



Galera



Universidad Ítaca

**Crisis como oportunidad.
Hablando sobre la pandemia**

POR EL DR. HORACIO JARAMILLO LOYA | P. 15

RESILIENCIA

Encontrando solución y oportunidades

EDITORIAL

La pandemia ha tenido un impacto profundo en el mundo. Ha afectado de múltiples formas a las sociedades, tanto en temas de salud, como de economía, de educación, de situación ambiental, entre otros. Este panorama ha incrementado a su vez los índices de violencia en los hogares, así como también la ansiedad y el estrés en las personas.

Nuestra publicación, va en muchas formas enfocada a brindar y a compartir herramientas que te ayuden a ti, nuestro querido lector, y a tu familia a minimizar y a subsanar el impacto de esta crisis.

Con nuestro tema principal, "Resiliencia", queremos motivar la reflexión en cómo esta crisis mundial puede convertirse en oportunidades de crecimiento. El psicólogo Boris Cyrulnik dijo una vez: «La resiliencia es el arte de navegar en los torrentes, el arte de metamorfosear el dolor para darle sentido; la capacidad de ser feliz incluso cuando tienes heridas en el alma». Estamos convencidos de la capacidad humana para brillar en medio de la oscuridad.

Te abrazamos en la distancia y te deseamos bienestar para ti y para todos tus seres queridos. Es tiempo de sabernos unidos y concientizarnos de que juntos podremos salir adelante.



Universidad Ítaca

Ad excellentiam per conscientiam

(55) 55732440 www.i.edu.mx

Revista Galera. Conquistando horizontes.
Revista digital. Una publicación de Universidad Ítaca

REVISTA DIGITAL "GALERA, Conquistando horizontes", Volumen 10, diciembre 2020. Es una publicación editada por CENTRO CULTURAL ÍTACA, S. C., Calle Morelos #12, Alcaldía Barrio del Niño Jesús, Tlalpan, CDMX, México, C. P. 14080. www.i.edu.mx, comunicaitaca@i.edu.mx / Tel. 55 55732440

EDITORIAL

- Lic. Paloma Bores Lorenzo / *Directora de Comunicación.*
- Lic. Marlen Rafael Moreno / *Supervisora de Comunicación y Diseño.*
- Lic. Martha Cristina Huerta Sánchez / *Diseño, portada, contenido y corrección de estilo.*
- Lic. Jesús Flores Villalón / *Publicidad, contenido y revisión de textos.*
- Dr. Javier Jiménez García de Alba / *Revisión de textos.*

IMÁGENES

- En la contraportada e interiores se editaron y utilizaron fotografías e ilustraciones de freepik.com

COLABORACIONES ESPECIALES

- Rodrigo Ernesto Cervantes Rojas. Licenciado en Economía, UNAM. Director Comercial en FSW GLOBAL.
- Lesly Cárdenas de la Rosa. Licenciada en Nutrición, ULA. Experiencia en investigación y nutrición clínica durante 7 años.
- Daniela Cervantes. Instructora de yoga certificada por Gurudev Tagore Indian Cultural Center e instructora de meditación certificada por la Escuela Holística Internacional. 5 años impartiendo clases de meditación para la liberación de estrés.

Descarga la revista digital



- Todos los volúmenes de **Revista Galera** puedes encontrarlos en la página web de Universidad Ítaca: www.i.edu.mx

- ¡También puedes descargar la revista desde Facebook!

Universidad Itaca



Scan



PORTADA

Resiliencia. Encontrando solución y oportunidades | 11

Crisis como oportunidad. Hablando sobre la pandemia | 15

El Dr. Horacio Jaramillo Loya nos habla sobre lo que podemos aprender de la pandemia para nuestro crecimiento y desarrollo.

Sobre Ítaca

Especialidades | 3

Universidad Ítaca te motiva a seguirte preparando profesionalmente.

Consejos

Salud económica en el hogar | 9

Fortalece tu economía.

Estrategias para ahorrar | 10

Conoce algunos métodos para ahorrar.

Orgullo ítaca

Incubadora de talento | 5

Conoce las cualidades de nuestros profesionistas ¡Orgullo Ítaca!

México y la educación

La fuerza de la educación online | 17

Alcances de la educación en línea.

¿Sabías que en México...? | 19

Datos sobre la educación en nuestro país.

Tiempo libre

La vuelta al mundo en 80 clics | 21

Sumérgete en la web y descubre las maravillas del mundo.

¡Turistéate! | 22

Tipos de turismo en México.

Comida rica, cuerpo sano | 23

Come para nutrirte. Hábitos alimenticios. Mitos sobre la alimentación.

Salud y emociones | 25

Descubre cómo entender y controlar tus emociones.



Especialidades

Online



Desde la comodidad de tu hogar

¡Sigue estudiando!

Como institución educativa motivamos a los profesionistas a mantenerse actualizados, para que así puedan brindar un servicio que los distinga por su excelencia y confiabilidad.

Para ayudarte a alcanzar tus metas en Universidad Ítaca contamos con varias especialidades en línea para que tú, como profesionista, emprendedor o estudiante sigas creciendo y

abriéndote oportunidades en el mundo laboral que te permitan mejorar tu calidad de vida.

Nuestras especialidades se siguen sustentando en los principios multidimensional, andragógico y constructivista que nos caracterizan, así como en las bases del Desarrollo Humano, alma de nuestra Universidad.



Branding. Marketing Estratégico

Obtén las herramientas y conocimientos para crear marcas y potenciarlas al éxito.



Coaching y PNL multidimensional

Aprende a encaminar los procesos mentales hacia la realización de los objetivos a nivel individual, grupal y empresarial.



Desarrollo Humano y Técnicas Didácticas

Profundiza en el desarrollo del aprendizaje en la infancia y en la adolescencia. Vislumbra nuevos caminos de la enseñanza.



Estrategia y Calidad Gerencial

Aprende a implementar estrategias que optimicen los procesos administrativos de una empresa.



Finanzas y Contabilidad para Administración Estratégica

Aprende sobre fundamentos contables, proyectos de inversión y auditoría para un óptimo manejo de los recursos.



Formación y Actualización Jurídica

Mantente actualizado sobre los procedimientos legales y la adecuada toma de decisiones.



Gestión Estratégica

Aprende sobre ingeniería industrial y su gestión a nivel empresarial.



Innovación y Administración para la Educación Integral

Aprende sobre los nuevos procesos comunicativos y pedagógicos en la educación.



Inteligencia de Negocio y Marketing Decisional

Desarrolla habilidades administrativas aplicadas en la incubación de empresas, investigación de mercado y desarrollo organizacional.



Liderazgo Efectivo para Proyectos de Alto Impacto

Conviértete en un experto en liderazgo, planeación estratégica, benchmarking y CRM.



Psicología Industrial Organizacional

Aprende sobre teorías de motivación, selección de personal y sobre cambios estratégicos que ayuden al desarrollo de la empresa.



Sistemas computacionales

Aprende sobre sistemas operativos, lenguaje de programación, sistemas abiertos e interconexión.

Incubadora de talento

LOS MEJORES PROFESIONISTAS SON ¡ORGULLO ÍTACA!

Por Jesús Flores Villalón

Universidad Ítaca es un espacio inclusivo e incluyente que promueve el ejercicio de la educación como un medio para alcanzar la excelencia en todas las áreas de la vida de un ser humano.

En Ítaca tenemos la certeza de que nuestras aulas virtuales y presenciales están llenas de personas con grandes capacidades. Como universidad humanista apostamos a la grandeza y a la voluntad del espíritu humano, así como al talento que cada individuo tiene. Estos elementos bien encaminados pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de la sociedad y del planeta Tierra; por eso en Ítaca trabajamos para formar profesionistas altamente capacitados y socialmente responsables, con un alto grado de ética, principios y valores que los distinguen a nivel mundial. Les damos a nuestros estudiantes las herramientas para desarrollarse integralmente y poder brillar por su propia esencia.

Con este sentido de amor por la educación, nos permitimos convocar a los profesores y los trabajadores a ser responsables y a sembrar en nuestros alumnos el Orgullo Ítaca que han de manifestar por la Universidad y al ejercer su profesión.



Establecen prioridades, sincronizan esfuerzos y crean métodos para cumplir metas



Actúan como receptores y transmisores de la información



Comprenden las actitudes y motivaciones de las personas



Dominan la planeación, organización, integración, dirección y control de las empresas



SÚPER PODER ESPECIAL

Conocen los artificios secretos para que el tiempo y el dinero sean bastos y productivos

ADMINISTRADORES



SÚPER PODER ESPECIAL
Dan brillo al corazón de los demás para que puedan ser ellos mismos



Ayudan a las personas a encaminarse a su propio autoconocimiento



Promueven la calidad de vida para todos los seres humanos



Buscan alcanzar el progreso de una comunidad



Son innovadores y creativos



Son muy observadores y les gusta la meditación

DESARROLLISTAS

SÚPER PODER ESPECIAL

Están en una constante búsqueda de mejoras para el mercado



Enamoran al público con contenidos publicitarios



Seleccionan las mejores estrategias comerciales para un producto



Posicionan productos en la mente de un consumidor



Buscan el mejor estímulo para la compra de sus productos



Definen los canales adecuados para que sus productos lleguen a sus clientes



MERCADÓLOGOS



SÚPER PODER ESPECIAL

Tienen un increíble pensamiento analítico, objetivo y lógico que les ayuda a resolver los problemas de manera eficaz



Tienen la facilidad de adquirir conocimientos y técnicas de distintas disciplinas



Son comprometidos



Buscan siempre el equilibrio entre eficiencia, economía y productividad



Trabajan para disminuir el impacto ambiental y el consumo de energía



Proponen soluciones creativas y eficientes



INGENIEROS

INSCRIPCIÓN Gratis

Que nada te detenga
Estudia online
Licenciaturas
Maestrías

Reconocimiento
de Validez
Oficial de SEP

Profesores
calificados

Horarios flexibles

Asesoría constante

Excelencia académica

En Universidad Ítaca
lo haces posible
¡ORGULLO ÍTACA!

