

# Galera



Universidad Ítaca



## 30 años contigo

Viaje a Ítaca, un viaje hacia la excelencia

# Galera

Conquistando horizontes • Universidad Ítaca

## EDITORIAL

Para celebrar el 30 aniversario de nuestra querida universidad, quisimos hacer algo sumamente especial para este volumen, y que mejor que haciendo honor al significado de su nombre "Ítaca" y de su lema *Ad excellentiam per conscientiam* 'La excelencia a través de la consciencia'. En este número nos aventuraremos a un viaje extraordinario de lo que significa ser ¡Orgullo Ítaca!, y el trabajo constante en nosotros mismos para alcanzar la excelencia.

En el viaje nos enriqueceremos con los testimonios de alumnos para alcanzar el éxito y hallaremos varias herramientas para fomentar el bienestar en nuestra vida diaria; descubriremos que cada paso que damos en nuestro camino es un aprendizaje invaluable que nos transforma, llevándonos a niveles de conciencia más altos y evolutivos, que a su vez, impactan en el rumbo del mundo.

¡Bienvenido a esta publicación de celebración!  
¡Todos somos Orgullo Ítaca!



## Universidad Ítaca

*Ad excellentiam per conscientiam*

(55) 55732440 [www.i.edu.mx](http://www.i.edu.mx)

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

REVISTA DIGITAL "GALERA, Conquistando horizontes", Volumen 11, septiembre 2021.  
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](http://www.i.edu.mx), [comunicaitaca@i.edu.mx](mailto: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 / *Contenido.*
- Dr. Javier Jiménez García de Alba / *Revisión de textos.*

### IMÁGENES

- Foto de portada: [pixabay.com](http://pixabay.com)
- En la contraportada e interiores se utilizaron fotografías de [freepik.com](http://freepik.com)

### COLABORACIONES ESPECIALES

- Agradecemos la participación de toda la comunidad Ítaca que, a través de nuestras redes sociales, ha participando activamente compartiendo sus testimonios; todos han sido motivo de admiración e inspiración.



Descarga la  
revista digital



- Todos los volúmenes de **Revista Galera** puedes encontrarlos en la página web de Universidad Ítaca: [www.i.edu.mx](http://www.i.edu.mx)
- También puedes descargarlos desde nuestra página oficial de Facebook **Universidad Ítaca**

# 30 Años Contigo

VIAJE A ÍTACA, UN VIAJE  
HACIA LA EXCELENCIA | 11

Sobre Ítaca

NOS VESTIMOS DE GALA | 3

Orgullo Ítaca

DECÁLOGO DE LO QUE ES  
SER ORGULLO ÍTACA | 5

SECRETOS PARA EL ÉXITO  
PROFESIONAL | 7

TRASCENDIENDO  
CON ÍTACA | 10

México y  
la educación

TIC, EN PRO DE  
LA EDUCACIÓN | 19

IMPACTO DE  
LA EDUCACIÓN  
EN EL BIENESTAR | 21

Tiempo libre  
BALANCE.  
TRABAJO-ESTUDIO-FAMILIA | 23

2021, EL AÑO DE LAS  
FRUTAS Y VERDURAS | 27

INHALA, EXHALAAA...  
VUELVE A LA CALMA  
CON LA RESPIRACIÓN | 28

LIBROS Y SALUD | 29

# Nos vestimos de Gala

Por Cristina Huerta

**30** AÑOS se dice fácil, pero son el resultado de múltiples sumas de esfuerzo, constancia, valentía, determinación y amor por la educación, siempre con la certeza de que son los espíritus valerosos y las mentes preparadas quienes impulsan la evolución de la humanidad. Sin embargo, esta evolución tiene que tener un sentido y un criterio de bienestar para todos; no se debe de avanzar sin saber a dónde se va y cómo se debe ir, por eso creemos que una educación desde la consciencia es fundamental. Ahora bien, nutrir el intelecto sin nutrir al ser humano como un todo, crearía un desequilibrio que llevaría al caos al mundo; de ahí nuestro empeño en nutrir también a nuestros alumnos, independientemente de la carrera que cursen, con todo lo que implica el desarrollo humano; pues en estos 30 años de experiencia y crecimiento institucional hemos comprobado las virtudes de esta disciplina para el bien de la humanidad, ya que les aporta a las personas herramientas que les permiten potencializar lo mejor de su ser; lo que indudablemente se refleja en todo lo que hacen, en su calidad de vida y en el servicio que prestan con su profesión a los demás.

Hoy en día tenemos alumnos a lo largo de toda la República Mexicana y en más de 25 países, siendo expertos en educación andragógica. Tenemos más de 17 mil alumnos y día a día seguimos sumando aún más. Por esto y por todo lo que representa nuestra universidad, este año gritamos con especial júbilo y agradecimiento junto con nuestros alumnos, exalumnos, directivos, maestros, personal y todos aquellos que han creído en nosotros: ¡Somos Orgullo Ítaca!



¡Los límites los pones tú!



Desarrollo Humano



Oportunidades



Flexibilidad de tiempo



Inclusión y trabajo en equipo

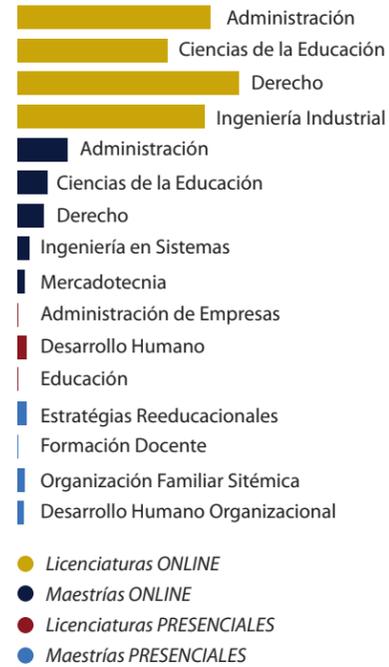


Atención personalizada



Estudia y trabaja

## ¿Sabes cuáles son nuestras carreras más solicitadas?



## ¡Seguimos creciendo!



Países donde hay estudiantes ¡Orgullo Ítaca!

# Somos Ítaca

**¡SEGUIMOS CONQUISTANDO HORIZONTES!**



Planes de pago accesibles



Crecimiento profesional

## Crece con nosotros ¡Forma parte de nuestra comunidad y vive experiencias EXTRAORDINARIAS!

**98 AÑOS**

¡Son los años que tiene nuestro alumno de mayor edad!  
Un gran ejemplo de que el conocimiento es para todo aquel que quiera aprender



Nuestra población de estudiantes son 52% **hombres** y 48% **mujeres**

Foto de fondo: Gpointstudio. Fotos en marcos de izquierda a derecha, de abajo a arriba: Kariyukav, Wayhomestudio, Gpointstudio, Lookstudio, Freepik, Freepik, Luis\_moliner, Gpointstudio y Pressfoto. www.freepik.com

# DECÁLOGO

DE LO QUE ES

# Ser ORGULLO ÍTACA

Por Cristina Huerta

Promoviendo la autorreflexión, el autoconocimiento y la superación personal, deseamos que nuestra comunidad sea un impulsor de personas sensibles ante las necesidades del mundo, conscientes y altamente capacitadas para que puedan poner su intelecto, sus habilidades y sus capacidades al servicio de la sociedad, para un desarrollo benéfico y con sentido.

En base en nuestros valores institucionales: excelencia, integridad, compromiso, lealtad y liderazgo; así como siguiendo la filosofía del Desarrollo Humano Multidimensional, que nos caracteriza, creamos, como una celebración a nuestro 30 aniversario, nuestro decálogo, que si bien se promueve día a día en cada lección y materia, es nuestro menester "labrarlo en piedra" como legado y luz hacia futuras generaciones.

1

**Busca siempre la excelencia.** Esto significa dar lo mejor de ti mismo en cada momento. Trabaja en ti para ser tu mejor versión, esto te llevará a ser extraordinario pues brillarás por ser quien eres.

2

**Aprende, aprende y aprende.** No importa que edad tengas, empápate de conocimiento, pues es a través de él que se transforma el mundo interno y externo, se es libre, se amplía y profundiza la perspectiva del mundo y se logra evolucionar.

3

**Siempre actúa con integridad.** Sé intachable en tus pensamientos, palabras y actos. Todo lo que aprendas y hagas ponlo al servicio de los demás con honestidad, respeto y ética.

4

**Sé leal.** Que lo que piensas, dices y haces sea congruente y esté unido a tus principios, valores y creencias. Defiende con firmeza y sabiduría quién eres.

5

**Comprométete.** Respeta y sigue los acuerdos que has realizado en virtud hacia ti mismo y hacia los demás.

6

**Sé valiente.** Reconoce la fuerza que hay en ti para superar las dificultades y con determinación enfrenta tus miedos. Conquistate a ti mismo, esta será tu más grande victoria.

7

**Sé asertivo.** Aprende a saber cuándo necesitas expresarte y cuándo necesitas escuchar, así mismo, respeta este derecho en los demás. Aprende a comunicar tus ideas, sentimientos y necesidades de una forma clara, cordial, sin agredir y firme.

8

**Sé compasivo contigo mismo y con los demás.** Acepta, comprende y respeta el dolor tuyo y el de otras personas, sé amable con este dolor para sanarlo; deja de lado la culpa y el reproche, vuélvete empático y más solidario. Esto hará del mundo un lugar mejor.

9

**Sé un líder.** Conócete a ti mismo para que puedas guiar con amor y sabiduría a aquellos que te siguen.

10

**Sigue el camino del éxito.** Cuida tu cuerpo, tu mente, tu espiritualidad, tus relaciones, tu trabajo, tu familia, tus estudios, tus amigos, tus pasiones; procura tu salud integral y así, siguiendo con determinación tus metas y tus sueños, al final de cada día te sentirás con un propósito y con un sentido en tu vida, lo que te llevará a tu bienestar y a tu autorrealización.

# Secretos para el ÉXITO profesional

**E**n el volumen anterior de nuestra revista Galera, en el artículo "Resiliencia. Encontrando solución y oportunidades", se invitó a participar en la convocatoria "Resiliencia como impulsora de éxito", misma que se publicó en nuestra página de Facebook en el mes de diciembre de 2020. En esta convocatoria se le preguntó al público en general: "¿Cómo superaron los obstáculos para alcanzar su meta profesional?" Esto con el fin de que, a través de sus experiencias, más personas puedan inspirarse para superarse a sí mismos, seguir creciendo profesionalmente y conquistar el éxito. He aquí algunos de tan invaluable testimonios. Y a todos los que hicieron eco de nuestra convocatoria ¡muchas gracias por participar!

