

Pulsos IBERO

IBERO
LEÓN

Boletín informativo de la Universidad Iberoamericana León / No.03 marzo del 2021



www.iberoleon.mx
EXCELENCIA JESUITA *en el* BAJÍO

Editorial

PULSO IBERO / Boletín informativo de la Universidad Iberoamericana León / No.03 marzo del 2021

Este mes las fechas significativas, materia de reflexión personal y colectiva, son muchas. Recientemente pasaron el 8 y 9 de marzo, Día Internacional de las Mujeres y el Paro Nacional de las Mujeres, respectivamente, en dónde se nos invitó a una jornada de reflexión; este 20 de marzo, se cumple un año del día que nos fuimos a casa para resguardarnos del contagio de la pandemia, de la que aún no hemos logrado salir.

El 21 de marzo, como la mayoría sabemos, es el Natalicio de Benito Juárez, pero no muchos sabemos que este día, además, se conmemora el Día Internacional de la Lucha contra la Discriminación Racial y el Día Mundial del Síndrome de Down, temas fundamentales todos que debemos tener presentes en nuestras reflexiones, en nuestra actuaciones, en la forma como nos conducimos para tener una convivencia humana más armónica.

La Semana Santa o Semana Mayor, se suma a las fechas especiales del mes, lo cual es una oportunidad más para, con sencillez y humildad, profundizar en nuestras reflexiones, en nuestro modo de actuar frente a éstos y otros temas, frente a éstas y otras realidades.

Fechas, además, que nos sirvieron de pretexto para la conformación del presente número de Pulso Ibero. Esperamos lo disfruten.

PARO NACIONAL DE MUJERES

PULSO IBERO / Boletín informativo de la Universidad Iberoamericana León / No. 03 marzo del 2021

El primer paro de mujeres se realizó en Islandia en 1975, fue convocado por un movimiento de mujeres Red Stockings (medias rojas) que se manifestaba cuestionando el rol tradicional de las mujeres perfectas amas de casa.

En los años recientes, las mujeres continúan organizándose para reivindicar sus derechos, para exigir igualdad salarial, una vida libre de violencias, el reconocimiento al trabajo de cuidados, la participación política, la erradicación de la discriminación de género, transitar seguras en el espacio público, entre otras causas.

En América Latina en el 2016 en varios países la movilización de las mujeres en contra de la violencia se visibiliza fuertemente, el movimiento argentino Ni Una Menos, el Vivas nos Queremos mexicano, se extienden y la campaña Mi Primer Acoso revelaron el hartazgo de las mujeres frente a las violencias que padecen.

A partir de 2016 las manifestaciones en México, el 8 de marzo y 25 de noviembre, Día Internacional de las Mujeres y Día Internacional de la Eliminación de las Violencias contra las Mujeres, respectivamente, dieron cuenta de una participación mucho mayor a los años anteriores, la expresión masiva de hartazgo fue evidente, así como la presencia incomparable de las jóvenes.

En 2017 las mujeres estadounidenses convocaron a una marcha y un paro mundial de mujeres obteniendo respuesta en varios países, incluido México, para después repetirlo en 2018.

*Mtra. Ma. Guadalupe Fernández Aguilera
Resp. Programa Universitario de Mujer y Relaciones de Género, Ibero León*

En el 2019 irrumpen las chilenas con el performance Un violador en tu camino, que hace referencia a la violencia sexual que padecen las mujeres, incorporando elementos de la violencia padecida en la dictadura y la ejercida actualmente por la policía (carabineros) y en general por la sociedad y el Estado; esta indignación por el abuso de los cuerpos de las mujeres tuvo eco en todo el mundo, las mujeres replicaron el performance en América y Europa, principalmente.

En el 2020 se convoca en México al Paro Nacional de Mujeres el 9 de marzo, luego de una histórica y masiva movilización nacional el 8 de marzo, hubo una alta participación de mujeres y se reconoció la diversidad de quienes acudieron (edad, clase, raza, orientación sexual).