INSCRIPCIONES
ABIERTAS TODO EL AÑO

¡Conoce nuestros planes de estudio
y becas disponibles!

¡Inscríbete ya!

www.i.edu.mx

55 55732440



SÚPER PODER ESPECIAL

Inspiran a otras personas para que ellas encuentren su superpoder



Buscan que sus alumnos comprendan la importancia de su formación



Encuentran las diferentes posibilidades que tienen las personas a su alcance



Inspiran y orientan a los futuros profesionales



Aprovechan cualquier contexto para impartir educación



Tienen siempre en mente el éxito de sus alumnos



EDUCADORES



SÚPER PODER ESPECIAL
Son defensores de la justicia



Acompañan y orientan a sus clientes en sus procesos legales, dando un servicio de excelencia



Sirven como expertos legales en empresas



Tienen una excelente habilidad para llegar a acuerdos



Siempre están actualizados en la ley y en su interpretación



Tienen facilidad de palabra



ABOGADOS



SÚPER PODER ESPECIAL
Garantizan que los ingresos y egresos de dinero sean seguros



Asesoran de forma experta a los clientes en sus finanzas



Cuentan con un alto poder analítico



Son buenos trabajando en equipo



Son buenos para trabajar con grandes cantidades de números



Son confiables, organizados y muy responsables



CONTADORES



Salud económica en el hogar

Por Rodrigo Cervantes Rojas

«Ahorrar no sólo es guardar, sino saber gastar»

Refrán Popular

Durante estos tiempos inciertos es complicado entender de qué manera comportarnos para que las finanzas de nuestro hogar se encuentren sanas, esto en gran medida como consecuencia de que por lo general no contamos o no estamos dispuestos a comportarnos siguiendo un plan económico en nuestros hogares.

Los tiempos de crisis también son periodos de oportunidad tanto personal como económicamente hablando. Durante el tiempo que ha durado esta pandemia en nuestro país, han quebrado un sinnúmero de empresas y se ha generado un desempleo importante, pero lo que debemos realmente observar es: ¿Qué están haciendo aquellos que no han quebrado?, ¿qué ha pasado con los que aún perdiendo su empleo se encuentran económicamente seguros? Relativamente hablando.

Hay un común denominador y es la correcta aplicación de un plan económico y la adaptabilidad a las circunstancias. Aquellos que perdieron su empleo y ahora están autoempleados, aquellos que tenían una empresa de cierto tipo y decidieron diversificarse, para obtener ganancias de las oportu-

nidades económicas que se generaron en esta pandemia.

Pero no es tan simple, hay un trasfondo importante que hay que entender para sortear esta crisis y es el tener una cultura principalmente del ahorro.

El ahorro no es simplemente guardar dinero para el futuro, también se aplica a saber comprar, saber gastar, a entender como distribuir nuestro ingreso en prioridades básicas y a saber en que no gastar. Es muy sencillo hoy en día gastar todo el dinero que llega a nuestras manos aprovechando las ofertas, consumir comida ya hecha mediante aplicaciones o negocios que ofrecen el envío a domicilio, consumir productos que no son de primera necesidad por el simple hecho de que han bajado de precio, etc.

Si comenzamos con una cultura del ahorro será más sencillo tener opciones en caso de que una situación de crisis nos alcance, no solo nos funcionará para solventar nuestro consumo inmediato, también puede servirnos para emprender alguna actividad con la cual generar un ingreso para nuestras necesidades.

Otro punto clave además del ahorro, es el contar con herramientas financieras, no solo para hoy, si no para el futuro. El contar con un seguro ya sea de gastos médicos, vida o de empresa puede protegernos financie-

ramente tanto a nosotros como a nuestras familias, en especial en tiempos como los que vivimos hoy en día.

Lo mejor que podemos hacer en estos tiempos es comenzar a tener una educación financiera, que nos permita distribuir nuestros ingresos y a mantener la tranquilidad en caso de alguna eventualidad de salud, así como tener un ahorro para nuestro futuro.

Evitar el uso de créditos innecesarios ya sea en tarjetas o préstamos en efectivo es fundamental para conservar una salud financiera en el hogar. Aprovechar todos los recursos que tenemos en casa también ayuda, y el tener una actitud consciente sobre la manera en que las cosas se gastan y se consumen, ya sea luz, agua, comida, etc., nos ayuda a aprovechar al máximo estos recursos y a gastar menos en ellos.

Hay que recordar siempre y tener muy presente nuestro nivel de gastos, el cual debe ser siempre menor a nuestro nivel de ingresos, no gastemos lo que no tenemos y procurar siempre tener un fondo de dinero o recursos que podamos ocupar en caso de alguna eventualidad.

Estrategias para ahorrar

Por Cristina Huerta

En Universidad Ítaca te compartimos algunas de las estrategias más populares para ahorrar:

Harv Eker

En su libro "Los Secretos de la Mente Millonaria", Harv Eker propone este método de ahorro para unas finanzas saludables, sin olvidar la importancia de invertir en la educación, el altruismo y los pequeños gustos de la vida.

- 50 % **Necesidades básicas:** salud, comida, renta, luz, agua, etc.
- 10 % **Formación:** ¡Nunca dejes de aprender!
- 10 % **Ahorro:** ¡No toques este dinero!
- 10 % **Ocio:** ¡Date gustos, es importante consentirse!
- 10 % **Inversiones a largo plazo:** Has que tu dinero trabaje.
- 10 % **Donativos:** Sé solidario.

Takebo

Es un método japonés muy famoso que consiste en tener una libreta en donde apuntes todos tus gastos para así llevar un control de ellos.

1. Apunta tus ingresos por periodo.
2. Apunta tus gastos por periodo.
3. Clasifica los gastos por categorías (despensa, agua, luz, internet, extras, etc.).
4. Apunta cada gasto que realices en la libreta y réstalos de los ingresos.
5. Establece metas de cuánto dinero quieres ahorrar en un periodo.
6. Cada cierto periodo analiza en qué has gastado y determina en qué puedes reducir gastos para lograr tu meta.

Este método te ayuda a ser consciente en qué gastas, lo que te permite tener un mayor control de tus finanzas y ahorrar más. De acuerdo a Fumiko Chiba, autora de "Takeibo: El arte japonés de ahorrar dinero", con este método ¡puedes ahorrar hasta el 35% de tus ingresos!



¡Ahorra el 35%!

Reto de los \$10

Consiste en ahorrar todas las monedas de \$10 pesos que te lleguen a tus manos. Guárdalas en algún contenedor. ¡No lo abras hasta que esté completamente lleno!

Te sorprenderá la cantidad de dinero que puedes ahorrar, por ejemplo:



La regla 50/20/30

Un método sencillo con el que lograrás ahorrar el 20% de tu ingreso. Al final tendrás un capital que puedes utilizar para comprar, pagar o invertir. Del total de tu ingreso destina:

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| 30% GASTOS PERSONALES, como: | 50% GASTOS BÁSICOS, como: |
| • Viajes | • Renta o hipoteca |
| • Entretenimiento | • Despensa |
| • Ropa | • Agua |
| • Regalos | • Luz |



20% AHORRO

RESILIENCIA

Encontrando solución y oportunidades

Por Cristina Huerta

¿Qué es resiliencia?

Si tú sostienes una goma entre tus dedos y tratas de comprimirla, estirla o doblarla podrás ver que se deforma y, en cuanto tú la sueltas, la goma vuelve a su forma original. A esta capacidad que tienen ciertos materiales de deformarse y volver a su estado original después de aplicar cierta fuerza (antes de romperse o tener una deformación irreversible) se le conoce en física como *resiliencia*.

La psicología retomó el término de "resiliencia" y le dio un nuevo significado: 'La capacidad de los seres vivos para adaptarse a una situación adversa'.



La clave de la resiliencia

Para varios autores la resiliencia es más que nada un proceso, donde la genética tiene una muy pequeña participación, mientras que el afecto y los lazos que se establecen con las personas más cercanas juegan un papel más relevante e importante dentro de este proceso. Los teóricos se percataron de que las personas que lograban ser resilientes tenían un común denominador, que se volvía un factor clave: contaron con el apoyo de una o más personas para sobreponerse al trauma, y lo importante no fue el parentesco de quienes las apoyaron, podían haber sido sus padres, algún tío, un amigo, un compañero, una pareja, etc., lo realmente importante y trascendental es que en su vida

alguien los había impulsado positivamente, que los había hecho sentirse seguros, amados, habían creado un vínculo estrecho con otra u otras personas y justo este apoyo emocional fue lo que les ayudó a salir adelante. Esto es justo lo que pasó con los niños de Kauai que mostraron resiliencia a pesar de su precaria situación. Estos descubrimientos pusieron en una nueva dimensión la importancia de las relaciones humanas, pues tal cual lo expresó Lali McCubbin: «Nuestras relaciones son verdaderamente esenciales. Una persona puede marcar la diferencia [en la vida de otra]» (McCubbin / EL PAÍS@ [2016]).

Ante esto es interesante lo que plantea en una entrevista el neurólogo y psicólogo Boris Cyrulnik, uno de los mayores exponentes sobre resiliencia en el mundo: «Resiliencia es iniciar un nuevo desarrollo después de un trauma. No puede haber una definición más simple. Lo complicado es descubrir qué condiciones la permiten, es decir la "segurización", la recuperación, las relaciones y la cultura.

