muchas personas no están acostumbradas a estar en su casa por periodos largos de tiempo, y más si esta situación es repentina, obligatoria y afecta las actividades y rutina cotidiana. Es común que al principio se organicen y realicen actividades agradables y que se tenían postergadas, pero conforme pasa el tiempo estas actividades se van agotando, ya no nos parecen tan atractivas e incluso podemos llegar a cansarnos de ellas. Es en este momento cuando los sentimientos de ansiedad, estrés y miedo pueden llegar a rebasar a las personas.



A continuación, les damos algunas recomendaciones que podemos realizar mientras estemos en nuestros hogares y que pueden ser útiles para sobrellevar de la mejor manera posible esta cuarentena:

Generar una rutina diaria con actividades variadas y saludables. El adaptar nuestra rutina se refiere a las actividades que realizamos normalmente, y también incluye nuestra alimentación.

Para establecer una rutina diaria se recomienda diseñar y planificar una rutina diaria. En esta rutina incluye actividades como el cuidado personal, el mantenimiento de la casa, el trabajo y/o estudio y las horas de ocio (Sociedad Española de Psiquiatría, 2020). Además, viste como lo harías habitualmente; Haz alguna actividad física diariamente, puedes bailar, hacer yoga, estiramiento, existen vídeos y propuestas de clases de todo tipo en redes sociales; si estás estudiando, mantente al día con las clases si tienes hijos pequeños sigue las instrucciones de la escuela sobre cómo continuar con los programas educativos y establece horarios de estudio y juego, también existen páginas en las redes que están proporcionando actividades para los más pequeños.

En cuanto al área de la alimentación, en algunas familias han modificado la dieta debido al encierro y la falta de acceso a algunos alimentos, esto compromete la posibilidad de tener una dieta saludable y variada. También puede generar un mayor consumo de alimentos ultra procesados, que tienden a ser altos en grasas, azúcares y sal. En esta área la recomendación es intentar comer por lo menos una porción de verduras y frutas al día, crear un menú semanal o quincenal para organizar el consumo de alimentos, tener un horario establecido y fijo para las comidas del día, y finalmente sentarse a comer en la mesa sin usar aparatos electrónicos mientras comen (Maschinen et al., s/f).

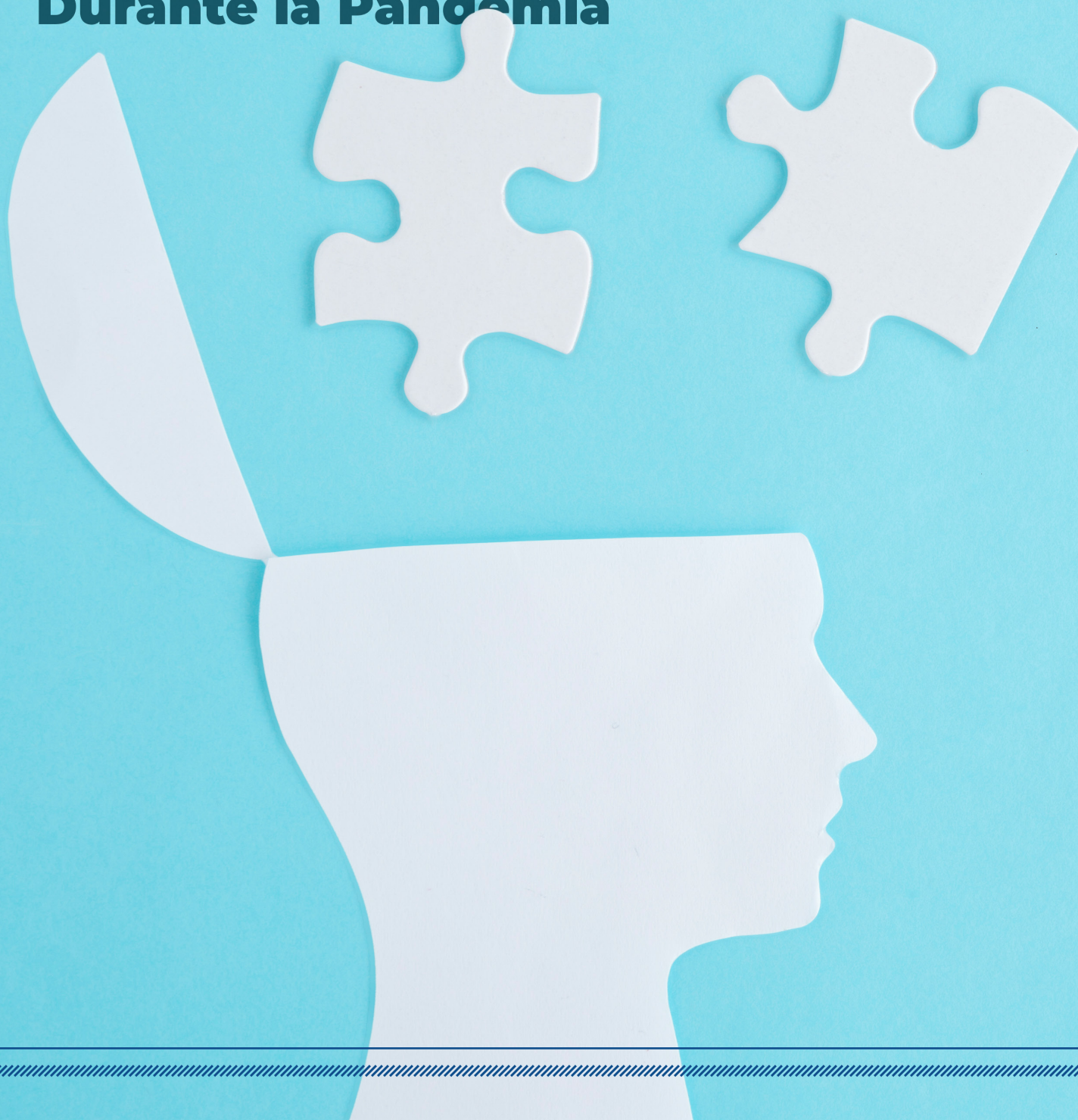
Otra recomendación importante es seleccionar las fuentes de información, asegúrate de que sean fiables y oficiales como las páginas o cuentas de la OMS, Secretaría de Salud o Dependencias del Estado. Dosifica la información, trata de informarte una o, máximo, dos veces al día para evitar la sobreinformación.

También que es importante la distracción, hablar de otros temas no relacionados a la pandemia y que entretenerse con actividades nada relacionadas con la situación actual (Sociedad Española de Psiquiatría, 2020).

Quedarte en casa es un enorme esfuerzo y compartir el espacio tantos días, durante tantas horas, puede ser difícil. Haz más fácil la convivencia con estas sugerencias: cuando estés irritado/a o cansado/a, si es posible, vete a otra habitación, y retírate el tiempo que sea necesario, si no es posible, deja claro que necesitas un rato de tranquilidad y si tienes hijos, trata de disponer de algunos momentos, aunque sean unos minutos, para ti mismo/a a lo largo del día. Respira profundamente cuando sientas tensión (inspirar y espirar profundamente el aire tres o cuatro veces te ayuda a calmarte, para ello, inspira profundamente el aire y conténlo unos segundos, a continuación espira, asegurándote de que lo has expulsado todo -sabrás que lo has logrado si al intentar silbar detrás de cada espiración no sale sonido- (Sociedad Española de Psiquiatría, 2020).

Finalmente recuerda que la situación de confinamiento es temporal y que va a pasar. Si el malestar se te hace difícil y a pesar de todas estas recomendaciones el nerviosismo, tensión, tristeza, miedo, dificultades para dormir o cualquier otra experiencia te resulta demasiado abrumadora, insostenible o se mantiene durante mucho tiempo, busca la ayuda de un profesional de la Psicología. En estos momentos hay muchos medios a través de internet que están ofreciendo servicios gratuitos de terapias en línea.

Estudia Facultad de Psicología Efectos Psicológicos de la Población Durante la Pandemia





Con el objetivo de estudiar los efectos psicológicos de la población, durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19, la **Facultad de Psicología¹** colabora con instituciones educativas de Europa y Latinoamérica.

El proyecto es liderado por la **Universidad Cooperativa de Colombia²** y participan la **Universidad Autónoma de Coahuila³**, la **Università di Pavia (Italia)⁴**, **Universidade do Estado do Rio de Janeiro (Brasil)⁵**, **Pontificia Bolivariana (Colombia)⁶**, **Asociación Dianova España (ONG de acción social)⁷**, **Universidad Complutense de Madrid⁸** y el **Centro de Salud Mental Infanto-Juvenil (CSMIJ) Sarrià-St. Gervasi⁹**.

La directora de la Facultad de Psicología, Karla Patricia Valdés García, comentó que uno de los objetivos de la investigación es describir los niveles de estrés percibido, las estrategias de afrontamiento, regulación emocional, desesperanza, síntomas de trauma, psicopatología y suicidalidad durante el aislamiento por la pandemia en la población general y comunidad universitaria de varios países.

Destacó la participación de los catedráticos e investigadores del cuerpo académico en consolidación “Salud Mental”, Alicia Hernández Montaña y José González Tovar, quienes han trabajado de la mano con los especialistas de los demás países para la recopilación de datos, a través de un cuestionario en redes sociales, dirigido a la población en general.

Los interesados en participar como sujetos de estudio, pueden responder el formulario en el siguiente enlace:

<https://forms.gle/91CpAQ3ZA2WhJzNRA>

no se requiere nombre o documento de identidad, cualquier información de posible identificación será tratada de forma privada.

“Los investigadores se encuentran en una primera fase de diagnóstico, posteriormente al analizar los resultados, se establecerán las características psicodemográficas para definir las incidencias psicológicas por grupo social y comparar las respuestas con los demás países”, dijo Karla Valdés.

Asimismo, informó que el cuerpo académico “Psicología y Evaluación”, lleva a cabo el proyecto “Percepción, actitudes y adaptación de mamás trabajadoras ante el COVID-19 en Coahuila”, que busca conocer las implicaciones de la cuarentena en madres de familia, quienes, por su condición familiar, ahora cumplen funciones académicas y laborales, además del cuidado de los hijos y el hogar.

Valdés García, detalló que la obtención de datos también es por medio de plataformas digitales para un mayor alcance de universo de estudio en la región sureste del estado; el instrumento se encuentra disponible en el siguiente enlace:

<https://forms.gle/EBH6naz8ZguoC1ISA>

De igual forma, la directora anticipó que los resultados de ambas investigaciones, permitirán la identificación de posibles factores de riesgo, procesos de cambio y mejora de las políticas de salud pública.

1. <http://www.uadec.mx/psicologia/>
2. <https://www.ucc.edu.co/Paginas/inicio.aspx>
3. <http://www.uadec.mx/>
4. <https://web.unipv.it/>
5. <https://www.uerj.br/>
6. <https://www.upb.edu.co/es/home>
7. <https://dianova.es/>
8. <https://www.ucm.es/>
9. <https://salutmental.csa.cat/index.php?md=articles&id=2561&lg=esp>

APOYO PSICOLÓGICO EN LÍNEA

DE LA FACULTAD
DE PSICOLOGÍA



Por: M.C. Karla Patricia Valdés García
Directora de la Facultad de Psicología

Fátima Ramírez Juárez

Alumna del 8º semestre de la Facultad
de Psicología

Las pandemias son eventos que ponen en riesgo a la población mundial debido a la facilidad de contagio de una enfermedad. Las pandemias, además de poner en riesgo la salud física de las personas, afecta en aspectos emocionales como el incremento de distrés, las conductas de riesgo, cambios de humor, incremento de consumo de sustancias, trastornos del sueño, miedo extremo, duelos, creencias irracionales, por mencionar algunas (Taylor, 2019).

Debido a la situación que estamos pasando por la pandemia de COVID-19, es normal que las personas tengan incertidumbre que los lleve a alterar su estado emocional. Esta situación

ha provocado que la población en general modifique sus actividades cotidianas, y tengan creencias, emociones y conductas con las que no estaban familiarizados, y por lo tanto no sepan cómo manejarlas de una forma saludable, lo que puede llevar al desarrollo de sintomatología diversa o tenga conductas de riesgo.

Sin embargo, existen otras formas de poder lidiar con lo que nos sucede de forma que cuidemos nuestra salud mental. Por ello diversas instituciones del país han comenzado a ofrecer servicios psicológicos en línea a través de mensajes, llamadas telefónicas y video llamadas, para atender a las personas que requieran una atención. Ya que en estos momentos también hay que preocuparnos y cuidar de nuestro bienestar emocional.

La Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Coahuila desarrolló un protocolo de apoyo psicológico en línea ante la contingencia generada por el COVID-19. Implementando un sistema de respuesta psicológica para la atención primaria, en

casos de crisis y de canalización para casos que lo requieran. Este protocolo se aplica para la atención de situaciones de ansiedad, depresión o situación de vulnerabilidad psicológica. Y aunque este proyecto se enfocó principalmente a la situación de la cuarentena que se vive en estos momentos, no deja de lado otras situaciones que se puedan presentar y que no necesariamente están relacionadas con el tema del COVID-19.

Este protocolo es atendido por practicantes y prestadores de servicio social de la Licenciatura en Psicología y de la Maestría en Psicología Clínica, así como por docentes asesores y supervisores de varios departamentos de la Central de Servicios a la Comunidad como el departamento de Psicología Preventiva y Consejería Familiar, el departamento de Orientación Vocacional y Consejería Educativa, el departamento de Psicología y Derechos Humanos y del Centro de Atención Clínica del Posgrado. Además, la Facultad de Psicología, colabora y canaliza a las personas que lo requieran a los servicios locales y estatales de salud mental, de salud para la atención de Covid-19 y a los servicios de seguridad públicos, para dar atención integral y por vías remotas a las personas residentes del Estado de Coahuila.

Este servicio se ofrece desde el 31 de marzo del presente año completamente gratuito y confidencial. Ofrece información sobre aspectos psicológicos, da intervención en crisis y primeros auxilios psicológicos, informa sobre técnicas para el manejo del estrés, depresión y otro tipo de situaciones de vulnerabilidad.

Los servicios se ofrecen a través de la página de Facebook <https://www.facebook.com/psicologia.preventiva.104> vía mensajes o por video llamadas en la misma plataforma. En dicha página también se publican recomendaciones para hacer frente a la cuarentena, consejos, herramientas, psicoeducación sobre el tema del COVID-19, da a conocer fuentes confiables y muchas cosas más.

Estas acciones se han desarrollado para contribuir con la comunidad en general como una red de atención y apoyo, que brinda atención a quien lo requiera.

Referencias

Taylor, S. (2019). *The Psychology of Pandemics, preparing for the next global outbreak of infectious disease*. UK: Cambridge Scholars Publishing. ISBN 978-1-5275-3959-4

Maschinen, B., Investition, A., Beschaffungen, G., Ersatzbeschaffungen, B., & Mittelherkunft, S. (s/f). *Atención y Recomendaciones de alimentación y nutrición en México*

Sociedad Española de Psiquiatría. (2020). *Cuide Su Salud Mental Durante La Cuarentena Por Coronavirus*. 3.

¿Qué tanto protegen?

