



Investigación



UNIVERSIDAD  
DE LEÓN

# MENTES 7

Año 2, número 7. Revista de estudiantes de la Universidad de León

## CREACIÓN DESDE CASA

Felipe Alejandro Torres Rodríguez

## LA IMPORTANCIA DE LA CONCIENCIA ANTE LA INCERTIDUMBRE DE LA VIDA

Mtro. Jorge Castorena Martínez

## APRENDER SIN CUBREBOCAS EN TIEMPOS DEL COVID-19

Colette Helena López Salazar

## LA TRANSICIÓN A LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL: COMUNICACIÓN Y FORMACIÓN DESDE LAS PANTALLAS

Dra. Myrna Ledesma Arvizu

Portada por: Sandra Cecilia Ponce Lozano

# #DesdeCasaEstudio



Investigación

# DIRECTORIO

Enero – Junio REVISTA MENTES AÑO 2, núm. 7

Revista Mentes núm. 7

## REVISTA MENTES

### PRODUCCIÓN EDITORIAL

Dirección de Investigación: **Dra. Myrna Ledesma Arvizu**

Coordinación Editorial: **Lic. Patricia Plascencia Cano**

Diseño Alumna: **Sandra Cecilia Ponce Lozano**

### UNIVERSIDAD DE LEÓN

RECTOR: **C.P. Arturo Calderón Gama**

VICERRECTOR: **Ing. Fernando Arturo Calderón Espinosa**

### DIRECCIONES

DIRECCIÓN DE FORMACIÓN Y DESARROLLO INTEGRAL:

**Mtro. Jorge Castorena Martínez**

DIRECCIÓN ACADÉMICA: **Ing. Sandra Orozco Chávez**

DIRECCIÓN DE SERVICIOS: **Dr. Salvador Zermeño Méndez**

DIFODI:

DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN:

**Dra. Myrna Ledesma Arvizu**

DIRECCIÓN DE DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO:

**Lic. Ma. de Luz González Martínez**

DIRECCIÓN DE FORMACIÓN INTERNACIONAL:

**Lic. Angélica Chávez Escobar Martínez**

DIRECCIÓN DE ACOMPAÑAMIENTO E INTEGRACIÓN DE EGRESADOS:

**Mtra. Ma. Magdalena Neri C.**

DIRECCIÓN DE INTEGRACIÓN DEPORTIVA:

**Lic. Luis Gerardo Sosa Moncada**

REGIÓN I: **Ing. Jesús Gaytán Fraga**

REGIÓN II: **Lic. Juan Carlos Zavala Ponce**

REGIÓN III: **Arq. José de Jesús Lazcano González**



## DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN

DIRECTORA: **Dra. Myrna Ledesma Arvizu**

ÁREA DE DIFUSIÓN Y REDES ACADÉMICAS:

**Lic. Patricia Plascencia Cano**

ÁREA DE METODOLOGÍA:

**Mtra. Ana Bertha Zermeño Méndez**

ÁREA DE INVESTIGACIÓN ACADÉMICA:

**Lic. Roxana Monserrat García Aguado**

ÁREA DE ESTUDIOS CUANTITATIVOS:

**I.C.O. Víctor Manuel Razo Rodríguez**

ASISTENTE DE INVESTIGACIÓN Y DIFUSIÓN EN REDES

SOCIALES: **Lic. Juan Pablo Escalera Juárez**

## DISEÑO EDITORIAL

JUNGLA DISEÑO, S.A. DE C.V.

Revista Mentes es una publicación institucional de periodicidad semestral editada por la Dirección de Investigación de la Universidad de León. Justo Sierra #230, Zona Centro, C.P. 37000. León, Gto. Tel. 01 (477) 251 05 45. Ext. 1201. Email: [investigacionudl@universidaddeleon.edu.mx](mailto:investigacionudl@universidaddeleon.edu.mx). Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente la posición de los editores, ni de la institución.

# ÍNDICE



- Editorial 6
- La importancia de la conciencia ante la incertidumbre de la vida  
Mtro. Jorge Castorena Martínez 10
- La transición a la educación no presencial: comunicación y formación desde las pantallas  
Dra. Myrna Ledesma Arvizu 14



- Arte, ¿para todos?  
Lic. Patricia Plascencia Cano 18
- Creación desde casa  
Felipe Alejandro Torres Rodríguez 20



- Un pequeño paso para el estudiante, un gran salto para la educación  
Luis Antonio Montelongo Andrade 26
- Durante la pandemia  
Raúl G. De la Torre 28
- Aprendiendo desde casa, a un paso del alumno autodidacta  
Sandra Karina Gutiérrez Ramírez 29
- Etapas en momentos de covid  
Adriana Elizabeth Ramírez Guerrero 30
- AUDACES FORTUNA IUVAT  
(La fortuna ayuda a los audaces)  
Elizabeth Hernández Carranza 32



- Clases kafkianas  
Omar Ismael Rocillo Palma 35
- La rutina de una estudiante en contingencia  
Yaretzi Morales Reyes 36
- De la tinta a los bits  
Iván de Jesús Hernández Murillo 37
- La uni vs el confinamiento  
Esteban Daniel Ramírez Torres 38
- Impacto en la economía por covid-19 en los negocios locales, en el fraccionamiento Tahi y Yustis, Celaya, Gto.  
Jacqueline Prieto Villegas, Iliana Ivonne Delgado Palma 40
- El emprendimiento en tiempos de pandemia para los estudiantes próximos a egresar en México  
Adriana Campos Pallarez, Violeta Pérez Ríos y Paola Ángel Hernández 42



- Consejos para estudiar desde casa: Clases en línea y productividad durante la cuarentena  
Erika Nayeli Aldana Aldrete 48
- El uso de nuevas tecnologías en tiempos de cuarentena  
I.C.O Víctor Manuel Razo Rodríguez 49



- Roller coaster, la emoción de estar viva  
Ana Berenice López Salazar 52
- Aprender sin cubrebocas en tiempos del covid-19  
Colette Helena López Salazar 58



# EDITORIAL

## MENTES 7

De pronto, un día de marzo de 2020 la vida social, cultural y económica como la conocíamos empezaba a cambiar. En nuestro entorno académico comenzamos a preguntarnos ¿qué sucedería con las clases? emprendimos la búsqueda creativa de resolución, pero no estábamos completamente preparados, como cualquier profesor en el mundo que enfrentaba una condición de distanciamiento social por una pandemia.

Diversas acciones se implementaron con el propósito de normalizar la enseñanza que ya no podía ser presencial. Las puertas de las instituciones académicas se cerraron bajo la consigna de la temporalidad, pero la enseñanza no podía detenerse, debía continuar bajo nuevos parámetros y de frente a la incertidumbre, tomando con fuerza los objetivos primordiales de la educación.

Pero, la pregunta de pronto no era solamente la del profesor (a) y de las instituciones, había que destacar la pregunta del estudiante: ¿qué va a pasar? ¿cómo tomaré clases? ¿me gusta esa nueva forma de educación no presencial? De una primera oleada de dudas sobre asuntos de procesos de enseñanza aprendizaje se comenzó a instalar la emocionalidad particular en los alumnos que acompaña no solo a las clases sino también a la vida de confinamiento, dudas matizadas por emociones de esperanza o de temor, de entusiasmo o de rechazo.

Es así, que los estudiantes han hecho un importante esfuerzo: por seguir, por adaptarse, por creer, por vivir paralelamente en línea, por trabajar con sus emociones y aspiraciones formativas.

Como un reconocimiento a cada estudiante que decidió adaptarse, seguir y creer es que existe este número especial de Mentes una revista de jóvenes y para jóvenes, en el que toman el espacio y las letras para plasmar su propia experiencia, pare verse a sí mismos y a sus pares, para expresar los nuevos significados de ser estudiante a distancia, de seguir aprendiendo, de la interacción basada en interfaces y pantallas de las sonrisas visibles pero no audibles por los micrófonos silenciados, pero solamente serán sus micrófonos, porque su voz encuentra



nuevas rutas: escritos breves en chats, en sistemas de comunicación, en un espacio académico como el que aquí presentamos.

Los autores, estudiantes vigentes, ponen de manifiesto el paso de la tinta a los bits, hablan de consejos para lograr el aprendizaje desde casa, del cuidado de sus emociones, del impacto y los cambios en la educación y la gestión autodidacta entre más expresiones de sus pensamientos y sentimientos ante la incertidumbre.

Cabe destacar que hay un factor común en sus escritos: la resiliencia, la capacidad de adaptabilidad ante el cambio que los hará sin duda alguna, una generación con valores de fortaleza, y en un acompañamiento a sus voces, especialistas en psicología nos ofrecen la mirada que nos lleve a pasar esta etapa de crecimiento.

**Dra. Myrna Ledesma Arvizu**  
**Directora de Investigación**



# PERSONAS



# LA IMPORTANCIA DE LA CONCIENCIA ante la incertidumbre de la vida



Mtro. Jorge Castorena Martínez  
Director de Formación y Desarrollo Integral

## Resumen

En este artículo el lector reconocerá la importancia de aprender a reconocer cómo situaciones de emergencia provocan reacciones naturales del organismo que de no ser reconocidas y manejadas adecuadamente pueden alterar y afectar nuestra salud mental y física.