## Elvira Cisneros Galindo

Mi nombre es Elvira, estudio la Licenciatura en Ciencias de la Educación, fui una persona muy indecisa para estudiar, a los 19 empecé a trabajar para poder ayudar a mi familia con los gastos del hogar y cuando cumplí 25 años estudie la prepa, ya que ganaba un poco más, los gastos en la casa no eran tan pesados y tenía un poco más de tiempo para poder estudiar, desde ahí empecé a perseguir mi meta y estudiar una licenciatura; mis padres me empezaron a apoyar a pagar la licenciatura, tengo un pequeño de 2 años que es mi motivación y que por él quiero seguir adelante y ser más en la vida y darle un ejemplo de que a pesar de todo se puede ser más y lograr grandes metas, que no importa la edad para seguir un sueño y realizarlo, quiero ser orgullo de mis padres, de mi hijo y en especial mío.

Doy las gracias a esta escuela que me ha brindado las facilidades para seguir en esta meta de poder alcanzar el sueño, ya que esta escuela nos brinda la oportunidad de estudiar y trabajar sin descuidar otras cosas importantes como es la familia, estoy muy agradecida con la institución por todo lo que me ha brindado, es la mejor opción para estudiar, ya que otras escuelas no te brindan lo que Universidad Ítaca nos da como alumnos.

## Ana Gabriela Reyes González

Mi nombre es Gabriela. Les cuento un poco, yo desde que nací viví con mis abuelos maternos, ellos me criaron, sin embargo, a los 18 yo entré a trabajar con una mínima remuneración en un jardín de niños, para poder apoyar a mi abuelito con los gastos necesarios. Por cuestiones de trabajo de mi abuelito viví un tiempo en Oaxaca, ahí pase gran parte de mi niñez. Al regreso a la Ciudad de México terminé la preparatoria y después estudié una carrera técnica, por lo que en aquel momento por cuestiones económicas ya no pude ingresar a una universidad. Después me junté y tuve dos niñas, seguí trabajando y siendo independiente. Hoy estudio el último cuatrimestre de la Licenciatura en Ciencias de la Educación en Universidad Ítaca y también tomé curso TKT para certificación de maestra de inglés.

## Fabiola Gutiérrez Suárez

Mi nombre es Fabiola, tengo 24 años y estudio Ciencias de la Educación en línea, mi principal objetivo es poder ayudar a mi entorno y a mi país mediante la educación, me inscribí a Universidad Ítaca hace casi un año y realmente he sentido un seguimiento por parte de la escuela en mis estudios, además de tener la oportunidad de seguir trabajando, la Universidad me ha hecho sentir que puedo crear mi propio futuro y mis propios sueños.



## Yamilet Yatzareth Barraza Martínez

Hola, mi nombre es Yamilet y a continuación cuento mi historia: Sinceramente jamás tenía pensado estudiar una licenciatura, debido a que desde los 17 años comencé a trabajar, le agarré gusto al dinero, y de igual manera no tenía una noción de que estudiar porque no había una carrera que me gustara tanto o no me sentía capaz de hacerlo, pero no perdí mi tiempo debido a que me metí a cursos de inglés, porque si no tenía una carrera por lo menos dominaría un idioma. He tenido algunos trabajos, pero hubo uno que me llamó la atención, en este caso fue estar como recepcionista, ahí empecé a tener más trato con las personas y vi la vida de una mejor manera; contábamos con una área administrativa, nunca había día que yo tuviera dudas sobre esa área, por lo que me acerqué en ese entonces a mis jefes, y me empezaron a enseñar cosas administrativas. No sé cómo, ni cuándo le entendí súper bien, siempre me felicitaban porque aprendía muy rápido, y era muy hábil con lo que hacía, desde ahí, supe qué fue lo que me gustaba y de lo que era capaz. Para concluir, me encuentro estudiando la Licenciatura en Administración, y gracias a esta escuela he podido continuar trabajando y estudiando, he mejorado mi conocimiento, y me veo con más metas que cumplir. Así que: ¡Siempre lucha por lo que quieres, nunca es tarde para continuar estudiando, ni alcanzar tus sueños!

## Mercedes Guadalupe Alejandri Rodríguez

Mi nombre es Mercedes, desde los 17 empecé a trabajar, terminé mi preparatoria y me convertí en mamá, por lo que ya no tuve tiempo para seguir mis estudios; como en mis trabajos solo se requería la preparatoria nunca me preocupe por seguir estudiando, pero en uno de mis trabajos quise subir de puesto y me indicaron que no podía subir porque no tenía una carrera universitaria, por lo que estuve viendo universidades y pedí informes en nuestra universidad Ítaca, me gustó mucho el modelo en línea y más que se acomodaba a mis horarios laborales. Tuve muchas personas que me desalentaban, por mi edad, por mi trabajo, por un sin fin de pretextos, hubo quien me dijo que era una pérdida de tiempo y ahora ya estoy en proceso de titulación. La satisfacción y el apoyo de los maestros de mi universidad me han dado muchos ánimos, agradezco la oportunidad de haber podido terminar una carrera y realizar una certificación, todo a válido la pena.



LOS TESTIMONIOS SE SEGUIRÁN PUBLICANDO en los siguientes volúmenes de nuestra Revista Galera

## ¡Puedes seguir participando!

Escanea este QR y compártenos tu historia



## Miguel Ángel Huizar Castro

Mi nombre es Miguel Ángel, actualmente laboro en una planta automotriz en Aguascalientes, y en mis días de descanso trabajo en la cochera de mi casa arreglando carros, porque mi meta de vida es ser dueño de mi propio taller automotriz; aunque a veces duermo tres horas para levantarme a las 5 am para desayunar y dirigirme a mi trabajo y en ocasiones empiezo a cabecear de sueño, no quito el dedo del renglón, porque anteriormente ya había querido estudiar, pero no se me daba oportunidad en la empresa, durante mi tiempo de lonche repaso las lecciones y hago ejercicios o busco la información que me pueda ayudar a seguir aprendiendo o que me ayude a comprender más el tema. Mi meta es ser dueño de mi propio taller automotriz y esta carrera —Licenciatura en Ingeniería Industrial— me esta ayudando bastante para llevarlo a cabo, al igual para poder ayudar a mejorar los procesos del área en la que actualmente me encuentro trabajando, ¡para hacerla más eficiente y proactiva!

## Nahun Zamudio Moreno

Les comparto mi experiencia: Mi nombre es Nahun. Encontrar una universidad que se adapte a tu ritmo de vida es difícil, pero la encontré en la Universidad Ítaca.

Actualmente tengo dos trabajos, uno en la mañana y otro de la tarde a la noche, por lo que se me era difícil estudiar en una universidad presencial, intenté estudiar en una de ellas, pero por azares del destino no pude terminar mi carrera en Administración de Empresas Turísticas, ya que caí en cama debido al estrés y el cansancio y me vi obligado a renunciar a mi sueño de tener una licenciatura; no la pude terminar, fue muy triste y doloroso estar tan cerca de lograrlo. Descansé un año, cambié de trabajo y me di a la tarea de retomar de nuevo el estudio, pero esta vez mis sobrinas me inspiraron a elegir la carrera en Ciencias de la Educación, ya que casi todos los días me buscaban para que yo las ayudara con sus tareas y temas que no lograban entender, y es así que nació el amor por la docencia. Busqué en muchas universidades, pero los costos eran muy altos para esa carrera, hasta que con ayuda de una amiga encontré la Universidad Ítaca y la elegí para terminar este sueño que empezó años atrás; Ítaca me dio la oportunidad de estudiar y trabajar al mismo tiempo, eso sí, mis fines de semana los dediqué a estudiar y con ayuda de Dios pude terminar la carrera en Ciencias de la Educación en casi dos años, actualmente estoy haciendo mi servicio social y pronto estaré haciendo mi trámite de titulación primeramente Dios.



# WE DID IT

## Erika Cortés Nazar

Mi nombre es Erika y soy pasante de la Maestría en Ingeniería en Sistemas, orgullosamente Ítaca. Soy de Acambay, Estado de México, en donde cada 8 días iba a un ciber a trabajar porque en mi comunidad, llamada Boshindó, no había señal de Internet. La búsqueda de estudiar fue difícil de elegir porque no quería salir de donde vivo, revisé varias opciones y elegí Ítaca porque fue la mejor opción, así que empecé con los trámites. Visité la escuela en sus instalaciones. Continuaba con mi trabajo y empezaba a estudiar. Las materias de acuerdo con las que había visto en la licenciatura. Los maestros y maestras muy accesibles a mis dudas durante mi aprendizaje. Finalmente terminé y mi documentación está en trámites. Gracias Universidad Ítaca.

# Trascendiendo con ÍTACA

¡Celebrando los 30 AÑOS de nuestra universidad!



## TE PRESENTAMOS CON GRAN ORGULLO EL ENSAYO GANADOR

Mi nombre es **Diana Ariatzi Calixto Landa** y esta es mi historia dentro de Ítaca

Por falta de decisión y motivación al término de mi bachillerato decidí poner una pausa en mi estudio, pues quería enfocarme a buscar un empleo y realizar otras actividades. El desinterés al estudio había invadido mi día a día.

Entré a trabajar y mi jefe siempre me decía que debía estudiar y me motivaba, por lo cual un día me decidí a buscar opciones de estudios. Consulté diversas opciones, pero Ítaca hizo *match* conmigo y su personal me terminó de motivar y me dio una nueva ilusión de mi futuro.

Ítaca me mostró un futuro diferente y en ella encontré mi vocación y la profesión indicada para mí; sí, Ítaca me mostró lo que había buscado y lo que estaría dispuesta hacer toda mi vida... la ADMINISTRACIÓN.

Entré a la carrera de Administración y desde mis primeras materias me enamoré de la carrera; disfrutaba las clases, valoraba los documentos de apoyo y me exigía con las evaluaciones.

Este nuevo inicio en mi vida me obligaba a ser más comprometida, responsable, disciplinada y perseverante. Ítaca me motivaba a ser mejor día con día y a luchar por mi futuro.

En ocasiones me llegaba a desesperar, pues los tiempos de estudios se me disminuían al estar trabajando, pero tuve grandes amigos (tutores) que me apoyaron en cada traba, que me motivaban a cumplir mis objetivos y así mismo, me orientaban a ser mejor y a cumplir con mis materias, semestres, y así mi carrera completa.

En todo este camino tuve grandes experiencias como lo fue mi Servicio Social y la participación que pude tener en algunas de las ediciones de la Revista Galera.