Las mujeres son poco más de la mitad de la población y están en el límite al que las orilla este contexto de violencia de género sistemática que las inhabilita y les quita libertad y hasta la vida, no son todavía ciudadanas plenas y luchan por ese reconocimiento como sujetas de derechos que son, reivindicando desde sí mismas la igualdad de género a través de la academia, las organizaciones de la sociedad civil, los hogares, los cabildos y congresos, la militancia política, el arte, las empresas, etc. Sin las mujeres el mundo no camina, es urgente dismantelar este orden social que las oprime y discrimina a lo largo de la vida.

Alumnos, trabajadores, profesores, administrativos, hoy es un día para hablar sobre la situación de las mujeres, sobre la desigualdad entre los hombres y las mujeres, para intentar una reinterpretación de la realidad y preguntarse qué tenemos que hacer con nosotros mismos para impulsar una Universidad libre de violencias contra las mujeres.

La Ibero León en CONEICC

PULSO IBERO / Boletín informativo de la Universidad Iberoamericana León / No. 03 marzo del 2021

La Ibero León ratifica su presencia en el Comité Coordinador del Consejo Nacional para la Enseñanza y la Investigación de las Ciencias de la Comunicación CONEICC. Su representante institucional, el Mtro. Daniel Huerga García fue nombrado vocal para un segundo periodo 2021-2024.

El CONEICC agrupa alrededor de 70 instituciones educativas de todo el país, 15 de éstas concentradas en los estados de Michoacán, Querétaro, Colima, San Luis Potosí, Jalisco y Guanajuato; entidades que conforman la **Región Centro Occidente** del organismo.

Este nombramiento representa un reconocimiento a la labor de nuestro Coordinador de la Licenciatura en Comunicación en la Ibero León, por su gestión (periodo 2018 al 2021), en el que se le otorgó el encargo por primera ocasión; para nuestra universidad, es una distinción al compromiso que mantiene con la asociación.

Entre las funciones que le corresponde desempeñar al Mtro. Daniel destacan: coordinar los esfuerzos de las instituciones que conforman la vocalía, en encuentros regionales, la elaboración de diagnósticos, difusión de eventos y convocatorias relacionadas con la Comunicación.

Pertenecer a este organismo representa para la Ibero León la oportunidad de fortalecer la vinculación con diferentes instituciones del país, establecer relaciones con académicos y académicas de diferentes instituciones, así como fortalecer el aprendizaje y la investigación de nuestros y nuestras estudiantes en materia de Comunicación.

Para la Administración 2021-2024, homólogos de instituciones hermanas ocuparán los siguientes cargos: la Vocalía Noreste será liderada por la Mtra. Irma Iveth Serna Peña, de Ibero Torreón y el Comité de Documentación estará dirigido por la Mtra. Alma Gloria Reyes Perales, del ITESO, con lo que se refuerza la presencia del Sistema Universitario Jesuita en este organismo.



Resultados de la Encuesta de Apreciación Estudiantil. Primavera 2021

PULSO IBERO / Boletín informativo de la Universidad Iberoamericana León / No. 03 marzo del 2021

Con el propósito de conocer la percepción del alumnado de licenciatura sobre el arranque de sus clases a distancia y en línea de este periodo, se aplicó la Encuesta de Apreciación Estudiantil, la cual estuvo disponible durante la segunda semana de febrero en el portal institucional.

Respondieron la encuesta 982 estudiantes.