Traducido de [LeParisien](#)



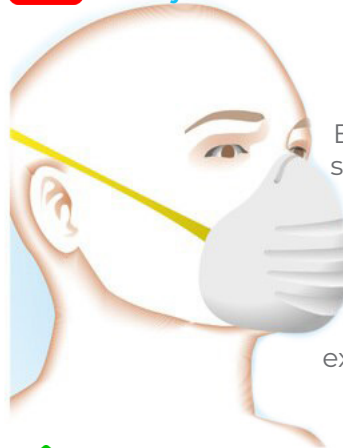
Pañuelos, bufandas o bandanas



Filtran partículas grandes de polvo y polen, pero NO los virus



Mascarilla de trabajo



Solo aquellas que tienen certificación EN149 pueden ser efectivas, si están bien usadas. No son anatómicas. El usuario se expone al virus.



Mascarilla quirúrgica



Retiene sólo las partículas emitidas por su portador.



Mascarilla tipo FFP2



Filtra el aire inhalado y rechazado y protege al cuidador de la contaminación de su paciente.



Mascarilla tipo FFP3



Mayor protección que las FFP2. Se usa contra partículas de asbesto y promo. Las máscaras anti-contaminación raras veces tienen este estándar.



Mascarilla de tela



Completamente ineficaz para algunos especialistas, "mejor que nada" para otros. No podemos juzgar su impermeabilidad.

TIPOS DE CUBREBOCAS Y RECOMENDACIONES PARA SU CUIDADO

El cubrebocas ha sido un elemento esencial durante los ciclos epidémicos que se han presentado en el mundo. Al menos desde 1918, fecha en que se presentó la “Gripe Española”, epidemia que exterminó entre 40 y 50 millones de personas en el mundo, este elemento ya se mencionaba entre las medidas de prevención contra este padecimiento.

Actualmente, al menos en el Estado de Coahuila, es de uso obligatorio el cubrebocas. Ante estos lineamientos, la escasez del producto y los costos que representa su adquisición, han surgido otras alternativas, como los cubrebocas reutilizables. A la izquierda mostramos los diferentes tipos que existen y cual es realmente su eficacia.

Como se puede observar, los cubrebocas se clasifican por su capacidad de filtración. El cubrebocas quirúrgico (de varios pliegues), sirve básicamente para retener las gotas de saliva de una persona infectada y su uso máximo es de cuatro horas.

La denominada “mascarilla FFP2” filtra un 92% de las partículas contaminantes, mientras que la “mascarilla FFP3” un 98 por ciento (estándares europeos). En México estamos más acostumbrados a la nomenclatura “N95” (estadounidense), que tiene un grado de filtración del 95%. En este caso, la válvula reduce la humedad en el interior del cubrebocas. Todas ellas son para usarse ocho horas y son desechables.

Consejos para el uso adecuado de los cubrebocas.

- Antes de ponerse un cubrebocas, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cúbrase la boca y la nariz con el cubrebocas sin dejar espacios entre su cara y éste.
- Evite tocarlo mientras la usa; si lo hace, lávese las manos.
- Cámbiese de cubrebocas tan pronto como esté húmedo y no reutilice los de un solo uso.
- Para quitarse el cubrebocas: quíteselo por detrás (no toque la parte delantera del mismo); tírelo de inmediato en un recipiente cerrado; y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

Consejos para el cuidado de los cubrebocas de tela (reusables).

- Lavarlos a 60 grados centígrados con detergente común, al menos por 30 minutos. Evitar mezclarlo con la ropa común.
- Secarlos en las siguientes dos horas al lavado, de preferencia en secadora, si no, al aire libre. Si es posible, pláncelo, cuidando la temperatura para no dañar el tejido o los resortes. No deberá usar una secadora de cabello para secarlo.
- Acciones a evitar: meterlo al horno de microondas, plancharlo sin haberlo lavado antes, utilizar cloro o alcohol, ya que pueden dañar la tela y también provocar irritación en la piel.
- Si no puede lavar de inmediato su cubrebocas, se deberá colocar en un frasco hermético, lavado previamente con cloro y esperar una semana para hacerlo.
- Si observa cualquier tipo de deterioro, como rasgadura de la tela, deformación o rotura, destruya el cubrebocas, colóquelo en una bolsa de plástico sellada y deposítelo en la basura.



SEGURIDAD EN EL HOGAR

Por: Dra. María Beatriz Padilla Villarreal
Coordinadora de Protección Civil de la UAdeC

En el contexto actual, de confinamiento preventivo para disminuir la posibilidad de contagios por el COVID-19, se nos sugiere permanecer en casa, realizando actividades de trabajo por vía remota. De igual forma, los niños permanecen ahí, ya que las clases se han suspendido. Sin embargo, la mayor parte de los accidentes ocurren en el hogar.

Por lo anterior, emitimos algunas recomendaciones que pueden ser de utilidad para los trabajadores universitarios, buscando su bienestar durante este período.

¿Quiénes pueden estar en mayor peligro en el hogar?

- Niños menores de 5 años
- Adultos mayores a 65 años
- Personas con capacidades diferentes

¿Es posible evitar los accidentes en el hogar?
El 90% son evitables

¿CUALES SON LOS ACCIDENTES MAS FRECUENTES EN EL HOGAR?

- Caídas
- Electrocuci3n
- Heridas
- Incendios
- Quemaduras
- Explosiones
- Intoxicaciones
- Asfixia



¿COMO SE PRESENTAN LOS ACCIDENTES EN EL HOGAR?

Con recipientes con agua hirviendo, cerillos y encendedores (a los niños les llama mucho la atención encenderlos, sobre todo debajo de las camas o adentro de los closets), objetos pequeños y/o punzocortantes, en bañeras o tinas con agua y en las escaleras.

CAIDAS

Pueden ser al mismo nivel o caídas de alturas.

CAUSAS:

- Objetos en el piso, como carritos, canicas, lápices.
- Grasa, aceite o pisos mojados.
- Escaleras sin barandales o pasamanos.
- Niños utilizando escaleras o jugando cerca de ventanas.
- Los adultos mayores que se desplazan o suben y bajan escaleras o en la regadera.
- Y la mala utilización de las escaleras de trabajo, al intentar hacer labores como pintar, reparar techos, etc. Al realizar trabajos en alturas, recordar siempre el uso de zapatos antiderrapantes, arnés con línea de vida, tener cuidado con líneas de alta tensión cercanas al área de trabajo. O bien no realizar estas actividades si existe viento fuerte, lluvia o condiciones de humedad o tormenta eléctrica.

HERIDAS

Pueden ser contusas (cerradas), punzantes (con objetos puntiagudos que se entierran) y cortantes (producidas por objetos con filo).

¿Cómo se pueden evitar las heridas en el hogar?

Hay que tener mucho cuidado con cuchillos o tijeras, cristales rotos, lápices, utensilios con bordes puntiagudos o muy delgados.

QUEMADURAS

Son lesiones producidas por agentes físicos, químicos, eléctricos o radiaciones.

¿Qué las producen en el hogar?

Líquidos hirviendo, planchas, velas, etc. Por lo anterior, hay que mantener alejados a los menores de edad de estos elementos, principalmente la estufa.

También hay que tener presentes las quemaduras solares al realizar actividades en patios o jardines. Siempre es recomendable portar manga larga, el uso de sombrero o cachucha y bloqueador solar, sobre todo en menores de edad y personas mayores, así como promover una hidratación adecuada.

INTOXICACIONES

Se presentan cuando entran al organismo sustancias venenosas capaces de alterar las funciones vitales del hombre, como:

- Productos de limpieza.
- Solventes en recipientes no adecuados o de grado alimenticio.
- Petróleo o gasolina.
- Perfumes y lociones.
- Medicamentos caducos.

Todos estos productos deberán mantenerse alejados del alcance de los menores.

ASFIXIA

Se define como la disminución total o parcial de la respiración y puede producirse por los siguientes factores:

- Objetos en la boca (monedas, botones, piedritas, canicas o incluso alimentos en trozos muy grandes).
- Lazos y cuerdas utilizados como juguetes.
- Niños comiendo solos.
- Bolsas de plástico.
- Recién nacidos durmiendo con adultos.
- Niños y bebés jugando en las tinas de baño o cubetas.
- Niños descuidados en albercas. Hay que recordar que los niños pequeños pueden ahogarse en tan solo 20 centímetros de agua.

ELECTROCUCION

Es una quemadura causada por la entrada y salida de corriente eléctrica en el cuerpo. Este caso se presenta frecuentemente cuando las personas deciden dedicar tiempo al mantenimiento del hogar, sin contar con la experiencia o el equipo de protección personal adecuado.

Recomendaciones generales:

- Evitar la sobrecarga de aparatos o de uso de energía eléctrica (muchas personas usando muchos aparatos simultáneamente).
- Evitar las conexiones eléctricas provisionales.
- Proteger los contactos con tapas de plástico, para que los niños pequeños no introduzcan sus dedos u objetos.
- Desconectar los aparatos sin uso.
- No utilizar aparatos eléctricos en presencia de humedad.

INCENDIOS

- Una buena parte de los que se presentan son incendios nocturnos.
- 50% de las muertes en incendios = inhalación de gases tóxicos y quemadura de vías aéreas.

CAUSAS DE LOS INCENDIOS:

- Descuido en el almacenaje de sustancias combustibles o inflamables o su derrame.
- Falta de orden y limpieza. Es una oportunidad propicia para deshacernos de todo aquello a lo que llamamos “carga de fuego”, es decir, ropa que no se usa, revistas, periódicos, telas viejas, residuos de pinturas y solventes, muebles viejos, etc.
- Cerillos y cigarrillos no apagados.
- Sobrecarga de líneas eléctricas y cortos circuitos.
- Mantenimiento deficiente de tanques de gas. Recordar que los tanques de gas tienen una cierta vigencia y deberán estar instalados en áreas exteriores, bien sujetos, pintados de color blanco o plateado, no presentar evidencia de oxidación o golpes, etc.
- Riesgos externos, como vivir al lado de terrenos baldíos que pueden incendiarse fácilmente o negocios como ferreterías, papelerías, panaderías, tortillerías, talleres mecánicos, venta de madera o telas, etc.

EXPLOSIONES

Se presentan cuando el combustible se acumula por la presencia de una fuga continua, porque no existe ventilación adecuada. En este caso pueden verse involucrados el gas L.P. (Butano propano), el gas natural (Metano) o vapores de materiales muy inflamables como solventes, gasolina, acetona, etc. Es muy importante cerrar bien las llaves de la estufa y tener siempre abiertas las ventanas de cocinas y espacios donde haya gas o donde se realicen labores de pintura a base de esmalte, que además de ser inflamable, causa intoxicación.

Esperemos que estas recomendaciones sean de utilidad para todos los que conformamos la comunidad universitaria de la UAdelC y nos cuidemos de la epidemia permaneciendo en el hogar.

GACETA

TE INVITAMOS A COLABORAR EN LA REVISTA DIGITAL GACETA UAdeC

La Gaceta es el órgano institucional de difusión sobre el quehacer y acontecer universitario de la UAdeC, una revista electrónica bimestral que incluye artículos de opinión sobre temas actuales de educación, ciencia, cultura e investigación de interés para la comunidad universitaria.

Los artículos:

– Tendrán una extensión de 2 cuartillas en letra arial tamaño 12, incluyendo 2 fotografías o ilustraciones en alta resolución que podrán ser enviadas en archivo JPG, TIFF, PNG con sus respectivos datos de referencia (fuente de obtención en caso de no ser de elaboración propia).

-Para los artículos académicos la bibliografía deberá anexarse citada al final del artículo basado en el sistema de referenciación APA.

La Gaceta se reserva la recepción de los artículos que no cumplan con las normas de publicación.

La Gaceta es una publicación bimestral que está disponible en la página de la UAdeC

www.uadec.mx/Gaceta



¿A DÓNDE ENVÍO MI ARTÍCULO?

jam34509@uadec.edu.mx

Las fechas de cierre serán fijas como a continuación se describe:

Número	Fecha de cierre
Enero-Febrero	12 de enero
Marzo-Abril	12 de marzo
Mayo-Junio	15 de mayo
Agosto-Septiembre	15 de agosto
Octubre-Noviembre	15 de octubre

EL BUENO DELA PANDEMIA



Por: Mayte Cepeda

Directora Jurídica de la Secretaría de Medio Ambiente del Gobierno de Coahuila

Todo lo bueno o malo que nos suceda en esta vida, es para dejarnos un aprendizaje o una experiencia de la cual tomaremos lo bueno y lo aplicaremos para la siguiente experiencia que nos toque vivir. Somos seres que requerimos experimentar en carne propia sucesos ya sea negativos o positivos, para que se nos forme un patrón de conducta y con ello, ayudarnos a avanzar en nuestro camino llamado vida.

Esta situación derivada de la pandemia, ha traído consigo la necesidad del aislamiento tanto para mujeres y hombres, niñas y niños, así como la limitación para continuar realizando actividades no esenciales, con las debidas excepciones que ya todos conocemos.

Sin embargo, nos hemos dado cuenta que, nadie ha salido librado de esto, pues se trata de una situación hasta cierto punto nueva para quienes nos ha tocado vivirla; no cabe duda que esta vez no hubo distingo alguno por la edad, condición social, ideología, religión, aspiraciones y demás. Simplemente llegó y lo que nos toca hacer, es todo aquello que resulte necesario, que dispongan las autoridades en aras de nuestra propia salud y seguridad.

Entonces, partiendo de aquellos que, por la razón que nos haya tocado, estamos haciendo escuela,

trabajo y enseñanza en casa, todo se ha vuelto un curso forzoso y de inmediato aprendizaje en el que, vamos aprendiendo bajo la prueba y el error. La situación no comenzó nada fácil, sin embargo, ya andamos pisando los sesenta y tantos días de cuarentena.

Los maestros, por su parte, han hecho todos sus esfuerzos y han puesto su gran empeño en la inversión de más horas de trabajo de lo habitual, para preparar sus clases, grabar videos, diseñar dinámicas inusuales para mantener a los alumnos interesados y activos. En el caso de los maestros, sé de muchos que, debido a su costumbre, modo de enseñanza o, incluso, su edad, han tenido que partir desde cero para dar las clases hoy en día de modo virtual y en línea, lo cual justifica nuestro reconocimiento y total agradecimiento.

El caso de los estudiantes. Según la edad del alumno, será el grado del impacto mental y emocional que está enfrentando por vivir una experiencia que a ninguno le había tocado. Creo que, a los más pequeños, la cuarentena fue, en un inicio, algo divertido pues se acabó la corredera en la mañana y los horarios rígidos, comenzaron las actividades escolares en un sistema novedoso para ellos, lo cual se ha ido tornando poco a poco en algo habitual y amigable. En cambio, supongo que, a los más grandes, a los chicos



Fotografía: Kate Trifo www.pexels.com

universitarios, este encierro puede desencadenar situaciones no muy agradables como sentir frustración, ansiedad y enojo por querer hacer las cosas que habitualmente hacían; convivir con los amigos, salir de fiesta, trabajos en equipo, en fin, muchas cosas que, por el momento, se encuentran limitadas.