Llegaban mis últimas materias para poder titularme, creí ver concluida esta gran meta en mi vida y así era. Había llegado al final de mi gran sueño, un sueño que ni una pandemia pudo quitarme, pues con todas las medidas de seguridad e higiene acudí a Ítaca a recibir mi título y diploma, aquel documento que me nombraba como Licenciada en Administración.

Concluí esta gran meta en mi vida, y el haber sido parte de los alumnos de Ítaca me dio grandes bases y valores que en mi día me ayudan a ser mejor y a desarrollarme con mayor objetividad y profesionalismo.

Ítaca me abrió el panorama con el cual pude visualizarme a futuro, con grandes metas y nuevos objetivos, me dio esa motivación de seguir creciendo y desarrollándome y me dio la valentía para demostrarme a mí misma que siempre puedo ser mejor.

Este fue mi camino dentro de Ítaca, muchas gracias.

A principios de este año se llevó a cabo la convocatoria "Cuéntanos cómo has trascendido en Ítaca", mediante la cual, nuestros alumnos a través de un video o ensayo contaron la experiencia que han tenido estudiando en nuestra universidad.

**TODOS LOS VIDEOS Y ENSAYOS SE IRÁN PUBLICANDO EN NUESTRAS REDES SOCIALES. ¡ESPÉRALOS!**

Estamos seguros de que serán de gran inspiración para todos aquellos, que como nuestros participantes, trabajan cada día para alcanzar sus metas.  
**¡Gracias a todos por participar!  
¡Todos son Orgullo Ítaca!**

### NUESTRAS GANADORAS

Por su destacado trabajo,  
**¡CADA UNA GANÓ UNA CERTIFICACIÓN!**



**Diana Ariatzi Calixto Landa**  
Certificación en Estrategia y Calidad Gerencial



**María de Lourdes Contreras Arzaga**  
Certificación en Branding



# 30 Años Contigo

## VIAJE A ÍTACA,

### un viaje hacia la excelencia

Por Cristina Huerta

Este no es cualquier viaje, es uno en particular, lleno de sorpresas más allá de tu imaginación, donde tendrás que armarte de valor, embarcarte y atravesar aguas llenas de "monstruos" y "tesoros" inimaginables; no será fácil. Algunas veces querrás rendirte, pero si deseas llegar a tu destino sabrás que esta no es una opción. Será duro y te exigirá dar lo mejor de ti, habrá tormentas, pero también cielos inconmensurables repletos de maravillas y, sobre todo, te aseguramos algo: terminando el viaje tú no serás el mismo, habrás cambiado y, contigo, el mundo a tu alrededor.

El viaje exigirá mucho de ti; te inducirá a conocerte a ti mismo y sacar lo mejor de ti y a cada paso que des te darás cuenta de tu fortaleza, de tu fuerza interior y sabrás, aunque antes lo hayas dudado, que eres capaz de responder ante lo que se te presente. Por esto, este viaje es una oportunidad de transformación, para convertirte en la mejor versión de ti mismo; lo que significa alcanzar la excelencia.

¿Y por qué este viaje lleva el nombre de "Ítaca"? Para responder nos gustaría contarte ahora una historia, que ocurrió en una era muy lejana a esta, la cual comienza en el otro lado del mundo, en una pequeña isla griega llamada *Ítaca*.



Viajemos entonces a Ítaca, a esa tierra lejana que reposa tranquilamente entre las aguas color turquesa y cobalto del Mar Jónico. Si tienes la oportunidad de pisar esa tierra, podrás ver con mayor exactitud cómo su topografía se vierte en hermosos paisajes de exuberante vegetación atravesados por montañas y sinuosos caminos que conducen a preciosas playas, enigmáticas ruinas y sencillos pueblos pesqueros, poco poblados, de lejana influencia veneciana, como Vathí, su capital.

Al recorrer la isla escucharás susurros, murmullos a voces que te contarán una historia mítica, en la cual se centra nuestra aventura. Así que, déjate envolver por ese peculiar clima mediterráneo mientras la isla te cuenta historias de tiempos antiguos, tan lejanos que se adentran en los mundos de los mitos y las ensoñaciones.

## LA HISTORIA DETRÁS DE LA ISLA

El misterio que se entreteje entre la superficie de Ítaca se inspira en la literatura Homérica, en la cual se menciona repetidamente a la isla como el hogar de un gran héroe; la historia es la siguiente:

En el siglo VIII a. C., se cree que vivió un poeta griego llamado Homero, el entresijo comienza desde aquí, pues no se sabe si realmente él existió. A Homero se le atribuyen dos de las obras literarias con más trascendencia en la historia de la humanidad: "La Ilíada" y "La Odisea", esta última gira en torno a las aventuras de Odiseo, también conocido como Ulises, quien tras concluir, después de 10 años la guerra de Troya, en la que peleó alejado de su familia y de su hogar, se dispuso a regresar a la tierra que gobernaba.

Los versos de "La Odisea" se abren paso narrando la increíble travesía que Ulises tuvo que enfrentar por 10 años más, para regresar a los brazos de Penélope, su esposa y de Telémaco, su hijo, quienes aguardaban en aquella tierra añorada y amada por el héroe: la isla de Ítaca.

Pues bien, este viaje que Odiseo emprendió de vuelta a su hogar estuvo lleno de peligros, tropiezos, victorias, peleas, cansancio..., pero él no se rindió, pues en su corazón ansiaba llegar como fuese a su hogar.

—«Yo en verdad no soy capaz de ver cosa alguna más dulce que la tierra de uno»— *Proclama Odiseo*. Con esta idea en mente continuó pese a todo la travesía, pues era llegar a Ítaca *el sentido y el motor de su viaje*. No hubo nada que lo detuviera a luchar por volver. Ítaca era su meta. Y después de todo lo que enfrentó llegó.

Por esta gran historia que envuelve a la isla, Ítaca se ha convertido en un lugar de soñadores, buscadores de tesoros, seguidores de historias antiguas, pero sobre todo se ha vuelto un símbolo y una metáfora de superación muy poderosa, que hoy en día sigue inspirando a las personas.





Foto: Tawatchai07 / www.freepik.com



Foto: Wirestock. Ilustraciones: Dgim-studio / www.freepik.com



## SIMBOLISMOS

### LA ODISEA ES UNA HISTORIA DE VALENTÍA,

proesa, determinación y entrega hacia un objetivo: llegar a Ítaca. Pero ¿más allá de la literatura, esta historia por qué ha sido tan trascendental en la mente humana?

Esta historia es tan poderosa que transformó el significado de la propia palabra "Ítaca", pues actualmente "Ítaca" se usa para nombrar a aquella isla griega, viva y palpable, pero también para nombrar a esa "otra Ítaca" que vive en la mente de cada persona, pues, en un contexto metafórico y simbólico la travesía de Ulises puede traducirse como el viaje que cada persona emprende buscando su destino. En términos generales existen en la Odisea tres grandes simbolismos:

- **"Ulises"** que representa a cada persona que emprende una búsqueda y un camino.
- **"El viaje"** se interpreta como la travesía que emprendemos buscando nuestras propias islas, y aunque este viaje puede estar lleno de incertidumbre, peligros, desafíos, naufragios

y riesgos, también está lleno de aventuras, aprendizajes, crecimientos, alegrías y satisfacciones, por lo que los viajeros o sea, cada uno de nosotros, estamos dispuestos a atravesar ese viaje con tal de llegar a "nuestras Ítacas".

- **"Ítaca"** puede interpretarse como las metas, los sueños y los objetivos que cada ser humano se propone a sí mismo y que le dan *sentido a su vida*, alentándolas a continuar. En este contexto el significado de *Ítaca* cobra un papel sumamente importante en varias culturas.

En la cultura japonesa, por ejemplo, se maneja un concepto hermoso conocido como *Ikigai* 'la felicidad de estar siempre ocupado'; en términos generales *Ikigai* es «la razón por la que nos levantamos en la mañana»<sup>(1)</sup>, es decir, es el sentido, el propósito y la razón que le damos a nuestra propia existencia. Cuando sabemos cuál es nuestro *Ikigai* nuestra vida tiene una dirección y una motivación que nos mantiene activos, y esto, entre muchos otros beneficios, se ha descubierto que influye en la longevidad.

El dalái lama Tenzin Gyatso dijo una vez: «Una mente disciplinada guía a la felicidad y una mente indisciplinada guía al sufrimiento», así que si quieres llegar a Ítaca y vivir plenamente tu *Ikigai*, recuerda tener constancia, disciplina tu mente, disciplina tu cuerpo, ama lo que haces y simplemente disfruta tu travesía.

1. García, Héctor (Kirai) y Miralles, Francesc, "Ikigai. Los secretos de Japón para una vida larga y feliz", primera edición, Editorial Urano, Barcelona, España, 2016.

## ¡TIERRA A LA VISTA! ¿QUÉ PASA CUANDO LLEGAMOS A ÍTACA?

Al igual que Ulises cada persona que llega a su meta se sentirá dichosa al haberlo logrado, satisfecha del trayecto, y voltará sobre sus hombros a ver el gran camino que ha recorrido. Probablemente se sentirá abatida, pero con una enorme satisfacción de haberlo conseguido. Por un momento "esa Ítaca" a la que llegó llenará todo su ser y se sentirá en paz y feliz. Es como lo que experimentan los corredores al llegar a la meta, o los alpinistas al llegar a la cima: el panorama de la montaña los absorbe, se sienten vivos y plenos.

Sin embargo, a su debido tiempo una vez conquistada su meta, una vez que se llega a Ítaca, toda persona tendrá que contestar irremediablemente esta pregunta: «¿Y ahora qué sigue?» Y la respuesta es tan diversa como seres humanos existan imaginando. La naturaleza de la vida es el cambio; es lo único constante, así que la respuesta obvia sería «seguir adelante», pero el cómo sigas adelante dependerá de ti y de tu manera creativa para seguir abriéndote paso, pues algo es seguro: siempre habrá otra isla aguardando más allá del horizonte.

Mas este continuar debería ser más consiente, pues si tú, como viajero, aprovechaste el viaje que acaba de concluir, descubrirás que ahora te conoces más a ti mismo, y estarás más cerca de tu propia esencia, de ser verdaderamente quien eres. Así mismo, habrás recopilado múltiples conocimientos y experiencias, las cuales te brindan nuevas perspectivas de la vida y te ayudarán a enfrentar de mejor manera las nuevas aventuras que te aguardan.

Siendo así, podría decirse que la vida es una continua búsqueda de *Ítacas*, donde los viajes y no propiamente los destinos son los que transforman, llenan de grandeza, conocimiento y crecimiento a cada viajero que ose seguirlos. Hablamos de más de 7.8 billones<sup>(2)</sup> de personas que viven en el planeta Tierra, es decir más de 7.8 billones de *Ítacas* que cada día son buscadas, añoradas y muchas de ellas encontradas, pero también existen otras que siguen perdidas en el infinito océano de la vida o que han quedado suspendidas en el inmaterial desierto del olvido.