Empezaremos por abordar los efectos que tiene la desinformación, el exceso de información y la incertidumbre que provoca.

Analizaremos como las situaciones se salen de nuestro control y cómo nos confrontan y nos ponen a prueba exigiendo actuar con nuestros recursos y capacidades de resiliencia.

También revisaremos las respuestas fisiológicas ante el peligro y los mecanismos de protección que se despiertan ante las situaciones de emergencia.

Finalmente se expondrá la importancia y técnicas del desarrollo de la conciencia para favorecer el bienestar interior.

## Introducción

El presente documento es un análisis de la importancia de generar un trabajo de interiorización en tiempos en donde la angustia existencial inunda y afecta nuestra paz y bienestar interior y por ende nuestra salud mental.

La incertidumbre generada por la desinformación o el exceso de información ante la presente pandemia despierta nuestras alarmas internas de protección advirtiendo un peligro, que al no tener la certeza de la realidad nos lleva del estrés, a la ansiedad o incluso a episodios de pánico y ansiedad generalizada.<sup>1</sup>

## Desarrollo

En definitiva, estamos viviendo una realidad jamás imaginable para nuestra conciencia existencial. El panorama actual de vida ha confrontado nuestras capacidades humanas: El quedarse en casa, las limitaciones en los contactos físicos con los familiares y amigos, la necesidad de adaptarse al estudio y trabajo en casa, la utilización de medios tecnológicos para las tareas diarias, la pérdida de la estabilidad económica, por mencionar sólo algunos de los más importantes.

Esta situación ha puesto a prueba a los seres humanos del mundo entero que al igual que el organismo ante el Covid-19, emocionalmente han respondido de diversas maneras, analógicamente algunos han presentado solo leves alteraciones emocionales casi "asintomáticos" solo que a diferencia podría hipotetizar que el 80% de las personas presentan alteraciones que van del estrés y la tensión constante hasta la angustia existencial y la ansiedad generalizada.

Nuestra respuesta biofuncional ante esta contingencia, estudiada ampliamente por la Neurociencia, hace suponer al ser humano que está viviendo un peligro constante en su integridad, lo que lo hace desencadenar desde estados emocionales de alerta, despertando alarmas internas que le roban la tranquilidad y en algunos casos generando hasta estados de ansiedad y ataques de pánico. Todas estas respuestas son ante el inminente peligro que nuestra mente detecta. Y que es tan real como la situación verdadera de la persona o incluso provocándoles sensaciones desproporcionadas y sin fundamento por los peligros supuestos por su mente pero que para la persona son una realidad innegable.

La propuesta entonces es encontrar formas de incrementar nuestro nivel de conciencia que en principio nos permitan un proceso de aceptación ligado a:

- a) La aceptación de nuestro funcionamiento interno en el cual a través del sistema límbico y el trabajo de la amígdala despiertan nuestras respuestas primitivas y nos salvaguardan del peligro exterior, preparando nuestro cuerpo para pelear o huir, de ahí las repuestas fisiológicas de nuestro organismo y las sensaciones que vivimos.
- b) La aceptación de nuestras capacidades y realidades personales ante la emergencia de salud y sus consecuencias.
- c) El reconocimiento de lo maravilloso de nuestro cuerpo que ha salido triunfante a través de miles y miles de años de evolución en donde nuestra resiliencia, sistema inmunológico y capacidades de adaptación y supervivencia lo han permitido.

Y esto puede ser posible gracias al despertar de la conciencia y el análisis objetivo de nuestra realidad actual. Uno de los autores que hacen referencia y aceptan que la esencia del bienestar radica en ampliar la conciencia y el diálogo con nuestro "ser interior" es John O. Stevens<sup>2</sup>, de hecho, sabemos que el resultado de un proceso terapéutico exitoso es el "darse cuenta". Y darse cuenta implica en mi opinión tres aspectos fundamentales:<sup>3</sup>

- a) La conciencia de sí mismo y de los recursos que tenemos para estar bien.
- b) La aceptación de la responsabilidad de que mi bienestar y mi vida están en mis propias manos.
- c) La decisión personal de ser mejor, lo que implica compromiso y voluntad de cambio.



## Investigación

El trabajo personal para el bienestar puede ser a través de varios medios, pero el objetivo será siempre el mismo, encontrar un balance en nuestro funcionamiento interior. Algunas técnicas que se sugieren y ayudan a relajarse sobre todo si tenemos demasiada tensión y estrés, otras más ayudan a profundizar en un diálogo personal que permite alcanzar niveles de meditación y otras más definitivamente nos llevan a la construcción, renovación y reencuentro con el Yo interior y el desarrollo de la paz interior.<sup>4</sup>

La Relajación es entonces, alcanzar un mejor nivel de funcionalidad física en donde la respiración juega un papel fundamental, permite oxigenar nuestro cuerpo y así alcanzar mejores niveles mentales y físicos en nuestro día a día. Por otro lado, la Meditación es alcanzar niveles profundos de comunicación con uno mismo para aprender a desasirse de cargas internas y externas que impiden nuestra salud integral, poner en paz a la mente que hace suponer peligros imaginarios y/o agobiantes. La Relajación se utiliza en situaciones de tensión y es el primer paso para iniciar la Meditación, o sea que relajarse no es meditar, pero meditar sí implica relajarse. En cuanto al trabajo de la Espiritualidad, se requiere de inicio un acuerdo personal y una voluntad comprometida para trabajar cada día por instantes, con la tranquilidad de que uno mismo marca el ritmo y el estilo propio de avanzar. Para lograrlo se requiere relajarse y meditar y al hacerlo regularmente se observarán beneficios en la salud y cambios significativos que serán el comienzo del desarrollo Espiritual. Entendiendo La Espiritualidad de acuerdo con Pietro Greco, quien es un científico graduado en Química que se dedica a la divulgación científica. Para él, la Espiritualidad "es la expresión de la esencia del ser. Esta esencia es la sustancia de la vida y se manifiesta en energía, cualidades y valores." (2010).<sup>5</sup>

Solo queda entonces decidirse por trabajar y actuar en consecuencia. Lo que implica un análisis continuo de nuestra realidad, es necesario como lo cita Fabiola Cuevas<sup>6</sup>, "salirse de la imaginación y del futuro regresando al presente" Esto es trabajar en el día a día valorando nuestra realidad, aprendiendo a conectar con nuestro cuerpo y confiar en la capacidad que tenemos de mantenernos a salvo.

El trabajo requiere levantarse cada mañana con la idea de realizar actividades que tengan un significado de bienestar, confiar en que las acciones espontáneas y naturales son las que tienen mayor trascendencia en nuestro balance interior, reconocer además lo que implica vivir en el presente,<sup>7</sup> ya que como dice Eckhart "vivir en el aquí y en el ahora" puede ser la diferencia entre la salud y la neurosis existencial.

Regálate entonces la posibilidad de crear nuevos pensamientos, regálate la confianza de saber que tu cuerpo es tu hogar en donde habitas y que te salvaguarda, trabaja con tu respiración abriendo caminos a tu tranquilidad y balance interior. Pero sobre todo confía en tu sabiduría interior quien te guiará por caminos de bienestar. Conéctate con tus emociones y acéptalas como recursos que te protegen. El temor y el miedo sirven para ser precavidos y salvaguardarnos, la tristeza nos lleva a la reflexión de lo que estamos perdiendo y nos reorienta a la nueva vida haciendo los cierres de ciclos de nuestra vida anterior, el enojo sirve para poner límites de lo que nos toca y lo que no nos toca y la felicidad nos ayuda a reaprender a valorar lo que aún somos y lo que aún tenemos y hacemos en la vida.

Te fe en el mañana y puedes estar seguro de que mientras haya un nuevo amanecer traerá consigo la esperanza de un mundo mejor y la tranquilidad y paz para nuestro bienestar. Después de todo "Todo Pasa" lo importante es "dejarlo pasar". Aprende a soltar el ayer, deja de pensar en el mañana y da la bienvenida al presente. Después de todo, el ahora es lo único seguro que tenemos para ser felices.

## Conclusiones

1. La vida no deja de sorprendernos, a veces con situaciones agradables y felices y en otras ocasiones nos confronta ante graves situaciones de existencia.
2. Lo que lleva a nuestro cuerpo a responder de manera automática con mecanismos de autoprotección, respuestas fisiológicas de supervivencia que afectan nuestro balance interno.
3. El trabajo en el nivel de la consciencia es fundamental para recuperar nuestro balance interior.
4. Este despertar de la conciencia incidirá en los procesos de aceptación, adaptación y resiliencia en nuestra nueva realidad social.
5. Existen técnicas en el manejo de las emociones que ayudarán a bajar los niveles de estrés, angustia o ansiedad según sea el caso de cada persona.
6. El trabajo personal implica un proceso que se alcanza en el día a día asegurándonos de ubicarnos en el aquí y en el ahora en donde cada persona tiene que aprender a valorar su realidad y sus propias circunstancias.
7. Aprender a confiar en uno mismo, su cuerpo y sus emociones que habilitan recursos en nuestro interior y nos ayuda a sobreponernos a dichas circunstancias. Después de todo lo hemos hecho siempre a través de la historia del ser humano y su evolución.