Para las madres de familia casi puedo asegurar que esta situación se ha convertido en todo un reto, y uno muy estresante, por cierto. Por un lado, tenemos que estar pendientes de las clases de los hijos, sus tareas, el orden y limpieza de la casa, lo que desayunará, comerá, merendará y cenará su familia, y si acaso tiene trabajo en casa, ya te imaginarás el reto. Las horas debieran extenderse y no tener fin para poder atender todo como se debe, pues el trabajo de casa nunca termina, sumado a las obligaciones profesionales y ahora mismo de enseñanza y apoyo a los hijos que, además ha tenido que asumir.

Ahora bien, pensemos un poco en aquellas personas que, por su edad o condición, se encuentran en el grupo de la población más vulnerable y que debe respetar lo más posible, por su propia seguridad y salud, la cuarentena. Seguro el encierro puede conseguir que realicen cosas distintas, adopten un nuevo pasatiempo, le den atención a algún rincón de su casa, entre

otras muchas cosas. Sin embargo, la parte anímica influye mucho y hay que estar atentos a ello y brindar el mayor apoyo que sea posible, aunque lo hagamos a la distancia.

Ahora, pensemos en todas las personas que, por su vocación y servicio, les toca trabajar y rendir aún más de lo habitual, ya que su trabajo se relaciona directamente con la salud de las personas, con la seguridad, el orden y la paz social. Esas personas, que también quisieran estar más tiempo con su familia, ser parte de los que tienen que estar en el encierro, no sentirse en riesgo y mucho menos arriesgar a sus seres queridos, son los que merecen nuestro mayor reconocimiento y agradecimiento. Y por ese mismo reconocimiento, entender que nuestro mínimo compromiso es aceptar responsablemente lo que nos toca hacer.

Por ello, desde la situación que te encuentres y que te esté tocando vivir ahora mismo, te invito a ver el lado bueno de esta experiencia. ¿Qué has aprendido? ¿De qué te has percatado? ¿Adoptaste un nuevo pasatiempo o, has usado tú tiempo aprovechándolo en hacer cosas que tenías pendientes? Son muchas las preguntas, pero la que creo más importante: ¿Qué agradeces de esta situación? Lo dejo a tu reflexión.



La odisea estudiantil de la contingencia

Por: Nidia Sosa Rodríguez
Estudiante de Sexto semestre de la
Facultad de Ciencias de la Comunicación¹

1. <http://www.uadec.mx/comunicacion/>

El futuro no es ya lo que solía ser. Eso lo leí alguna vez de Arthur C. Clarke. No te mentiré, no recuerdo la fuente concreta, pero él escribió la novela 2001: Una odisea del espacio, y todo ese pensamiento siempre me pareció curioso. Él escribía tramas científicas con un final sorprendente; la mayoría de sus obras se resuelven sin adornos o artificios, dejando que sean las ideas inesperadas, junto a un grado de humor algo elaborado, mantengan la atención del lector.

Quizás sea cosa mía, pero la idea de imaginarme los “hubiera” me es muy entretenida. ¿Y si la pandemia del COVID-19 hubiera sido cuando mis padres eran jóvenes? ¿Y si el virus se hubiera quedado lejos?

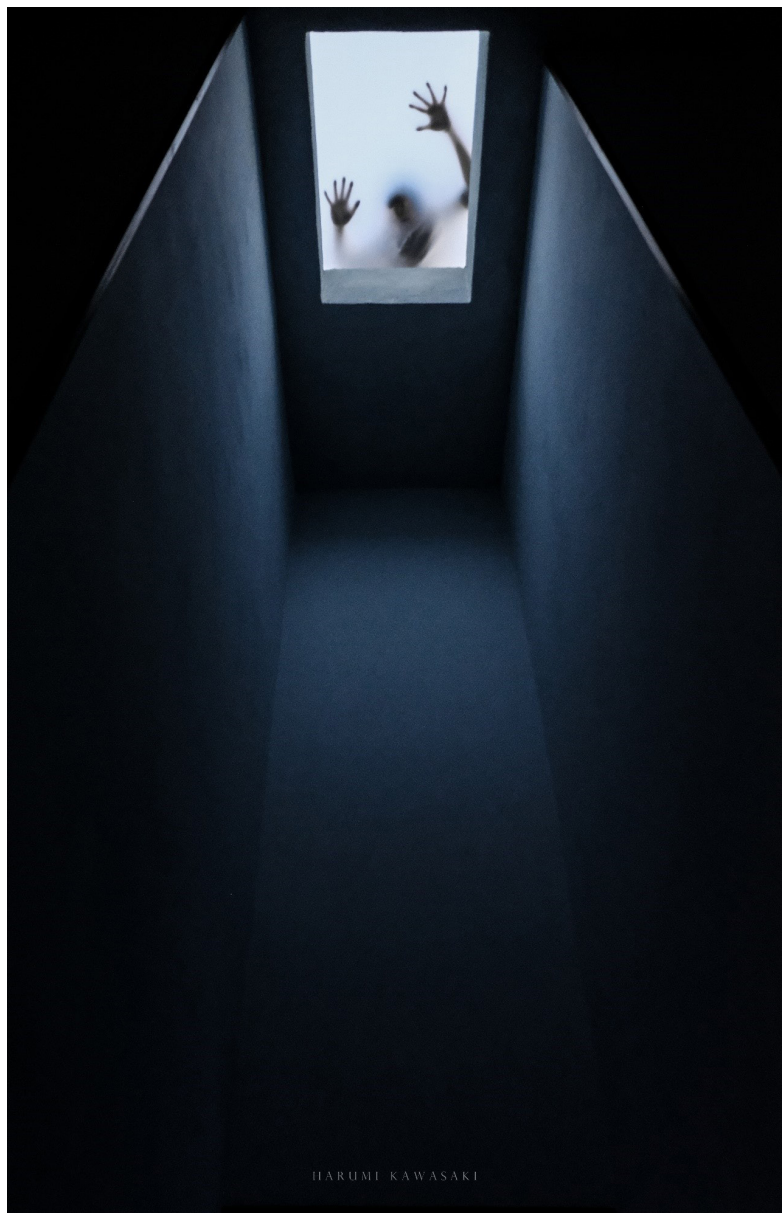
Después de tanta imaginación, te recuerdo que la contingencia por el COVID-19 ha traído muchas crisis y hoy te hablaré sobre la de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Coahuila. Hoy te hablaré del estrés, la ansiedad y otras situaciones que este virus exhibió en nuestra máxima casa de estudios.

“Es funcional pero insuficiente”

En esta ocasión, me tomé la libertad de cuestionarles a 240 estudiantes de las Facultades y Escuelas de la UAdeC sobre la nueva modalidad virtual, sus experiencias en ella y lo que más extrañan sobre las clases presenciales. Al 78% de los estudiantes no les agradan las clases virtuales, y todos tenían ideas al respecto, aquí te dejo el comentario que mejor resume a los demás:

“La retroalimentación no es la misma que en las clases presenciales. Las plataformas suelen tener fallos, calidad de imagen y audio, la interacción no resulta ser eficaz. No estábamos bien capacitados para esta nueva modalidad online, además no todas(os) las(os) alumnas(os) contamos con los medios electrónicos necesarios para lograr conectarnos, sin mencionar el servicio de internet que muchas veces suele ser bastante ineficiente”

Al cuestionarles lo que más extrañan de las clases presenciales las palabras más repetidas



HARUHI KAWASAKI

son la “convivencia”, “amigos”, “interacción”, “dudas”, “práctica” y la frase “no es lo mismo”. Unos cuantos lo resumieron con la palabra “todo” en mayúsculas y una carita, otros tantos aclararon que el plan de ciertas materias al iniciar el semestre los emocionaba mucho, pero ya no tanto.

Luego, les cuestioné si creen que sus maestros se adaptaron correctamente a lo virtual y el 57% alumnos opinan que no, mientras que otros 113 creen que sí.

En las experiencias de las clases virtuales, rondan los profes que únicamente mandan PDFS, las fallas del internet, el desconocimiento de las plataformas por parte de los docentes y estas dos frases, que citó directamente de las respuestas:

“Tengo una clase en la cual la persona que la imparte se nota que realmente se está esforzando por adaptarse (a pesar de diversas circunstancias) a este tipo de situaciones”

“Tengo profesores que ni se han interesado en aprender a usar zoom o teams entonces no hemos sabido nada de ellos”

Otros de los aspectos que la contingencia nuestra son las emociones y convivencias que estamos reanudando. Pensado optimistas, algunos comentarios ante la convivencia familiar producto de esta pandemia hablan de reajustes, de cambios y mejoras en los lazos, y otros no paran de mencionar la ansiedad, el hartazgo y la necesidad de salir. Mientras que, sobre el futuro escolar, el 85% de

los estudiantes afirman que sienten ansiedad y de estos 222 estudiantes, 160 comentaron su desesperación por el exceso de trabajos, sin importar en que facultad estén inscritos.

Después de varios reportajes sobre la vida estudiantil universitaria, no pude evitar cuestionarles si creen que ha cambiado su visión de la vida cotidiana y honestamente, te dejo las dos respuestas que mejor representan todas las demás:

“Si, lo ‘cotidiano’ se extraña. Las actividades que realizaba a pesar de que eran cansadas me hacían sentir útil.”

“Si, claramente después de la contingencia todo será diferente”

Justo antes de terminar y dejarte con las 3 reflexiones más repetidas de los estudiantes de la UAdelC, te platico un poco lo que hacen como pasatiempo en esta contingencia: la mayoría de ellos están leyendo, pintando, investigando de sus materias antiguas y realizando tareas, tareas y más tareas.





HARUMI KAWASAKI

Ahora sí, te dejo las reflexiones finales más representativas sobre toda la situación:

“[...] sentirme culpable por hechos que no están a mi alcance, he pensado más de una vez en dar la baja temporal de la escuela y empezarme a preocupar por mi familia, siento que en estos momentos a la universidad lo único que le importa es cumplir con los plazos administrativos, ha dejado de lado la preocupación vocacional de brindar educación de calidad, aprecio el esfuerzo de mis docentes sin embargo un cambio tan drástico es lógico que no dará resultados positivos y en el caso de los alumnos que llevan materias secuenciales, podría afectar en futuras materias en el sentido que por causa de la contingencia se generará una laguna académica que tendrá repercusiones en las siguientes materias cuanto todo esto termine, personalmente siento que mi sistema se sobrecalienta cada día más y algún momento va a estallar, [...] gracias.”

“Es increíble cómo puedes extrañar cosas que antes te causaban desagrado o indiferencia.”

“Creo que este tiempo de estar en nuestras casas es una gran oportunidad para descubrir más cosas de nosotros mismos, observar nuestros pensamientos, saber quién somos, etcétera. Hay días malos y días buenos y eso está bien. No hay que dejar que el miedo y el pánico nos controlen.”



HARUMI KAWASAKI



Esto es, fue y será un viaje

La Real Academia Española define una odisea como un viaje largo, en el que abundan las aventuras verdaderas y favorables al viajero. Con los resultados anteriores, podríamos decir que toda esta contingencia ha sido una odisea para el estudiante promedio de la Universidad Autónoma de Coahuila. Y es el optimismo en las obras de Arthur C. Clarke lo que trajo esta conclusión. Si bien él escribía por ciertos avances humanos, casi siempre científicos y algo radicales, yo lo escribo por la variedad de las respuestas: desde situaciones adversas, la ansiedad y el estrés ante el cierto “avance” con la convivencia familiar y la productividad del tiempo libre.

En conclusión, le quiero escribir a mis compañeros estudiantes que esta odisea tendrá fin y no será el que esperas, pero es un viaje sin retorno, así que tendremos que estar listos, intentemos adaptarnos. Quiero recordarles que la empatía no

anda en rubros de salud solamente; el cambio radical y sin previo aviso que estamos viviendo es en todos los ámbitos, sean pacientes y pensemos en colectivo. Este mensaje también es para los docentes, maestros comprensivos y pacientes intentando adaptarse generarán ambientes eficientes y amenizarán todo para ustedes y nosotros. Intentemos adaptarnos juntos a esta odisea.

Agradezco inmensamente a mis compañeros estudiantes que me apoyaron para que las preguntas de este reportaje llegaran a una mayor cantidad de personas. Y agradezco todavía más a quienes se tomaron el tiempo de responderlas, por su honestidad y por su dedicación en las respuestas. También agradezco muchísimo más a Harumi Kawasaki, la dueña de todas las fotografías que viste alrededor de este reportaje, espero te hayan gustado tanto como a mí. Para cualquier duda, contacto o aclaración, puedes encontrarme en sosan@uadec.edu.mx. Terminó este reportaje con la siguiente reflexión en palabras de otra estudiante, para que veas que no estás ni estarás solo.

“Creo que nadie apreciaba las cosas que habían hecho como salir, ir a la universidad, entre otros. Hasta ahora, la verdad es que creo que todo pasa por algo y la cuarentena nos está haciendo valorar el tiempo y la vida. ¡Para el que está leyendo esto, ánimo!!”

Referencias:

Un sondeo a 260 estudiantes de la Unidad Saltillo de la Universidad Autónoma de Coahuila aplicado desde Microsoft Forms.

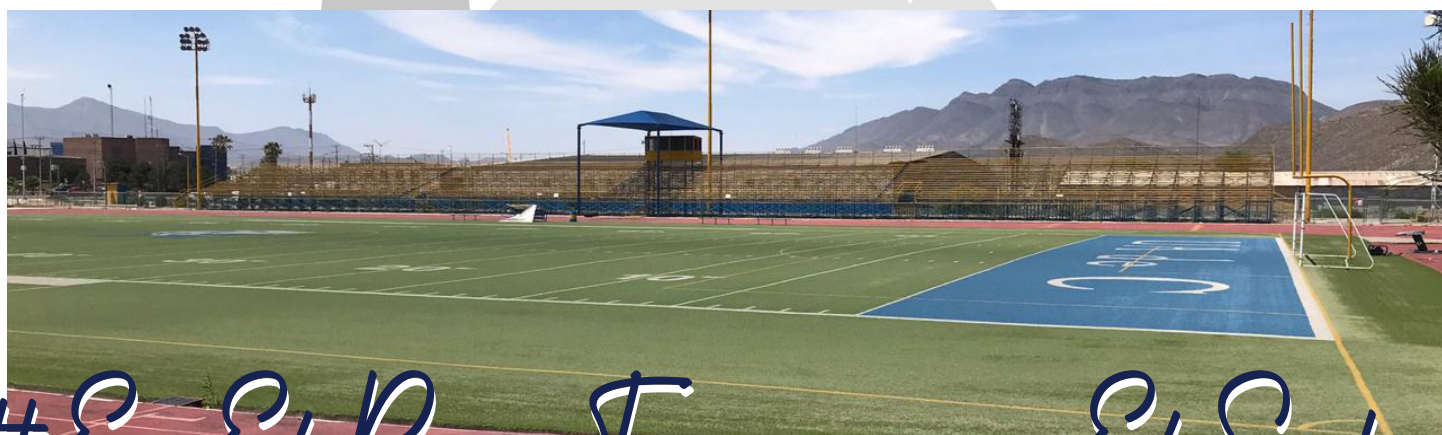
Real Academia Española: Diccionario de la lengua española, 23.ª ed., [versión 23.3 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [12 de mayo de 2020].