Así que, ¡sigue adelante!, no pierdas tu objetivo y cada que llegues a una *Ítaca* atesora estas victorias, disfruta la vista y luego fija tu vista en el próximo horizonte, pues la vida es así, llena de múltiples caminos que recorrer, y recuerda esto: *El más grande de todos los viajes es la vida misma*, así que disfrútala mientras pasas por ella, agradece su tiempo, vive tu presente, aprende, crece, transfórmate, llora, ríe, comparte los tesoros de tus victorias, sé amable, sé humilde, sé valiente..., y así cuando llegues a la "última de las *Ítacas*", la mires con una sonrisa satisfecha, lleno y pleno de todo lo que viviste.

2. WORLDOMETER, *Población Mundial Actual* [en línea] (consultado en 2021). Recuperado de: <https://www.worldometers.info/es/poblacion-mundial/>

# ÍTACA

## Y LAS NUEVAS GENERACIONES



Como ya muchos sabrán, el nombre de nuestra Universidad se inspiró en el poema de Constantino Cavafis, quién a su vez, inspirado en la historia de la isla griega, escribió en su poema "Ítaca" una hermosa alegoría sobre el viaje de la vida.

Para nuestra Universidad, "Ítaca" representa ese viaje que nuestros alumnos emprenden al iniciar su carrera, y sabemos, gracias a los muchos testimonios que nuestros alumnos nos han compartido, que esta empresa no siempre ha sido fácil. Sin embargo, han continuado, han conquistado sus miedos, superado sus dificultades y han logrado su objetivo de titularse, lo que para muchos significa un gran cambio en su vida y también un significativo impacto en el desarrollo del país y del mundo, pues mientras más personas dispuestas a aprender y a compartir su conocimiento existan, más posibilidades tenemos de evolucionar como raza humana.

Siendo este volumen de la Revista un número especial de celebración, quisimos con este artículo contarte la historia detrás del nombre "Ítaca" y del gran poder que esta historia representa. Para nosotros es un gran placer recibir en "nuestra isla" a tantas personas buscadoras de conocimiento y superación que llevan con orgullo el nombre de su universidad y que siguen llevando a su vida esta filosofía, esto es muy importante, pues parafraseando uno de los últimos mensajes que dejó de Stephen Hawking<sup>3</sup>, aún existen muchas preguntas de este universo para ser respondidas y muchos problemas mundiales que requieren de soluciones para sanar a este planeta y, para esto, se necesitarán muchas personas preparadas y muchos jóvenes interesados en la ciencia y en los problemas sociales; se requerirán más humanistas, más personas valientes, más soñadores que se aventuren al mar en busca de *ítacas*. Así pues, tenemos como humanidad una gran responsabilidad en abrirle paso a las nuevas generaciones. Como familias, educadores y sociedades debemos impulsar, apoyar y enseñar a navegar a todos aquellos que tienen una isla a la que quieren llegar.

Ahora que ya conoces la mítica historia de Ítaca, queremos compartirtelo el poema de Cavafis que, si bien lo compartimos en un volumen anterior, nos parece precioso recordarlo en nuestro 30 aniversario. ¡Por muchas islas que conquistar! ¡Somos Orgullo Ítaca!

3. «Espero que algún día lleguemos a saber las respuestas a todas esas preguntas. Pero hay otros desafíos, otras grandes preguntas en el planeta que deben ser respondidas, y estas también necesitan una nueva generación interesada, comprometida y que comprenda bien la ciencia. ¿Cómo alimentar una población en constante crecimiento, proporcionar agua limpia, generar energía renovable, prevenir y curar enfermedades, y frenar el cambio climático global? Espero que la ciencia y la tecnología proporcionen las respuestas a esas preguntas, pero habrá falta gente con conocimiento y comprensión para implementar esas soluciones. Debemos luchar para que cada mujer y cada hombre tengan la oportunidad de vivir vidas sanas y seguras, con oportunidades y amor. Todos somos viajeros en el tiempo, viajamos juntos hacia el futuro. Trabajemos unidos para construir ese futuro, un lugar que nos guste visitar. / Seamos valientes, curiosos, decididos, superemos las dificultades. Se puede conseguir». Hawking, Stephen, "Breves respuestas a las grandes preguntas", 2018.

### Poema de Ítaca

DE CONSTANTINO CAVAFIS

Quando emprendas el viaje hacia Ítaca,  
ruega que tu camino sea largo  
y rico en aventuras y descubrimientos.  
No temas a lestrigones, a cíclopes o al fiero Poseidón;  
no los encontrarás en tu camino  
si mantienes en alto tu ideal,  
si tu cuerpo y alma se conservan puros.  
Nunca verás los lestrigones, los cíclopes o a Poseidón,  
si de tí no provienen,  
si tu alma no los imagina.

Ruega que tu camino sea largo,  
que sean muchas las mañanas de verano,  
cuando, con placer, llegues a puertos  
que descubras por primera vez.  
Ancla en mercados fenicios y compra cosas bellas:  
madreperla, coral, ámbar, ébano  
y voluptuosos perfumes de todas clases.  
Compra todos los aromas sensuales que puedas;  
ve a las ciudades egipcias y aprende de los sabios.

Siempre ten a Ítaca en tu mente;  
llegar allí es tu meta; pero no apresures el viaje.  
Es mejor que dure mucho,  
mejor anclar cuando estés viejo.  
Pleno con la experiencia del viaje  
no esperes la riqueza de Ítaca.  
Ítaca te ha dado un bello viaje.  
Sin ella nunca lo hubieras emprendido;  
pero no tiene más que ofrecerte,  
y si la encuentras pobre, Ítaca no te defraudó.

Con la sabiduría ganada, con tanta experiencia,  
habrás comprendido lo que las Ítacas significan.

## EL MISTERIO

### BUSCANDO ÍTACA

¿Sabías que hay quienes creen que la isla griega de Ítaca no es la misma isla que se menciona en La Odisea?

Esto ha desembocado a un planteamiento de múltiples teorías y misterios, cuyo fin es hallar la verdadera isla mítica con la que Homero nos encantó

En más de 20 versos se menciona a Ítaca en la "La Odisea", y son muchos los exploradores que guiándose en las pistas literarias quieren descubrir si la Ítaca que conocemos actualmente es la verdadera isla que aparece entre las páginas del poema de Homero.

Hay muchas hipótesis, entre las más contundentes, está la que se dio a conocer en el 2005 mediante el libro "Odysseus Unbound: The Search for Homer's Ithaca"<sup>4</sup> Ulises en hojas sueltas. En busca de la Ítaca de Homero<sup>(4)</sup>, en esta obra Robert Bittlestone y sus coautores, apoyados en sus múltiples investigaciones, plantean que es la península de Paliki la verdadera "Ítaca de Homero".

4. ODYSSEUS Unbound, *The Search for Homer's Ithaca*. (Consultado en 2021) [en línea]. Recuperado de: <https://www.odysseus-unbound.org/mystery/>

«Soy Ulises, hijo de Laertes,  
mundialmente famoso  
Por estratagemas: mi nombre ha llegado a los cielos.  
La luminosa Ithaca es mi hogar: tiene una montaña,  
Neritón que hace temblar las hojas, muy visible.  
Alrededor hay muchas islas, cerca unas de otras,  
Doulichion y Same y Zacynthos boscosas.  
Ítaca misma se encuentra baja,  
más alejada del mar  
Hacia el crepúsculo; el resto, aparte, afronta el amanecer y el sol.» Odisea 9.19-26

En el libro "Odysseus Unbound" ponen como guía el verso anterior, retomado de la Odisea de Homero, para comparar las geografías de ambos lugares. En el texto de Homero se lee que Ítaca no es montañosa, y la Ítaca actual sí lo es, igualmente la localización no corresponde a los escritos Homéricos y, sumado a eso, se descubrió que Paliki hace siglos fue una isla, pero el canal de agua que la separaba de la tierra desapareció a causa de posibles deslizamientos de tierra. Igualmente se han encontrado hallazgos arqueológicos de ocupación micénica en Paliki que corresponden al tiempo de Homero, lo que refuerza la teoría.

Hay otra teoría que cobró impulso en el 2010, y fue gracias al descubrimiento de unas ruinas en el pueblo de Stavros, en la actual isla de Ítaca. De acuerdo al arqueólogo Thanasis Papadopulos, estas ruinas pueden ser el antiguo palacio de Odiseo<sup>(5)</sup>, lo que sugiere que aquí en efecto vivió el héroe, y es por ende la isla a la que se refería Homero.

Entonces, ¿dónde está la verdadera Ítaca de Homero? ¿Las historias de Ulises y la existencia de Homero son reales? Sea como fuese, la isla de Ítaca está envuelta en un fantástico misterio que atrae a turistas, arqueólogos, científicos, geólogos, exploradores y aventureros que tratan de sumergirse en el mito y descubrir la isla "perdida" de los héroes.

5. LA VANGUARDIA. *Viaje a Ítaca (la auténtica)* (4 de octubre de 2018) [en línea]. Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/politica/20151004/54437869247/viaje-itaca-autentica.html>

Porque sabemos...



de tu esfuerzo



de tus ganas  
de superarte



de tu pasión  
y empeño  
por salir adelante

**Titulación  
INCLUIDA**  
en licenciaturas y maestrías  
+  
**Certificación**

Mensualidades  
— DESDE —  
**\$999**

Universidad Ítaca  
**TE APOYA**  
a lograr tus metas



# TIC

Tecnologías de la Información y la Comunicación

## EN PRO DE LA EDUCACIÓN

Por Jesús Flores Villalón

Las TIC no solo funcionan para hacernos la vida más fácil o tener un acceso más rápido a la información vía Internet, las tecnologías de la información y comunicación (TIC) están abriendo nuevos retos para los estudiantes y emprendedores mexicanos que buscan expandir sus habilidades más allá de su lugar de trabajo y hogar. Según el Instituto Federal de Telecomunicaciones el «incremento general en el uso del servicio de Internet pasó de 57.4% en 2015 a 70.1% en 2020».

En México se ve una brecha más abierta para el uso de las TIC en la educación, ya que los expertos en el tema recomiendan a los jóvenes permanecer alertas a todas las oportunidades y cambios que se van abriendo para ellos. Herramientas que les facilitarán tener un mejor posicionamiento al momento de emprender una marca propia.