### Referencias:

1. Cuevas, Fabiola. Ansiedad en tiempos de coronavirus. Ed. Grijalbo. México 2020.
2. Stevens, John O. El Darse Cuenta. 20ª reimpresión. Argentina. Ed. Cuatro vientos. 2008.
3. Castorena Martínez, Jorge y Col. Desarrollo Humano (Un camino para el bienestar y la Trascendencia) (Módulo 12) Ed. Pearson, México 2017.
4. Castorena Martínez, Jorge y Col. Desarrollo Humano (Un camino para el bienestar y la Trascendencia) (Módulo 14) Ed. Pearson, México 2017.
5. [http://www.pietrogreco.net/Concepto\\_de%20Espiritualidad.pdf](http://www.pietrogreco.net/Concepto_de%20Espiritualidad.pdf)
6. Cuevas, Fabiola. Ansiedad en tiempos de coronavirus. Ed. Grijalbo. México 2020.
7. Tolle Eckhart El poder del ahora. Ed Grijalbo. 1ª Edición en México, México 2012.

## SEMBLANZA DEL AUTOR

El Mtro. Jorge Castorena Martínez se graduó de la Lic. en Psicología egresado de la Facultad de Psicología de la Universidad de Gto., con especialidad en Psicología educativa. Realizó estudios de Maestría en Desarrollo Organizacional y Humano egresado del Instituto de Estudios Superiores de Occidente (ITESO- Guadalajara, Jal.) Hizo entrenamiento en Hipnosis Ericksoniana en el Instituto Milton Erickson de León, y la maestría en Psicoterapia Ericksoniana egresado del Instituto Milton Ericksoniano de México. Realizó un Diplomado en Certificación como instructor de Desarrollo Humano a nivel nacional, por ADEHUM, Asociación de Desarrollo Humano de México. Es instructor de Capacitación Certificado por el Gobierno del Estado de Guanajuato. Fue Gerente de Recursos Humanos de Banco Bital, (HSBC en la actualidad). Es Maestro fundador de La Universidad de León y Director fundador de la Carrera de Psicología Organizacional de la Universidad de León. Fue Director fundador del Departamento de Psicopedagogía de la Universidad de León. Hoy Dirección de Desarrollo del Potencial Humano. Es el Director fundador del Programa actual de Desarrollo Humano Integral y de la Academia de maestros de Desarrollo Humano Integral de la Universidad de León. Actualmente forma parte del Consejo de Rectoría con el puesto de Director de Formación y Desarrollo Integral en la Universidad de León. También es Psicoterapeuta con práctica privada y Co-autor del Texto de Desarrollo Humano de La Universidad de León, Desarrollo Humano Integral, (un camino para vivir con sentido y consentido) Editado por Pearson y Coautor del Libro Desarrollo Humano (Un camino para el bienestar y la trascendencia) Es Consultor Organizacional, ha escrito artículos en revistas especializadas. Representante de la Universidad de León ante la unión REDFORD de Universidades internacionales, con sede en la Universidad de La Sorbona París 12 en Francia. (Periodo 2009-2012). Conferencista y Tallerista a nivel Nacional y en eventos internacionales.

# LA TRANSICIÓN A LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL: Comunicación y formación desde las pantallas

**Dra. Myrna Ledesma Arvizu**  
Directora de investigación

La comunicación vía pantallas, esa es una realidad que, si bien ya existía desde hace tiempo, el día de hoy ha cobrado un significado diferente. Anteriormente estar en contacto por medio de plataformas y sistemas de comunicación vía internet correspondía en lo común a una práctica con seres queridos que no estaban en nuestro lugar de residencia, el día de hoy nuestros vínculos sociales, laborales y afectivos están siendo resueltos también desde las pantallas, pero aquellos con quienes nos comunicamos pueden residir en nuestra misma ciudad, incluso a unos minutos de distancia, pero no podemos ir a ese encuentro dadas las condiciones de contingencia sanitaria por la pandemia del COVID 19.

Esta nueva normalidad ha logrado lo que los últimos años y programas especiales no habían podido: la alfabetización digital de conglomerados poblacionales mayores. Hoy, se ha vuelto un lenguaje conocido y común todo aquello en referencia a los recursos tecnológicos básicos para el restablecimiento de los enlaces comunicacionales. Esta expectativa de la cobertura comunicacional en lo educativo, lo laboral, lo personal ha ido puliéndose en los últimos meses, pero hay algunos factores de los que se habló menos: la capacidad de adaptabilidad, la resiliencia y el optimismo como métricas de bienestar subjetivo hacia una normalización que atiende a recursos internos de cada uno de nosotros para superar el aislamiento social, el cambio de actividades y el establecimiento de la cibercomunicación.

Nosotros como una institución académica hacemos un reconocimiento en doble vía: a profesores y a estudiantes. En el ejercicio docente a los profesores por su vocación y responsabilidad, su inmediata acción, su iniciativa creativa para resolver el restablecimiento del proyecto

educativo manteniendo la claridad de sus objetivos, de las evidencias de aprendizaje, de la reformulación de materiales y recursos de clase tales como actividades, ejercicios, ligas a sitios de internet o uso de videos; de hacer sus propios tutoriales y estar atentos a una interminable comunicación virtual con sus estudiantes.

Igualmente, nuestros estudiantes merecen el reconocimiento de que permanecen creyendo, de seguir en la práctica educativa y profesional, de aceptar nuevas narrativas audiovisuales, de cambiar -aun con el extrañamiento de sus compañeros- la forma de interacción social con la sola imagen de sus amigos en una cuadrícula de rostros formados por píxeles.

Esta díada estudiante-profesor caracteriza nuestro modelo educativo, sin ellos no existe la educación, con ellos ha permanecido el proyecto. Para llegar a este punto debemos resaltar el aspecto ya citado previamente: la resiliencia como un sentido de propósito como eje fundamental del escenario de la formación. La resiliencia como una capacidad y convencimiento de las personas de que poseen las cualidades para superar obstáculos de manera exitosa y que tienen maneras para superar periodos prolongados de estrés. Es un proceso dinámico constructivo, interactivo y sociocultural para sobreponerse a situaciones adversas (Kotliarenco, 1996).

Los recursos internos de alumnos y maestros orientados a las emociones positivas rindieron frutos, los estudios desde el enfoque de la psicología positiva reportan que las emociones positivas mejoran la forma de pensar, pueden ser asociadas a un estado de salud y mejoran de manera importante el afrontamiento ante la adversidad. Si bien las emociones negativas son importantes en determinadas circunstancias

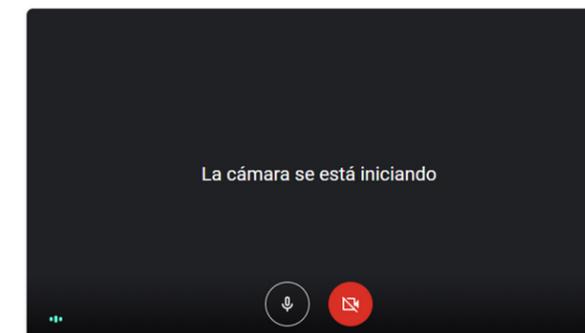
ya que ofrecen soluciones a problemas de supervivencia inmediata, las que son de tipo positivo solucionan asuntos relacionados con el desarrollo y crecimiento personal (Vecina Jiménez, 2006: 11).

¿Qué emociones positivas pueden favorecer el proceso de educación no presencial? aquellas que están enfocadas al presente como la alegría, el entusiasmo, la tranquilidad y la fluidez; y aquellas que son emociones del futuro se vuelven indispensables para seguir con nuestro proyecto educativo: el optimismo, la esperanza, la confianza que le dan valor de adaptabilidad para sobreponerse y llevar con fortaleza el proceso.

Vemos así que la comunicación y formación desde las pantallas se fortalece con el optimismo, porque coloca a los estudiantes y profesores en disposición con expectativas y objetivos del logro de sus estudios universitarios, la perseverancia como componente aliado en la consecución de las metas encaminadas al bienestar.

El paradigma de la comunicación actualmente ha sido marcado por la contingencia sanitaria, vinculaciones vía internet están en las narrativas transmedia que se vuelven parte de la interacción social, ya no solo es el cuerpo y mente, sino un equipamiento que extiende sensorialmente el alcance de cada uno para estar en grupos de convivencia. La educación remota no puede prescindir de esta migración digital equipada, se interna en cada uno alumno y maestro para continuar en el trayecto, no sin implicar que dicho equipamiento es no solo físico dispositivo y aplicación, sino de resiliencia, adaptabilidad y optimismo, solo así se verán coronados los esfuerzos de culminar una carrera profesional.