Fotografías de Harumi Kawasaki. Colección “Soy mi hogar”.



EL DEPORTE UNIVERSITARIO EN TIEMPOS DEL COVID19

Por: Dr. David Hernández Barrera
Coordinador General de Deportes



#EnElBienFincamosElSaber



Algo nunca antes visto estamos viviendo en pleno siglo XXI, no fue una tercera guerra mundial, ni siquiera la falta de voluntad para detener el deporte, hoy vivimos una pandemia que desde hace 136 días surgió en China y, hace 56 días en México.

Los daños son catastróficos ya que es la primera vez desde la segunda guerra mundial (1938-1945) que se cancelan unos juegos olímpicos; Tokio 2020 ha sido cancelada y pospuesta para el 2021 con algunas dudas para realizarse ese año.

Las mejores ligas han sido suspendidas y postergadas hasta que avance o se aplaste la curva de infectados, tal es el caso de la NFL, Grandes Ligas de Béisbol, Liga de Campeones UEFA, por mencionar algunos eventos de mayor renombre y cobertura mundial.

México no ha sido la excepción, el deporte está detenido en todos sus niveles como el recreativo, juvenil, universitario y hasta el profesional desde el día en que las autoridades federales tomaron la decisión de pasar a la fase 2 de la pandemia.

Entre los casos más importantes en nuestro país es la suspensión de la Liga Mexicana de fútbol que en su momento se habían realizado 10 jornadas de las 17 posibles en temporada regular, además que no pudo arrancar la Liga Mexicana de Béisbol el 6 de abril del presente, donde en particular en Coahuila tenemos 3 equipos que nos representan; Saraperos de Saltillo, Algodoneros de la Unión Laguna y los actuales campeones los Acereros de Monclova.

El impacto económico será irrecuperable o al menos tardará un par de años en hacerlo, la economía formal o informal en el deporte es bastante amplia, los taquilleros, los comerciantes en los estadios, los carteros (vendedores de cerveza), las planillas arbitrales y todo lo que conlleva en un evento deportivo para activar la economía local, que semana a semana reactivan periódicamente los bolsillos de muchas familias, y además de los sueldos de los jugadores y entrenadores profesionales que se han visto perjudicados con la reducción parcial o total de sus ingresos.

En el deporte universitario los resultados de la cancelación de los eventos, ligas o torneos nacionales han sido catastróficos, por los más de 83,000 estudiantes que forman parte de la ANUIES con más de 300 universidades públicas y privadas que participan en el proceso nacional en la Universiada Nacional que año con año se realizan clasificatorios, torneo regionales y nacionales para representar a sus instituciones en más de 18 disciplinas individuales o de conjunto, que este mes de abril se debía de llevar a cabo el certamen nacional en León Guanajuato.

En nuestra Universidad Autónoma de Coahuila, tomamos medidas en cancelar nuestras ligas universitarias que se organizan en las tres unidades académicas (Norte, Torreón y Saltillo) donde más de 10,000 estudiantes dejaron de activarse por la suspensión de dichos eventos, en sus escuelas y facultades.

El reto es importante para nuestra institución ante este problema de gran magnitud y por ello pusimos en marcha la capacitación de nuestros entrenadores mediante el programa “Quédate en Casa” donde en cada una de las disciplinas que representan, se capacitan y actualizan con programas, métodos de entrenamiento y revisión de reglamentos de Instituciones académicas a nivel nacional o internacional que imparten en línea para incrementar el conocimiento de nuestros formadores deportivos.

Pero lo más importante son nuestros alumnos y atletas, y ocupados en mantener su formación integral, promovemos la activación física en línea para que nuestros jóvenes se queden en sus casas mejorando su acondicionamiento físico y manteniendo el buen nivel para su regreso a las canchas. Este programa lo hacemos por medio de las redes sociales donde todos los días de lunes a viernes se sube una actividad por parte de nuestro preparador físico.

¡Hoy nuestra institución está en constante cambio y adaptándose a los diferentes retos que mundialmente suceden, generando las herramientas pertinentes para que nuestro personal administrativo, entrenadores, maestros y alumnos estén listos para desarrollar sus tareas cotidianas, estamos listos!

DATOS OFICIALES VS DATOS REALES

Por: Dr. Ángel Fidel Morales Salazar
Catedrático de Posgrado de la **Facultad de Ciencias de la Administración**¹

1. <http://www.uadec.mx/fca/>

Vamos a hacer varias interpretaciones con aplicación a desarrollar políticas y proyecciones, tanto en el ámbito público, como el privado, basados en un estudio publicado a mediados de abril, elaborado por investigadores de la Universidad de Stanford, titulado COVID 19 Antibody Seroprevalence in Santa Clara County, California. Eran Bendavid et al, medRxiv, 2020.

En resumen, la investigación nos dice:

“Se midió la seroprevalencia de anticuerpos de SARS CoV 2 en el condado de Santa Clara en 4/-4/4, 2020, se aplicaron pruebas en residentes para detectar anticuerpos de SARS Cov 2 usando un inmuno ensayo de flujo lateral.

Los participantes fueron reclutados por Facebook buscando una muestra representativa del condado por características demográficas y geográficas.

Se aplicó a una muestra de 3,330 personas, ajustadas por código postal, sexo, raza. También se ajustó de acuerdo al desempeño de las pruebas usando 3 estimados diferentes.

Sin ajustar la prevalencia de anticuerpos en el condado de Santa Clara fue de 1.5% y la prevalencia sopesada a la población fue de 2.81%, bajo los 3 escenarios para las características del desempeño del test, la prevalencia tuvo un rango de 2.49% a 4.16%.

Esta prevalencia representa un rango de personas infectadas a la fecha de entre 48,000 y 81,000 en el condado de Santa Clara a principios de abril,

de 50 a 85 más veces que los casos oficialmente confirmados.

Conclusiones: La prevalencia en la población del condado de Santa Clara, de los anticuerpos del Ser CoV 2, implica que la infección está mucho más extendida que los números de casos confirmados.

La prevalencia en la población puede ahora ser usada para calibrar proyecciones epidémicas y de mortalidad.”¹

Ahora que este estudio nos sugiere multiplicar los datos oficiales por un rango entre 50 y 85 veces los datos de contagios reconocidos oficialmente podemos obtener varias conclusiones.

1. Es muy posible que la fatalidad deba calcularse de la siguiente manera:
Según la organización mundial de la salud (WHO), en México existen actualmente 38,300 casos detectados, con 17,700 casos recuperados y 3,900 casos fatales². 38,300 casos multiplicados por un promedio de 67.5 nos da un total de 2, 585,250 casos reales (considerando que un porcentaje muy alto de los contagios son asintomáticos). La fatalidad ronda así calculado en 0.15% en lugar de un casi 10% de fatalidad que nos resulta de calcular los casos fatales entre el número de contagios detectados.
2. Otra especulación es el cálculo del fin de la pandemia, y los periodos críticos, habrá que calcular cada cuando se duplica el número de contagios.

Para calcular la duplicación de contagios nos ayuda esta proyección del número de contagios según cifras oficiales, por ejemplo, en los últimos 12 días se han multiplicado el número de contagios casi al doble, según esta gráfica.

Sería muy aventurado asegurar que el número de contagios seguirá duplicándose cada 12 días, ya que esto depende de muchos factores tales como las campañas de quédate en casa, el miedo de la población al ver que aumenta el número de contagios, la necesidad de salir a trabajar, etc...aunque inexacto, tomamos esto como base y nos arroja lo siguiente: si el número de casos estimados es 38,300 al día de hoy y si según el estudio de Stanford nos dice que hay que multiplicar por un promedio de 67.5 para calcular los contagios reales estimados, nos daría por resultado 2,585,250,

Si seguimos esta tendencia para el 25 de mayo tendríamos un promedio de 5 millones de contagios reales, siguiendo la misma tendencia para mediados de julio estaría contagiada la mayoría de los habitantes de México, después se empezaría aplanar la curva de contagios debido a la inmunidad obtenida de la mayoría de los habitantes, aunque hay rebrotes estos ocurren en un porcentaje bajo de pacientes recuperados hasta ahora.

Se puede calcular que para septiembre se van a normalizar las actividades considerando la cuarentena y duración de la enfermedad.

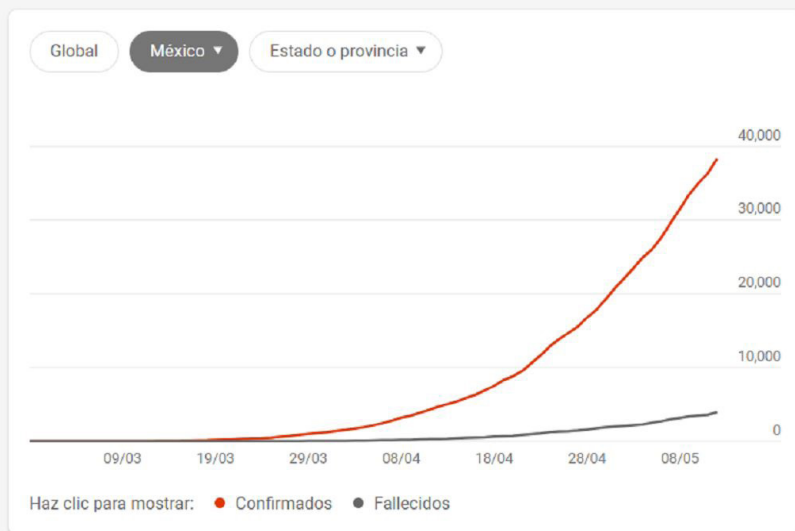
Y que junio y julio van a tener una saturación de los hospitales y centros de salud, y que la fatalidad puede aumentar a decenas de miles.

Recomendación: hacer todo lo posible por aplanar la curva de contagios y seguir el consejo de "Quédate en Casa", porque aunque el porcentaje de fatalidad real es mucho más pequeño que el que nos arrojan las cifras oficiales, debido a que es un virus con una gran velocidad de contagio, se saturan los servicios de salud, y aunque la mayoría de personas nos vamos a contagiar a mediano plazo es mejor que ocurra paulatinamente para tener la oportunidad de que sean bien atendidos aquellos que lo necesiten, debido a sus condiciones de salud previas y de riesgo.

*Bing Covid 19
México, 13/05/2020*

Cualquier comentario referente al presente artículo agradeceré ponerse en contacto conmigo al siguiente e-mail

plazaexpress@att.net.mx



Bibliografía

1. Eran Ben David, Bianca Mulaney, Neeraj Sood, Soleil Shah, Emilia Ling, Rebeca Bomley-Dulfano, Cara Lai, Zoe Welsberg, Rodrigo Saavedra, James Tedrow, Dona Tversky, Andrew Bogan, Thomas Kupiec, Daniel Eichner, Rivhab Gupta, John Ioannidis, Jay Bhattacharya. medRxiv, 2020
2. World Health Organization, who.maps.arcgis



Crea UAdeC Solución Sanitizante Natural a Base de la Planta "Gobernadora"

Al continuar con el compromiso de contribuir con la comunidad frente a la pandemia de COVID-19, la UAdeC a través del **departamento de Investigación en Alimentos de la Facultad de Ciencias Químicas¹**, el **Centro de Investigación para el Cuidado de la Biodiversidad del Estado de Coahuila en Cuatro Ciénegas y el Centro de Investigación y Jardín Etnobiológico en Viesca²**, crearon una solución sanitizante biodegradable, ecológica y económica a base de agua y de la planta "Gobernadora".

En rueda de prensa, el rector Salvador Hernández Vélez, acompañado del secretario general, Miguel Ángel Rodríguez Calderón, el director de Asuntos Académicos, Octavio Pimentel Martínez, el director de Investigación y Posgrado, Cristóbal Noé Aguilar y el subdirector administrativo, José Sandoval Cortés, dieron a conocer los detalles sobre la elaboración del sanitizante.

En su mensaje, el Rector, expresó que es importante aprovechar las propiedades de las plantas del desierto, ya que la Gobernadora conocida en su nombre científico como "Larrea tridentata", es rica en resinas y ácidos orgánicos con propiedades antimicrobianas y antivirales, agregó que el sanitizante se elaboró al 100

por ciento dentro de la Universidad, lo que permite contar con alternativas económicas y naturales haciendo uso responsable de la flora del desierto.

Por su parte, el director de Investigación y Posgrado, Cristóbal Noé Aguilar, indicó que se cuenta con una producción de más de 300 litros de producto, con el cual se comenzará a sanitizar los inmuebles de la Universidad y en breve iniciarán el proceso de registro de la Patente, para valorar cuál podría ser el costo al público, así como su distribución.

Explicó que entre las características a destacar es perfecto para sanitizar las manos, así como superficies duras de madera, cemento, mármol, metales, plásticos, concretos, pisos y paredes, todo ello sin dañar superficies, tiene una fragancia natural agradable, su fórmula es orgánica y biodegradable y el único cuidado especial es no rociar de forma directa en alimentos, por la ligera toxicidad de la Gobernadora.