Poco a poco se han ido abriendo paso en nuestro país las Industrias TIC con apoyos del gobierno del casi 60% del presupuesto destinado a la adquisición de Tecnologías de la Información y Comunicación, lo que ayudará a levantarse tras su caída por los efectos de la pandemia que sufrió el año pasado (El Economista@ [2021]), según el periódico el Economista.

Pero, ¿en qué beneficia a nuestro país el apoyo hacia este sector de la digitalización en materia de Educación? Representa una oportunidad de desarrollo para todas y todos los jóvenes mexicanos que quieren estudiar en línea y que no pudieron hacerlo esencialmente a causa de la pandemia; que tan solo el año pasado, según encuestas del INEGI, dejó a cinco millones de estudiantes sin estudios presenciales (El País@ [2021]).

Pero no todo es color rojo en nuestro país. De acuerdo al portal Forbes el apoyo a las Tecnologías de información y comunicación alcanzará un repunte del 15% en los próximos años (Forbes@ [2014]). Y de acuerdo con los datos de la Secretaría de Economía nuestro país ocupa el tercer lugar a nivel mundial en la exportación del sector de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), lo que abrirá las puertas para generar competencias para elevar el nivel educativo, competitivo y profesional (Forbes@ [2014]).

Son las nuevas generaciones las que tendrán que tomar la batuta para esta transformación digital que se está viviendo en el país con la apertura de cada vez más universidades que apuestan a la enseñanza online. Es un panorama desierto aún, pero la UNESCO recomienda a estas nuevas generaciones apoyar el aprendizaje a distancia durante la pandemia de COVID19 (UNESCO@). Gracias a las TIC es que los profesores pueden desarrollar sus planes de trabajo utilizando los recursos digitales y tecnológicos.

Si bien es cierto que la educación tuvo un repunte a la baja importante hacia 2019 y mediados del 2020 es ahora cuando los jóvenes tienen a su alcance estas herramientas educativas para seguir avanzando en su educación. Por ejemplo, las TIC no solo permiten la llegada de la educación a sectores donde tradicionalmente no se podría, sino también tienen una serie de beneficios que ayudan a los estudiantes a formarse mejor gracias a ellas.

### ¿Cuáles son las ventajas de las TIC para la educación en México?

Mayor motivación por parte del alumno, ya que le permite aprender a su manera, de forma más amena y sencilla. El interés también es un factor importante dado que la mayoría del aprendizaje se hace con recursos de audio, video, gráficos y ejercicios interactivos que ayudan tanto al profesor como al alumno a la retención escolar y al acceso a mejores y más completos contenidos.

Sin lugar a dudas las TIC representan un reto para México y una esperanza de que cambie para bien el rumbo de la educación en México. El apoyo para que esto se logre es constante, ya que de acuerdo al portal de El Economista, en el actual gobierno existe un aumento al presupuesto de las TIC que experimenta un crecimiento del 3.4 % con respecto al obtenido en años anteriores, y su recuperación será gradual en años posteriores (El Economista@ [2021]).

México es prueba viviente de que las TIC vienen a cambiar al país de forma positiva; pero aún hay mucho que trabajar, prueba de ello es que según datos de la Revista Entrepreneur con 30 TIC exitosas se podrían generar más de 40,000 millones de pesos en los próximos 15 años o el equivalente a crear 64,000 pequeñas y medianas empresas (Entrepreneur@).

### ¿Qué se espera en los próximos años con la apertura de cada vez más TIC en el sector de la educación en México?

Según los expertos, en México, inclusive en toda Latinoamérica, el avance será progresivo y un poco lento, pero esto no significa algo negativo, si no representará una oportunidad para los nuevos jóvenes que tendrán que enfrentar el reto y apoyo constante al aprendizaje a distancia durante la pandemia de COVID-19.

### ¿Cómo ayudarán las TIC a la educación en México?

Gracias a estas, las universidades podrán hacer una segmentación de un público objetivo con buenas campañas de marketing digital. Para los estudiantes el uso de las herramientas TIC optimizará la gestión de su tiempo y, con ello, el acceso a la información relevante les será cada vez más rápida y objetiva conforme se vayan adaptando a estas vías de comunicación vigentes.

### ¿Cuáles son los retos que se avecinan con la utilización de las TIC en materia educativa?

Que el alcance a estas herramientas sea más accesible para todas las personas y no solo para los emprendedores. Deberá existir entonces, un presupuesto cada vez mayor hacia el sector educativo digital; el reto es enorme, pero el país se está preparando para hacerle frente a estos nuevos retos.

#### REFERENCIAS

- EL PAÍS, *La pandemia deja a cinco millones de estudiantes fuera de la escuela en México* (2021), [en línea]. Recuperado de: <https://elpais.com/mexico/2021-03-23/la-pandemia-deja-a-cinco-millones-de-estudiantes-fuera-de-la-escuela-en-mexico.html>
- FORBES, *TICS, oportunidad de desarrollo para México* (2014) [en línea]. Recuperado de: <https://www.forbes.com.mx/tics-oportunidad-de-desarrollo-para-mexico/>
- ENTREPRENEUR, *¿Qué son las TICs?* [en línea]. Recuperado de: <https://www.entrepreneur.com/article/308917>
- EL ECONOMISTA, *AMLO aumenta el presupuesto TIC por primera vez en su administración* [en línea]. Recuperado de: <https://www.economista.com.mx/tecnologia/AMLO-aumenta-el-presupuesto-TIC-por-primeravez-en-su-administracion-20210123-0001.html>
- UNESCO [Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura] *Las TIC en la educación* [en línea]. Recuperado de: <https://es.unesco.org/themes/tic-educacion>

Alguna vez te has preguntado: ¿Por qué estamos cada vez más pegados a una computadora o a un celular? ¿Por qué cada vez el interés por estudiar una carrera en línea va creciendo? ¿Qué es lo que causa que la digitalización esté cada vez más cerca de nosotros?

Bueno, todo esto es gracias a las TIC o tecnologías de la información y la comunicación, herramientas tecnológicas que cada vez están creando nuevas y más sofisticadas formas de comunicación en México y en el mundo



# Impacto de la educación en el bienestar

Por Cristina Huerta

La Real Academia Española (RAE) define la palabra "bienestar" como el 'conjunto de cosas necesarias para vivir bien'. Pero, ¿cuál es este conjunto de cosas? Un gran referente es la iniciativa para una Vida Mejor<sup>(1)</sup> que comenzó en 2011 por parte de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), de la que México es miembro. Esta iniciativa parte de medir los aspectos que más les importan a las personas y que influyen significativamente en su calidad de vida y, para ello, tomaron un conjunto de 11 indicadores, denominados "indicadores de bienestar". Estos son los siguientes: *ingreso y patrimonio financiero, vivienda, trabajo y calidad del empleo; salud, calidad del medio ambiente, bienestar subjetivo, seguridad, balance vida-trabajo, conexiones sociales, compromiso cívico y*

*educación* (conocimientos y habilidades); este último de nuestro particular interés para este artículo. El objetivo de esta iniciativa es promover políticas que mejoren la calidad de vida de los seres humanos para un mejor disfrute y búsqueda de la felicidad.

Otro referente es el estudio psicológico liderado por Christopher Peterson y Martin Seligman en 2004 "Clasificación VIA de Fortalezas y Virtudes del Carácter"<sup>(2)</sup>, según el cual, existen en todas las personas de todas las naciones y culturas 6 virtudes universales —*sabiduría, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia*—, y dentro de estas virtudes están distribuidos 24 rasgos positivos que las personas desarrollan en mayor o menor grado de acuerdo a sus experiencias de vida. El conocimiento, ejercicio y fortalecimiento de estos rasgos, conocidos como "fortalezas del carácter", ayudan a las personas, según las inves-

tigaciones, a tener: «Mayor felicidad, aceptación de uno mismo, reverencia por la vida, competencia, dominio, eficacia, salud física y mental, redes sociales positivas y de apoyo, trabajo satisfactorio, atractivo y significativo, cumplimiento de metas, mayor compromiso y significado de la vida, mayor productividad laboral, mayor probabilidad de que el trabajo sea una vocación de por vida, menos estrés y mejor afrontamiento, mayor logro académico y relaciones cercanas mejoradas»<sup>(3)</sup>, y todo esto influye en gran medida en su bienestar.

Pues bien, dentro de la virtud de sabiduría nos encontramos con la fortaleza "Amor por aprender", lo que hace eco al indicador para el bienestar "educación (Conocimientos y habilidades)" de la OCDE, poniendo en alto el gran papel que juega la educación a nivel mundial en la búsqueda del bienestar.

1. OECD, *Para una vida mejor México* (2013), [en línea]. Recuperado de: [https://www.oecd.org/centrodemexico/Working%20draft%20Mexico%20Report\\_FINAL.pdf](https://www.oecd.org/centrodemexico/Working%20draft%20Mexico%20Report_FINAL.pdf)

2. VIA, Institute on Character, *Fortalezas del carácter* [en línea]. Recuperado de: <https://www.viacharacter.org/character-strengths-via>

3. VIA, Institute on Character, *Fortalezas del carácter. Preguntas frecuentes* [en línea]. Recuperado de: <https://www.viacharacter.org/faq>

¿Por qué la educación es tan significativa en la calidad de vida de las personas?

Estos son algunos de los muchos beneficios de la educación para el bienestar

## Mundo

Tiene un gran impacto en la toma de conciencia ante los problemas mundiales y en la búsqueda de soluciones creativas y benéficas para el mundo.

## Escolaridad

Se ha descubierto que a mayor nivel de escolaridad existe una tendencia a mayor sensación de bienestar respecto a la salud [Hernández, 2006].

## Cerebro

El aprendizaje modifica la plasticidad cerebral, lo que hace al individuo más adaptativo, incrementando sus capacidades cerebrales.

## Salud

La importancia de una educación de calidad es, de acuerdo a la UNESCO, «el cimiento de la salud y el bienestar [porque] para llevar una vida productiva y saludable cada individuo debe poseer los conocimientos necesarios para la prevención de enfermedades y patologías» [UNESCO, 2006].

Tiene influencia en la elección de conductas más saludables, pues te brinda el conocimiento para enfrentar de mejor manera las crisis emocionales y las enfermedades. También te alienta a adoptar hábitos que benefician tu salud integral [Hernández, 2006].

## Social

La información adquirida, aprendida y aplicada es importante para el cambio de perspectiva y actitud ante la vida, lo cual tiene una repercusión social significativa que se ve manifestada, entre otras cosas, en comunidades más empáticas y tolerantes, reduciendo los índices de violencia.

Así mismo, promueve valores y el intercambio cultural que ayuda a fortalecer los lazos sociales. «Contribuye a lograr sociedades más justas, productivas y equitativas» (UNAM@).