Meet



#### Referencias:

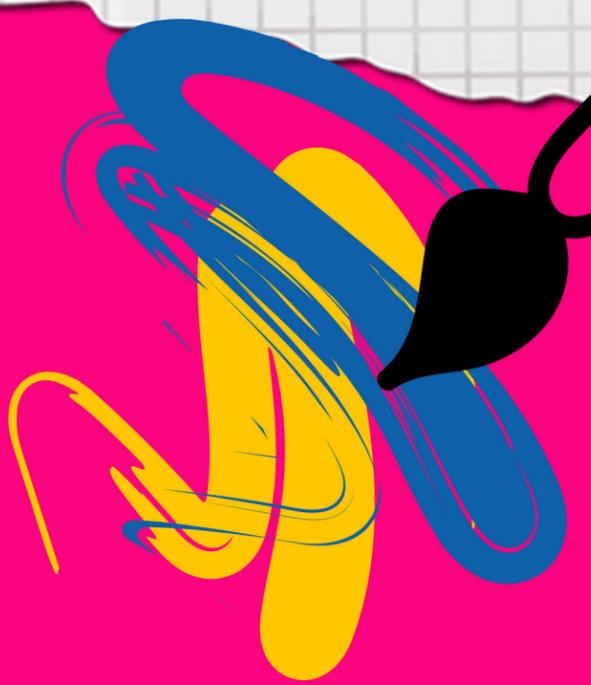
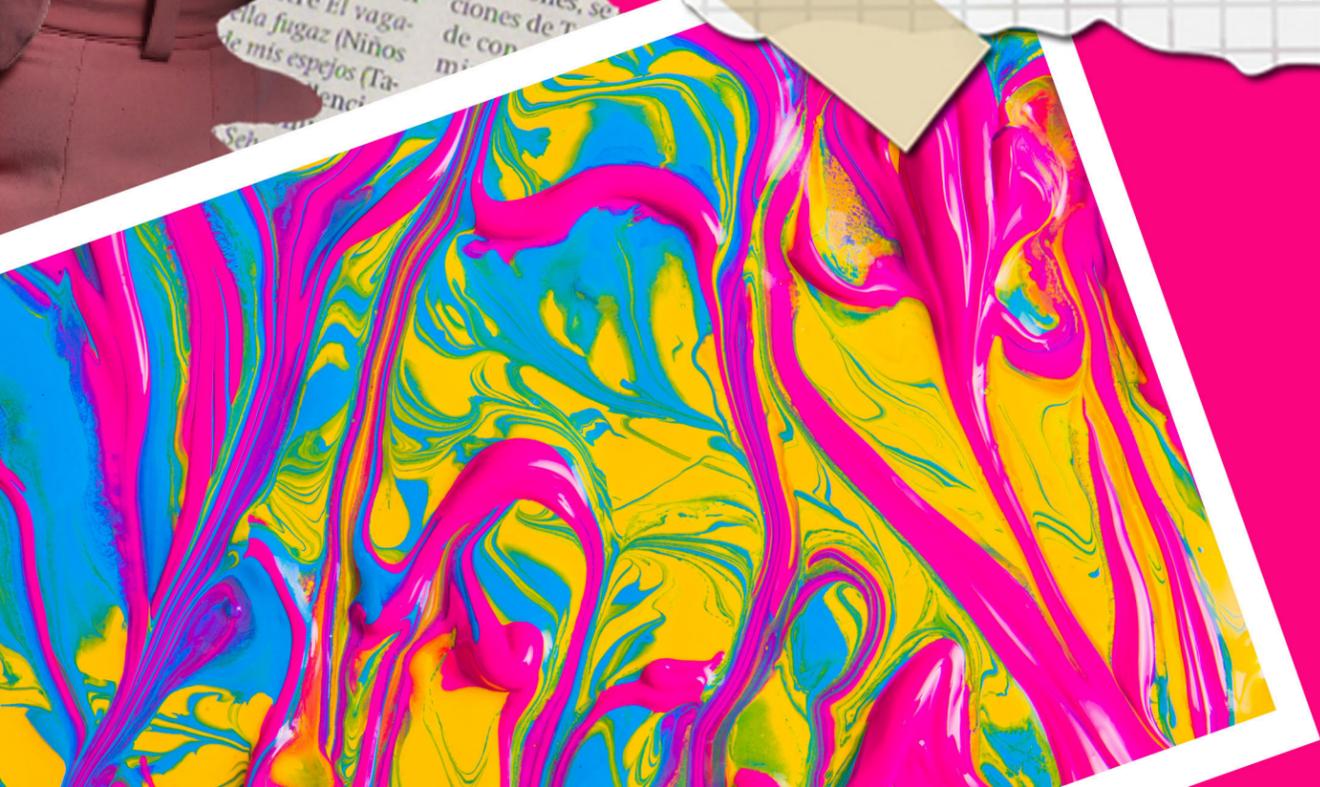
Calleja Gallego, Javier y Gutiérrez Jesús (Coords) (2012). Adolescencia entre pantallas. Barcelona: Ed. Gedisa  
Kotliarenco, Caceres & Alvarez (1996). Resiliencia. Construyendo en adversidad. Santiago de Chile: CEANIM.

Revista Papeles del psicólogo. La investigación sobre los efectos de las emociones positivas. Psicología positiva. Optimismo, creatividad, humor, adaptabilidad al estrés. Volumen 27. Enero-abril. 2006. Revista Del Consejo General De Colegios Oficiales De Psicólogos.

Scolari, Carlos (2008). Hipermediaciones: elementos para una teoría de la comunicación digital. España: Gedisa  
Vecina Jiménez, María Luisa (2006). "Emociones positivas". Revista Papeles del psicólogo. La investigación sobre los efectos de las emociones positivas. Psicología positiva. Optimismo, creatividad, humor, adaptabilidad al estrés. Volumen 27. Enero-abril. 2006. Revista Del Consejo General De Colegios Oficiales De Psicólogos.



# ARTE



# ARTE, ¿PARA TODOS?

Lic. Patricia Plascencia Cano  
Dirección de Investigación

Una de las preguntas de la humanidad ha sido ¿se puede democratizar el arte? Y vamos acotando el tema, no desde el punto de vista de quienes lo realizan, ni de quienes lo patrocinan o compran, sencillamente de quienes lo admiran; aquí pues bien cabe otra cuestionante ¿el arte es para todos? Y volvemos acotar el rango; centrémonos en la pintura, solo para intentar llegar a delimitar nuestro objetivo.

Hagamos un poco de historia, a lo largo del tiempo la pintura ha tenido múltiples funciones, desde Altamira intentando demarcar un espacio, en las civilizaciones grecolatinas buscando logros políticos, la pintura medieval con la intencionalidad de evangelizar y qué decir de la perfección que se alcanza en el renacimiento, donde se profesionaliza esta actividad, surgen las academias y se visualiza el arte como un negocio; entonces bien podemos decir que en la actualidad el arte camina de la mano de la mercadotecnia.