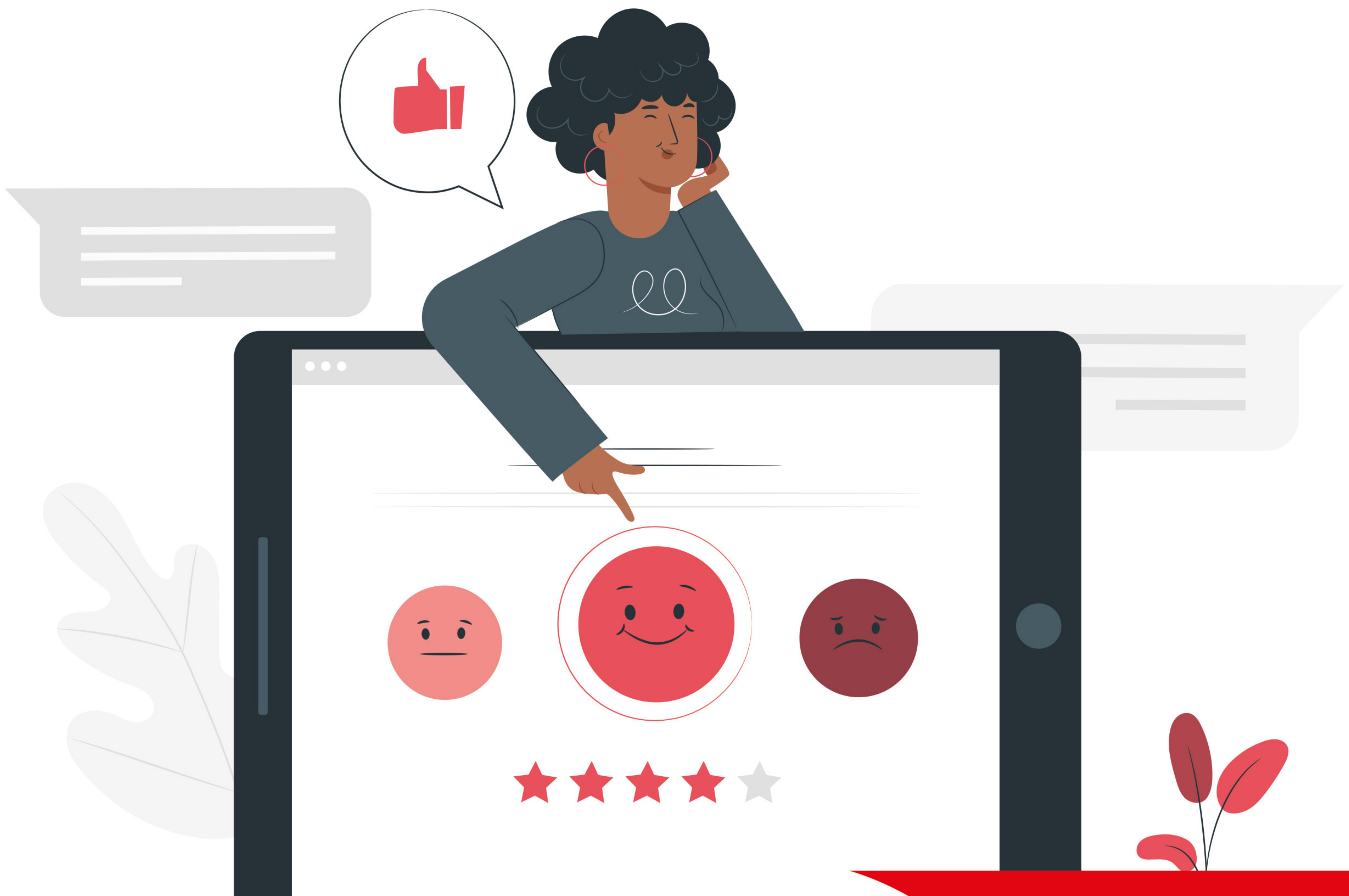
En cuanto a la forma en que consideraron que se han desarrollado sus materias a distancia o en línea, las respuestas fueron 19.2% Muy adecuada, 69% Adecuada, 10% Poco adecuada, 1.8% Inadecuada.

El 70% de las y los estudiantes sólo evaluaron sus asignaturas en forma general, el 30% hizo comentarios específicos sobre una o más de sus materias lo que permite identificar acciones para la intervención y mejora del desarrollo de las asignaturas.

Las alumnas y alumnos comentaron acerca de 274 de los 813 grupos que se imparten en el periodo actual. Para 179 de esos grupos, sólo un alumno o alumna hizo comentarios. Un solo grupo tuvo comentarios de 10 estudiantes.