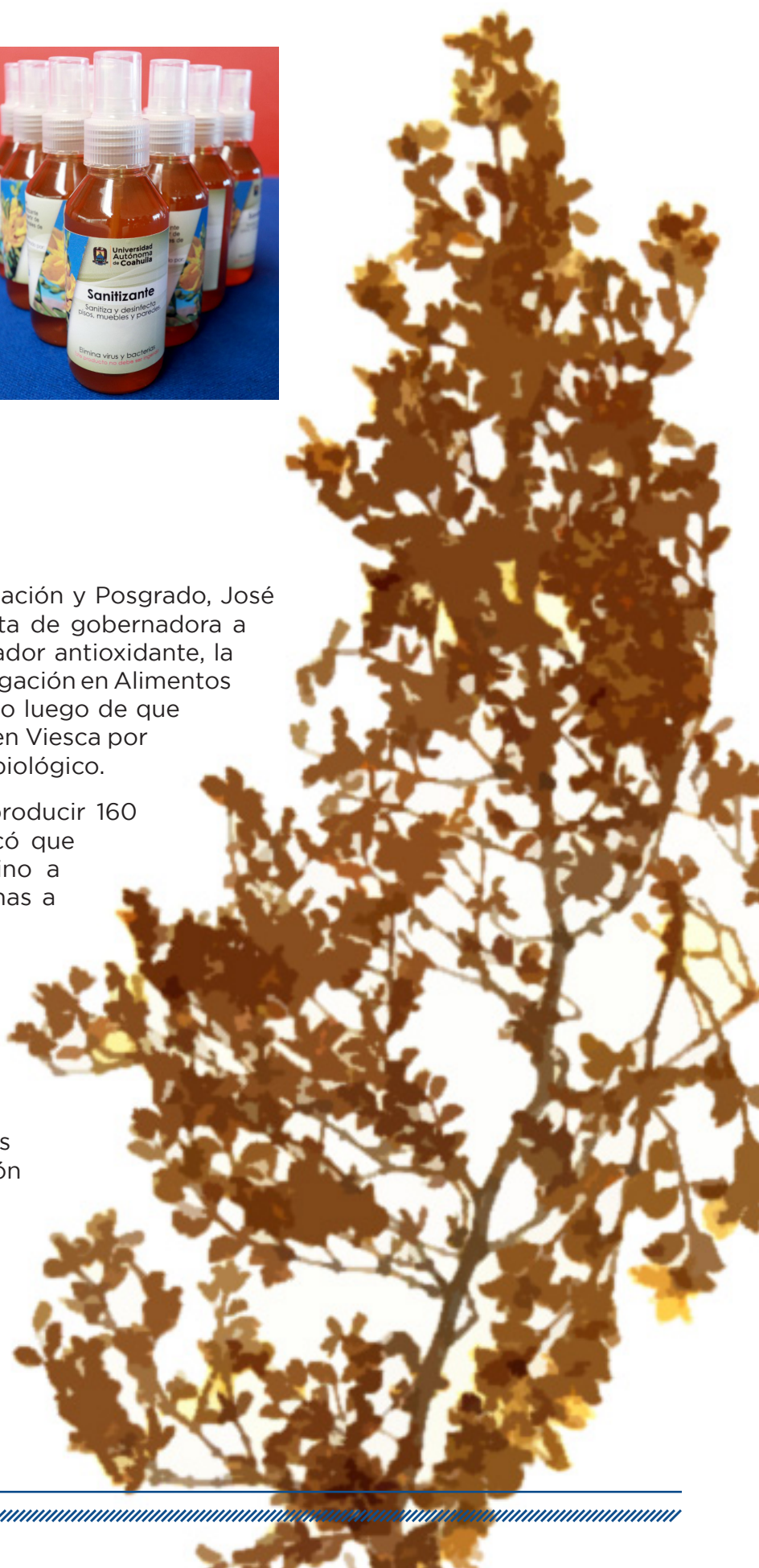
1. <http://www.dia-uadec.mx/author/admin/>
2. <http://www.uadec.mx/centros-de-investigacion/>



El subdirector administrativo de Investigación y Posgrado, José Sandoval, expresó que la solución consta de gobernadora a base de agua, detergente y un estabilizador antioxidante, la cual se elabora en el laboratorio de Investigación en Alimentos de la Facultad de Ciencias Químicas, esto luego de que la Gobernadora es recolectada y molida en Viesca por el Centro de Investigación y Jardín Etnobiológico.

Agregó que se tiene la capacidad de producir 160 litros del sanitizante cada 2 días, recalcó que al ser un producto natural no es dañino a diferencia de soluciones que están hechas a base de cloro, productos que con su uso frecuente pueden dañar la piel.

Señaló que además de su participación y la del Dr. Cristóbal Noé Aguilar, también colaboraron los investigadores Rosa María Rodríguez Jasso, Juan Alberto Valdés y Víctor Madrueño de la Facultad de Ciencias Químicas, del Centro de Investigación para el Cuidado de la Biodiversidad del Estado de Coahuila, el director, Miguel de León, Paola Meléndez e Iñaqi Laredo, mientras que del Centro de Investigación y Jardín Etnobiológico, el director, Jorge Aguirre Joya, David Aguilón y Cristian Torres.





Apoya Escuela de Medicina Unidad Norte con Caretas Protectoras en Hospital General Piedras Negras

Para contribuir con el sector salud ante la pandemia del COVID-19, estudiantes de séptimo semestre de la **Escuela de Medicina Unidad Norte de la UAdEC**¹ realizaron una donación de caretas protectoras al Hospital General de Piedras Negras.



El alumno, Carlos Francisco Guadalajara Egan, quien es uno de los jóvenes que participaron en la elaboración de las caretas, expresó que el objetivo de la comunidad estudiantil es apoyar a las y los doctores que se encuentran atendiendo a pacientes con COVID-19.

“Nosotros aún estamos estudiando y no podemos ir a ayudar físicamente, por lo que tomamos la decisión de elaborar caretas nosotros mismos, elegimos cuales serían los mejores materiales, los compramos y cada quien realizó la labor desde su casa”, dijo.

Los alumnos de la Escuela de Medicina Unidad Norte, entregaron al Hospital General de Piedras Negras 34 caretas elaboradas con acetato, foami y elástico, las cuales se utilizaron por el personal de salud encargado de atender casos de Coronavirus registrados en la ciudad.

1. <http://www.uadec.mx/medicina-un/>



Continúa Facultad de Sistemas Entregando Material de Protección al Sector Salud

La **Facultad de Sistemas Unidad Saltillo**¹ continúa con acciones de producción y entrega de material de insumos para la protección de personal del sector salud durante la pandemia de COVID-19.

El director del plantel, Rabindranath Galván Gil, expresó que en la Facultad se encuentra trabajando en la producción de mascarillas protectoras faciales las cuales están elaboradas con una visera de PLA (Ácido Poliláctico) y una careta de acetato intercambiable, hechas en impresión 3D en los laboratorios de Ingeniería Industrial, de Electrónica, y de Diseño y Prototipado.

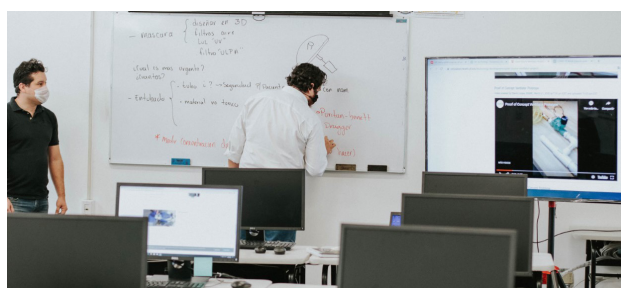
Señaló que hasta el momento han entregado más de 250 mascarillas en nosocomios como el Hospital Universitario, el Hospital General, en la Clínica 70 del IMSS, los Hospitales de Zona del IMSS #1 y #2 en Saltillo, al municipio de Progreso, Coahuila, así como a elementos de cuerpos policiacos; señaló que la meta es llegar a una producción de 700 y tener la posibilidad de hacerlas llegar a más personas.

Asimismo, comentó que también fabricaron 18 cajas de acrílico para auxiliar a médicos durante la intubación de pacientes, las cuales fueron donadas a los hospitales mencionados anteriormente; agradeció a todos quienes desinteresadamente apoyan con los insumos o con donaciones para la elaboración de estos artículos.

“Seguiremos trabajando en apoyo a toda la comunidad médica y a todo el personal que está laborando en la primera línea de batalla frente a esta emergencia sanitaria, es muy importante aportar desde el ámbito de la ingeniería, ya que, aunque no está ligada al área médica con estas acciones, nos permite tener la oportunidad de poner un granito de arena a beneficio de la humanidad”, afirmó.

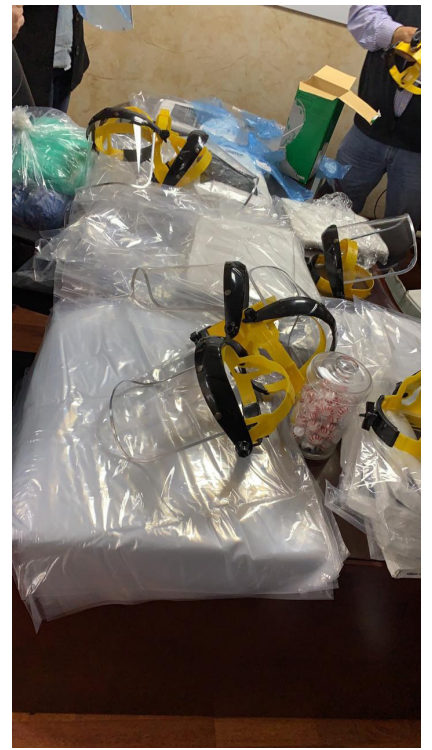
Galván Gil, agregó que también continúan trabajando en un prototipo de ventilador mecánico, el cual será entregado al Hospital Universitario, cuando esté terminado se está considerando liberar la patente del prototipo para sea fabricarlo y brindar atención a pacientes con COVID-19.

1. <http://www.sistemas.uadec.mx/>





HABILITAN HOSPITALES UNIVERSITARIOS ESPACIOS PARA ATENDER A PACIENTES CON COVID-19



Los Hospitales Universitarios de la Universidad Autónoma de Coahuila de Saltillo y de Torreón¹,

habilitaron espacios temporales para atender a pacientes con COVID-19, asimismo, se ha capacitado a los trabajadores, a través de talleres y simulacros sobre las disposiciones en materia de salud, establecidas por las distintas instancias gubernamentales.

Para evitar condiciones de propagación del Coronavirus en las tres unidades médicas el Hospital Universitario de Saltillo, Hospital universitario de Torreón y el Hospital Infantil, se establecieron áreas exclusivas y rutas de atención para pacientes y servicios médicos, para evitar el cruce de casos sospechosos o confirmados con pacientes con otro tipo de atención.

El director del Hospital Universitario y del Hospital Infantil de Torreón, Dr. Salvador Chavarría Vázquez, destacó que los esfuerzos están encaminados a la detección inmediata de casos sospechosos, así como a las acciones de vigilancia epidemiológica, la prevención y control para eliminar los riesgos de transmisión.

Informó que, en ambos centros médicos a su cargo, se habilitó un área de Triage Respiratorio, como primera instancia de atención para pacientes con síntomas respiratorios, además de la implementación de un “doble filtro” de acceso al hospital; el primero para conocer el motivo de ingreso y un segundo donde se verifica la ausencia de síntomas de COVID-19 y aplicación de gel sanitizante.

El también director de la Facultad de Medicina, el Dr. Salvador Chavarría, destacó que desde el 31 de marzo está instalado en el plantel, el Centro para la Toma de Muestras del COVID-19 en colaboración con la Secretaría de Salud de Coahuila, donde se atiende a la población que presenta síntomas del Coronavirus, previa cita y desde su auto.

Detalló que, en este esfuerzo, participa personal de los laboratorios certificados para detectar el virus y de la Secretaría de Salud de la entidad, quienes ofrecen el servicio integral con diagnóstico, seguimiento y asistencia personalizada; de igual forma, agradeció a los empresarios laguneros y a la sociedad en general, por donar material e insumos de protección para el personal médico, enfermería, administrativo y de intendencia.

Por otra parte, en el Hospital Universitario de Saltillo, se estableció un filtro sanitario al exterior, con el fin de aplicar las medidas preventivas y con ello unificar los accesos de empleados, familiares y pacientes; también se realizaron trabajos de mejora en los accesos de urgencias, para los traslados dentro de la institución.

Asimismo, el área de hemodiálisis de la Torre Médica está habilitada como sala de Urgencias Respiratorias, la cual tiene capacidad para atender a cinco pacientes y un caso sospechoso o confirmado; si es un enfermo de gravedad, se cuenta con la Unidad de Terapia Intensiva, la cual tiene cuatro camas de hospitalización.

Además, se instaló un campamento sanitario como área de descanso para los trabajadores, además del blindaje perimetral del nosocomio y la colocación de un túnel sanitizante; a la fecha, se han entregado 6 mil 949 cubre bocas a todo el personal, pacientes y visitantes, y 40 kits de equipos de protección personal para el área médica y de enfermería.

Respecto a la capacitación del personal sanitario, se llevaron a cabo talleres sobre la “Colocación de equipos de protección personal (EPP)”, “Procedimiento Específico de Registro Manual de Asistencia para personal médico, técnico, manual y administrativo” y se dio a conocer el “Plan Estatal de Control y Prevención del COVID-19”, emitido por la Secretaría de Salud del Gobierno del Estado de Coahuila.

1. <http://www.uadec.mx/hospitales/>

¡La vida sigue!

Por: Nadia Libertad Salas Carrillo
Defensora Adjunta

Siempre a la vanguardia nuestra Institución, ante el riesgo inminente de que se propagara el virus que a todos nos tiene confinados, de manera oportuna se dispusieron las medidas para proteger a toda la comunidad universitaria. Recuerdo bien que los primeros días, nadie podíamos creer lo que estaba pasando. “Así dijeron de la influenza” escuché comentarios; “una semana y se va a calmar todo”, escuché decir a otros. Van a ser dos meses y seguimos con todo tipo de actividades a distancia, la economía de todos, incluyendo la de la propia Universidad ha sido afectada.

La problemática que ha surgido, principalmente se ha visto afectada la salud, ni los países más desarrollados del mundo contaban con servicios hospitalarios suficientes para la atención de los ciudadanos.

Los índices de desempleo, la insuficiencia de la economía de los hogares derivado al alza de precios ya deja ver el nivel de afectación que está por venir.

Pero el nivel educativo no es la excepción, también fue un gran impacto, no obstante, que tenemos ya incluidas, desde hace tiempo las tecnologías de la información, de cualquier manera, fuimos sorprendidos por la pandemia, se ha visto vulnerado el derecho de acceso a la educación.

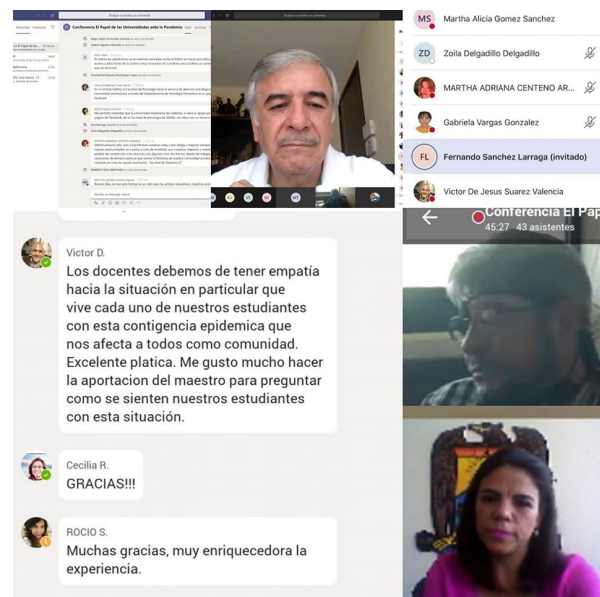
Al respecto, la Corte Interamericana de Derechos Humanos emite la declaración 1/20 en la que marca

diversas obligaciones que los estados deben cumplir para garantizar los derechos humanos de las personas. En dicha declaratoria, primero se refiere al derecho a la salud, señalando como obligaciones esenciales la no discriminación en el acceso a los servicios de salud, la prohibición de realizar medidas regresivas, otorgar atención de salud oportuna y apropiada conforme a los principios de disponibilidad, accesibilidad, aceptabilidad y de calidad y, finalmente, otorgar un especial cuidado a los grupos vulnerables y/o marginados. Parecen señalamientos sencillos de cumplir, pero cuando no estás preparado para atender la contingencia, suelen vulnerarse con frecuencia.

La declaratoria, en segundo término, también manifiesta la obligación de garantizar el derecho de acceso a la información y cuidado de datos personales, garantizar el derecho a la salud, el acceso a la solicitud de refugio, derechos al agua y alimentación, derecho al trabajo, garantizar canales de denuncia a las mujeres en situación de violencia de género.

Antes de la pandemia, la violencia de género ya era combatida, pero ¿qué pasó después, del confinamiento?, en la mayoría de los casos, se está obligando a “quedarse en casa” con tu presunto agresor.