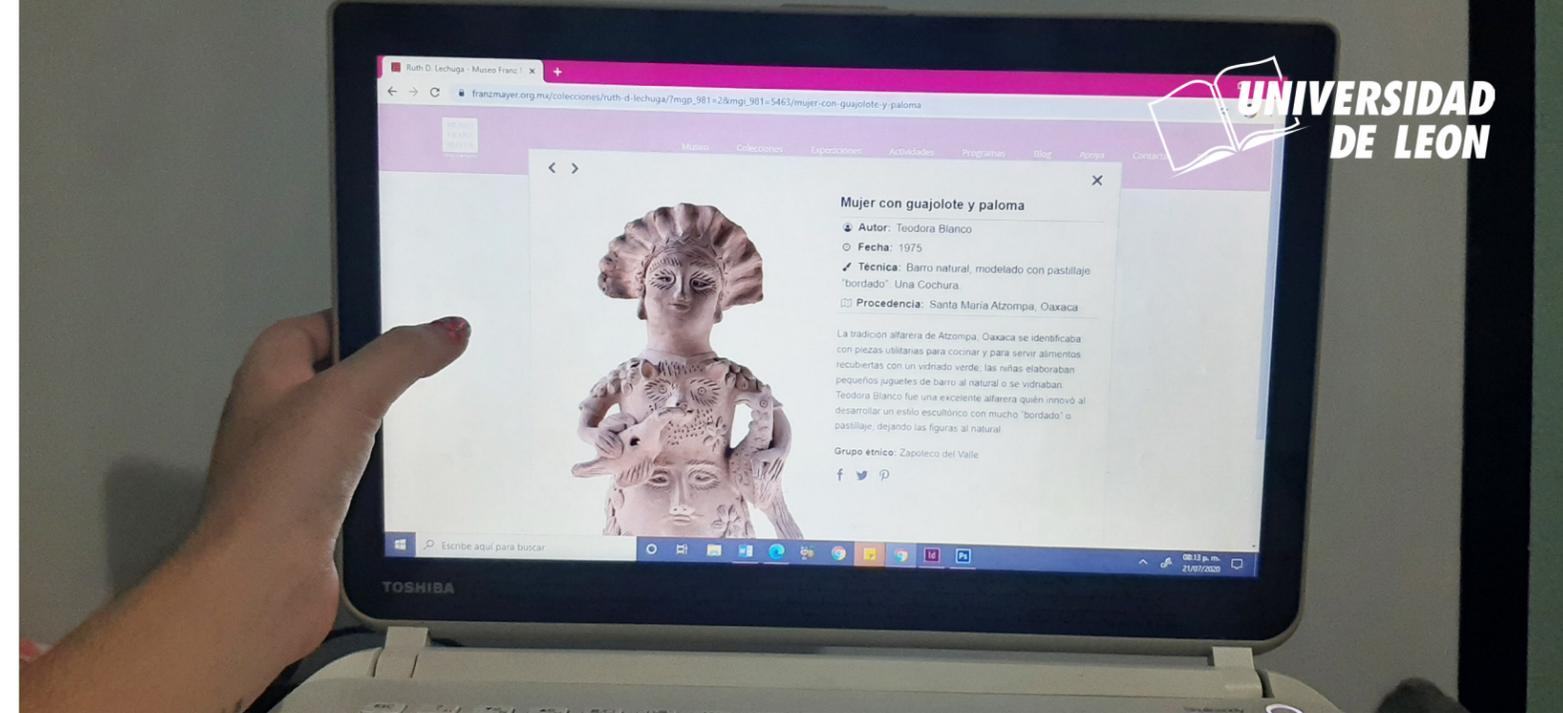
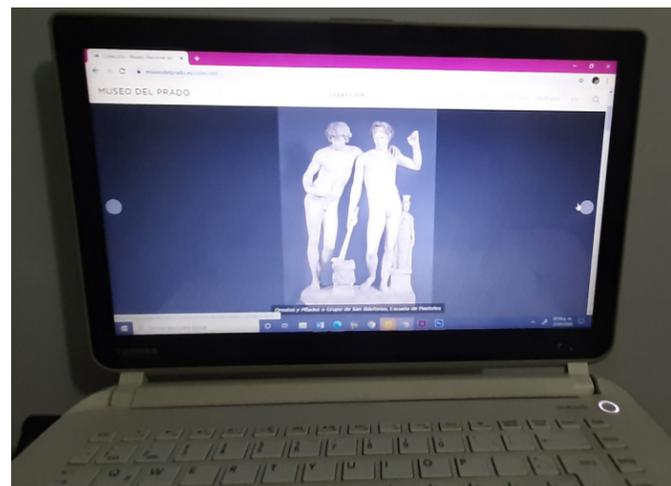
Evidentemente durante el Renacimiento, el arte era exclusivo de una clase social privilegiada, los encargos a grandes artistas nos dan la clara muestra de quiénes lo consumían y en su caso, de quiénes lo disfrutaban. Esos cotos llenos de costosos diseños y obras a la medida, claramente no eran para todos. Y cabe hacer la aclaración que los artistas, en este caso particular, los pintores estaban a la orden de sus mecenas, había gran producción, pero no contaban con total libertad para expresarse, debían ceñirse al deseo particular del consumidor.



## Arte para todos

¡Sí!!!, Arte para todos, ¿en dónde?, Aquí es donde aparece un parteaguas: Los Museos. En 1683 se abre el museo Ashmolean, de la Universidad de Oxford, donde se exhibe por primera vez una colección de arte privada.<sup>1</sup>

No pasó mucho tiempo, y la era de museos para todos, apareció. ¿Que seguían siendo accesibles solo para algunos? Es verdad, entrar a un museo hoy en día en cualquiera de las capitales del mundo, nos puede costar de \$100 hasta \$500 en promedio, por supuesto existen los días de acceso gratuito, o los descuentos



para maestros, estudiantes y gente mayor, pero... y ¿los demás?; partiendo de querer ver los originales, se entiende que nuestras opciones se reducen, debido a la geografía.

De pronto un día, confinados en nuestros hogares a causa de la emergencia sanitaria, se abre un abanico de posibilidades y como resultado: ¡El museo en casa! Ya no era solo la pequeña muestra promocional que ofrecían estos recintos, ahora podíamos acceder en visitas guiadas con panorámicas de 360° a museos de muchas partes del mundo de forma gratuita, el arte sale de su exclusivo confinamiento y está más vivo que nunca, corriendo por las carreteras virtuales sin esperar ser visitado, podemos contemplar y hasta conseguir la tan ansiada experiencia estética, desde nuestro sofá; las posibilidades son infinitas, contemplar performance en directo, escultura, música, etc. El arte digital llegó para quedarse.

La tan pregonada distancia social, nos acercó, literalmente nos puso frente a frente con los creadores, intérpretes e intermediarios del quehacer artístico. Nunca el arte ha sido tan popular, tan de todos, logró despojarse de "exclusividades" y avanzó por sí mismo hasta nosotros. Entonces por fin podemos proclamar la Democratización del Arte, así con mayúsculas.

Hace algunos años, paseando por las calles de Bruselas, llaman particularmente mi atención los murales pintados en los edificios, -ruta del comic- pinturas de enormes formatos mostrando la vida cotidiana, fluyendo entre transeúntes de manera natural, recuerdo claramente haber comentado: - "El arte se apodera de las calles, cada vez estamos más cerca de Altamira", hoy es una realidad.

Sea pues esta reflexión, una invitación para acercarnos a las grandes obras clásicas, a las contemporáneas, desde el Guggenheim hasta el pintor independiente, de Bilbao a Oaxaca, la era digital nos lo permite y, sobre todo: el arte sale a nuestro encuentro.

## Referencias:

1. Escamilla Angeles, E. (2013) Los Museos de Arte en la Historia. Recuperado el 5 de julio de 2020 de Arte Contemporáneo website: <https://blogdeartecontemporaneo.wordpress.com/2013/05/17/los-museos-de-arte-en-la-historia/#:~:text=Se%20cree%20que%20el%20primer,forma%20permanente%20en%20ese%20espacio>



## HELLO PEOPLE:

Ingresé a la carrera de Diseño Gráfico en septiembre del año 2017, al igual que todos, ese fue un momento de nerviosismo y un cambio real dentro de mi vida, aquí comenzaría lo que haría en mi vida durante un largo tiempo. Dentro de la carrera fui conociendo el amplio mundo del diseño y honestamente jamás pensé que tuviera una amplitud tan grande en el ámbito laboral, pero en realidad lo tenía y honestamente estaba ansioso por saber más y más

Después de casi tres años completos desde que ingresé a la licenciatura me di cuenta que mis intereses dentro del mundo de diseño van enfocados al desarrollo constante de conceptos para el crecimiento de empresas, así como creación y aplicación de conceptos publicitarios para las mismas, porque si hay algo que he aprendido es que el diseño puede ser muy necesario hasta en el más pequeño rincón de nuestros días.

En 2019, creé mi marca dedicada al diseño y realizar proyectos que estén dentro de las posibilidades que puede desarrollar un diseñador, así fue como nació F99 para crear diseño para mí y para otras empresas que necesiten un crecimiento y lo busquen dentro de las posibilidades que el diseño les ofrece.

## CARTEL Y CREACIÓN:

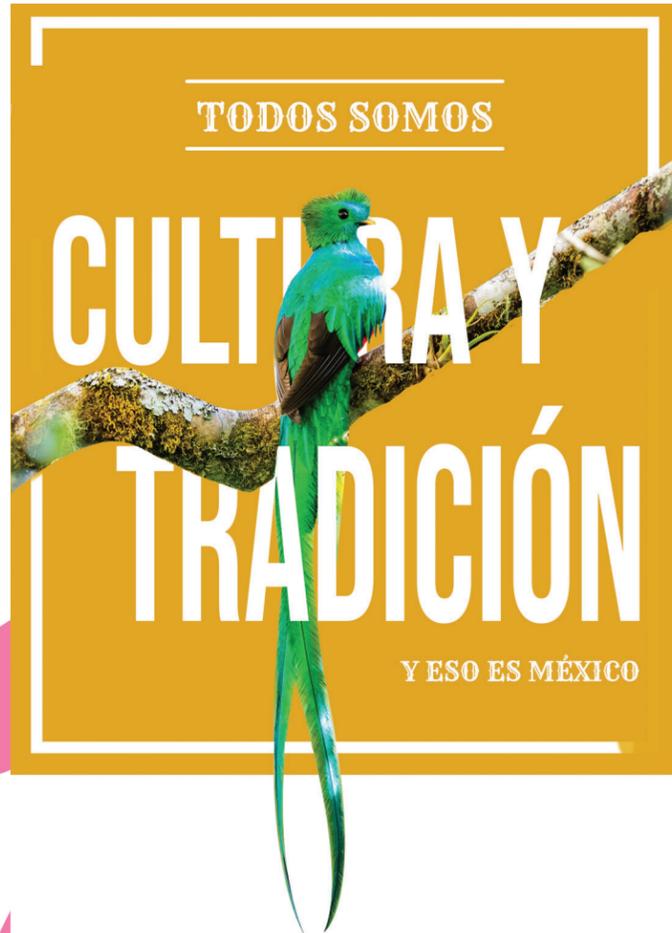
Dos de las ramas de diseño en las cuales he podido desarrollar más a fondo mi trabajo son la fotografía y el cartel y puedo decir que también son dos de los temas que más me apasionan llevar acabo. El cartel para mí es una forma de total expresión que puede ser utilizada para generar una representación desde una perspectiva personal o emocional hasta una perspectiva con un propósito laboral.