Las y los estudiantes que respondieron el rubro de la encuesta en el que se les solicitaba precisar el motivo de su percepción, señalaron algunos aspectos de las asignaturas en operación: cuestiones de didáctica y uso de los recursos educativos, necesidad de hacer prácticas en ciertos temas, atención a la duración de las sesiones, equilibrio en las cargas de trabajo.

Agradecemos a quienes se tomaron el tiempo de expresar su opinión, ya que esto permite monitorear y tomar acciones en busca de una mejora en nuestras áreas de oportunidad.



NOM-035-STPS-2018

FACTORES DE RIESGOPSICOSOCIAL EN EL TRABAJO

Identificación, análisis y prevención

▶ OBJETIVO

Establecer los elementos para identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial, así como para promover un entorno organizacional favorable en los centros de trabajo.

CAMPO DE APLICACIÓN ◀

La NOM-035-STPS-2018, rige en todo el territorio nacional y aplica en todos los centros de trabajo.

▶ OBLIGACIONES DEL EMPLEADOR

* Establecer y difundir en el centro de trabajo una política de prevención de riesgos psicosociales que contemple la prevención de los factores de riesgo psicosocial y de la violencia laboral, así como la promoción de un entorno organizacional favorable.

* Identificar y analizar los factores de riesgo psicosocial.

* Evaluar el entorno organizacional.

* Adoptar las medidas para prevenir los factores de riesgo psicosocial, promover el entorno organizacional favorable, así como para atender las prácticas opuestas al entorno organizacional favorable y los actos de violencia laboral.

* Adoptar las medidas y acciones de control, cuando el resultado del análisis de los factores de riesgo psicosocial así lo indique.

* Practicar exámenes médicos a los trabajadores expuestos a violencia laboral y/o a los factores de riesgo psicosocial, cuando existan signos o síntomas que denoten alguna alteración a su salud.

* Difundir y proporcionar información a los trabajadores.

* Llevar los registros de: los resultados de la identificación y análisis de los factores de riesgo psicosocial; de las evaluaciones del entorno organizacional, de las medidas de control adoptadas, y de los trabajadores a los que se les practicó exámenes médicos.



► OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES

- * Observar las medidas de prevención y, en su caso, de control para: controlar los factores de riesgo psicosocial, colaborar para contar con un entorno organizacional favorable y prevenir actos de violencia laboral.
- * Abstenerse de realizar prácticas contrarias al entorno organizacional favorable y actos de violencia laboral.
- * Participar en la identificación de los factores de riesgo psicosocial y en la evaluación del entorno organizacional.
- * Participar en la identificación de los factores de riesgo psicosocial y en la evaluación del entorno organizacional.
- * Informar sobre prácticas opuestas al entorno organizacional y denunciar actos de violencia laboral.
- * Participar en los eventos de información.
- * Someterse a los exámenes médicos.



ELEMENTOS DEL ENTORNO ORGANIZACIONAL ◀

- * Sentido de pertenencia de los trabajadores.
- * Formación para la adecuada realización de tareas encomendadas.
- * Definición precisa de responsabilidades para los trabajadores del centro de trabajo.
- * Participación proactiva y comunicación entre trabajadores.
- * Distribución adecuada de cargas de trabajo, con jornadas de trabajo regulares conforme a la Ley Federal del Trabajo.
- * Evaluación y el reconocimiento del desempeño.

IMPORTANTE

La norma considera la evaluación de las condiciones en la que se desarrollan las actividades (ambiente y condiciones de la organización), en ningún caso se evalúa el estrés en el trabajador o su perfil psicológico.



DSP | Dirección de Servicios al Personal

www.iberoleon.mx



Colaboración Virtual Internacional entre Docentes

PULSO IBERO / Boletín informativo de la Universidad Iberoamericana León / No.03 marzo del 2021

Si eres docente y tienes interés por vivir una experiencia internacional con homólogos y estudiantes de otras universidades, te invitamos a participar en el proyecto Colaboración Virtual Internacional entre docentes.