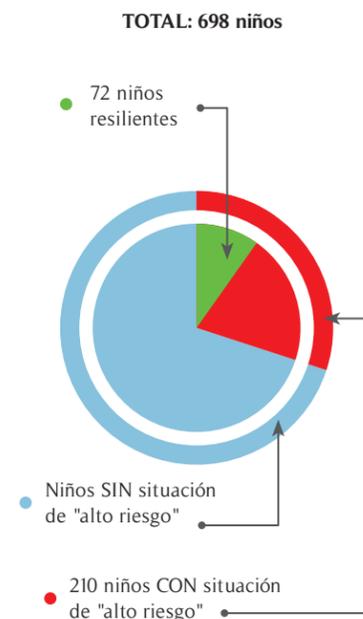
»Si alguien ha sido vulnerabilizado durante su desarrollo, todo puede convertirse en un trauma, todo puede ser herida: una mudanza, una mala palabra..., porque se le ha vulnerabilizado antes del suceso; pero si antes del suceso ha sido reforzado durante el desarrollo, será muy difícil que se traumatice» (Boris Cyrulnik@ [2018]). Por eso para él, el reforzamiento positivo durante la infancia principalmente, crea seguridad en los niños y esto a su vez, los forma para desarrollarse en personas y adultos más resilientes.

El experimento en Kauai

Los estudios sobre resiliencia comenzaron hace más de 50 años, sus orígenes se remontan a estudios realizados en niños en situación muy precaria que lograron sobreponerse al estrés en el que vivieron y salieron adelante. De estas investigaciones existe una muy significativa que realizaron las psicólogas Emmy Werner y Ruth Smith en la isla de Kauai en Hawái. Ellas estudiaron a 698 niños desde recién nacidos hasta su vida adulta, cuando alcanzaron un poco más de 30 años de edad. A lo largo de este tiempo descubrieron que el 30% de los niños vivieron en situaciones a las que definieron como de "alto riesgo", entre éstas se observó la presencia de estrés perinatal —existe evidencia que un alto nivel de estrés durante el embarazo y después de dar

a luz, no sólo afecta a la madre, también puede influir en el desarrollo neurocognitivo del bebé—, enfermedades mentales de los padres, pobreza, violencia, entre otros.

Lo relevante de este estudio fue el giro de expectativas que concluyeron los resultados. En un principio se creía que estos niños en situación de "alto riesgo" no lograrían alcanzar una vida adulta estable. Para sorpresa de todos, un poco más del tercio de estos niños lograron tener una vida adulta sin serios problemas, eran adultos funcionales y productivos. Ahora las preguntas eran: ¿Cómo lo lograron?, ¿tenían algo genéticamente diferente a los demás niños o qué aspectos de su vida fueron diferentes para salir adelante?, ¿sólo puedes adquirir resiliencia en la niñez o un adulto también puede aprender a ser resiliente?



La resiliencia en los adultos

Ahora bien, ¿pueden las personas adultas aprender a ser resilientes? Cyrulnik dice que sí: «La resiliencia está en marcha toda la vida, pero los primeros años son muy importantes. Es como una partida de ajedrez, los primeros movimientos son muy importantes, pero mientras la partida no haya terminado, siguen quedando buenos movimientos. La resiliencia no es la misma cuando somos niños antes de hablar, cuando somos niños y sabemos hablar, cuando somos adolescentes o cuando somos personas adultas. Los casos que accionan la resiliencia no serán los mismos» (Boris Cyrulnik@ [2018]).

Boris aconseja a los adultos que deseen desarrollar resiliencia «no quedarse solos, tener a alguien con quien apoyarse y una vez que se sientan seguros con esa persona o personas reflexionar sobre lo que les afecta y expresarlo» (Boris Cyrulnik@ [2018]). Y ¿expresarlo en qué ayuda? La psicóloga Edith Eger responde a esta pregunta de una forma simple y elegante: «Reprimir los sentimientos sólo hace que sea más difícil liberarse de ellos. Expresión es lo contrario de depresión» (Edith Eger, 2017).



Factores que propician el desarrollo de la resiliencia

En la vida pueden existir muchas adversidades o condiciones que pueden atentar contra la salud, la integridad, el desarrollo, con la forma en que uno interactúa consigo mismo, con los demás y con el mundo; a esto se le conoce como "factores de riesgo", algunos de los cuales son: las enfermedades hereditarias (como algunos tipos de cáncer o la diabetes, por ejemplo), la baja autoestima, las enfermedades mentales, las adicciones, una familia disfuncional, la contaminación, el bullying, la discriminación, la pobreza, la violencia, entre otros.

Para que una persona logre desarrollar resiliencia tiene que tener presente en su vida "factores de protección", los cuales reducen los "factores de riesgo" y contrarrestan sus posibles efectos. Entre los "factores de protección" podemos mencionar: la nutrición, un adecuado estilo de vida, la crianza con apego seguro, la calidad en el sistema de salud, la comunicación, un ambiente familiar respetuoso y con valores, la empatía, la calidad en la educación, entre otros.

Es necesario comprender que estos dos tipos de factores pueden ser tanto internos (propios de la persona, como su carga genética y su personalidad) como externos (factores ambientales y sociales como la familia, la cultura, la comunidad y la educación) y mientras más la sociedad y los individuos sean conscientes de su existencia, presencia y efectos, la probabilidad de prevenir los factores de riesgo será mayor, mientras que el desarrollar y cultivar los factores de protección incrementará el desarrollo de la resiliencia en las personas.

Para profundizar en lo anterior hablaremos del trabajo de los esposos Wolin, quienes a principios de los años 90 establecieron siete cualidades que las personas pueden cultivar para desarrollar la resiliencia, estos también son conocidos como "pilares de la resiliencia" o "mandala de la resiliencia":

Pilares de la resiliencia y sus beneficios

Capacidad de relacionarse

Es la facilidad de relacionarse con los demás y cultivar vínculos fuertes. Aquí la comunicación, el respeto y la empatía son elementos clave para fortalecer las relaciones, las cuales son muy importantes para el desarrollo de las personas y fungen como una red de apoyo en momentos de crisis. Las relaciones te orillan a ver las necesidades del otro y a tener empatía, lo que promueve a su vez la cooperación, la solidaridad, el trabajo en equipo y el altruismo.

Creatividad

Es la capacidad de crear o de inventar algo. Aunque se suele pensar que la creatividad sólo se da en el arte, lo cierto es que puede estar presente en cualquier actividad; te ayuda a ser flexible de pensamiento y a dar diversas soluciones a un mismo problema, también te ayuda a expresarte, lo que es vital para tener un buen estado de salud mental y emocional.

Humor

Tener un buen sentido del humor es la capacidad de reírte de ti mismo y de ver la vida con una actitud más optimista, esto te ayuda a disminuir el estrés y a elevar tu estado de ánimo, favoreciendo así tu salud y mejorando tus relaciones sociales. Te ayuda a enfrentar la adversidad.

Independencia

Es tener firmeza en el carácter, es saber lo que quieres y tener la voluntad y la disciplina para lograrlo, responsabilizándote de tus actos. Va de la mano con el liderazgo, la determinación, la ecuanimidad, la perseverancia, la toma de decisiones y el valerte por ti mismo.

Iniciativa

Es la determinación de emprender algo y comprometerte con ello. Es tener una actitud proactiva y visionaria, es analizar un problema y proponer di-

versas alternativas para solucionarlo. Tener iniciativa te mantiene motivado, creativo y activo; te ayuda a enfrentar tus temores y a explorar tu potencial.

Introspección

Es mirarte dentro de ti mismo, para que a través de la autoobservación y la reflexión llegues a un autoconocimiento, el cual motiva el desarrollo de tu inteligencia emocional y la forma en que te relacionas a la vez con el mundo. La introspección te ayuda a reconocer tus fortalezas y áreas de oportunidad en ti mismo, fortaleciendo tu confianza y tu seguridad.

Moralidad

Es la capacidad de actuar conforme a tu propio discernimiento entre el bien y el mal, de acuerdo a tu conjunto de creencias, normas y valores. Te ayuda a actuar de forma benéfica para ti mismo y para las demás personas, lo que llega a tener repercusiones en tu calidad de vida.

Decidir ser resiliente

La resiliencia nos enseña a ser flexibles ante la vida, pues ésta siempre está en movimiento, es impredecible, cambia en un instante y a veces parece como un torrente indomable de emociones; y para no estancarnos o ahogarnos tenemos que aprender a fluir con ella, hay que aprender a fortalecernos física, espiritual, mental y emocionalmente para lograr vivir una existencia plena.

La mente juega un papel muy importante en la resiliencia y en un momento de crisis puede ser tu amiga o enemiga, incluso a veces son tus pensamientos la diferencia entre la vida y la muerte. Tú decides que poner en tu mente, y nadie excepto tú puede modificar, quitar o transformar eso. También es importante que seas consciente de tu propio sufrimiento y no lo minimices, porque al hacerlo no podrás trabajar en él y el proceso de resiliencia se verá afectado.

Aprender a ser resilientes es comprender que existe una gran diversidad de eventos en la vida, pero eres tú quien decide cómo reaccionar ante ellos. Citando las palabras de la psicóloga de Edith Eger:

«Podemos decidir: podemos prestar atención a lo que hemos perdido o prestar atención a lo que todavía tenemos.

»El sufrimiento es universal. Sin embargo, el victimismo es opcional. Existe una diferencia entre victimización y victimismo. Todos podemos ser victimizados de algún modo en el transcurso de nuestras vidas. Todos, en algún momento, padeceremos algún tipo de desgracia, calamidad o abuso, provocados por circunstancias, personas o instituciones sobre las que tenemos poco o ningún control. Así es la vida. Y eso es la victimización. Viene del exterior.

En cambio el victimismo procede del interior. Nadie puede convertirnos en víctima excepto nosotros mismos. Nos convertimos en víctimas, no por lo que nos sucede, sino porque decidimos aferrarnos a nuestra victimización. Desarrollamos una mentalidad de víctima; una forma de pensar y de ser rígida, culpabilizadora, pesimista, atrapada en el pasado, castigadora y sin límites o fronteras saludables. Nos convertimos en nuestros propios carceleros cuando optamos por limitarnos mediante la mentalidad de la víctima.

Podemos ser nuestros propios carceleros o podemos decidir ser libres. Podemos vivir para vengarnos del pasado o podemos vivir para enriquecer el presente» (Edith Eger, 2017).