¿En dónde estábamos? Antes de la pandemia la cifra de casos de violencia de género estaba incrementando de manera considerable, las



y los universitarios, en uso legítimo de su libertad de expresión, manifestaron de distintas formas, denuncias por presuntas violaciones a sus prerrogativas fundamentales. El Comité Consultivo para prevenir la Violencia de Género contemplado en nuestro Protocolo para prevenir, atender, sancionar y erradicar la Violencia de Género incrementó sus actividades; la Defensoría de Derechos Humanos, aumentó las medidas cautelares para proteger a las y los denunciados.

¿Qué hemos hecho durante la pandemia? La Defensoría, además de continuar con la atención a quienes integran la comunidad universitaria, la ha mantenido informada respecto a dónde dirigirse en caso de que, aun estando en casa, sientan que sus derechos universitarios han sido vulnerados, se tiene además un acceso directo para presentar una denuncia en el portal universitario.

Refrendando el compromiso de informar a la comunidad universitaria, todos los lunes a las 11:00 horas tenemos pláticas enfocadas a la pandemia y la protección de derechos humanos, las cuales son impartidas por defensores y defensoras universitarias que pertenecen a la Red de Organismos Defensores de Derechos Universitarios, con presencia Nacional e Internacional.

¿Cómo será el regreso a la nueva normalidad? Pues causa incertidumbre pensar en el regreso a la "normalidad", sin pretender ser poética,

nada será igual, ninguno de los problemas institucionales será resuelto por la contingencia, los casos de violencia de género seguirán en incremento, pero la pandemia únicamente puso en suspenso nuestras relaciones universitarias.

La comunidad universitaria, regresará angustiada y con incertidumbre, por saber qué sucederá en su situación académica, seguramente habrá reclamaciones por la vulneración a sus derechos educativos, además la institución tendrá que garantizar el derecho a la salud, sanitizando con frecuencia las instalaciones.

Hoy más que nunca las Instituciones de educación superior deben trabajar en su vida académica, pues es la que construirá la fortaleza para hacer frente a estas circunstancias que se presentan, por lo regular, de manera inesperada. Y hoy más que nunca, las y los universitarios debemos refrendar el compromiso y lealtad con nuestra Máxima Casa de Estudios, que siempre nos ha dado a manos llenas, saber, valores, protección, cultura, es momento de, ante cualquier panorama adverso, económico, social e incluso cultural, engrandecer a la Universidad y dotarla de los mecanismos que son suficientes para garantizar la continuidad de su actividad esencial: brindar educación.

En la Universidad Autónoma de Coahuila, estamos trabajando en ello.

LA PA- NA- CEA SÍ EXIS- TE

Por: Fernando de las
Fuentes Hernández

Diputado Federal y ex
alumno de la Facultad de
Jurisprudencia

Voy a comenzar citando a un gran maestro espiritual, uno de los más grandes de nuestros tiempos: Jiddu Krishnamurti, porque ilustra y resume a la perfección lo que quiero tratar de comunicar en esta ocasión: "...Nuestro principal problema, nuestro problema realmente esencial, es librarnos del miedo. ¿Saben lo que el miedo causa? Ofusca la mente. La insensibiliza... El propósito de la educación es el de erradicar, tanto interna como externamente, este miedo que destruye el pensamiento humano, la relación humana y el amor..."

El ser humano, bajo el influjo del miedo, asesina, miente, compite, abusa, maltrata, abandona, acapara, roba, se corrompe en todas las áreas de su vida, se pervierte, se vuelve adicto, cínico e indiferente. En resumen, detrás de todas las conductas que hacen a las personas "malas", no hay más que miedo, un miedo tan terrible que, para no sentir su poder aniquilante, es transformado en actitudes "defensivo-destructivas", como ira, odio, envidia, resentimiento, terquedad, autoritarismo, despotismo, soberbia, arrogancia.

Un miedo que, además, podemos camuflar con una espiritualidad y una moralidad equivocadas, en las que veremos dones y bendiciones como tentaciones y pecados. Por ejemplo, el placer y el dinero. Resulta que educamos no para el disfrute y la abundancia, sino para la autocensura y la pobreza, para conformarnos con la carencia y la escasez, bajo la idea de que el placer es pecaminoso y en el mundo no hay suficientes recursos para todos.

Cuando entendamos que abundancia y prosperidad no son acumulación de bienes y dinero, y que no tenemos que torturar al planeta para obtener nuestros satisfactores; cuando comprendamos que la riqueza crece cuando se comparte y que el bienestar de los demás es el propio, podremos hablar de que nos hemos liberado del miedo.

Y entonces tendremos, nos explica Krishnamurti: "un sentimiento intenso de ser bueno, de pensar con mucha claridad, de mirar las estrellas, las nubes, de mirar a las caras con una sonrisa. Y cuando no hay miedo puede ir mucho más lejos. Entonces descubrirá por sí mismo lo que el hombre ha buscado generación tras generación. En las cavernas del sur de Francia y en el norte de África hay pinturas antiguas de 25 mil años con animales luchando contra el hombre, de ciervos, de ganado. Son unas pinturas maravillosas, muestran la constante búsqueda del hombre, su lucha con la vida, y la búsqueda de esa cosa extraordinaria llamada Dios. Sin embargo, el hombre nunca lo ha encontrado. Uno tan sólo puede dar con ello misteriosamente, sin saberlo, cuando no existe miedo en absoluto".

Sin miedo, uno definitivamente da con Dios, pero también con las mejores soluciones a cualquier problema. Hoy, sin embargo, todos estamos viviendo bajo el dominio del miedo en esta pandemia de Covid 19. De una u otra manera, las diversas voces del miedo nos ponen ansiosos, nos plantean los peores escenarios, o nos llevan a negar

cualquier peligro o a justificar la imprudencia y el descuido.

La mayoría de los seres humanos vivimos con miedo casi todos los días de nuestras vidas, sin darnos cuenta de ello. Por eso hemos creado esta sociedad de consumo, competencia e individualismo, en la que nuestro mayor temor es la escasez, y por eso pretendemos atesorar aquello que consideramos indispensable; algunos, papel de baño, los más, comida o alcohol y otros todo ello y más, porque el miedo se vuelve pánico en situaciones límite como esta pandemia. Reaccionamos entonces con absoluto egoísmo. El miedo nos dice que se trata de “tu seguridad contra la mía”, y así comenzamos a juzgar a los demás, pues convertirlos en “los malos” justificará que les vaya mal sin que eso nos perturbe, hará “necesarios” o “justos” los propios actos de abandono, abuso, maltrato, rapiña y, en última instancia, ausencia total de apoyo a quienes están en desgracia, porque “se lo merecen”. Así es como nos habla el miedo.

Quienes no son empáticos con los que están pasando dificultades mayores en esta pandemia, como el personal de salud o aquellos que han perdido su empleo, está lleno de miedo. La cualidad innata más humanizadora es justamente la empatía, pero es difícil ponerse en los zapatos de quienes la están pasando mal, porque no aprendimos a educar nuestras emociones para que no nos invadan, tomen el control y aumenten el miedo, la emoción, por cierto, más estresante y desgastante que existe, hasta el punto de ser enloquecedora. No pocos veteranos de guerra son una muestra de ello.

Así pues, usamos el sustituto más tóxico que puede haber, que nos debilita, nos hace manipulables y completamente sumisos: la culpa. La sentimos cuando estamos bien y los demás mal. En lugar de agradecer lo que tenemos, nos avergüenza, y con eso estamos mandando un mensaje a nuestro inconsciente y al universo: no lo merecemos. Resultado: lo perdemos. ¿Por qué mejor no lo compartimos en la medida en que podamos? Eso hará que, en algún momento de nuestras vidas, seguramente cuando más lo necesitemos, retorne de alguna fuente inesperada.

Así pues, compartir, apoyar, empatizar, confiar, tener fe y formar redes de apoyo, respeto y afecto, son las actitudes que crean abundancia, fortalecen relaciones personales y sociales, hacen progresar países, nos permiten olvidarnos de las rencillas sociales, del enfrentamiento que solo conviene a quienes nos azuzan a odiarnos unos a otros.

Bajo el imperio del miedo, crearemos ese apocalipsis que hemos construido en el imaginario colectivo. Sin miedo, seguramente conoceremos el verdadero amor, no las relaciones de posesión que consideramos tal, y estaremos preparados para construir una nueva realidad, un nuevo planeta, en el que la empatía, la solidaridad, el respeto y la cordialidad sean lo cotidiano, por tanto, la abundancia y la prosperidad sean para todos.

La panacea sí existe, y es liberarnos del miedo. Aprovechar los retos que nos presenta esta pandemia para empezar a hacerlo es una oportunidad irreplicable, comenzando por respetar las medidas de seguridad para cuidar a los demás y que ellos nos cuiden, porque eso nos hace sentir y estar seguros y protegidos.

A nivel personal, sería excelente darnos unos momentos con nosotros mismos durante el día, para respirar profundos, explorar cómo nos sentimos, qué ideas pasan por nuestra mente y, por qué no, aprender a meditar, que entre otros beneficios nos permite generar las sustancias que nos hacen sentir bien: dopamina, endorfina, serotonina, y con ello fortalecer nuestro sistema inmunológico, porque además, hay que decirlo, el estrés y la ansiedad que produce el miedo lo debilitan hasta casi inutilizarlo.





COORDINACIÓN EN TU CASA; sana distancia por la salud, con trabajo comprometido

Por: César Felipe de la Rosa Durón

Licenciado en Derecho, con mención honorífica, por la Facultad de Jurisprudencia de la Universidad Autónoma de Coahuila; Máster en Impuestos, por la Facultad de Ciencias de la Administración de la Universidad Autónoma de Coahuila; Doctor en Ciencias de la Educación en la Facultad de Ciencia, Educación y Humanidades de la Universidad Autónoma de Coahuila. Columnista de EL HERALDO DE SALTILLO, SIN CENSURA y del PERIÓDICO ACCESO. Docente en el nivel Bachillerato, docente en nivel Licenciatura en las carreras de Derecho, Administración de Empresas, Criminología, Ingeniería y Contaduría; Docente en el nivel Maestría, en Derecho y en Finanzas; asesor de tesis y Maestro investigador. Ha sido litigante, laborado en la iniciativa privada, servidor público y actualmente es Jefe del Departamento de Extensión y Vinculación Universitaria de la Coordinación de Unidad Saltillo de la UA de C.

El contexto mundial es complejo, la pandemia ha llegado para quedarse un buen tiempo y modificar muchos esquemas de vida que a diario se tenían. Sin duda esta es una nueva realidad que, inesperada, también provee áreas de oportunidad.

En la Universidad Autónoma de Coahuila (UAdeC), como la “máxima casa de estudios de Coahuila”, el reto es importante; bajo el liderazgo de las autoridades universitarias, y, sobre todo, de nuestro Rector, el Ingeniero Salvador Hernández Vélez; esta coyuntura ha permitido reforzar acciones que, de manera atinada, la administración rectoral, había anticipado.

Se puede decir fuerte y claro, la UADEC, enfoca sus esfuerzos en seguir brindando educación de calidad a sus estudiantes, fomento a la cultura y servicios de extensión, aún en este contexto.

Se debe resaltar de manera concreta y puntual, el trabajo de la Coordinación de Unidad Saltillo (CUS), que, con la pauta de servicio, y el liderazgo de su Coordinador, el Maestro Julio Saucedo Zul, implementó (por iniciativa del mismo) que esta Unidad de servicios, extendiera en la medida de las posibilidades y en función de algunas necesidades de la comunidad universitaria, los servicios que la misma CUS presta diariamente. Esto en un principio, durante el mes de mayo de 2020.

Cabe señalar que COORDINACIÓN EN TU CASA, consiste en la adaptación de las actividades de la Coordinación de Unidad Saltillo, de manera virtual a través de las tecnologías de información y comunicación en línea, tomando en cuenta la familiaridad y preferencia del uso de las nuevas tecnologías por parte de los jóvenes estudiantes y el conocimiento que los docentes también tienen de ellas, así como una ingeniosa suma de actividades más.

De esta forma se ajustan y crean actividades académicas, deportivas, de extensión y vinculación; culturales y recreativas, para coadyuvar a la productividad de las tareas universitarias, así como a la reintegración a la comunidad de forma virtual. Para la realización y ejecución de este programa participan, además de los colaboradores de la Coordinación, docentes, investigadores y profesionales egresados de la universidad y Asociaciones Civiles a quienes se reconoce su entusiasmo y apoyo solidario para la comunidad académica.

La Secretaría General, a cargo del Doctor Julio Cu Farfán López, organiza cápsulas informativas en video sobre los temas: *•Acércate a conocer nuestra legislación • Nuestro Estatuto •La estructura de nuestro Estatuto* y un Concurso de ensayo: “Los universitarios, las políticas públicas y las familias frente a la pandemia del COVID 19 y los cambios culturales post - crisis”.

El Departamento de Asuntos Académicos, a cargo de la Maestra Haydée de la Garza Rodríguez, invita a: cursos en línea para docentes, en coordinación con las Academias de Humanidades y Comunicación de la Unidad Saltillo; evento en línea para estudiantes: *Foro de problemas actuales y posibles soluciones*, organizado a través de la Academia de Comunicación de la Unidad Saltillo; además de cápsulas académicas informativas sobre trámites académico-administrativos y temas de interés derivados de los cursos impartidos por el departamento de Asuntos Académicos.

El Departamento de Deportes y Actividades Recreativas a cargo del Maestro Jorge Humberto Rodarte Ibarra, ofrece: entrevistas en video con los temas •*Diversos deportes*. •*Importancia de la activación física en casa*. •*Buena salud durante la contingencia*, en coordinación con entrenadores, estudiantes y profesionales del deporte; además del estado de los torneos previos a la contingencia, estadísticas y fotografías, así como archivo en imágenes de las actividades deportivas de la Unidad Saltillo y el muy exitoso primer torneo de fútbol soccer en línea "FIFA 20" #quedateencasa, en el cual se encuentran participando 12 equipos de las escuelas y facultades de la unidad Saltillo y uno de la unidad Torreón.

La Maestra Cyntia Galván Esparza, que tiene a cargo el Departamento de Servicio Social, Prácticas Profesionales, Sustentabilidad, oferta: cápsulas Informativas en video con los temas: •*Consumidor Responsable*. •*Emprendimiento Social en tiempos de COVID 19*. (en coordinación con investigadores de la Facultad de Mercadotecnia) *Cuidado del medio ambiente* •*Energías Renovables*. •*Elaboración de composta en casa*. •*Los plásticos y el BPA*. •*Cactáceas*. •*Reciclar en casa*. • *Especie endémica y la publicación: ¿Cómo ser el mejor candidato en una entrevista de trabajo?*

El Licenciado Alfonso González Ramírez que dirige el Departamento de Difusión Cultural y Comunicación, ofrece a la comunidad universitaria: entrevistas en video con creadores universitarios y promotores culturales sobre diversos temas

•Música •Pintura •Dibujo; convocatorias para compartir en video actividades recreativas en casa durante la contingencia: •*Lip Sync en Tic Toc de mi canción favorita* •*Muéstranos tu talento (bailar, cantar, tejer, dormir, magia, tocar un instrumento, etc.)* •*Cómo me ejercito en casa (rutinas de activación)* •*Reseña de un libro que leíste durante la cuarentena* •*Literatura* •*Cine* •*Radio*; convocatorias para compartir en fotografías la situación extraordinaria de la contingencia •*Mi espacio favorito* •*Mis compañeros de casa* •*La naturaleza que me acompaña en casa (macetas, jardines, plantas y flores)* •*Mi mascota y yo* •*Mi platillo favorito (incluyendo la receta)* •*Diario fotográfico de tu cuarentena en máximo 10 fotografías*, además de convocatoria para compartir tus sentimientos por tu mamá por el Día de las Madres •*Carta a mi madre* •*Fotografía de mi madre* •*Fotografía chistosa con mi madre* y la emisión del programa de radio LOBOS AL AIRE en formato de video con información variada del quehacer universitario.