Gracias al trabajo colaborativo de la Red de Universidades Jesuitas, la Universidad Iberoamericana León, implementa como estrategia de internacionalización, desde casa, la Docencia Colaborativa Virtual Internacional, basada en las metodologías: Collaborative Online International Learning, COIL, y la desarrollada por el Programa de Inmersión Dual Virtual (PIDV), AUSJAL/AJCU; programa internacional, colaborativo y virtual que tiene como **objetivo potenciar el aprendizaje y la enseñanza de idiomas, a través del desarrollo de las competencias comunicativa e intercultural**, gracias a las posibilidades que brinda la tele-colaboración y la virtualidad para interactuar en tiempo real con nativo-hablantes en diferentes partes del mundo.

En Otoño 2020 la Ibero León y La Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE) tuvieron una colaboración en la cual participaron siete docentes de la Ibero, de tres áreas de estudio distintas, con más de 100 estudiantes beneficiados.

La colaboración entre ambas universidades consistió en el enlace entre docentes de la PUCE y de Ibero León que, en el marco de asignaturas específicas, abordaron temas de forma conjunta, facilitaron nuevos aprendizajes. Los resultados de la evaluación hecha a las y los estudiantes arrojaron que, el 100% considera que la experiencia fortaleció su aprendizaje y le gustaría repetirla, así como el interés por tener una clase en otro idioma.

Esta experiencia se traduce en beneficios para docentes y para estudiantes; ampliar su red de contactos, desarrollo de nuevas competencias como el trabajo colaborativo multicultural y el uso de nuevas herramientas tecnológicas.

Para conocer más sobre este proyecto contacta a la Coordinación de Movilidad Académica:

Karla Cecilia Sotelo Fonseca / cecilia.sotelo@iberoleon.mx
Miriam Karina Flores Hernández / karina.flores@iberoleon.mx

Cuaresma: Adentrarnos al desierto con Jesús

PULSO IBERO / Boletín informativo de la Universidad Iberoamericana León / No .03 marzo del 2021

Mario Montemayor S. J.

Maestro enséñanos a caminar contigo.

Que mis pasos puedan seguir la silueta de tus discretas y silenciosas huellas, que mi mirada pueda nutrirse de tu horizonte de atardecer apasionado. Que mi palpar pueda encontrar tu ritmo sosegado. Que mi anhelo atienda el sonido de tu compañía.

Maestro enséñanos a seguirte en el desierto.

Que el viento sea fiel brisa para animarnos en esta sequedad solitaria. Que la arena fina nos interrumpa de este encierro prolongado, que la promesa del Agua Viva nos aliente a no temerle a la enfermedad y a la muerte. Que nuestra confianza repose en tu senda persistente y aquietada.

Maestro enséñanos a caminar contigo.

Que el sol vigoroso y la punzante incertidumbre no sea el último suspiro de este amanecer entre las dunas afiladas. Que la noche fresca sea un remanso para seguir creyendo que junto a ti podemos traspasar este desierto veraniego. Que tu vida sea mi vida, que mis flaquezas no sean la última palabra recitada, que mi fe pueda ser sencilla y ligera como tus pies curtidos y tus historias clandestinas.

Maestro enséñanos a seguirte en el desierto.

Que este tiempo sea para mirarte y dejarme conducir por tu cariño en desmesura. Que tu silencio no sea sordera de invierno prolongado. Que tu distancia no me sea como una tormenta indiferente, sino todo lo contrario. Que tu tentación sea mi fuerza que se recrea en las personas a las que más amamos. Que tu mano de carpintero roce mis heridas más inhóspitas e insondables.

Maestro enséñanos a caminar contigo.

Que tu subida a Jerusalén nos convoque a afilar nuestra voluntad afectada y siga reavivando las cenizas de esta espera que intenta germinar en la Realidad suturada. Que tu fe se vierta en justicia para tantas voces apretadas que han quedado en una Cruz silenciada.