## Economía

Ayuda en la búsqueda, obtención y generación de empleos, lo que impacta en la economía individual, familiar y social. «Según estudios de la OCDE, un año adicional de escolaridad incrementa el PIB per cápita de un país entre 4 y 7%.1»<sup>(1)</sup>.

## Mortalidad

Los años de escolaridad disminuyen la tasa de mortalidad «El riesgo de morir por cualquier causa antes de los 65 años también aumenta a menor cantidad de años de instrucción. En varios estudios se ha demostrado que las personas con menos de 7 años de escolaridad tienen casi dos veces más riesgo de morir entre los 45 y los 64 años de edad por cualquier causa que aquellos con 8 o más años de escolaridad formal. La mortalidad luego de los 25 años de edad disminuye sensiblemente a medida que aumenta el número de años de instrucción recibida» (Cenzon y Regazzoni, 2004)<sup>(2)</sup>.

1. Apud: UNAM, *Importancia de la educación para el desarrollo*.

2. Apud: Hernández Vázquez, Juan Manuel, *Beneficios de la educación sobre el bienestar en salud de la población adulta en México, 2006*.



Sumado a la iniciativa de la OCDE para una Vida Mejor, el INEGI ya cuenta con un programa<sup>(1)</sup> para medir los índices de bienestar en el país. En las estadísticas compartidas en su portal, se pueden observar los 5 estados con mayor puntaje en el indicador de bienestar en educación, estos son: Ciudad de México, Nuevo León, Sonora, Baja California Sur y Coahuila de Zaragoza. Sin embargo, el puntaje global de este indicador es bajo en comparación con otros países miembros de la OCDE, esto según el reporte "¿Cómo va la vida en México? (2018)"<sup>(2)</sup>.

1. INEGI, *Bienestar subjetivo - BIARE Piloto*, (consultado en 2021) [en línea]. Recuperado de: <https://www.inegi.org.mx/investigacion/bienestar/piloto/#Microdatos>

2. OECD, *¿Cómo va la vida en México?* [en línea]. Recuperado de: <https://www.oecd.org/statistics/Better-Life-Initiative-country-note-Mexico-in-Spanish.pdf>

## Felicidad

Aristóteles consideraba a la educación una de las bases para llegar a la felicidad, debido a su cualidad transformativa que permea en todos los ámbitos de la vida de una persona, ayudándola a convertirse en lo mejor de sí misma. «La «paideía»<sup>(3)</sup> es el hombre, es el signo de su humanidad más excelente... Transforma al hombre haciéndole ser lo que debe ser al mismo tiempo que le limpia del ser que no debe ser... La educación es una función o un complejo de funciones que conducen a la realización de lo que Aristóteles llama el ideal de la vida perfecta... Para Aristóteles es la *felicidad* el fin último de la paideía» [Perdomo, 2018].

3. Paideia: Término que utilizaban los antiguos griegos para referirse a la educación y a la formación.

## REFERENCIAS

- REVISTA electrónica de investigación educativa, vol.15 no.2, Hernández Vázquez, Juan Manuel, *Beneficios de la educación sobre el bienestar en salud de la población adulta en México, 2006* (Ensenada, enero 2013) [en línea]. Recuperado de: <https://redie.uabc.mx/redie/article/view/448>
- REVISTA de pedagogía, Perdomo García, José, *El contenido de la educación según Aristóteles* (consultado en 2021) [en línea]. Recuperado de: <https://revistadepedagogia.org/wp-content/uploads/2018/06/3ElContenidoDeLaEducacion-SegunAristoteles.pdf>
- OECD, *Para una vida mejor México* (2013), [en línea]. Recuperado de: [https://www.oecd.org/centrodemexico/C3%8Dndice%20para%20una%20Vida%20Mejor%20resumen\\_130529.pdf](https://www.oecd.org/centrodemexico/C3%8Dndice%20para%20una%20Vida%20Mejor%20resumen_130529.pdf)
- UNAM, *Importancia de la educación para el desarrollo*, (consultado en 2021) [en línea]. Recuperado de: [http://www.planneduacionacional.unam.mx/CAP\\_00/Text/00\\_05a.html](http://www.planneduacionacional.unam.mx/CAP_00/Text/00_05a.html)

# Balance

trabajo-estudio-familia



Por Jesús Flores Villalón y Cristina Huerta

**E**l autor del libro "Los siete hábitos de las personas altamente efectivas", Steven Covey, afirma que: «El equilibrio entre vida y trabajo es sin duda una de las luchas más significativas encaradas por el hombre moderno».

Esta lucha es también una situación a la que se enfrentan nuestros estudiantes día a día, pues muchos de ellos al estudiar, trabajar y ser parte de una familia se ven envueltos en esta búsqueda de equilibrio. Y aunque ciertamente, la Universidad brinda horarios flexibles que les permiten un mejor manejo de su tiempo, es también imprescindible que cuiden su salud, sus relaciones personales, sus hobbies, etc., pues son parte de la ecuación para tener un equilibrio en la vida. Por lo que, citando a Covey: «si realmente quieres mejorar tu situación, puedes trabajar en lo único en lo que tienes control: tú mismo».

Aprender a conocerte y trabajar en ti mismo es la mejor manera y más efectiva de transformar tu mundo interno y esto irremediamente cambiará tu exterior. El ser humano es un ser integral y para que funcione cada parte de su esfera bio-psico-socio-espiritual debe ser atendida, pues cada parte guarda una relación significativa con la otra. Si tú dejas de lado, por ejemplo, el hacer ejercicio, esto afectará a largo plazo tu salud y, al afectar tu salud, afectas a todos los demás sistemas, es como una bola de nieve que va creciendo. Debes dar su espacio a cada cosa, porque cada área de esta esfera es importante para tu bienestar. En palabras de Covey «la sabiduría es la perspectiva en la vida, tu sentido de equilibrio, tu comprensión de cómo varias partes y principios se relacionan unos con otros». Y, ¿cómo puedes hallar esta sabiduría? El primer paso es hacer un examen de consciencia y ver qué área de tu vida has descuidado, trabajar en ella y buscar nuevos comienzos, nuevas y mejores formas de hacer las cosas. De acuerdo a Covey «la manera en que vemos el problema es el problema»; tú y solo tú tienes el poder de modificar tu perspectiva y así hallar una mejor solución. Así que infórmate, aprende, investiga, cuestionate, reinventate... Recuerda: el conocimiento transforma.

A continuación te brindamos algunos tips y herramientas prácticas que pueden ayudarte a darle un nuevo giro a esta perspectiva y encontrar finalmente el balance entre trabajo, estudio y familia (BTEF).



Foto: Rawpixel.com / www.freepik.com

## ¿Cuánto tiempo pasas en redes sociales?



De acuerdo a un estudio de la UNAM en 2019, Facebook es la red social más utilizada por los mexicanos, y al día «más del 30 % de sus usuarios navega por más de dos horas, y casi el 10 % pasa más de seis horas dando likes, comentando o compartiendo». Mientras que «en WhatsApp los mexicanos pasan en promedio entre 2 y 4 horas diarias». [UNAM (2019)].

En la Internet puedes descargar múltiples herramientas que permiten averiguar cuántas horas pasas en redes sociales en las que, siendo sinceros, llegamos a invertir una gran cantidad de tiempo. Si minimizas su uso podrás atender a otras cosas, como gozar más a tu familia.



Foto: Diana Grytsku / www.freepik.com

## Administración de tu tiempo

Aprender a gestionar el tiempo es un punto importante por el que puedes comenzar. Se trata de lo que decidas hacer con tus 24 horas diarias.

Cuando te das cuenta del tiempo que le estás dedicando a las cosas, te vuelves más consciente de cómo estas manejando tu día y así identificas en qué áreas te es posible mejorar. Por ejemplo, puedes dividir el tiempo por horas: 8 horas para dormir, 8 horas al trabajo y las 8 horas restantes se las puedes dedicar a todo lo demás, como comer, hacer ejercicio, pasar tiempo con la familia o con tus amigos, realizar algún hobby, etc. Puedes también utilizar una agenda o alguna aplicación en línea de administración de tiempo. El punto es probar mediante distintos métodos y no tener miedo de cambiarlos si no se ajustan a ti. No se trata de que planifiques los días minuto a minuto, porque habrá situaciones imprevistas y esto debes tomarlo también en cuenta, la idea es que seas realista con el tiempo que necesitas para cada actividad. Y algo muy importante: aprende a priorizar.

Una herramienta muy efectiva para la administración del tiempo es "La matriz de administración del tiempo Eisenhower" creada por el expresidente de los Estados Unidos Dwight D. Eisenhower, él decía: «Lo que es importante casi nunca es urgente y lo que es urgente casi nunca es importante». Esta ecuación se divide en 4 cuadrantes donde vas acomodando las actividades a realizar por orden de importancia. Así sabrás lo que realmente es urgente, lo que no lo es y lo que puedes posponer o eliminar para aprovechar mejor tu tiempo. Con esto aumentarás tu productividad, y lo mejor es que puedes aplicarla en la escuela, en el trabajo y en tu vida personal.

	URGENTE	MENOS URGENTE
IMPORTANTE	<b>I. HAZLO AHORA INMEDIATAMENTE</b> Crisis, fechas límite, problemas urgentes...	<b>II. AGENDA</b> Prevención, oportunidades, planificación, recreación...
MENOS IMPORTANTE	<b>III. DELEGA</b> Llamadas, mails, algunas reuniones...	<b>IV. ELIMINA</b> Redes sociales en demasía, distracciones, chismes...

Matriz de administración del tiempo Eisenhower



Foto: Freepik / www.freepik.com

## Bienestar para tu cuerpo

Junto con estudiar, trabajar y darle tiempo a la familia, es importante también darle prioridad a sentirte bien física y mentalmente; ya que si no lo haces, no podrás realizar ninguna de las tres actividades anteriores, o no de la mejor forma. Para lograr este sentimiento de bienestar conviene llevar hábitos saludables, como cuidar tu cuerpo, evitar trasnocharte estudiando, descansar adecuadamente, hacer ejercicio, etc.

Sobre el ejercicio podemos decir que es una clave maestra para el balance BTEF, pues brinda invaluables beneficios para tu salud física y mental, lo cual influye en tu productividad, en tu energía, en tu autoestima y hasta en la calidad de tus relaciones afectivas. Pues, si tú te sientes bien, la convivencia con los otros será más sana y armónica.

Toma en cuenta el tiempo que se recomienda para esta actividad. De acuerdo a la OMS «los adultos deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana». [OMS@ (2020)].