Para mí la creación de un cartel va más allá de la conceptualización del mismo, para mí la creación de un cartel de forma adecuada tiene mucha relación con un sentimiento interno acerca del tema y de cierta manera una aprehensión hacia el mismo, para mí el realizar un cartel también significa desarrollar empatía por un movimiento, por una marca, por una ideología y de cierta manera comenzar a ver las cosas desde otros puntos de vista, porque al final no sabes cuál es el siguiente tema a desarrollar. El cartel es realmente un arte que nosotros como diseñadores gráficos desarrollamos constantemente, pero es ahí donde entra toda nuestra creatividad y talento.



Cartel inédito para la No violencia contra las mujeres en México  
Desarrollado para la BICM 16



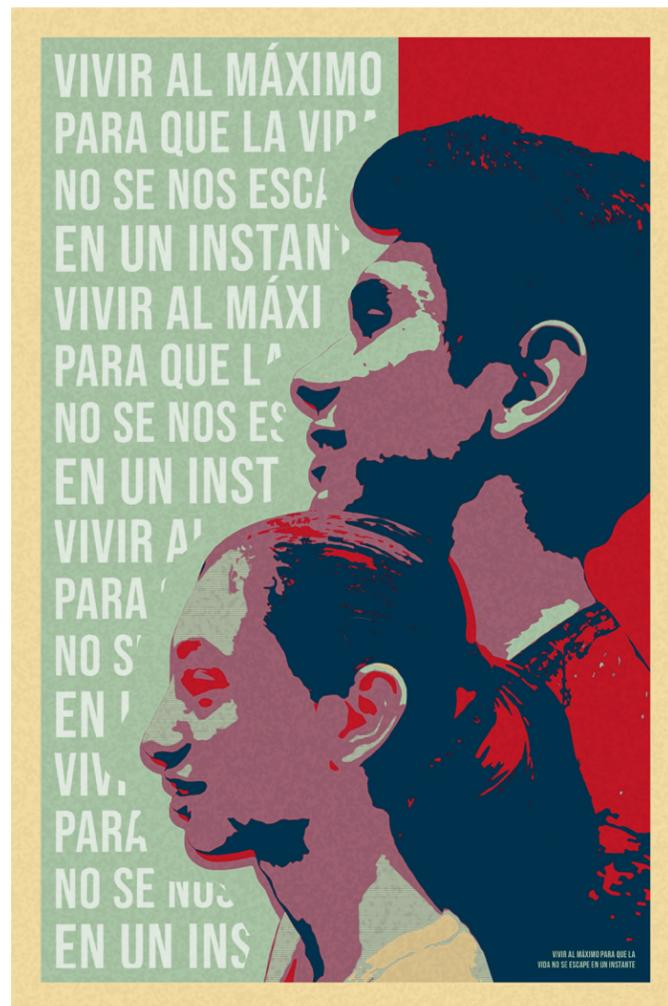
Cartel inédito de la conservación cultural

Algunos logros muy importantes en el transcurso de mi carrera es la participación del concurso estatal de cartel organizado por IACIP, en el cual tuve la fortuna y la capacidad de salir con el primer lugar.

Otro fue también dentro de la rama de cartel, con la participación en el concurso de cartel organizado por el Instituto de la Juventud, bajo la temática "¿Qué es ser joven?", en la cual pude obtener un premio dentro de los tres primeros lugares. Esto me brindó la oportunidad de expandir mis estudios en la escuela Activa de fotografía de León. Actualmente, lancé una propuesta para el concurso Bienal Internacional de Cartel en México, esto bajo la temática

lanzada por Amnistía Internacional, en la cual sigo en espera de los resultados, pero el participar en un concurso de ese calibre en diseño, es simplemente extraordinario.

En la actualidad sé que vienen más proyectos por delante, porque si algo puedo decir es que el mundo del diseño jamás se detiene y cada proyecto es como una puerta que está esperando ser abierta.



Participación para el mes de la Juventud 2019 (Imju, León)  
Tema: ¿Qué es ser joven?

### FOTOGRAFÍA:

Por otro lado, he desarrollado uno de mis mayores gustos y es realmente una satisfacción enorme aplicarlo en mi vida laboral cotidiana, ya que la fotografía es ese escape que todos algún día hemos buscado. Y de cierta manera en nuestra vida diaria nunca puede faltar una fotografía.

Actualmente he dedicado mucho tiempo al aprendizaje de diferentes técnicas de producción y post producción de fotografía, lo cual me ha llevado a ser parte del equipo fotográfico de la agencia publicitaria donde colaboro. Dentro del mundo de la fotografía existe una amplia variedad de especialización, de las cuales puedo decir que mi fuerte está dentro de la fotografía de productos, así mismo, de la fotografía de retrato y producción multimedia de imágenes publicitarias.

Una forma que tengo de pensar respecto a la fotografía es que el mundo se puede ver muy diferente del otro lado de la lente y es que aprendes a observar cada detalle del momento y a ver la posibilidad de que eso deje de ser momentáneo y se vuelva un recuerdo eterno de aquello que un día fue presente y ahora será parte del pasado.

El arte de la fotografía, es el arte de captar algo desde tu punto de vista, también desde la perspectiva de las personas que observarán esa imagen. Siempre he dicho que una imagen dice más que mil palabras y esto es un concepto que dentro del mundo del diseño y la publicidad es muy utilizado ya que el impacto real de una fotografía es causado hasta que el espectador logra observarlo.

En fotografía se trata de sentir la libertad del mundo a través de una lente y atrapar toda esa libertad en un espacio visual para que el espectador se sienta atraído a ese lugar generando una experiencia.



Muchos se preguntarán ¿Cómo es que la cuarentena y este asunto del covid puede llegar a afectar el trabajo de diseño?

Afortunadamente esta situación no es del todo mala para una disciplina como la nuestra, que si lo vemos desde otra parte es una área de oportunidad increíble dentro del diseño y marketing digital debido a las necesidades publicitarias que esta situación generó a muchas empresas.

Ciertamente también tiene sus desventajas y muy particularmente, en mi caso sucedió en el desarrollo de los proyectos físicos que tenía en mente, afectando así la producción y posiblemente la comercialización del mismo, pero las adversidades son pasajeras, como recomendación tenemos que seguir con esfuerzo, dedicación y trabajo, estas situaciones nos deben servir de impulso para saltar aún más alto, solo hace falta una idea que pueda cambiarlo todo.

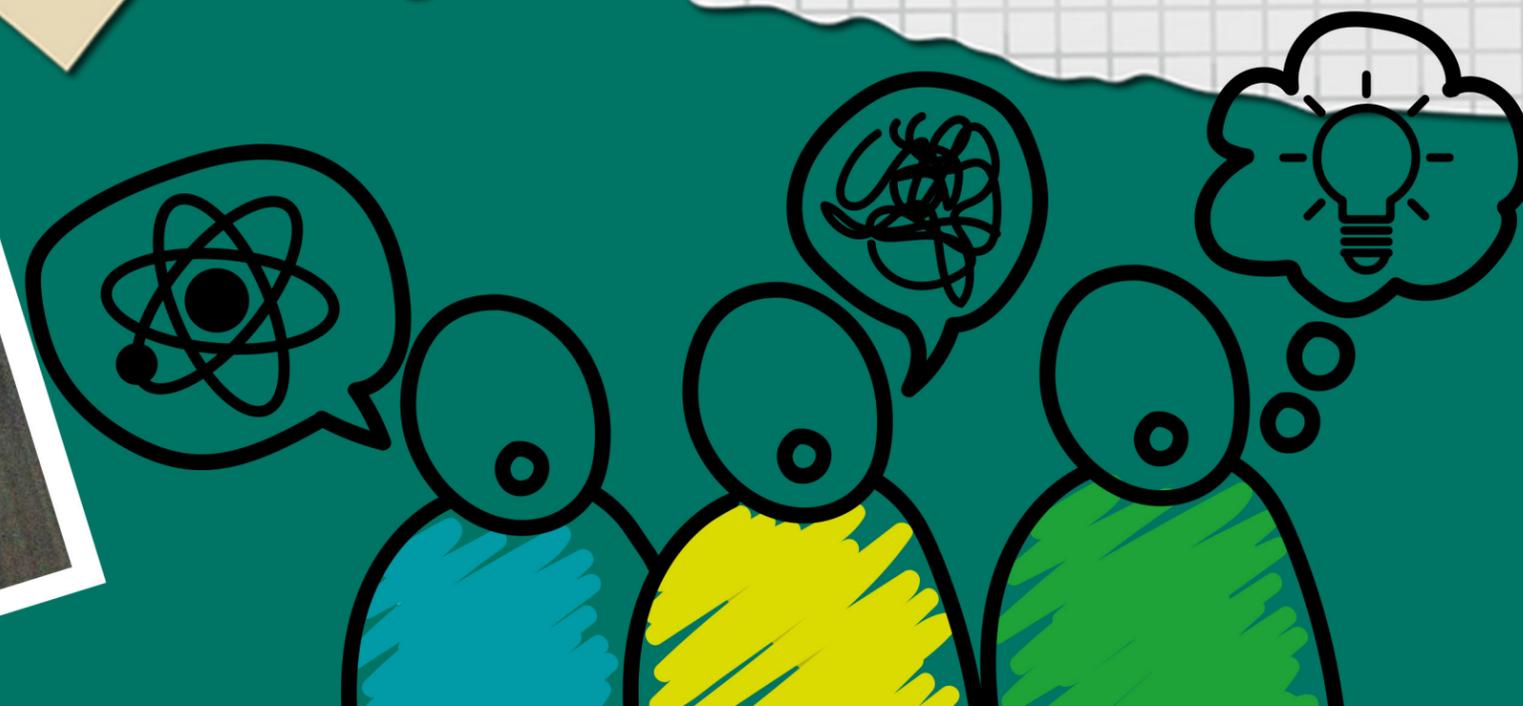
Felipe Alejandro Torres Rodríguez  
Diseño Gráfico, Plantel Paraísos