Mientras que el Departamento de extensión y Vinculación, a cargo del suscrito, pone en marcha: servicios de orientación en línea: Médica y Odontológica (en coordinación con los consultorios médicos CUS, y se brinda especial reconocimiento a Cyntia Ochoa Salazar, Gabriela Padilla Pradis y José Guadalupe Ovalle) •Psicológica (en coordinación con la Fundación *Suré*) •Jurídica. (en coordinación con el Foro Profesional de Abogados de Saltillo) además de cápsulas informativas en video con temas de salud, (especial reconocimiento a Rosa María Briones) jurídicos y psicológicos.

La CUS, con el liderazgo del Rector y el impetuoso ritmo de trabajo de su Coordinador, en una sinergia de equipo, labora de manera innovadora en un escenario nunca antes visto y con uso racional de recursos, (tarea del Departamento de Contabilidad y Administración, con un equipo a cargo de la Contadora Claudia Delabra) para optimizar las funciones universitarias. Todo esto, con la premisa de que "Coordinación en tu casa"; fomente la sana distancia por la salud, y continúe con trabajo comprometido de todos y cada uno de quienes colaboran en la CUS.



VIDA+ saludable

El Programa “Vida Saludable” surge en el año 2008 para atender las necesidades de la comunidad estudiantil a través de la promoción y difusión de la importancia de la salud integral; busca concientizar a la comunidad universitaria sobre cómo llevar un estilo de vida saludable.

La salud integral de las y los estudiantes es importante para potencializar su desarrollo integral y sus expectativas de vida, a través de la promoción y fomento del equilibrio físico y emocional con hábitos saludables.

El equilibrio físico y emocional en la etapa de la adolescencia es imperativo para el desarrollo integral de la persona en su contexto comunitario y social; en dicha etapa, las y los jóvenes continuamente se enfrentan riesgos que atentan contra su integridad física y mental.

Para orientar y brindar herramientas a las y los estudiantes para lograr un mejor estilo de vida, el programa “Vida Saludable” lleva a cabo diversas actividades:

- Ferias de Salud Integral en coordinación con instituciones que ofrecen servicios para los jóvenes.
- Pláticas de sobre temas de salud integral.
- Rallys de la Salud sobre temas de la prevención de adicciones y de sexualidad responsable.
- Grupos de Adolescentes Promotores de la Salud (GAPS) en cada Bachillerato.

Asimismo “Vida Saludable” trabaja en coordinación con instituciones y dependencias especializadas:

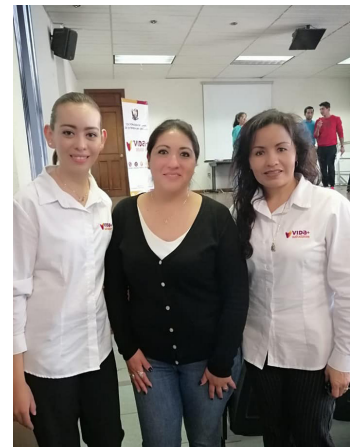
- Secretaría de Salud de Coahuila
- Secretaría del Trabajo de Coahuila
- DIF Coahuila
- Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA)
- Instituto Coahuilense de la Juventud
- Instituto Coahuilense de las Mujeres
- Procuraduría para Niños, Niñas y la Familia (PRONNIF)
- Centro Deportivo y Cultural La Madriguera
- DIF Municipal
- Comisión de Derechos Humanos del Estado de Coahuila de Zaragoza
- Secretaría del Trabajo del Estado de Coahuila de Zaragoza
- Centros de Integración Juvenil (CIJ)
- Comisión de Derechos Humanos de Coahuila
- Coordinación del Deporte, UAdE C
- Coordinación de Igualdad de Género, UAdE C
- Defensoría de los Derechos Humanos Universitarios, UAdE C
- Consultorios de la Coordinación Unidad Saltillo, UAdE C
- Departamento de Extensión de la Unidad Norte, UAdE C

A continuación, te invitamos a conocer las diferentes actividades que lleva a cabo “Vida Saludable.”

Pláticas sobre prevención de Adicciones

La Coordinación General de Extensión Universitaria a través del Programa “Vida Saludable” llevó a cabo pláticas sobre Prevención de Adicciones a los estudiantes de la Escuela de Bachilleres Ateneo Fuente con el apoyo de la Facultad de Enfermería.

Durante la sesión los estudiantes se mostraron muy interesados en el tema. Los especialistas abordaron los efectos del consumo de drogas y alcohol; problemas de salud física y mental, daño a la estructura familiar y social. Por lo anterior invitaron a las y los estudiantes a mantenerse informados, a tener además una vida sana realizando actividades deportivas y con una adecuada alimentación.



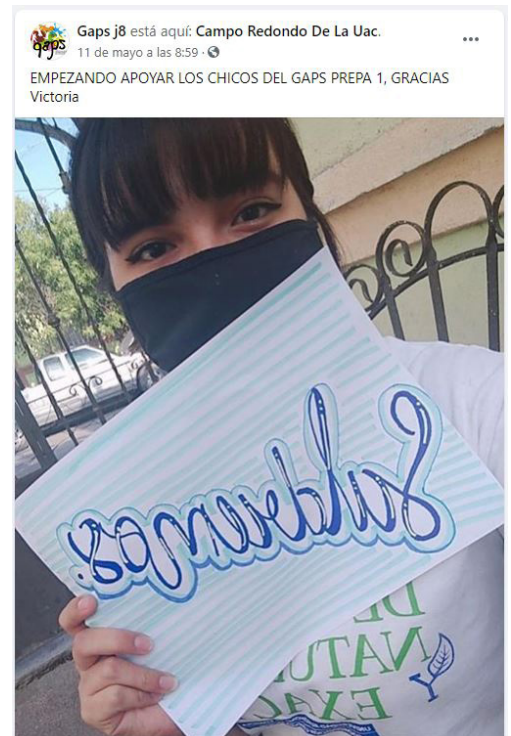
Formación de Grupos de Adolescentes promotores de la Salud (GAPS)

El Programa “Vida Saludable” tiene un compromiso con la salud y el bienestar de la comunidad universitaria por esto lleva a cabo actividades y talleres que promueven su salud integral.

En fecha reciente se llevaron a cabo en los distintos bachilleratos de la UAdE.C la promoción para invitar a los estudiantes a formar parte de los grupos GAPS (Grupos de Adolescentes Promotores de la Salud) dicha actividad en coordinación con la Secretaría de Salud Jurisdicción número 8.

Los Grupos de Adolescentes Promotores de la Salud (GAPS), están integrados por adolescentes que se reúnen a conocer y analizar temas relacionados con su salud, con el propósito de promover estilos de vida activa y saludable que contribuyan a crear una cultura de prevención y autocuidado en los entornos familiar escolar y comunitario.

Los GAPS operan en todo el país, creando una red que favorece la presencia y participación activa y decidida de todas las y los adolescentes.



Pláticas sobre Sexualidad Responsable, Alcohol y Conducción

El Programa Vida Saludable, comprometido con los estudiantes para llevarles información de utilidad y de aprendizaje en temas propios para los adolescentes, llevó a cabo las pláticas de salud con los temas de **Sexualidad Responsable y Alcohol y Conducción** a los estudiantes de la Escuela de Bachilleres Ateneo Fuente con el apoyo de la Secretaria de Salud Jurisdicción No. 8.

Simultáneamente a dicha actividad, se instalaron módulos informativos de Salud en los que se realizó vacunación, pruebas de diabetes, medida de peso y talla, salud bucal, toma de la presión y orientación sobre la prevención de embarazos.



Feria de la salud

Para llevar a los estudiantes temas de interés sobre la salud integral, la Coordinación General de Extensión Universitaria, a través del Programa "Vida Saludable" llevó a cabo la Feria de Salud en la Unidad Camporredondo. En este evento los universitarios se informaron sobre temas del ámbito de la Salud, deportivo y cultural, así como también información del campo laboral.

Las Instituciones participantes dieron a conocer a los jóvenes temas de interés tales como: prevención de adicciones, tabaquismo y alcohol, los derechos y obligaciones de los adolescentes, alimentación saludable, sexualidad responsable y prevención de embarazos, vacunación, uso adecuado de las redes sociales, exámenes de la vista, asesoría psicológica, cursos y talleres para adolescentes, integración de equipos deportivos de esta máxima casa de estudios y el proceso de reclutamiento para vacantes laborales entre otros temas.

Las Instituciones que participaron en este evento fueron:

- Secretaría de Salud de Coahuila, Jurisdicción No. 8
- Secretaría del Trabajo de Coahuila
- Servicio Estatal de Empleo
- DIF Coahuila
- Instituto Coahuilense de la Juventud
- Instituto Coahuilense de las Mujeres
- Procuraduría para Niños, Niñas y la Familia (PRONNIF)
- Centro Deportivo y Cultural La Madriguera
- DIF Municipal
- Comisión de Derechos Humanos del Estado de Coahuila de Zaragoza
- Secretaría del Trabajo del Estado de Coahuila de Zaragoza
- Centros de Integración Juvenil (CIJ)
- Secretaría de Seguridad Pública, Policía Cibernética
- Prevención Social de Coahuila
- Comisión de Derechos Humanos de Coahuila
- Coordinación del Deporte, UAdeC
- Coordinación de Igualdad de Género, UAdeC
- Defensoría de los Derechos Humanos Universitarios, UAdeC
- Consultorios de la Coordinación Unidad Saltillo, UAdeC



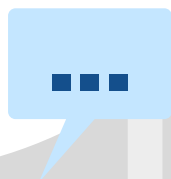
CLASES EN LÍNEA: RETOS Y REALIDADES

Por:

Verónica Loera Almaguer, reportera de la Coordinación de Comunicación Institucional.

Fotografía: María Fernanda Granados.

Edición y Corrección de texto: Lic. Guadalupe Valadez Rodríguez, Especialista en Periodismo y Responsable del Área de Información de CCI de la UAdelC.



Ante el reto de trasladar clases presenciales y reuniones académicas a un formato *on line* para mantener la distancia por el confinamiento a causa de la pandemia por el COVID-19, los docentes de la Universidad Autónoma de Coahuila se vieron en la necesidad de implementar diversos métodos de trabajo y estrategias de enseñanza, con los cuales han rediseñado cursos y aplicado el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), para impartir las asignaturas previstas en los programas de estudio de las 60 Escuelas y Facultades de las Unidades Saltillo, Torreón y Norte.

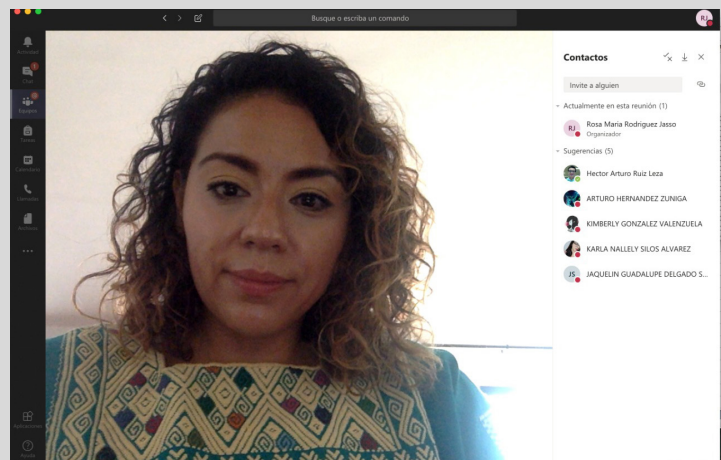
Debido a la disposición de las autoridades sanitarias y educativas de suspender las clases presenciales, desde el pasado 18 de marzo se crearon aulas virtuales que, a través de distintas herramientas digitales la mayoría de alumnos tienen acceso con esta modalidad *on line* que supone un reto para la comunidad universitaria, puesto que ha tenido que reajustar su rutina diaria para impartir las sesiones, además de acondicionar espacios que faciliten la conectividad remota.

En cada una de las Unidades Académicas de la UAdelC, algunos docentes optaron por la plataforma *Microsoft Teams*, a la cual los estudiantes tienen acceso a través del correo institucional y les permite enfocarse en el aprendizaje, interactuar de forma individual o en grupo, desarrollar habilidades e independencia, asimismo, ayuda a los profesores a ahorrar tiempo desde la planificación de las lecciones hasta el registro de calificaciones.

RETOS Y REALIDADES

Como parte de su experiencia, la profesora-investigadora de la Facultad de Ciencias Químicas, Rosa María Rodríguez Jasso, señaló que el primer reto fue el manejo de la plataforma durante las primeras dos semanas, al impartir las asignaturas de licenciatura: Diseño de experimentos, Instrumentación y Seminario VI en el Doctorado de Ciencias de Tecnología y de Alimentos, ya que desconocía su uso.

Ante ese desafío, se capacitó en el “Taller de *Microsoft Teams*: aulas de colaboración, evaluación y aprendizaje invertido” que impartió la Dirección de Asuntos Académicos, a través del Centro de Desarrollo Docente, Evaluación y Educación Continua (CEDEC) de la UAdelC, durante el mes de abril.



Rosa María Rodríguez Jasso, Facultad de Ciencias Químicas

La maestra destacó que este hecho la ayudó a adaptar su método de enseñanza a esta aplicación, en la que cuenta con el 85 por ciento de participación del total de sus alumnos, “hay conectividad en su mayoría, para el resto de los chicos que no están presentes por diversas razones, guardo todas las sesiones en la plataforma para evitar el atraso en el contenido”.

En ese sentido, la Dra. Rodríguez Jasso, expresó que su principal deseo en esta etapa, es que sus alumnos aprendan y desarrollen habilidades para su formación académica, sin embargo, señaló que se debe ser consciente de las limitaciones al acceso a internet o equipos electrónicos de algunos de ellos.