Que tu luz, al final, sea escándalo que amaga con dejar entrever la promesa que impulsa nuestras vidas arrojadas. Que tú seas nuestro deseo de caminar junto a ti hacia esta soledad habitada.

Maestro enséñanos a seguirte en el desierto.



ESPIRITUALIDAD IGNACIANA



El confinamiento y los cambios en la actividad física

PULSO IBERO / Boletín informativo de la Universidad Iberoamericana León / No. 03 marzo del 2021

La divulgación a través de medios de comunicación, instituciones y redes sociales sobre la práctica de actividad física se ha vuelto muy popular durante el confinamiento, ya que mejora nuestra salud física y mental y por lo tanto, nos permite hacer más llevadero esta nueva normalidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. El ejercicio, por otro lado, es la actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física.

La actividad física tiene múltiples beneficios sobre la calidad de nuestro sistema óseo, salud cardiovascular, composición corporal y salud mental. Por otro lado, la inactividad física es el contribuyente más importante en el desarrollo de enfermedades crónicas como obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo II.

Una investigación desarrollada por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), demostró que la mayoría de la población redujo su actividad física por el confinamiento, ya que, tuvieron que cerrar gimnasios y centros deportivos, lo que ha paralizado las clases colectivas en las que se entrenaba.

Toda la población se ha visto afectada, desde los niños y jóvenes que cambiaron sus recreos, clases deportivas, juegos recreativos y paseos, por reuniones virtuales y ejercicios en casa. Los adultos, han pasado a depender más de sus equipos electrónicos, debido al home office y la tercera edad, por su vulnerabilidad, los obligó a permanecer más en resguardo, haciéndolos sedentarios e incrementando con esto, el riesgo de las complicaciones ya mencionadas.

Dado que, el mantenernos activos conlleva muchos beneficios para nuestra salud; te sugerimos lo siguiente:

1. Lo recomendable es realizarse una **valoración médica** previa.
2. Busca **apoyo de un experto** para cuidar posturas y evitar lesiones.
3. **Establece metas u objetivos realistas** y comprométete a cumplirlos. (aspecto físico, salud física o mental)
4. **Encuentra tu actividad física o ejercicio favorito**, así te será más fácil y disfrutarás más hacer esta actividad.
5. **Define un plan de entrenamiento**, que incluya la duración, el tipo y la frecuencia de la actividad física o ejercicio que realizarás.
6. Antes de iniciar cualquier actividad física es importante **realizar un buen calentamiento y al terminar realizar una serie de estiramientos**.
7. Empieza siempre con **periodos cortos de entrenamiento, 15 a 30 minutos**.
8. **Mantente hidratada e hidratado**, durante la realización de la actividad, así como el resto el día (de 2 a 3 litros al día)
9. **Entrena “en compañía”**, encuentra una persona con la que se pueda ejercitar por un medio que respete la situación de confinamiento, como puede ser el uso de videollamada o con alguien de la misma casa.

Por último, recuerda que no importa lo lento que vayas; aun así, estarás superando a quienes están sentados en el sofá.

Link rutinas en casa (YouTube):

<https://www.youtube.com/watch?v=JnDuI10SBN0>

https://www.youtube.com/watch?v=0PumJ_Z0MuQ

Ibero YouTube:

https://www.youtube.com/channel/UCtmSY0fiH3wJAXE2_ZaXDAA/featured

Apps: Nike training, Freeletics- Personal Trainer

NOTAS BREVES

PULSO IBERO / Boletín informativo de la Universidad Iberoamericana León / No. 03 marzo del 2021

Club de Robótica

La palabra Robot, cumplió 100 años, se utilizó por primera vez en una obra teatral checa (1920) . Hoy son muy amplios los avances y áreas por desarrollar en la ciencia robótica.

¿Te interesaría formar parte del Club de Robótica de la Ibero León? Hoy sus integrantes te invitan a sumarte.