La última frase de la cita anterior toca otra parte vital para la resiliencia, que es el encontrar el sentido a tu vida y a la vida misma, esto da esperanza y propósito, y esto a su vez detona muchas más cosas tan importantes como la voluntad. «Hay mucha sabiduría en Nietzsche cuando dice: "Quien tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo» (Viktor Frankl, 1946).

CONVOCATORIA



Resiliencia como impulsor del éxito

Historias de éxito,
aprendizaje y crecimiento

Muchas veces son las crisis las que nos hacen mejorar como seres humanos, pues brindan una oportunidad para reevaluar nuestra propia vida y darnos cuenta de lo que verdaderamente es lo importante, lo que nos brinda una nueva perspectiva para lograr el éxito en las diferentes áreas de nuestras vidas.

Te invitamos a formar parte de esta reflexión y compartir tu experiencia de resiliencia en nuestras redes sociales. Estamos seguros que tu aprendizaje puede arrojar luz en la vida de más personas, motivándolas e inspirándolas a encontrar su propia historia.



Encuentra la convocatoria en nuestra página oficial de Facebook Universidad Ítaca

REFERENCIAS

- Frankl, Viktor. "El hombre en busca de sentido", 1946.
- Eger, Edith. "La bailarina de Auschwitz: Una inspiradora historia de valentía y supervivencia", 2017.
- BBVA, Aprendamos Juntos, Versión Completa. Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional. Boris Cyrulnik (10 de dic. de 2018) [en línea]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=JugzPwpsY>
- ÁREA humana, La resiliencia, ¿qué es y cómo poseerla? Las 8 cualidades frente a la adversidad (2018) [en línea]. Recuperado de: <https://www.areahumana.es/resiliencia/>
- SCIELO, Estudios pedagógicos (Valdivia), Factores protectores y factores de riesgo para el desarrollo de la resiliencia encontrados en una comunidad educativa en riesgo social (2005) [en línea]. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052005000200003
- SLIDESHARE, Dra. Claudia Rodríguez, Factor de riesgo, factor protector y resiliencia (30 de ago. de 2014) [en línea]. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/dracrm/factor-de-riesgo-factor-protector-y-resiliencia38526135>
- UNIVERSIDAD Internacional de Valencia, ¿Qué es la resiliencia y cómo fomentarla? (21 de mar. de 2018) [en línea]. Recuperado de: <https://www.universidadvivi.com/la-resiliencia-fomentarla/>
- INSTITUTO Salamanca, Los 7 Pilares de la Resiliencia, [en línea]. Recuperado de: <https://institutosalamanca.com/blog/7-pilares-resiliencia/>
- UNIVERSIDAD de Antioquia, Eneida Puerta H. Marcela Vásquez R, Concepto de Resiliencia (16 de oct de 2012) [en línea]. Recuperado de: http://www.wudea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/8053e5b2-7d04-4997-9dc0-4dcada706581/BoletA%CC%83%82%ADn+2_Concepto+de+Resiliencia.pdf?MOD=AJPERES
- EL PAÍS, Lucy Maddox, "He visto cosas que un niño no debería ver" o cómo sobrevivir a una infancia difícil (23 de ago. de 2016) [en línea]. Recuperado de: https://elpais.com/el-pais/2016/08/22/ciencia/1471860243_489341.html

CRISIS COMO Oportunidad

HABLANDO SOBRE LA PANDEMIA

Por el Dr. Horacio Jaramillo Loya



Foto: Freepik / www.freepik.com



Foto: Icomp / www.freepik.com

A mi forma de entender, el impacto que ha tenido la pandemia tiene dos sentidos, de los cuales uno es positivo y otro negativo. Hablemos del primero. Ciertamente el hecho de estar encerrados en la casa o salir lo menos posible a la calle, a los parques y tener el menor contacto con otros grupos humanos, es en mi opinión, una oportunidad para estar en silencio y así encontrarnos dentro de nosotros mismos con los ojos cerrados, es decir, en introspección; en este estado meditativo podemos poner más atención a los cuestionamientos: ¿Quién soy?, ¿qué quiero de mi vida?, ¿cuál es la oportunidad que me está brindando la vida en este momento? Cuando comenzamos a darle respuestas a esta búsqueda interior nos estamos permitiendo lo que antes de la pandemia ya estábamos buscando: un tiempo para nosotros; pero en ese entonces andábamos por lo general envueltos en mil problemas, en mil ruidos, en mil "atorones", provocados por el bombardeo de estímulos tanto humanos como no humanos que nos impedían mirar hacia adentro.

El hecho de mirar hacia adentro de nosotros mismos siempre ofrece la gran ventaja de acercarnos a nuestro yo profundo, el cual siempre tiene la fuerza para ayudarnos a salir de un problema.

Por otro lado, uno de los impactos negativos de la contingencia puede verse reflejado en la convivencia con las personas que amamos, que queremos y con las que convivimos. Dentro de la rutina del hogar, el aislamiento, la ansiedad, el miedo, la incertidumbre, las preocupaciones y las diversas situaciones influenciadas o acentuadas por la pandemia, la convivencia armoniosa entre los integrantes del hogar puede caer en conflictos más recurrentes y marcados, debido a las diferencias de temperamento, de carácter y de personalidad. Esto produce un exceso de estrés, lo que es contraproducente para el sistema inmunológico.

El estrés se produce por el cortisol "la hormona del estrés", que actúa como neurotransmisor y nos pone en estado de alerta; esta hormona se encarga, entre otras cosas, de equilibrar el nivel de azúcar en la sangre, de regular la presión arterial, controlar los ciclos de sueño y vigilia, también ayuda a la memoria y a la concentración. En la medida justa el estrés es un aliado, pero en exceso el cortisol en vez de equilibrar, desequilibra al organismo, por eso al tener mucho estrés las defensas bajan y también existe una mayor tendencia a generar sentimientos negativos.

Hablando de la pandemia y desde el punto de vista del Desarrollo Humano Multidimensional, ¿qué podemos aprender de esta experiencia?

"Desarrollo humano" quiere decir 'crecimiento, reaprendizaje y aprendizaje de nuevas formas de ser', por consiguiente según el desarrollo humano, el hecho de que estamos más con nosotros mismos es la gran oportunidad para respondernos a estas preguntas: ¿Qué tanto voy creciendo respecto a mí mismo en el control, sobre todo, de emociones negativas?, ¿qué tanto se "me brinca" el coraje, la rabia la flojera, la pasividad, la creatividad en forma automática?, y recordando que las emociones tienen una duración, en el momento de que empiezan, de máximo 90 segundos y después el cerebro se restablece y equilibra, por consiguiente ahí tengo que aprender como tener más control emocional, en ese momento de estar conmigo mismo.

Respecto al aspecto multidimensional del desarrollo humano, es importante buscar, en primer lugar, la *trascendencia* y la *espiritualidad*, modos en donde yo pueda estar en silencio de mente, de corazón y de cuerpo. Para hacerlo recomiendo este ejercicio:

Quédate sentado durante 5 minutos antes de empezar el día, sin mover ningún músculo, sólo concéntrate en cómo respiras. Primero tapa tu fosa derecha de tu nariz e inhala por la izquierda en 4 segundos, mantén el aire por 4 segundos, después tapa tu fosa izquierda y exhala por la derecha en 6 segundos. Con este ejercicio vas a sentir como tu cerebro comienza a entrar a un ritmo de ondas alfa, que es el de la emoción positiva.

Ser multidimensional también es aprender alguna estrategia de lo que se llama la "Terapia Multidimensional Estratégica", que complementa a nuestro sentido común. Dicha terapia trata sobre la reflexión y el análisis de lo que sientes; en un momento de silencio interior se trabaja en identificar aquellas emociones negativas que experimentas, una vez identificadas se reflexionan, se aceptan y se dejan fluir para que logres estar en paz con ellas. Por ejemplo, imagínate que sientes coraje, contra algo o alguien, sin embargo, debes aprender que este coraje no es algo fuera de ti, no está en los demás, es más bien una parte tuya negada, por consiguiente, al aceptar, entender y amar este coraje, esa negatividad, empezarás a hacer parte de ti esto que sientes y entonces podrás dominar esta emoción, porque es tuya; de esto parte tu control emocional.



Foto: Pressfoto / www.freepik.com

¿Cómo podemos ser resilientes ante la crisis?

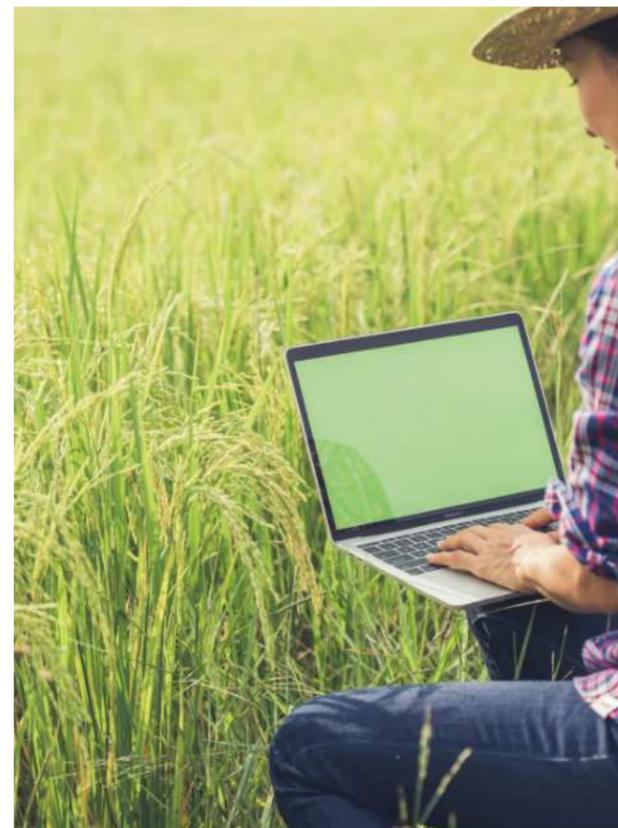
La respuesta a esta pregunta es con resiliencia, valga la expresión. La resiliencia, en la física, es la facultad que tienen los metales de soportar el peso que cae sobre ellos; tomando esto como metáfora, se puede decir que como seres humanos podemos ser más fuertes, más resistentes y más sólidos antes de quebrarnos.