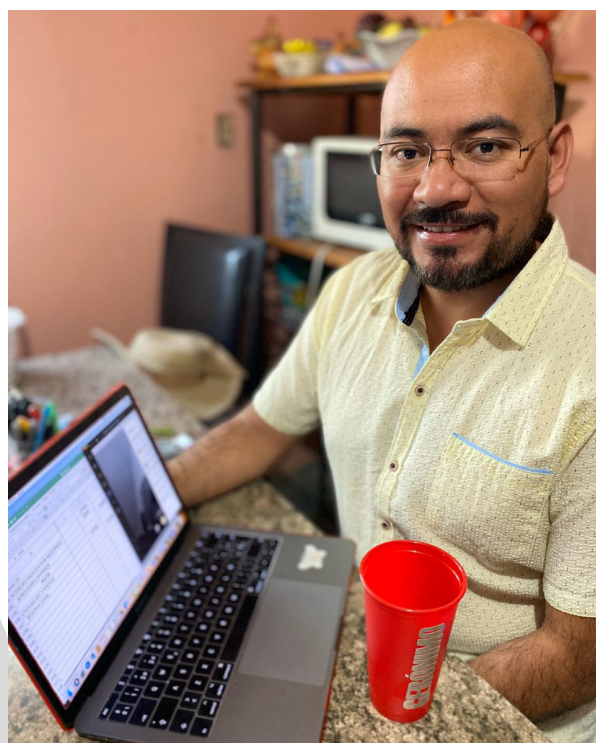
Otro reto más fue el ajuste de los horarios de clase, ya que muchos estudiantes trabajan en plena contingencia para aportar sustento económico a su hogar, ante ese panorama, la catedrática informó que el método de evaluación es distinto, por ejemplo, amplía el horario de los exámenes para que todos puedan presentarlo.

En la Unidad Norte, el profesor-investigador de la Facultad de Administración y Contaduría (campus Piedras Negras), Gerónimo Juárez Ibarra, imparte las materias de Contabilidad Financiera, Costos I, Análisis e Interpretación de estados financieros, Contabilidad gerencial en primero, tercero, sexto, y octavo semestre de las Licenciaturas de Contabilidad y Administración de Empresas en posgrado.

El docente mencionó que a pesar de que sus materias son prácticas, la interfaz gráfica de *Microsoft Teams* facilita la enseñanza al proveer de múltiples herramientas para trabajar, entre ellas, mostrar la pizarra con los ejercicios y la opción para compartir pantalla; también el uso de sitios web de almacenamiento para la carga de archivos y evaluaciones.

Como alternativa para los estudiantes que tienen dificultades de conexión o equipos de cómputo, el Dr. Gerónimo Juárez Ibarra optó por crear un grupo de Whatsapp, donde se trabaja de forma simultánea por medio de video llamada y en la plataforma virtual con el resto de la clase.

Gerónimo Juárez,
Facultad de Contaduría
y Administración
Piedras Negras
- Unidad Norte



“En este período, puede haber mucha ansiedad, angustia y desesperación, pero nosotros como maestros debemos brindar acompañamiento y ser ‘flexibles’ ante las situaciones particulares de los alumnos, con el fin de crear consenso y buscar la estrategia para cumplir con el trabajo académico”, expresó.

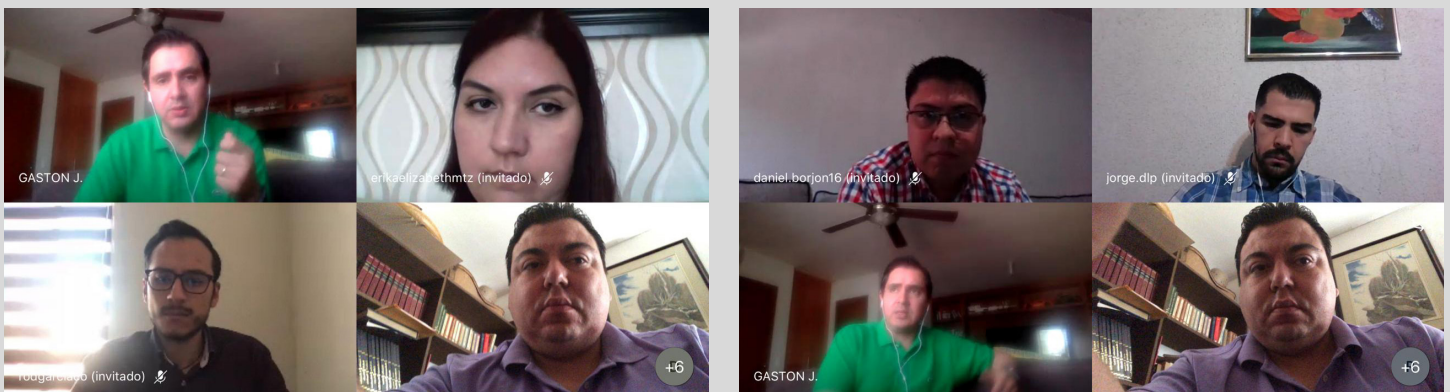
Por otra parte, el catedrático de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la Unidad Torreón, José Luis Leal Espinoza, incorporó *Teams* a su labor a distancia para impartir Sociología del Conocimiento, Corrientes Filosóficas Contemporáneas, Teoría de la Sociedad y Participación Comunitaria, asignaturas con una gran carga teórica.

Afirma que esta nueva etapa de clases virtuales, propone un nuevo modelo pedagógico, donde el alumno es autónomo y capaz de acceder a los contenidos, como lecturas, videos breves y vínculos a sitios web, “con el uso de la herramienta digital, el estudiante se vuelve más autocrítico, de modo que se construye el conocimiento de forma conjunta y genera un ‘semillero’ de ideas”.

La experiencia ha sido enriquecedora y productiva, afirmó, ya que se están cumpliendo los objetivos de clase que se plantearon al inicio del semestre; y en las sesiones en línea continúan trabajando de la misma forma que en el aula, por medio del seminario dialéctico, los análisis de textos, exposición y resolución de casos.

El doctor José Luis Leal, destacó la importancia de las competencias digitales de los académicos, “el docente debe estar capacitado para la era digital, si bien la cátedra presencial es el pilar de la educación y no puede ser sustituida, el uso de las TIC permite una formación integral y mucho más humana para los alumnos”.

José Luis Leal, Facultad de Ciencias Políticas y Sociales
- Unidad Torreón

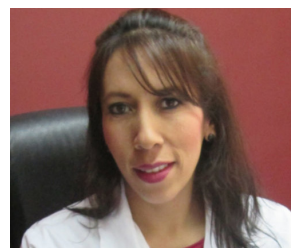
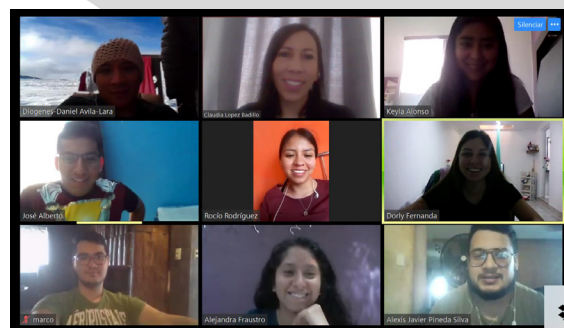


NUEVAS DINÁMICAS DE ENSEÑAR

Para la doctora Claudia López Badillo, profesora de la materia de Laboratorio de Materiales de la Facultad de Ciencias Químicas, las clases en línea han replanteado las dinámicas de aprendizaje, debido a que, en gran parte, el contenido se trabaja en el laboratorio.

Destacó que el principal reto fue adecuar la cuestión manual a una sesión virtual atractiva y útil para los estudiantes en *Teams* y *Zoom*, “En esta etapa, hemos trabajado con videos de YouTube acordes a la práctica de laboratorio, lo cual nos permite analizar detalladamente los reactivos y reacciones involucradas, además de la ejecución del proceso”.

En este sentido, la maestra comentó que los recursos tecnológicos enriquecen el análisis de distintas perspectivas, dando pie a que el grupo participe y plantee sus dudas; asimismo, informó que, en el próximo ciclo escolar, si las condiciones lo permiten, se pretende reforzar el conocimiento de esta materia, en un curso que desarrolle las habilidades de destreza manual en los laboratorios del plantel.



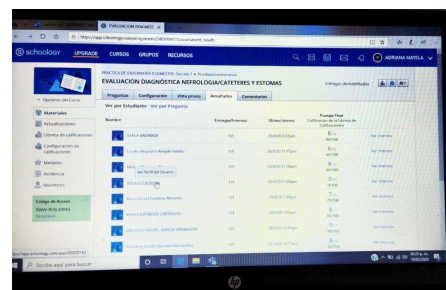
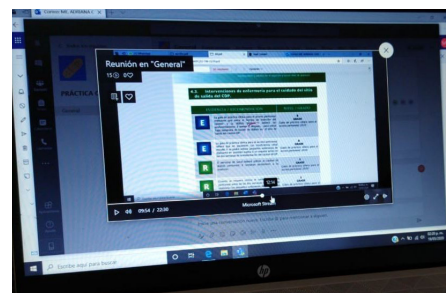
Claudia López Badillo,
Facultad de Ciencias Químicas

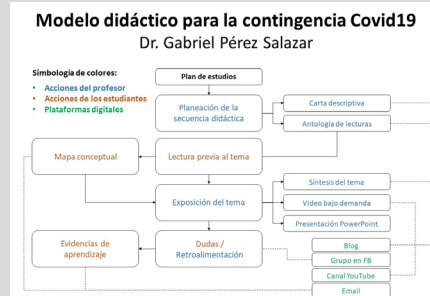
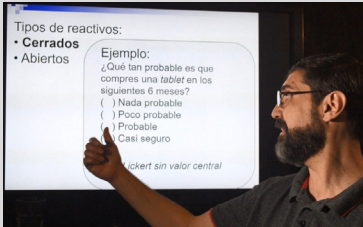
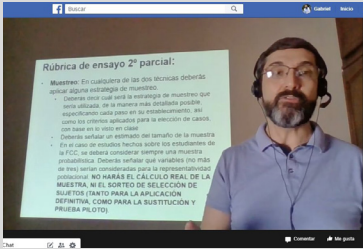
Otro caso similar, es el de la profesora de tiempo completo de la Escuela de Licenciatura en Enfermería de la Unidad Torreón, Adriana Mayela Cárdenas Cortés, titular de la materia Práctica Clínica VI, en la que tiene 10 alumnas de octavo semestre, quienes interrumpieron su ejercicio hospitalario por la contingencia.

Es por ello que, la docente modificó el plan de trabajo de la clase, replanteó los objetivos y la rúbrica de la evaluación final, también tuvo que idear estrategias para proveer a las estudiantes el escenario clínico, a través de ejemplos de evidencias y estudios de caso, que se tratan en las sesiones virtuales y que están disponibles en los repositorios de archivos que facilita *Microsoft Teams* y *Schoology*.



Adriana Cárdenas,
Escuela de Licenciatura en Enfermería





Gabriel Pérez Salazar,
Facultad de Ciencias de la Comunicación

Desde montar un estudio de grabación en su casa, utilizar la pantalla de televisión para proyectar las presentaciones de Power Point, editar los videos con las grabaciones y postearlos en su canal de YouTube, el profesor de la Facultad de Ciencias de la Comunicación de la Unidad Saltillo, Gabriel Pérez Salazar, comentó que este método de trabajo en línea, le ha favorecido en sus clases de Investigación de la Comunicación I y Teoría de Sistemas.

“Puedo interactuar con mis propias manos sobre los contenidos en la pantalla, de forma más parecida a lo que suelo hacer en el salón de clases, hemos hecho humanamente lo posible para que estudiantes y docentes, superemos las limitaciones como en mi caso, aprender sobre la marcha y realizar ajustes constantemente”, afirmó.

De igual forma, el maestro aprovecha las redes sociales como Facebook, para realizar sesiones virtuales en el grupo de la clase, con el objetivo de resolver dudas e interactuar en tiempo real, a través de preguntas en forma de comentarios durante la transmisión

Para la evaluación, el doctor Gabriel Pérez considera que se debe replantear el objetivo de cada unidad, procurando medir el aprovechamiento de cada estudiante, desde la aplicación de conceptos y no desde la memorización.

A pesar de todas las dificultades y esfuerzos extraordinarios, todos los docentes coincidieron y reconocieron el compromiso de las y los universitarios, en su proceso de formación profesional y madura participación, en esta nueva modalidad de clases virtuales.

La educación a distancia, es una modalidad educativa que también se puede considerar como una estrategia que permite que los factores de espacio y tiempo, ocupación o nivel de los participantes no condicionen el proceso enseñanza-aprendizaje.

Los conceptos empleados demuestran que el fundamento es el autoaprendizaje, en la educación a distancia, la mediación tecnológica es de suma importancia, pues hace posible la comunicación a través del uso multimedia, y comparte no solo conocimientos sino aprendizajes, al centro de las actividades, que es el alumno y no el profesor, como en la modalidad presencial.



PROTECCIÓN CIVIL UNIVERSITARIA
Seguridad en el uso de GAS L.P.

Segutips

SI AL ENTRAR A UN ESPACIO CERRADO IDENTIFICAS
UN OLOR A GAS O ESCUCHAS
EL SONIDO TÍPICO DE UNA FUGA,
DEBES HACER LO SIGUIENTE:



Toca alguna
superficie
metálica para
descargar tu
energía estática.



Abre puertas
y ventanas
para que la
concentración
de gas disminuya.



NO ENCIENDAS
cerillos, cigarros,
la estufa, hornos
o realices acciones
que puedan generar
chispas.



Entra con
cuidado,
**SIN ENCENDER
O APAGAR
LUCES.**



Busca controlar
la fuga. Si no
es posible, sal
del inmueble
y llama al 9,1,1



La Dirección de Asuntos Académicos
A través del Centro de Desarrollo Docente, Evaluación y Educación Continua
y la Coordinación de Inglés

Invitan al:

Curso/Taller: “**Conociendo CLIL: Enseñanza Integrada de Contenido y Lenguaje**”

Objetivo: La formación de profesionales que imparten o desean impartir asignaturas en inglés, implementación en bachillerato progresivo y en diferentes programas de licenciatura. El CLIL (Content and Language Integrated Learning) prepara al profesor para impartir su asignatura o parte de ella en inglés con un objetivo doble: facilitar la asimilación de los temas de contenido en una lengua extranjera a través de fomentar en el alumno 4 áreas fundamentales: contenido, habilidades comunicativas, habilidades cognitivas y cultura.

Al finalizar el curso se espera que el docente integre herramientas prácticas y técnicas de enseñanza lingüística que les permita garantizar al alumno una mejor asimilación del contenido en otro idioma.

Nivel del dominio del inglés para tomar curso:

B1 – 450 puntos TOEFL

Impartido totalmente en inglés

Sede: Sala de capacitación del CEDEC

Unidad Camporredondo en Saltillo

Fechas y horarios:

Jueves 11 de junio / 3:00 a 8:00 pm

Jueves 18 de junio / 3:00 a 8:00 pm

Lunes 22 de junio / 3:00 a 8:00 pm

Sábado 13 de junio / 9:00 am a 2:00pm

Sábado 20 de junio / 9:00 am a 2:00pm

Valor curricular: 25 horas

Costo: \$300.00 internos y \$600.00 ext

Inscripción y pagos en: Oficinas CEDEC, tel 844-415-2951 y 844-415-2952
(debajo de Coordinación de Unidad en Camporredondo)

Cupo limitado a 20 docentes