El Club tiene sus orígenes en 2018 y desde entonces han realizado actividades encaminadas a perfeccionar, desarrollar la habilidad en el diseño de robots. Sus integrantes han participado en convocatorias en representación de nuestra universidad.

En estos momentos en el Club participan los alumnos de Ingeniería en Mecatrónica: Luis Ángel Ortiz Cortés, Eligio Elizarrarás Molina (de 8° semestre); Fabián Torres Ortiz y Andrés Emiliano Macías Vázquez (6° semestre).

¿Quiénes pueden participar? La invitación es abierta a los y las estudiantes que les interese el tema, de cualquier licenciatura o semestre.

El trabajo del Club, explican Luis Ángel y Fabián, está estructurado para dar un curso introductorio a quienes no tengan las bases, seguido de la etapa de desarrollo de prototipos para, finalmente, participar en competencias.

“La invitación es a que se atrevan a poner a prueba sus conocimientos para representar a la ibero, ya sea a nivel nacional e internacional. No es exclusivo a alumnos (as) de Mecatrónica o de Mecánica y Eléctrica, está abierto a todos y todas, quienes tengan habilidades pueden reforzarlas en el mismo club”.

La operación se ajusta a los tiempos de confinamiento a causa de la pandemia, pero no limita ni frena la oportunidad de participar, aprender, aportar en esta práctica.

¿Te animas?

A los interesados e interesadas en sumarse al Club para aprender o aportar sus conocimientos, les invitamos a comunicarse con:

Luis Ángel Ortiz Cortés 180496-7@iberoleon.edu.mx

Fabián Torres Ortiz 182323-A@iberoleon.edu.mx

LOGO CLUB ROBÓTICA

A los y las estudiantes en general, y de los programas de Diseño en particular, se les invita a participar en el diseño del Logo del Club, a quienes les interese también se les pide comunicarse con Luis Ángel y Fabián.



NOTAS BREVES

PULSO IBERO / Boletín informativo de la Universidad Iberoamericana León / No.03 marzo del 2021



RETOS DEPORTIVOS VIRTUALES

Primavera 2021

El Centro de Deportes invita a la Comunidad Universitaria a sus retos de activación física, mediante los cuales iniciamos la preparación para la reactivación de actividades deportivas presenciales.

CARRERAS VIRTUALES

En equipo de 2 o 3 integrantes

5 km. En 3 días, del 16 al 18 de marzo

10 km. En 5 días, del 19 al 23 de marzo

15 km. En 7 días, del 24 al 30 de marzo de marzo

20 km. En 14 días, del 5 al 18 de abril

42 km. En 20 días, del 19 de abril al 8 de mayo
Sin costo.

FITNESS VIRTUAL

Individual o por equipo (Máximo 3 integrantes)

16 de marzo. Lunges-Jumping jacks-Plank

19 de abril. Squat Jump -Burpees-Mountain Climbers

Costo 137.00 por participante. Incluye playera

Al finalizar todos los retos, se realizarán sorteos de material deportivo para entrenar en casa y habrá un reconocimiento especial a los y las participantes del programa académico o área de la universidad con el mayor número de personas inscritas.

Informes e inscripciones:
torneos.internos@iberoleon.mx

RECUERDA

PULSO IBERO / Boletín informativo de la Universidad Iberoamericana León / No. 03 marzo del 2021



RUTA MISIONERA 2021

La ruta Misionera es una actividad que te invita a formar pequeñas comunidades en donde se comparta la vida desde la espiritualidad ignaciana, se busquen alternativas ante una realidad compleja e incierta, compartida de manera comunitaria para fortalecer nuestra fe.

Para más información escribe al correo:

pastoral@iberoleon.mx

16 de marzo

Fecha límite para captura de calificaciones de exámenes a título y extraordinarios.

17 de marzo

Publicación de calificaciones de exámenes a título y extraordinarios

22 al 26 de marzo

Trámites para solicitud y renovación de becas, financiamiento educativo, pagos diferidos y entrega de pagarés.

29 de marzo al 2 de abril

Vacaciones del personal