# MI ESPACIO

NIK  
CORREO ARGENTINO  
Tarta Redonda  
Código 1425  
Premierata roczna 3.-  
N°: 649  
1939  
Londya, 17 - Wiedza  
ed. przyjaźni

Ninos del Brasil  
Durante la  
galardones, se  
ciones de Tako, Cull y  
de con el humor de  
mino de la misma, la F  
nuara en el Rock & B  
podra seguir escu  
musica.  
La mala podra s  
ferido.  
minadas (Nu-  
astian (Nu-  
encio).  
pyos (Ta-  
(Ninos  
vaga-  
el  
y-  
ciones de Tako, Cull y  
galardones, se  
Durante la  
Ninos del Brasil





# UN PEQUEÑO PASO PARA EL ESTUDIANTE, un gran salto para la educación

Me gustaría empezar compartiendo la siguiente pregunta: ¿Qué significa ser un estudiante? Existen muchos tipos de estudiantes y cada uno es diferente respecto al otro; como aquel que siempre llega puntual a las clases y en todas las materias le va bien porque las entiende y es organizado, así como también está el que no cumple con los criterios establecidos y no puede obtener excelencia porque no termina de comprender los contenidos y está bien, cada uno tiene su propia velocidad para aprender. Pero existe algo que siempre tienen en común, una característica que une a millones de verdaderos estudiantes en todo el mundo y eso es, el deseo de saber, el deseo de conocerse a sí mismo y superarse, el deseo de prepararse para la vida con las herramientas que solo la educación sabe brindar en este vasto prado de la enseñanza y la retroalimentación.

Entonces, para ser un estudiante no necesitas tener el mejor equipo, no necesitas "sacar puro diez", no necesitas una asistencia perfecta ni siquiera necesitas mostrar tu presencia en una aula de clases. Necesitas pasión, amor al conocimiento, amor a tu futuro y a tu superación. De esta manera, con esta pasión, desenvolvete de manera activa en la sociedad será un reto bien recibido.

Los acontecimientos que estamos viviendo hoy en día debido a la actual contingencia sanitaria y enfocada especialmente en la educación están sufriendo múltiples interpretaciones. Unos podrán decir: "Es que con las clases en línea no estamos aprendiendo", "Nos dejan mucha tarea y no vemos mucho contenido en clase", "A los profesores les cuesta explicarse y a nosotros entenderlos". No puedo negar que existe verdad en esto, no sería objetivo si no muestro las dos caras de la moneda, ¿cierto? Eso sin mencionar que algunos sufren problemas en sus conexiones

de internet lo que literalmente dificulta todo el proceso educativo de este "2020".

Aun así, lector estudiante -uno nunca deja de ser estudiante. Incluso cuando es maestro-, debemos entender la complejidad de la situación. Estás viviendo un evento mundial. Muy pocos gobiernos estaban preparados para algo así. Y las entidades de salud y educativas están haciendo estoicos esfuerzos por preservar la educación al tiempo que ven por tu salud. Todo esto en aras de que continuemos con nuestro aprendizaje.

Entender a los profesores es medular para que haya feedback. Para ellos tampoco es color de rosa. No están remunerado lo mismo, pero se tienen que esforzar más para que haya control, comunicación, asimilación de contenidos, retroalimentación y motivación.



No son comparables las clases presenciales con las clases en línea. Pero todos están realizando esfuerzos para que sigamos estudiando sin riesgos externos y evitando los contagios. Seguir estudiando bajo la incertidumbre de un evento mundial que parece sempiterno. A eso me refiero con el gran salto de la educación.



Soy un estudiante más de la Universidad de León que tiene limitaciones igual que muchos, pero me enorgullezco de haber escogido conocer más. Amo mi carrera y gustoso tomo clases como sea. Hoy es cuando más debemos mostrar la cualidad que nos hace ser lo que somos.

Y recuerda, somos el tiempo que nos queda. Aprovecha.

**Luis Antonio Montelongo**  
Comunicación, Plantel Paraísos

# DURANTE LA PANDEMIA

En algún momento de esta cuarentena escuché a alguien decir “por favor dejen de jugar Jumanji”, y para ser honesto creo que es la analogía perfecta para lo que sucede actualmente. En este punto de nuestras vidas nos encontramos en un momento de la historia en donde surge un evento tras otro con repercusiones que, tal vez, queden para siempre registradas en la memoria colectiva, por ejemplo; en junio del 2019 iniciaron los incendios forestales más desastrosos de tiempos contemporáneos, a finales del 2019 se esperaba llevar al presidente de los Estados Unidos, Donald Trump, a juicio, a principios del 2020 estuvimos a nada de presenciar una tercera guerra mundial por las tensiones que hay entre EUA y el medio Oriente, la leyenda del basquetbol, Kobe Bryant, murió en un accidente de helicóptero a mediados de enero, el brote del covid-19 en Wuhan, China, pasó de ser una enfermedad epidémica en Asia a una pandemia global y esto provocó que los líderes mundiales declararan una cuarentena casi absoluta, la gente se peleó por papel higiénico, Kim Jong Un murió...y luego ya no, hubo tensión entre Rusia y Arabia Saudita por el petróleo y casi ocasiona otra guerra, el pentágono reveló la existencia de OVNIS (que no son alienígenas necesariamente), después las avispas asesinas asiáticas amenazaban con extinguir a las abejas en México, pero después ya no se dijo más nada, poco tiempo pasó cuando SPACEX y la NASA dieron inicio a una nueva carrera espacial con el lanzamiento de la nave tripulada Falcon Heavy a la estación internacional, la primera en varias etapas que eventualmente llevarán a la colonización de Marte, después asesinaron al ciudadano afroamericano George Floyd en Minneapolis, EUA, y vaya que todo se descontroló pues iniciaron revueltas y protestas en contra del racismo en nuestro país vecino, esto provocó que nosotros dijéramos “Oye...a mí también me discriminan por mi color de piel... ¡en mi propio país!!”, justo unos días después regresó el

grupo de hacktivistas “Anonymous” y al parecer comenzaron a liberar supuestos secretos de los gobiernos del mundo, de gente poderosa y demás...lo sorprendente es que todo esto pasó antes de Junio. Y todo lo observo en mi celular desde la calidez de mi cama.

Si mañana despierto con la noticia de que en Tampico aterrizó una nave espacial de origen extraterrestre, ya ni siquiera me sorprendería, en mi mente sólo estaría un pensamiento “¡aja... pues sí...tenía que pasar en el 2020”.

Sin embargo, a pesar de tantos hechos polémicos mis días pasan sin más, no salgo a menos que sea estrictamente necesario y mi vida se vio sumergida en una cansada rutina, uno de los tantos sinsabores de esta cuarentena debo suponer. Mis clases en línea, mi servicio social, mis tareas, una serie y a dormir.

Creo que al final no nos queda otra opción más que adaptarse y esperar sobrevivir. La humanidad crea, destruye y transforma tanto como le venga en gana. Mentiría si diera un nombre al azar, honestamente no recuerdo quién dijo que “la historia es la biografía de los hombres poderosos, los demás somos meros espectadores”, y siendo honestos tiene parcialmente razón, ya que nosotros como individuos no representamos gran amenaza a las capacidades de una persona poderosa, es por eso que pueden hacer y deshacer con nosotros como les venga en gana y vivimos aceptando nuestro destino. Unidos, por otro lado, podemos derrocar imperios sin problemas.

Así que, si al terminar esta cuarentena aún vive en nosotros el sentimiento de querer lograr un cambio, en un sistema que bien podría parecernos titánico, en el 2020, el año en donde todo puede pasar, quizás podríamos lograrlo.

**Raúl G. De la Torre**  
Comunicación, Plantel Paraísos

# APRENDIENDO DESDE CASA, a un paso del alumno autodidacta

Una nueva revolución en la educación ha comenzado. El gran cambio que ha sufrido nuestro sistema educativo a raíz de la situación global, encaminó a nuestra forma de estudio, de manera obligatoria, a implementar nuevas estrategias para dar continuidad a los planes de estudio en todos los niveles educativos del país, desde nuestros hogares.