"Crisis" quiere decir 'momento de reto, momento de replanteamiento, momento de salir adelante después del conflicto'; por consiguiente, traducido a un sentido común, la resiliencia y la crisis nos enseñan que tenemos la capacidad de aumentar nuestra fuerza interior si tenemos una actitud positiva y esperanzadora y también una enorme fe en nosotros mismos; esta fuerza interna aumenta cada vez que resolvemos un problema, pues al resolverlo nuestra propia fuerza y confianza en nosotros mismos crece; por el contrario si evadimos el problema, nos quejamos y tenemos una actitud negativa en vez de ponernos en acción para enfrenar y resolver el problema, la fuerza disminuye, por consiguiente aumenta nuestra capacidad de fuerza en la medida en que se acepte la parte negada (como vimos más arriba con la Terapia Multidimensional Estratégica).

En conclusión, crisis es oportunidad. Todos tenemos problemas, pero si estás en crisis quiere decir que el problema no lo has resuelto y esto te está disgustando por dentro; entonces, piensa tres soluciones para salir del problema y ponlas en práctica, creo que con esto podemos hacer buen frente ante el momento difícil de esta pandemia.



La fuerza de la educación online



Por Cristina Huerta

La pandemia por COVID-19 hizo que se tuvieron que cerrar las instituciones educativas alrededor del mundo, lo que fue un golpe fuerte para la educación.

Hablando de las universidades, no todas tienen la infraestructura tanto en apps como en plataformas para las clases en línea y algunas ni siquiera cuentan con conectividad. Por otro lado, los estudiantes que desean continuar sus estudios han tenido que buscar y adaptarse a las nuevas tecnologías.

La UNESCO y el Instituto Nacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe subrayan que aunque «cabe suponer que los hogares donde hay un estudiante de educación superior las probabilidades de tener conectivi-

dad son mayores, sería muy aventurado suponer que todos los estudiantes cuando vuelven a sus hogares están efectivamente conectados»⁽¹⁾. Por otra parte mencionan que «la educación a distancia requiere de mayor disciplina y compromiso por parte del estudiante, lo que quizás explique que ésta tenga más éxito entre los de mayor edad, esto es, los de posgrado, frente a los de pregrado»⁽²⁾.

1. UNESCO - IESALC [Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe], COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones, (6 de abril de 2020) [en línea]. Recuperado de: <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-ES-130520.pdf>
2. UNESCO - IESALC, *ibid*.

De acuerdo al estudio realizado por la Asociación de Internet Mx (AIMX), la educación en el país es tradicionalmente presencial, sin embargo, las necesidades del mundo moderno poco a poco han influido en una migración considerable de estudiantes a las plataformas en línea: En el 2018 el 13% de los estudiantes estaba en modalidad en línea, contra el 42% en presencial y el 44% en mixta, mas, hablando del interés que mostraban las personas por el tipo de modalidad de estudio, la educación en línea subía a 45%, mientras que la presencial bajaba al 18% y la mixta al 37%.⁽³⁾

En cifras de la AIMX, debido a que más del 67% de los internautas mexicanos tienen empleo, el principal motivador para estudiar en línea es la flexibilidad en los horarios, porque esto les permite combinar sus diferentes actividades y les da la libertad de administrar mejor sus tiempos; también los costos, la plataforma disponible 24/7 y el certificado oficial, son factores importantes por los que deciden estudiar por esta modalidad. Siendo así que los estudiantes en línea invierten desde \$2,000 hasta más de \$20,000 en su educación.⁽⁴⁾

Por otro lado, el auge de las nuevas tecnologías también se ve presente en la forma de buscar ofertas educativas, así lo subraya la AIMX: hace dos años el 70% de las personas que estaban estudiando y el 81% que estaban interesados en estudiar buscaron ofertas educativas en la Internet, debido a la inmediatez de la información, mientras que únicamente el 19% asistió directa-

3. Asociación de Internet Mx, *Estudio de Educación en Línea AIMX 2019 (2018)* [en línea]. Recuperado de: <https://www.asociaciondeinternet.mx/estudios/educacion-en-linea-mexico>
4. Asociación de Internet Mx, *ibid*.

mente a los planteles a solicitar informes, y sólo el 1% interesados en estudiar buscó anuncios en el periódico.⁽⁵⁾ Estos datos plantean nuevos horizontes para las instituciones educativas que quieran incursionar o invertir en educación en línea, para responder así a las necesidades actuales, incluyendo la crisis sanitaria que exige actualmente la situación de la pandemia frente al COVID-19.

La contingencia ha requerido impulsar programas a distancia como el "Aprende en Casa" por la Secretaría de Educación Pública y nuevas estrategias educativas para enfrentar la crisis.

Sin embargo, la importante necesidad de continuar la educación en México mostraron a su vez «escenarios educativos diversos y también desiguales, no sólo por el acceso a los medios tecnológicos, a la conectividad, al uso de programas y plataformas, lo cual ya representa un gran problema, sino porque acentuaron desigualdades pre-existentes y evidenciaron condiciones familiares, escolares, laborales, de disponibilidad de espacios, tiempos y apoyos con los que cuentan nuestros docentes y estudiantes para sostener los vínculos pedagógicos en tiempos de contingencia»⁽⁶⁾. El reto es grande, habrá que seguir trabajando mucho como sociedad para sanar estas diferencias y lograr una educación de calidad, equidad e inclusión para todos en las tres modalidades: presencial, en línea y mixta.

Por otro lado, el Secretario de Edu-

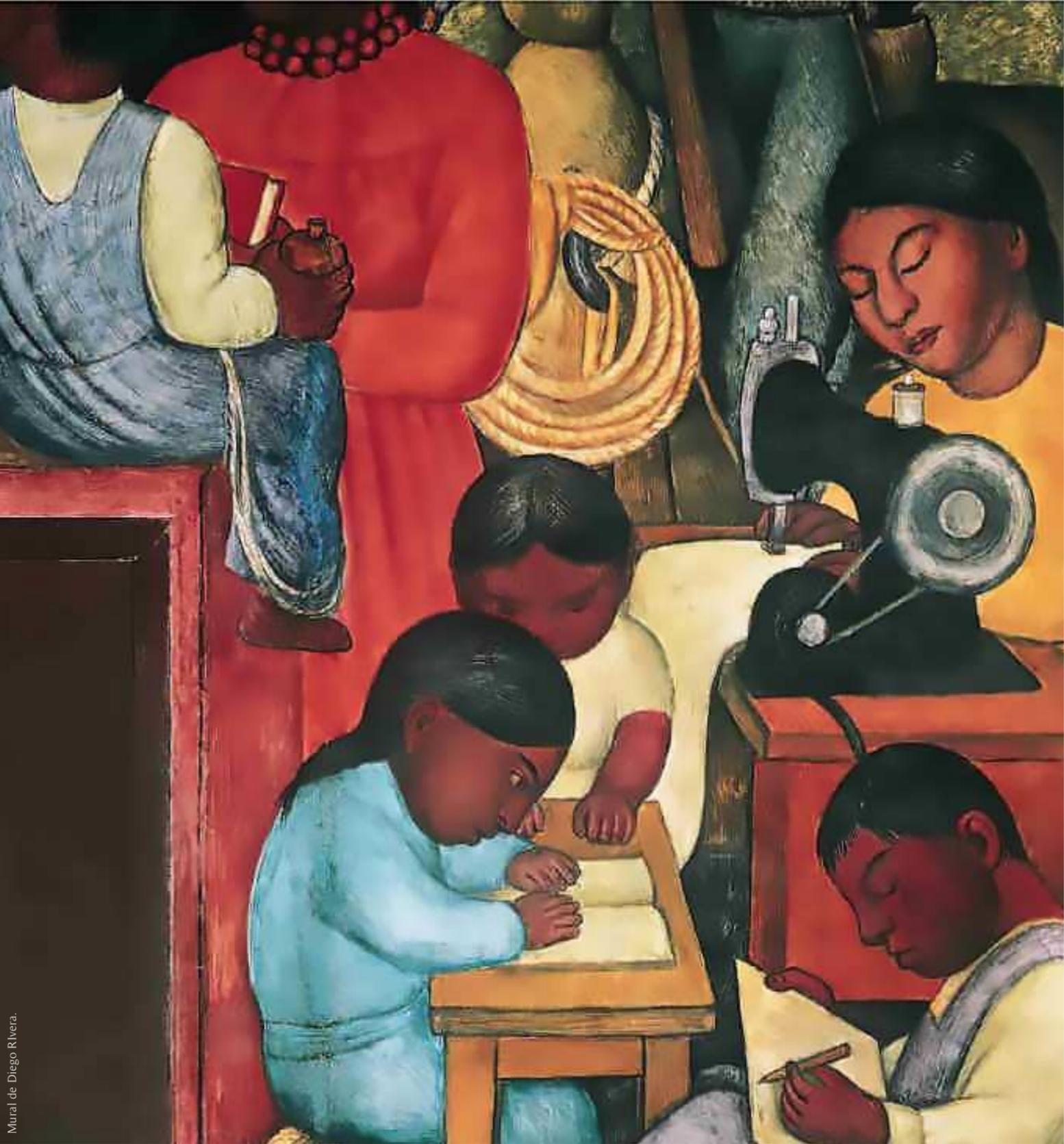
5. Asociación de Internet Mx, *id*.
6. COMIE [Consejo Mexicano de Investigación Educativa A. C.], Rosalva Genoveva Ramírez García, *La educación superior en México en la vorágine del COVID-19 (25 de junio de 2020)* [en línea]. Recuperado de: <http://www.comie.org.mx/v5/sitio/2020/06/25/la-educacion-superior-en-mexico-en-la-voragine-del-covid-19/>

cación Pública, Esteban Moctezuma Barragán comentó en el Boletín No.118 que el magisterio «ha mostrado una gran disposición de ponerse al día y conocer nuevas formas para la educación»⁽⁷⁾, refiriéndose al nuevo esquema de aprendizaje en casa y al igual que la UNICEF, reconoció también la importancia del apoyo de las familias en la educación a distancia.