Foto: Yanalya / www.freepik.com

## Encuentra tu ritmo

Existen muchos tips que te ayudarán a optimizar el uso de tu tiempo, como establecer rutinas para hacer las cosas en automático, lo que cuesta mucho menos tiempo de energía mental que probar cosas nuevas cada día, y encontrar descansos activos (50 minutos de trabajo por 10 minutos para descansar), etc.

La idea es encontrar un equilibrio propio y personalizado que te permita alcanzar todos tus objetivos diarios, no siempre es fácil conseguirlo, pero estamos seguros de que el poner en práctica estos consejos te ayudará a conseguir un balance entre trabajo-familia-estudio que te haga vivir con bienestar. El secreto es saberle dar espacio a cada actividad y área de tu vida y disfrutar de esos momentos, no pensar en el trabajo cuando estás compartiendo tiempo con tu familia, por ejemplo, de lo contrario no disfrutas ni una ni otra actividad; y la vida es para saborearla, sentirla y vivirla plenamente. En pocas palabras, vive tu presente. Por eso se llama así, "presente", pues es un regalo y, como bien lo dijo el escritor Thomas Merton: «La felicidad [el bien-estar] no es una cuestión de intensidad, sino de equilibrio, ritmo y armonía».

### REFERENCIAS

- Boletín UNAM-DGCS-408 *Mexicanos Pasan En Promedio Entre 2 Y 4 Horas Diarias En WhatsApp* (9 de junio de 2019) [en línea] Recuperado de: [https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2019\\_408.html](https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2019_408.html)
- OMS [Organización Mundial para la Salud]. *Actividad física* (26 de noviembre de 2020) [en línea] Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

# 2021

## EL AÑO DE LAS Frutas y Verduras

Tal vez te sorprenda leerlo, pero ¿sabías que el 2021 fue designado por la Asamblea General de las Naciones Unidas como el Año Internacional de las Frutas y las Verduras (AIFV 2021)?, esto con el fin de sensibilizar a la población mundial sobre la trascendencia del consumo de estos alimentos para la salud y la nutrición de las personas; su importancia como medio de sustento de las familias agricultoras y su repercusión en la economía social; así como también, sobre el cómo su producción tiene impacto en el medio ambiente.

Actualmente la OMS recomienda **consumir diariamente, por lo menos 400 g de frutas y verduras** y hace hincapié en que este consumo depende de la edad, el sexo y el nivel de actividad física.

El consumo frecuente de estos alimentos, te puede ayudar a tener una mejor calidad de vida. En la publicación "Frutas y Verduras - Esenciales en tu dieta"\*, que comparte la FAO en honor a la AIFV 2021 pueden leerse las anotaciones de varios estudios sobre los beneficios de consumir frutas y verduras, entre muchos otros, están:

- Aportan **vitaminas, minerales y fibra dietética**.
- Fortalecen el **sistema inmunológico**.
- Son un gran aporte para la **longevidad**.
- Benefician la **salud mental**, ya que su consumo por arriba del mínimo minimiza el riesgo de padecer depresión y ansiedad.
- Sus antioxidantes previenen **enfermedades cardiovasculares**.
- Ayudan a la prevención de algunos tipos de **cáncer** (como pulmón, mama, estómago, entre otros) y **diabetes**.

### REFERENCIAS

- FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, *Año Internacional de las Frutas y Verduras (AIFV) (2021)* [en línea]. Recuperado de: <http://www.fao.org/fruits-vegetables-2021/es/>
- UNIVERSIDAD de Chile, Zaccarías H., Isabel, et al., *Los colores de la Salud*, (2016) [en línea]. Recuperado de: <https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/Los-colores-de-la-salud.pdf>
- CONSEJO Argentino sobre Seguridad de Alimentos y Nutrición, *Frutas y verduras: el secreto está en los colores* (2021) [en línea]. Recuperado de: <https://infoalimentos.org.ar/temas/nutricion-y-estilos-de-vida/249-frutas-y-verduras-el-secreto-esta-en-los-colores>
- GOBIERNO de México. *Canasta de frutas y verduras por color* (14 de octubre de 2013) [en línea]. Recuperado de: <https://www.gob.mx/profeco/documentos/canasta-de-frutas-y-verduras-por-color?state=published>
- FAO, *Año Internacional de las Frutas y Verduras (AIFV). Frutas y verduras esenciales en tu dieta* (2021) [en línea]. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/cb2395es/cb2395es.pdf>
- PROFECO, *Cómo elegir frutas y verduras*, (2013) [en línea]. Recuperado de: <https://promotores.profeco.gob.mx/wp-content/uploads/2013/10/como-escojer-frutas-y-verduras.pdf>



México es un país rico en gastronomía y creatividad culinaria, déjate llevar por sus sabores al mismo tiempo que cuidas tu salud; deléitate con las frutas originarias del país, como la pitaya, el zapote, la jícama y el tan querido aguacate para el guacamole. Aprovecha toda la fruta y verdura de temporada como el chichzapote, el tejocote, el chapulí, el tamarindo, la berenjena y el berro; y disfruta los alimentos que abundan todo el año, como el limón, el plátano y la zanahoria.

Te recomendamos informarte sobre cómo conservarlas adecuadamente para beneficiarte de todas sus propiedades. En la página de PROFECO\*\* puedes encontrar mucha información al respecto que te puede ser de utilidad. Por ejemplo: cuando las almacenes se aconseja separar las frutas de las verduras y colócalas en lugares frescos y secos. Para conservar el perejil puedes ponerlo en un vaso con agua, pero que el agua solo toque las puntas. Si pones junto a las manzanas el plátano este madurará más rápido..., etc.

## COLORES Y SALUD

Los colores de las frutas y verduras dicen mucho de sus nutrientes y de sus propiedades. En tu consumo diario procura mezclar varios colores para que tu dieta sea más nutritiva. **¡Así que llena de color tu mesa y vive con salud!**

- **Verde:** ayudan a la salud ocular y son anticancerígenas y antioxidantes.
- **Amarillo/Naranja:** promueven la salud ocular y del corazón, mejoran la salud de la piel y fortalecen el sistema inmunológico.
- **Rojo:** anticancerígenas, antioxidantes, y disminuyen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- **Morado/Azul:** anticancerígenas, retrasan los efectos del envejecimiento, reducen el riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Blanco:** propiedades antivirales y antibacterianas, ayudan a reducir el colesterol y previenen las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.



# Inhala exhalaaa...

Vuelve a la calma con la respiración

Inhalar oxígeno, vital para el funcionamiento de las células de tu cuerpo, y exhalar dióxido de carbono es en síntesis lo que se conoce como respiración. Una vez que inhalas aire, tus pulmones envían a tu corazón sangre rica en oxígeno para que este la bombee a todo tu cuerpo y a su vez éste pueda funcionar, por lo que si no respiras adecuadamente, las demandas de oxígeno de tu organismo no se cumplen al 100% y esto puede generar problemas como: dolor de cabeza, cansancio, la mente se nubla y el juicio ante la toma de decisiones se ve comprometido. En casos extremos los órganos comienzan a fallar, lo que puede llegar a ocasionar la muerte; también afecta la salud mental, pues los niveles de estrés suben llevando a las personas a estados de ansiedad o depresión.

Para ayudar a tu cuerpo a oxigenarse adecuadamente pon atención en la forma en que estas respirando; céntrate en cómo inhalas y exhalas aire y esto hazlo despacio y profundo. Este tipo de respiración, conocida como diafragmática, es diferente a la que se hace habitualmente, es más consciente, más pausada y profunda. Para el maestro espiritual el Dr. Amit Ray «La respiración consciente es el mejor antídoto contra el estrés, la ansiedad y la depresión» y, según varios estudios, tiene diversos beneficios para el cuerpo, entre los cuales podemos enlistar:

- disminuye el ritmo cardíaco (de Abreu, et al., 2017);
- el cuerpo se oxigena de forma más eficiente y la presión arterial baja (Chang, et al., Ferrerira, et al., 2013);
- logra disminuir la sensación de mareo por movimiento (lo que puedes experimentar al ir en un barco) (Stromberg et al., 2015);
- reduce la sensación de dolor (Jafari, et al., 2017);
- promueve la actividad parasimpática, la cual se encarga de llevar al cuerpo a periodos de descanso y tranquilidad, por lo que los niveles de cortisol bajan (Ma, et al., 2017) y en consecuencia se reduce el nivel de estrés, ansiedad y depresión, y
- también se ha demostrado que ayuda a mejorar la atención sostenida, es decir, te ayuda a concentrarte mejor (Ma, et al., 2017).

## ¿Cómo se hace la respiración diafragmática?

En una posición cómoda, puede ser sentado o acostado, pon una mano en tu vientre y otra en tu pecho, inhala en 3 segundos, debes sentir como tu vientre se infla, la mano de tu pecho no se debe mover; retén el aire por 3 segundos, exhala en 3 segundos llevando tu vientre hacia adentro (como desinflándolo). Repítelo por 3 o 5 veces más.

Trata de respirar de esta forma por lo menos una vez al día y cada que te sientas en una situación de estrés, y también al realizar tu rutina de ejercicio, verás poco a poco cambios favorables en tu cuerpo y en tu salud mental y emocional.

En promedio una persona en reposo respira de 12 a 15 veces por minuto, lo que es más de 17,000 veces al día, sin embargo, esto no significa que se respire adecuadamente, de hecho, la mayoría de las personas solo "utilizamos el 30% de nuestra capacidad respiratoria" [La Vanguardia (2019)].



La frecuencia cardíaca (FC) normal en estado de reposo y en personas de 10 años en adelante es de 60 a 100 latidos por minuto. Pero ¿sabías que en atletas entrenados la FC es de 40 a 60 latidos por minuto? Esto se debe a que mediante el ejercicio y la respiración han aprendido a entrenar a su corazón para que bombee de forma más eficiente la sangre, llevando el oxígeno necesario a todo su cuerpo.



Haz un experimento: coloca un espejo frente a tu boca y exhala. ¿Vez cómo el espejo se empaña? Esas pequeñas partículas que vez se conocen como "vapor de agua", y este está presente todo el tiempo al exhalar, por lo que al día, a través de la respiración, ¡llegamos a perder medio litro agua de nuestro cuerpo! [UNAM].