Se debe continuar realizando un esfuerzo en conjunto para seguir impulsando la educación en el mundo, la cual es vital para el desarrollo de las sociedades y de gran repercusión para la economía global. Igualmente, la educación desempeña un papel fundamental en la salud integral de las personas de cualquier edad, la UNICEF hace énfasis en esto, con un significativo ejemplo: «La educación es una forma de brindar estabilidad y seguridad a la niñez ya que ayuda a implementar una rutina, a utilizar su tiempo de forma productiva y así afrontar el trauma, el estrés y el miedo que pueden estar sintiendo a causa de la pandemia»⁽⁸⁾.

De aquí la importancia de la educación en línea, no sólo en tiempos de pandemia, también en las diversas situaciones sociales que encaminan a las personas a buscar otras posibilidades y oportunidades en el campo de la educación, que les ayuden a mejorar su calidad de vida.

7. SEP [Secretaría de Educación Pública], *Boletín No. 118 No se paralizó el Sistema Educativo ante la pandemia de COVID-19; regresará a clases fortalecido: Esteban Moctezuma Barragán (07 de mayo de 2020)* [en línea]. Recuperado de: <https://www.gob.mx/sep/articulos/boletin-no-118-no-se-paraliza-el-sistema-educativo-ante-la-pandemia-de-covid-19-regresara-a-clases-fortalecido-esteban-moctezuma-barragan?idiom=es>
8. UNICEF, *Educación en tiempos de COVID-19 (2020)* [en línea]. Recuperado de: <https://www.unicef.org/mexico/educacion/C3%B3n-en-tiempos-de-covid-19>



Mural de Diego Rivera.

"La educación es fundamental para la felicidad social; es el principio en el que descansan la libertad y el engrandecimiento de los pueblos". Benito Juárez

¿Sabías que en México...?

Por Cristina Huerta

DATOS SOBRE LA EDUCACIÓN

► **El 25 de enero de 1553 abrió sus puertas la que sería la primera universidad del país**, la Real y Pontificia Universidad de México, fue creada en la Nueva España por cédula de Felipe II, para la instrucción de los naturales e hijos de españoles.

► **«En México las profesiones que han gozado de mayor tradición** desde la época colonial son el clero, la milicia, el derecho y la medicina»⁽¹⁾.

► **Las primeras mujeres profesionistas del país fueron del ramo de la medicina y del derecho.** Fue hasta mediados del siglo XX «cuando las mujeres ingresaron abiertamente a todas las facultades universitarias, aunque constituyendo una minoría en determinadas carreras»⁽²⁾.

► **En el 2016 México obtuvo 9.2 en el grado promedio de escolaridad** nacional de las personas de 15 años o más, es decir, este grupo de habitantes tienen un poco más de 9 años de estudio, lo que corresponde a un poco más de la secundaria concluida.

Mientras que por estado, en el mismo año, la Ciudad de México ocupó el primer lugar en promedio de escolaridad con 11.1, que es un poco más del segundo año de preparatoria, en segundo lugar estuvo Sonora con 10.0, en tercer lugar Campeche con 9.9 y en último lugar Oaxaca con 7.5, que

es un poco más del primer año de secundaria.⁽³⁾

► **Oaxaca, Chiapas, Guerrero y Veracruz** son los estados con más índice de analfabetismo en el país.⁽⁴⁾

► **Actualmente «se prevé que sólo el 56,3% de los mexicanos terminen la Educación Media Superior»** debido al gran número de deserciones.⁽⁵⁾

► **En México la educación superior va en crecimiento.** «Durante los últimos 16 años la proporción de adultos jóvenes que han finalizado la educación superior pasó del 17% al 23%; por lo que se prevé que el 26% de los jóvenes obtengan un título de educación superior a lo largo de su vida»⁽⁶⁾.

► **Las áreas de estudio más frecuentes** en la actualidad son derecho y administración de empresas (35%), seguidos de ingeniería, industria y construcción (21%).⁽⁷⁾

► **«Los egresados de educación superior jóvenes ganan, en promedio, un 78% más** que los trabajadores jóvenes que sólo han terminado la educación media superior»⁽⁸⁾.

► **México participa en varias evaluaciones internacionales** cuyos resultados sirven para comparar el nivel educativo de diversos países. Una de estas

evaluaciones son las pruebas PISA (por sus siglas en inglés: Programa para la Evaluación Internacional de los Estudiantes de la OCDE), en las que México participa desde el 2000. Estas evaluaciones son cada 3 años y miden el rendimiento académico de los estudiantes de 15 años en las áreas de comprensión de lectura, matemáticas y ciencias a nivel mundial.

En los resultados de las pruebas del 2018 «sólo 1% de los estudiantes mostró un nivel de desempeño que los ubica en los niveles de competencia más elevados (Nivel 5 o 6) en al menos una de las áreas de conocimiento y 35% no tuvo un nivel mínimo de competencia adecuado en las tres áreas de conocimiento»⁽⁹⁾. Sin embargo, «el puntaje alcanzado por al menos el 90% de los estudiantes en México mejoró en aproximadamente 5 puntos por cada período de 3 años»⁽¹⁰⁾.

Por otro lado, el 96% de los estudiantes reportó que a veces o siempre se sentían felices, una cifra que los coloca entre **los estudiantes más felices en el mundo**, un sentimiento que de acuerdo a la OCDE va aunado a tener un sentido de pertenencia en la escuela, así como un ambiente de cooperación y libertad de expresión.

En cifras también satisfactorias: «el 83% están satisfechos con sus vidas (16% más que el promedio de la OCDE); el 85% estuvo de acuerdo o muy de acuerdo con que su profesor mostró placer en la enseñanza y el 45% de los estudiantes mostró tener una mentalidad de crecimiento»⁽¹¹⁾.

3. INEE [Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación], *CS03a – Escolaridad media de la población (2016)* [en línea]. Recuperado de: <https://historico.mejoredu.gob.mx/evaluaciones/panorama-educativo-de-mexico-isen/cs03a-escolaridad-media/>

4. INEGI [Instituto Nacional de Estadística y Geografía], *Características educativas de la población (2015)* [en línea]. Recuperado de: <https://www.inegi.org.mx/temas/educacion/>

5. OECD [Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico] *Higher Education in Mexico: Labour Market Relevance and Outcomes, Higher Education, OECD Publishing, Paris (2019)* [en línea]. Recuperado de: https://www.oecd-ilibrary.org/education/higher-education-in-mexico_9789264309432-en

6. OECD, *ibid.*

7. OECD, *id.*

8. OECD, *id.*

9. EL ECONOMISTA, Raúl Martínez Solares, *Resultados de la prueba PISA en México* (5 de dic. de 2019) [en línea]. Recuperado de: <https://www.economista.com.mx/opinion/Resultados-de-la-prueba-PISA-en-Mexico-20191205-0090.html>

10. OCDE - PISA, *Programa para la Evaluación Internacional de Alumnos de la OCDE (2018)* [en línea]. Recuperado de: http://www.oecd.org/pisa/publications/PISA2018_CN_MEX_Spanish.pdf

11. OCDE - PISA, *ibid.*



NAVEGANDO *por el mundo*

Por Jesús Flores Villalón

Es una fortuna vivir en la época donde el acceso a la Internet está en pleno apogeo y crecimiento. Muchos lugares alrededor del mundo muestran fantásticas obras de arte que puedes recorrer de manera virtual, y conocer estas galerías desde la comodidad de tu casa trae consigo un sinnúmero de ventajas respecto a ir personalmente al lugar en cuestión.

Una de las mejores bondades tecnológicas de visitar un lugar de manera online es que no hay filas, multitudes de personas y puedes quedarte el tiempo que quieras en una sola exhibición, prácticamente toda tu familia puede deleitarse al mismo tiempo con la observación virtual de animales salvajes de otros países del mundo, como la que ofrece el Acuario de Georgia en Atlanta, Estados Unidos, donde puedes observar a las belugas completamente en vivo.

En México tenemos lugares espectaculares que puedes visitar de manera online como el Museo Casa Diego Rivera y Frida Kahlo, el Museo de Historia Natural y el Museo Tamayo, por ejemplo. Navegando en línea puedes conocer desde Machu Picchu hasta el Museo Arqueológico Nacional de Nápoles, en Italia, o recorrer más de 300.000 obras de arte de la galería Uffizi en Florencia.

Muchos Artistas están ocupando esta nueva tecnología para ofrecer conciertos en vivo e interactuar con su público de manera online, desde Brian May, legendario guitarrista de Queen, hasta la Filarmónica de Berlín.

Que nada te impida conocer cada uno de estos increíbles lugares y eventos. ¡Dale la vuelta al mundo en 80 clics!

Recuerda: ¡Cada lugar está a un clic de distancia!

NÓMADAS *entre páginas*

Por Cristina Huerta

Los libros impresos y digitales, así como los audiolibros, son un excelente pasaporte para viajar, impulsados por la imaginación pueden llevarte a los rincones más extraordinarios e insólitos del mundo, y como ningún otro transporte hasta ahora, pueden navegar a través del tiempo y relatarte historias que ocurrieron hace mucho tiempo con tal precisión y descripción que puedes sentir el viento del pasado soplando en tu rostro; también son un espejo al futuro y narradores excelentes de universos y realidades paralelas, algunas tan surrealistas como casi inverosímiles.

Pues bien, ¿te gusta viajar? ¡Lee un libro! Gran verdad hay en las palabras del escritor Antonio Basanta:

«Leer es siempre un traslado, un viaje, un irse para encontrarse. Leer, aun siendo un acto comúnmente sedentario, nos vuelve a nuestra condición de nómadas».