### REFERENCIAS

- UNAM, *Datos curiosos* (consultado en 2021) [en línea]. Recuperado de: <http://www.universum.unam.mx/bodyworld/mx/vital/curiosidades>
- NETFLIX *El cuerpo humano: Un mundo entrañable*. Capítulo 2 Pulso, 2021.
- PUBMED, Stromberg SE, Russell ME, Carlson CR. *Respiración diafragmática y su eficacia para el tratamiento del mareo por movimiento* (2015) [en línea]. Recuperado de: <https://translate.google.com/translate?depth=1&hl=es&prev=search&pto=aue,ajax,boq&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nm4&u=https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25945662/>
- LA VANGUARDIA, Puig, Margarita, *Respiras mal y no lo sabes* (26 de febrero de 2019) [en línea]. Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/vivo/lifestyle/2019030146615581627/respirar-mal-antiaging-cerebro-diafragma-vivir-mas-y-mejor.html>
- READY CHILDRENS *Pulmones y el sistema respiratorio* (2009) [en línea]. Recuperado de: <https://www.rchsd.org/health-articles/pulmones-y-el-sistema-respiratorio/>
- Facultad de Psicología (FP), UNAM, Rodríguez Medina, David Alberto, et al., *Efectos psicológicos de la respiración diafragmática y la estimulación térmica sobre la actividad autonómica del estrés agudo* (2018) [en línea]. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v8n2/2007-4719-aip-8-02-101.pdf>
- J NEUROPHYSIOL, Herrero, Jose L et al. *Respirar por encima del tronco encefálico: control volitivo y modulación de la atención en humanos* (27 de septiembre de 2017) [en línea]. Recuperado de: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/translate/goo/pmc/articles/PMC5866472/?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=es&\\_x\\_tr\\_hl=es-419&\\_x\\_tr\\_pto=ajax,se,elem,sc](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/translate/goo/pmc/articles/PMC5866472/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es-419&_x_tr_pto=ajax,se,elem,sc)

# LIBROS SALUD

**A** pesar de la aplicación de la vacuna en gran parte de la población y de los esfuerzos constantes de los países en su lucha contra el COVID-19, no se puede negar que los estragos de la pandemia a nivel mundial se siguen sumando a la lista; entre ellos, la salud mental de las personas se ha visto, hasta el día de hoy, indiscutiblemente afectada en menor o mayor medida, y es por ello que las palabras que el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la OMS dijo hace más de un año, en relación con la iniciativa #ReadtheWorld, siguen siendo de especial relevancia e inspiración para la lectura: «La OMS se ha comprometido a luchar contra la pandemia de COVID-19 en todos los frentes, en particular para proteger a los niños y los jóvenes. Somos conscientes de que esta situación puede generarles miedo y ansiedad, y también de que el placer de leer puede estimular su mente, aliviar sus tensiones y brindarles esperanza». (OMS@ [2020]).

La lectura, si bien no puede modificar totalmente las problemáticas y situaciones que se viven individual y socialmente, puede ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas. A quienes les gusta leer y han crecido amando la lectura, saben la trascendencia que esta ha tenido en sus vidas. La lectura, aparte de ser una fuente de conocimientos y cultura, sirve también para socializar, crear lazos, retroalimentarse, es una forma de viajar y una excelente forma de dejar volar la imaginación y nutrir la creatividad. Además, sus beneficios en la salud de las personas son fascinantes.

• INEGI, Módulo sobre Lectura. Molec. *Principales resultados febrero 2021* (2021) [en línea]. Recuperado de: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/molec/doc/resultados\\_molec\\_feb21.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/molec/doc/resultados_molec_feb21.pdf)  
 • OMS, *En el Día Internacional del Libro Infantil, la IPA, la OMS y el UNICEF lanzan la iniciativa Lee el mundo para los niños y jóvenes en aislamiento* (2 de abril de 2020) [en línea]. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news/item/02-04-2020-ipa-who-and-unicef-launch-read-the-world-on-international-children-s-book-day-to-support-children-and-young-people-in-isolation>  
 • ISS [Instituto de Investigaciones del Sueño], *Los beneficios de leer antes de dormir* (7 de junio de 2021) [en línea]. Recuperado de: <https://www.iss.es/los-beneficios-de-leer-antes-de-dormir/>  
 • Academia Mexicana de Medicina del Dormir, *Dormir bien; nuestro sueño en la pandemia por COVID-19* (consultado en 2021) [en línea]. Recuperado de: <https://medicinadeldormir.org/index.php/nuestro-sueno-en-la-pandemia-por-covid-19/>  
 • SSM [Social Science & Medicine], Volume 164, Pages 44-48, AvniBavishiMartin D.SladeBecca R.Levy, *A chapter a day: Association of book reading with longevity* (septiembre 2016) [en línea]. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953616303689>  
 • LCFI [Laboratorio Contemporáneo de Fomento de la Lectura], Fundación Germán Sánchez Ruipérez, *La lectura desde la neurociencia* (2018) [en línea]. Recuperado de: <https://fundacionsr.org/wp-content/uploads/2018/03/Neurociencia-y-lectura.pdf>  
 • INFOLIBROS, *Leer te quita el Estrés [Estudio Científico]* (consultado en 2021) [en línea]. Recuperado de: <https://infolibros.org/leer-te-quita-el-estres/>  
 • VERITAS, Ciencia, *Beneficios de la lectura para la salud* (consultado en 2021) [en línea]. Recuperado de: <https://veritasmedios.org/tecnologia/beneficios-de-la-lectura-para-la-salud.html>  
 • BBC, Llorente, Analia, *¿Qué pasa en nuestro cerebro cuando leemos?* (29 de agosto de 2016) [en línea]. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias36960389>  
 • LA VANGUARDIA, Salud, Sánchez Mateos, Alejandra, *Cómo funciona el cerebro de un buen lector* (26 de abril de 2017) [en línea]. Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/vivo/salud/20170421/421922845847/lectura-leer-salud-cerebro.html>

## ¿Insomnio?

Tener una higiene del sueño es importante, y esto se refiere a todas las actividades que se realizan durante el día y que influyen en la calidad y cantidad de sueño. De acuerdo a la Academia Mexicana de Medicina del Dormir, el estado de ánimo influye en el sueño y viceversa, por lo que, si no duermes lo necesario, los niveles de estrés aumentan y se pueden desarrollar trastornos de ansiedad; además el sistema inmune se debilita. (AMMD@ [2021]).

Ahora bien, ante esto, el Instituto de Investigaciones del Sueño de Madrid, dice que leer por las noches es un excelente hábito que ayuda a tener una buena higiene del sueño. La lectura nocturna obliga a la mente a concentrarse en lo que lee, evitando que divague en los pendientes o sucesos del día, lo que la lleva a un estado de relajación que la ayuda a conciliar el sueño; al mismo tiempo, la lectura sirve para «construir material para nuestros sueños» fomentando la imaginación y fortaleciendo la memoria. (IIS@ [2021]).

Eso sí, evita leer desde el celular; la luz azul de este tipo de dispositivos altera el sueño. Si lees libros digitales te recomendamos leer desde lectores adecuados para este fin, que usan tinta electrónica y evitan la luz azul.

## Vida más larga

El hábito de la lectura está asociado con la longevidad, de acuerdo a un estudio publicado en 2016 por la revista Social Science & Medicine, los lectores de libros experimentaron un aumento del 20% en la esperanza de vida a comparación de los no lectores. (SSM@ [2016]).

## Empatía

La ciencia ficción y las novelas tienden a hacer que sus lectores se involucren con los personajes y la trama, a tal punto que "sienten" lo que los personajes "viven". Esta cualidad se ve reflejada en el mundo real, pues las personas lectoras de este género tienden a volverse más empáticas, sensibles y reflexivas, por lo que se comprenden más así mismas y a los demás, lo que influye en el bienestar social pues fomenta una convivencia más armónica y solidaria.

## Retrasa el daño cognitivo

Por medio de la lectura aprendemos y este aprendizaje transforma nuestro cerebro, pues se crean nuevas conexiones y estructuras neuronales que ayudan a nuestro cerebro a ser más adaptativo para resolver los problemas que se le presenten.

Y al igual que la música, el ejercicio, la cultura, la sana alimentación y la creación de lazos afectivos, la lectura ayuda a incrementar la *reserva cognitiva*, la cual es la capacidad del cerebro de protegerse y retrasar de manera significativa el daño cognitivo que pueda darse por enfermedad o por vejez; la reserva cognitiva no previene la enfermedad, pero disminuye el impacto.

Bien lo dijo el premio nobel de medicina Santiago Ramón y Cajal: «Todo hombre puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro», por lo que si quieres tener una buena salud cerebral el hábito de la lectura es una excelente práctica que contribuye a lograrlo.

## ¿Estás estresado?

De acuerdo a un estudio realizado por el Departamento de Psicología Experimental de la Universidad de Sussex, leer puede reducir los niveles de estrés hasta un 68%, un porcentaje mayor que el de escuchar música (61%), tomar té (54%) o dar un paseo (42%). En dicho estudio el neuropsicólogo, fundador de Mindlab International y escritor de varios libros para controlar el estrés, el Dr. David Lewis, concluyó que leer en silencio durante 6 minutos logró bajar el ritmo cardíaco y aliviar la tensión muscular de las personas. Lewis afirma que «perderse en un libro es la máxima relajación».

De acuerdo a los resultados del Módulo sobre Lectura MOLEC-INEGI (2021) el principal motivo por el cual la población lectora mayores de 18 años lee libros, es por entretenimiento (42.6%) y el segundo motivo es por trabajo o estudio (25.1%); siendo los libros literarios los tipos de lectura que más se leen, seguidos de los de especialización por profesión y en tercer lugar los libros de autoayuda, superación personal y religiosos. En promedio, en los últimos 7 años, las personas en México leen 3.5 libros al año. (MOLEC/INEGI@ [2021]).



Trimestral

**Club de lectura**  
de Universidad Ítaca

## ¿Te gusta leer?

¿Te invitamos a formar parte de nuestro Club de Lectura!

¿Si eres alumno apúntate ya! y si aún no lo eres ¿qué esperas?

**Inscríbete a Universidad Ítaca y disfruta todos los beneficios de ser ¡Orgullo Ítaca!**

## ¿Sabías que...?

La lectura en grupo te ayuda a ver diferentes puntos de vista de un mismo tema, lo que fomenta el respeto, la empatía y la retroalimentación; también mejora las habilidades de comunicación y estimula el aprendizaje; además comentar el libro leído con otras personas refuerza el recuerdo, lo que fortalece la memoria. Sumado a esto, leer un libro que te gusta libera endorfinas, lo que ayuda a tu bienestar emocional.

**Pregunta por nuestro Club de Lectura de Universidad Ítaca en:** [comunicaitaca@i.edu.mx](mailto:comunicaitaca@i.edu.mx)



AÑOS IMPULSANDO SUEÑOS  
¡Orgullo Ítaca! • 2021

SEMANA  
ORGULLO ÍTACA

**PRÓXIMAMENTE**

OCTUBRE



¡ESPERA  
**GRANDES**  
SORPRESAS!