Actualmente gracias a la tecnología existen varias páginas y aplicaciones que te ofrecen, a veces hasta de forma gratuita, libros en pdf, ebook y audio; puedes descargarlos y leerlos o escucharlos en línea. Y si estás preocupado por lo cansado que resulta leer con la luz azul de los celulares, computadoras y tablets, ya existen dispositivos que han logrado mejorar la experiencia de los libros digitales, ¡a tal grado que parece que estuvieras leyendo un libro impreso! ¡Así que saca provecho de las nuevas tecnologías, haz clic y viaja a nuevas aventuras a través de los libros!

Foto: Freepik, ilustración: pikisuperstar / www.freepik.com

¡Turistéate!

TIPOS DE Turismo en México

Por Cristina Huerta

La Secretaría de Turismo del Gobierno de México clasifica en 9 tipos a los distintos atractivos turísticos del país. Cada uno de ellos, con sus cualidades particulares, brindan experiencias inolvidables para los turistas que día a día se suman a su efervescencia, proporcionando un valioso soporte para la economía del país, pues, de acuerdo a la última actualización del INEGI (18 de diciembre de 2019), la actividad turística aportó en el 2018 el 87% del Producto Interno Bruto total de México, lo que generó 2.3 millones de empleos⁽¹⁾, cifras sin duda relevantes.

Así que, te dejamos este "mapa" de los múltiples tipos de turismo que ofrece México⁽²⁾ y que puedes también llegar a encontrar en diversas partes del mundo, confiando que entre todos ellos encontrarás el tipo ideal para ti,

Recuerda cuidar, respetar y preservar los lugares que visitas, de esta forma cuidas al planeta y tanto tú, como futuras generaciones, tendrán la oportunidad de seguirlos disfrutando.

Muy importante: Por la pandemia es preferible que te quedes en casa, pero si viajas ahora, no olvides seguir las normas sanitarias establecidas por la Secretaría de Salud y la Organización Mundial de la Salud. ¡Cuídate!

1. INEGI. *Cuenta Satélite del Turismo de México (2018)* [en línea]. Recuperado de: <https://www.inegi.org.mx/app/saladeprensa/noticia.html?id=5451>
 2. SECTUR. *Atlas Turístico de México (2018)* [en línea]. Recuperado de: <https://www.atlasturistico.sectur.gob.mx/AtlasTuristico/inicio.do>
 3. SECTUR. *Programa de Calidad Tesoros de México (2015)* [en línea]. Recuperado de: Consultado en mayo 2020. Disponible en: <https://www.wgob.mx/sectur/acciones-y-programas/programa-de-calidad-tesoros-de-mexico>
 4. SECTUR. *Turismo LGBT (2018)* [en línea]. Recuperado de: <http://www.sectur.gob.mx/gobmx/wp-content/uploads/2018/05/TURISMO-LGBT.pdf>
 5. FORBES. *Turismo de reuniones, un negocio que puede salvar a la industria (2019)* [en línea]. Recuperado de: <https://www.forbes.com.mx/turismo-de-reuniones-un-negocio-en-crecimiento-en-mexico/>
 6. BLUE FLAG MÉXICO (2020) [en línea]. Recuperado de: <http://www.blueflagmexico.org/index.php>



Turismo Cultural

- Centros históricos
- ¡132 Pueblos Mágicos!
- El increíble Mundo Maya
- Bibliotecas
- Casas de Artesanías
- Catedrales
- Destinos de Enoturismo
- Galerías de Arte
- ¡Más de 1300 museos!
- ¡35 Sitios Patrimonio!
- Teatros
- ¡Más de 190 zonas arqueológicas!



Turismo Deportivo

- Pesca deportiva y recreativa
- Campos de Golf
- Marinas



Turismo Gastronómico

- Tesoros de México. «Este programa tiene como principal propósito impulsar la excelencia de los Hoteles y Restaurantes cuyos altos estándares de servicio, características arquitectónicas y gastronómicas, reflejan y promueven la riqueza de la Cultura Mexicana».⁽³⁾
- *The Latinoamerican 50 Best Restaurant*, ¡11 de los cuales están México (2019)!
- *The World's 50 Best Restaurant*, ¡2 de los cuales están en México (2019)!



Turismo LGBT

- De acuerdo a la SECTUR en México se reciben cerca de 3.5 millones de turistas pertenecientes a la comunidad LGBTTTTI. Y desde el 2010 se han creado programas que promueven el disfrute, la cero discriminación y los derechos de este tipo de turismo, que según el Consejo Mundial del Viaje y el Turismo (WTTC, por sus siglas en inglés) crece a nivel mundial el 10% anualmente.⁽⁴⁾



Turismo de Naturaleza

- Áreas Naturales Protegidas
- Manglares
- Tipos de Suelo
- Eco Parques
- Ecoturismo
- Espacios Naturales
- Museos Jardín
- Paraísos Indígenas
- Turismo de Aventura
- Turismo Rural



Turismo de Reuniones

- Se refiere a aquellos Recintos Feriales y de Convenciones. México es uno de los países que más eventos tiene por año, tan sólo en el 2017 se ubicó en el sitio 22 del ranking mundial y para el 2022 se esperan ¡166 nuevas aperturas!⁽⁵⁾



Turismo Romance

- Muchos de los escenarios más hermosos del mundo para celebrar: despedidas de solteros, family moons, lunas de miel, renovación de votos y bodas, están en México; por lo que este tipo de turismo en la última década a cobrado un gran impulso en nuestro país, marcando una tendencia que va en aumento. Así que ya sabes: ¡Celebra en México!



Turismo de Salud y Bienestar

- Spas, ¡ideales para relajarse!



Turismo de Sol y Playa

- Centros Integralmente Planeados (CIP), FONATUR. Su propósito es impulsar y rescatar por medio del turismo zonas del país con poca producción económica y con gran potencial por sus atractivos turísticos y culturales.
- Destinos de Playa.
- Playas Certificadas. Entre estas certificaciones se encuentra la Certificación Internacional *Blue Flag*, cuya distinción se da a aquellos lugares que cumplan con «estrictos criterios ambientales; de seguridad y servicios; educación ambiental y calidad del agua. México cuenta con 57 playas y marinas con esta certificación en 6 estados»⁽⁶⁾.



COMIDA RICA, CUERPO SANO

Por Lesly Cárdenas de la Rosa

Comer es una necesidad fundamental en los seres vivos, porque de ello depende la conservación de la vida

Alimentos y salud; comer para nutrirse

La alimentación se define como el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos, consiste en ingerir alimentos de una forma consciente y voluntaria para satisfacer el hambre. Al término del día, cada persona ha comido por lo general alimentos sin procesar, platillos y productos industrializados; este conjunto constituye la dieta, así que buena o mala todo ser humano tiene una dieta.

La relación que existe entre la dieta y la salud o la enfermedad es indiscutible. El consumo de una alimentación sana que incluya frutas y verduras frescas, cereales integrales, leguminosas, alimentos de origen animal magros, grasas saludables, alimentos fermentados e hidratación suficiente, ayuda al funcionamiento óptimo de nuestro organismo, mejora la calidad de vida retardando enfermedades y brinda una sensación de bienestar físico, mental y social.

La clave: Hábitos alimenticios para una vida saludable

Dado que la alimentación tiene un carácter biopsicosocial, para que una dieta saludable pueda realizarse con éxito diariamente, se debe considerar principalmente que ésta sea apetecible.

La satisfacción sensorial basada en gustos y costumbres del comensal es la clave principal para aumentar la adherencia variada y facilitar la ingestión de diversos nutrientes, incluyendo todos los grupos de alimentos, y esto puede ser de manera económica. Para que una dieta sea saludable debe ser preparada de manera higiénica para evitar enfermedades, sobre todo aquellas de origen gastrointestinal, debe ser completa y equilibrada respetando la proporción de cada alimento; así mismo, se deben establecer horarios de comida para disminuir los niveles de ansiedad e irritabilidad; se debe beber suficiente agua natural (2 litros diariamente), así como reducir la ingesta de alimentos y bebidas industrializadas.

Sistema inmunológico y nutrición

Actualmente nos encontramos en una adaptación de nuestra vida diaria, haciendo frente a la pandemia de COVID-19, donde la alimentación juega un rol importante en el funcionamiento adecuado del sistema inmunológico.

La ciencia avala que una alimentación mal equilibrada tiene efectos negativos en nuestro sistema de combate, ante cualquier microorganismo que invada nuestro cuerpo.

Se tiene evidencia que el consumo frecuente de nutrientes como los antioxidantes, vitaminas (A, D, E, C) minerales (hierro, selenio, cobre, zinc) y probióticos tienen un efecto regulador para el correcto funcionamiento del sistema inmunológico.

Mitos sobre alimentación

Existen muchas dietas de moda (como por ejemplo, la "dieta de la luna" y la "dieta keto") o alimentos "mágicos" que prometen al comensal perder peso en poco tiempo sin el menor esfuerzo. Son dietas que además de ser monótonas y aburridas llevan a la persona que las realiza a un círculo vicioso donde pierden peso rápido y lo recuperan de la misma manera con repetidos intentos fallidos de dietas, además carecen de nutrientes esenciales, lo cual puede provocar daños irreversibles a la salud cuando no son supervisadas por personal de salud calificado.

BIBLIOGRAFÍA

1. Casanueva E, 2015, *Nutriología médica*, Ciudad de México, México, Panamericana.
2. Norma Oficial Mexicana, NOM-043SSA2-2005, Ciudad de México, México.
3. Seguro G, 2016, *Nutrientes e inmunidad*, Nutrición clínica en medicina, Barcelona, España.
4. *Atención y recomendaciones de alimentación y nutrición en México*, Conexión nutrición, Ciudad de México, México, 2020.
5. López B, 2017, *Nutrition and immune system disorders*, Nutr Hosp, 2017 Oct 15.
6. Sánchez C, *Las dietas: mitos y realidades*, Revista de divulgación de la ciencia de la UNAM, Ciudad de México, México, 2020.



Salud y emociones

Por Daniela Cervantes

Las emociones son inherentes a nuestra naturaleza humana y aparecen en el momento en el que una persona se topa ante una experiencia externa; se experimentan durante poco tiempo y su función es ayudar a quien las está experimentando a reaccionar ante algo que está aconteciendo.

De las emociones nacen los sentimientos como la desesperación, la apatía, la ansiedad, la frustración, los celos, la inseguridad, la euforia, etc., cuya duración puede ser prolongada e influyen en los estados de ánimo.

Para tener felicidad es importante vivir en el momento presente, sin embargo, cuando existen grandes fluctuaciones de sentimientos la mente tiende a recurrir al pasado o al futuro, porque asocia las experiencias pasadas o supone situaciones en base de lo que está viviendo, generando estados de ánimo desequilibrados y por ende sufrimiento.

Por lo tanto, es importante que observes tus emociones y seas consciente de los sentimientos que nacen de ellas, para que así puedas canalizarlos, equilibrarlos y enfocar tu mente en el momento presente, es decir: fluye con la vida. Nutrir esta conciencia te permitirá elegir cómo quieres vivir una determinada experiencia, te permite decidir si quieres seguir sufriendo o parar tu sufrimiento.

Cuando se acumulan los sentimientos el cuerpo se tensa y se crean patrones de pensamiento dañinos, a la larga si esto persiste el organismo colapsa y se enferma.

Existen varias teorías sobre el número de emociones, en este artículo nombraremos 6: alegría, sorpresa, tristeza, ira, asco y miedo. Y te daremos algunas técnicas de respiración y sugerencias de aromaterapia para ayudarte a canalizarlas; los aromas pueden ayudarte a regresar al momento presente y dirigir tu atención a un sólo punto. Ojo, estas técnicas son generalizadas y pueden variar de una persona a otra, por ejemplo: el aroma a limón puede ayudar a alguien a sentirse más revitalizado, mientras que a otra persona para esto le ayuda más el aroma a toronja.

ALEGRÍA

Nace cuando valoras algo y logras tenerlo, lo que genera un estado de plenitud y bienestar. Te ayuda a aceptar la realidad con positivismo y entusiasmo.

Cuando los sentimientos que nacen de la alegría, como la euforia o la excitación son excesivos sobreexcitan al sistema nervioso. Al querer conservar este estado de bienestar aumenta la necesidad del deseo y “entre más deseos, mayor sufrimiento”.

▶ PARA EQUILIBRAR:

- Hay que apaciguar al cuerpo. Realiza movimientos circulares con los hombros y cuello.
- Caminar también ayuda.
- Técnica lunar: Tapa tu fosa nasal derecha con tu mano derecha y respira por la izquierda. La respiración siempre va a ser un anclaje para estar en el momento presente.

▶ AROMATERAPIA:

- Aceites de naranja y toronja, aunque son aromas que activan también te permiten estar en un estado de ecuanimidad.
- Aceite de bergamota para abrir tus vías respiratorias, respirar mejor y con la respiración ayudas a relajar tu cuerpo.

IRA

Se activa cuando te encuentras bajo alguna amenaza. Te ayuda a estar atento y a reaccionar de una forma más rápida para defenderte.

Cuando aparece la ira el cuerpo se tensa, la espalda se yergue y la columna vertebral se siente rígida.

▶ PARA EQUILIBRAR:

- Haz 3 respiraciones profundas liberando el aire por la boca. Esto te permite sacar la tensión del cuerpo.
- Para relajar: Inhala y eleva tus brazos al cielo, al exhalar bájalos por el costado, como si hicieras círculos con tus brazos.
- Platica con otra persona sobre tu sentir.
- Toma un baño de agua tibia para bajar el calor de adentro.

▶ AROMATERAPIA:

- Aceite de menta, refresca bajando rápido la energía caliente de la ira y que se concentra principalmente en la cabeza y en el pecho.
- Aceite de lavanda, para relajar el sistema nervioso, la tensión de los pensamientos y del cuerpo.
- Aceite de romero, para relajar masajea con esta esencia las partes del cuerpo que sientas tensas.

SORPRESA

Nace cuando reaccionas ante algo que es extraño o nuevo para ti. Te permite tener una mejor reacción emocional y conductual ante una situación novedosa. Si la experiencia de la sorpresa es agradable activa la voluntad y el deseo de superación. Si la experiencia de sorpresa es negativa surge un sentimiento de autodefensa que te permite analizar rápidamente la situación para tomar la mejor decisión posible en torno a ella.

▶ PARA EQUILIBRAR:

- Respiración relajante: inhala por tu nariz en 3 segundos y al exhalar lo haces en 6 segundos por tu nariz. Repite 10 a 12 veces.
- De pie inhala y levanta tus brazos hacia el cielo, estírate como si quisieras alcanzar el techo, levanta tus talones, tu mirada mantenla en un punto fijo para que conserves el equilibrio, al exhalar saca el aire por la boca y baja tus brazos. Al inhalar tensas tu cuerpo y al exhalar lo relajas.

▶ AROMATERAPIA:

- Aceite de lavanda para disminuir la sobreexcitación.
- Aceites de limón y naranja para equilibrar.

ASCO

Nace de una aversión a algo que te desagrada. Te permite rechazar aquello que te va a hacer daño.

El asco se manifiesta con náuseas, falta de aire y la percepción de sensaciones u olores desagradables.

▶ PARA EQUILIBRAR:

- Respiración alternada: Tapa con tu dedo índice tu fosa nasal derecha, inhala por la izquierda, tapa ahora fosa nasal izquierda y exhala por la derecha, y viceversa. Esta técnica ayuda a equilibrar los dos hemisferios del cerebro y a tener una respiración más profunda. La tensión del cuerpo baja, disminuye la sensación de la náusea, también ayuda a canalizar el dolor físico.
- Siéntate en una silla y recarga tu espalda, inhala y eleva tus piernas juntas, eleva tus brazos hacia el cielo, respira 3 veces; en la tercer exhalación bajas tus piernas y tus brazos. Repite 3 veces.

▶ AROMATERAPIA:

- Aceite de eucalipto, de olor agradable ayuda a abrir las vías respiratorias y a relajar.
- Aceites de naranja, romero y canela, este último tiene un olor muy intenso por lo que se debe usar en pequeñas cantidades para evitar mareos.

TRISTEZA

Se genera cuando sientes que perdiste algo valioso o que fracasaste en algo que te era importante. Te ayuda a ser más empático con las personas y a ser más introspectivo; cuando nos sentimos tristes tendemos a hacernos preguntas más profundas.

▶ PARA EQUILIBRAR:

- Respiración del fuelle: inhala por la nariz y exhala fuerte, contrae el estómago presionando tu ombligo hacia adentro. Esta técnica tiene contraindicaciones, no deben hacerlo aquellas personas que tienen problemas en el intestino, úlceras, operación reciente, problemas gástricos, hipertensión, migrañas o están embarazadas, si eres alguna de estas personas puedes sustituir por una respiración profunda.
- Con la tristeza el cuerpo se “redondea”, se cierra completamente y la cabeza cae hacia la tierra, al cerrar tu pecho tu cuerpo no oxigena bien y se acumulan pensamientos negativos. Abre tu pecho entrelazando las manos detrás de tu espalda, mantén tu mirada hacia arriba y respira unas 5 o 6 veces.

▶ AROMATERAPIA:

- Aceite de bergamota para levantar el estado de ánimo. Esta esencia se llega a utilizar en personas que sufren depresión.
- Aceites de limón, toronja o mandarina para mejorar el estado de ánimo.

MIEDO

Nace por el estímulo de una experiencia que consideras amenazante. El miedo es una forma de autoprotegerse, pues te incita a huir del peligro, pero cuando se sale de control pueden surgir los sentimientos de culpa, melancolía, frustración, etc.

▶ PARA EQUILIBRAR:

- Al sentir miedo la mirada se clava en la tierra, el cuerpo se tensa, los hombros se cierran hacia el pecho, la espalda se encorva en un instinto protector. Para canalizar el miedo camina fluido, endereza la espalda, lleva los hombros hacia atrás para que se abra tu pecho, relaja el mentón y manténlo paralelo al piso.

▶ AROMATERAPIA:

- Aceite de menta para disminuir los dolores de cabeza y las fluctuaciones de sentimientos que ocasiona el miedo.
- Aceite de eucalipto, limón y romero para disminuir las sensaciones de contención que tensan al cuerpo y que lo mantienen en un estado de nerviosismo y ansiedad.



QUÉDATE EN CASA



Universidad Ítaca

Estudia en línea



Universidad Ítaca se adapta a ti

Sabemos que la situación es diferente para cada uno. Te brindamos las comodidades económicas para que puedas seguir estudiando.

- Pregunta por nuestros planes de pago.



Crecimiento constante

Sigue preparándote profesionalmente e incrementa tus oportunidades laborales.

- Conoce nuestras Especialidades, Licenciaturas y Maestrías.



Mejora tu calidad de vida

Invierte en una educación integral que te ayude a mejorar en todos los aspectos de tu vida.

- ¡Elige Universidad Ítaca! Conoce nuestro modelo educativo andragógico multidimensional y constructivista.
- Todos nuestros programas tienen como base el Desarrollo Humano.



Te apoyamos

Nuestro equipo de expertos te acompaña durante todo tu camino hacia tu titulación.

- Excelentes maestros.
- Asesores especializados.
- Soporte técnico 24/7.



El tiempo como tu aliado

- Tú estudias a tu ritmo.
- Nos adaptamos a tu estilo de vida.
- La edad no es un obstáculo.
- No descuides a tu familia ni dejes de hacer lo que más te gusta.



¡Sé parte de Orgullo Ítaca!

www.i.edu.mx
55 55732440