Y con este cambio, tuvimos que forzarnos a modificar nuestra forma de adquirir la información, para seguir caminando hacia nuestra meta, para algunos el final o comienzo de un grado más, la continuidad de un ciclo escolar, o quizás, la conclusión de una etapa importante de su vida.

Hoy por hoy, la estrategia empleada por las autoridades educativas federales de “Aprender desde casa”, dio paso a que como alumnos desarrollemos competencias autodidactas. Las cuales, tienen como objetivo que el alumno busque, seleccione, analice, evalúe y utilice la información que se le proporciona, por medio de las diversas fuentes informativas que él tenga a su alcance.

Un nuevo alumno comienza a asomarse por las ventanas del sistema educativo, un alumno que sea crítico y analítico, que observe y estudie. Centrado bajo la experiencia, emita su propio juicio, y sea capaz de argumentarlo. Metodológico en la planificación y creación de proyectos escolares. Un alumno que sea guiado, más no adoctrinado por su sistema.

Ser un alumno autodidacta, tiene como beneficios, ser una persona con autoconfianza, con un nivel alto de autoestima, que es disciplinado con su forma de enseñanza, mantiene cercanía con lo que se desea aprender, fija objetivos, se mantiene motivado y profundiza en los temas donde se generan dudas.

Es por ello que muchos de los aprendizajes que se crean con esta forma de estudio son enriquecedores para el alumno, haciéndolo sentirse orgulloso de sus logros, y claro, para las personas cercanas a él, sus maestros, y todo aquel que lo ve esforzarse día a día con sus estudios.

Me queda claro que aún queda un largo camino por recorrer dentro de esta nueva forma de estudio, y como alumno autodidacta, la creación e implementación de nuevas estrategias de estudio, la adaptación de herramientas y desarrollo de nuevas habilidades y destrezas para nuestro desarrollo educativo. Me llena de esperanza volver a ver las aulas llenas de alumnos, convivir con mis compañeros y mantenernos orgullosos de la dedicación y el amor por nuestros intereses.

Estamos pasando por un tiempo frustrante y lleno de incertidumbre, el buscar nuevas formas de aprendizaje, ayudará a que el proceso de readaptación sea mucho más fácil y digerible de comprender.



**Sandra Karina Gutiérrez Ramírez**  
Pedagogía, Plantel Reforma



# "ETAPAS EN MOMENTOS DE COVID"

"No es la primera pandemia, ni será la última" Esta frase la hemos oído al menos una vez desde que todo inicio y aunque es cierto Kevin Sneader y Shubham Singhal, socios de McKinsey nos invitaron a imaginar: ¿qué se necesita para navegar por esta crisis, ahora que nuestras métricas y suposiciones tradicionales se han vuelto irrelevantes? Y es lo mismo que nosotros hemos hecho con nuestros abuelos y bisabuelos y que en un futuro a nosotros nos tocará contestar ¿Cómo lograste sobrevivir? ¿Qué hiciste después?, es por eso que Sneader y Singhal, nos dicen que la respuesta es un llamado a actuar en cinco etapas y aunque se refieren a un tema más económico es algo que yo he visto que el personal directivo, maestros y alumnos de la UDL han hecho.

## Resuelve



A lo largo de la vida se nos presentan problemas y el hombre tiene la capacidad de identificarlos, analizarlos, encontrar una solución, implementarla y evaluarla, mismos pasos que hemos empleado ante esta pandemia, ahora muy posiblemente endemia. Si bien no somos científicos, autoridades políticas, médicos, que trabajan en encontrar una cura, somos trabajadores, hijos, padres y sobre todo estudiantes que pueden hacer algo para protegerse y cuidar de sí mismos y de las personas que los rodean. Tenemos la ventaja de haber nacido en el siglo XXI, donde millones de personas estudian en línea y aunque muchos no estamos acostumbrados contamos con los dispositivos electrónicos que nos ayudan a continuar con nuestras actividades y gracias a esto podemos desarrollar estrategias para seguir avanzando en cada una de nuestras actividades.



## Resiliencia

Uno de los pasos más difíciles a nivel emocional, pero el que más nos hace crecer.

Tenemos la capacidad de superar cualquier circunstancia y como todo, siempre cuesta trabajo al principio. Son muchas las veces que le damos vueltas a un asunto que no podemos solucionar o nos imaginamos situaciones en las que las cosas van a ir de mal en peor y sentimos ese enojo por lo que sucede, siendo que no está en nuestras manos. Para superar o conllevar los momentos que nos hace pasar el covid-19, es importante que veamos el lado positivo de la cuarentena, aceptando el cambio como parte de la vida, teniendo una actitud optimista, viendo como el futuro nos depara resultados favorables, si necesitas unos ejemplos te doy el caso de la contaminación, la unión de las familias, disminución de accidentes automovilísticos...



## Regresar

Comenzamos con nuestro nuevo plan de trabajo, nuevo método de estudio, nuevo ambiente, nueva conexión con nuestros compañeros, diferente sistema de comunicación, sin temerle al cambio.

Las adversidades nos cambian, nos demuestran quienes somos y sobre todo nos enseñan. Los que antes no estaban mucho tiempo en casa, han aprendido a estar, los que son malos con la tecnología ahora ya le entienden más, hemos adaptado nuestros espacios para dar clases, trabajar o estudiar, aprendemos a ser autodidactas, a hacer las cosas por propio interés, nadie está detrás de nosotros. Puede que nuestro maestro o jefe nos pida que entreguemos evidencias de trabajo, sin embargo, nadie nos vigila que lo hagamos, no están ahí para meternos al salón o regañarnos por estar haciendo otras cosas, aquí demostramos nuestro interés, compromiso, dedicación, responsabilidad, etc.



## Reimagina

Volvemos a crear metas, con base a lo que nos ha traído nuestra "nueva vida".

De un momento a otro hemos convertido esta situación en una oportunidad para probar nuevas habilidades o desarrollar algunas, ya que, probablemente antes no contábamos con el tiempo necesario para realizarlas y este es el momento de imaginar, crear con nuestra mente y planear todo lo nuevo que queramos intentar, construir, practicar.



Y así es como **reformamos** esta situación a nuestro beneficio. Esperemos el tiempo necesario, siendo pacientes y cuidándonos entre todos. Regresaremos a la "normalidad" cuando menos lo esperemos, listos para contarles a las futuras generaciones el estilo de vida que tuvimos por algún tiempo.

El coronavirus nos ha dado muchas lecciones, nos ha vuelto agradecidos porque contamos con las herramientas necesarias para continuar con nuestras actividades, nos ha mostrado el valor de las personas y como a pesar de verlas por una pantalla, las extrañamos. Aunque estemos rodeados de negatividad, veamos el lado positivo y saquemos todo el beneficio que podamos de estas situaciones.

## Referencias:

- <https://www.educaciontrespuntocero.com/opinion/como-desarrollar-resiliencia-tiempos-covid-19/>
- <https://www.seminarium-centroamerica.com/que-hace-un-lider-y-su-empresa-durante-la-guerra-contra-el-coronavirus-la-nueva-normalidad/>
- <https://www.forbes.com.mx/caminando-a-la-normalidad-en-medio-de-la-crisis/>
- <https://amcham.pl/news/mckinsey-briefing-note-covid-19-implications-business>



**Adriana Elizabeth Ramírez Guerrero**  
Psicología, Plantel Torres Landa





# AUDACES FORTUNA IUVAT

(La fortuna ayuda a los audaces)

Sinceramente ni recuerdo cómo comenzó todo este asunto de la pandemia. No estuve pendiente de los noticieros, curiosamente no puse atención del suceso por face. Lo primero que me viene a la mente respecto al asunto, es que una mañana estaba sentada con algunas compañeras de clase y la maestra Paola Arenas, durante un receso en uno de los pasillos aledaños a mi salón. Estornudé, me parece incluso que alcanzó lo suficiente para salpicar a quienes me rodeaban, por lo que la maestra me exclamó entre risa y en serio: "Debes de cubrirte al estornudar, ¿no has visto las noticias?" Ni idea tenía de lo que me estaba diciendo, cuando de repente ¡pum! Todo mundo a su casa a guardar cuarentena. Tengo la fortuna de laborar por las tardes como maestra de primaria, por lo que también tuve que darme a la tarea de informarme en aquellos lares sobre las medidas que tendríamos que tomar para el confinamiento. Recuerdo unos cuantos días más asistiendo a la universidad en espera de la solución que plantearía nuestro Director de carrera, el Lic. Israel Álvarez Araujo, entre otras palabras, por ser nosotros los mayores de edad entre los presentes me tomó como referencia de experiencia, para estipular que ya habíamos pasado por algo similar cuando el brote de influenza. Algunos compañeros mencionaron que ellos, aunque eran más pequeños, también recordaban aquella situación. "Saldremos de esta", fueron las últimas palabras de nuestro director, para después informarnos que, mediante la ayuda de nuestra jefa de grupo, terminaríamos de ser notificados respecto a la forma de trabajo en clase. Así, si mal no recuerdo, desde el 15 de marzo del año en curso fue que nuestra vida cambió. El primer fin de semana me dolían los ojos por el Coronavirus, pero no porque fuese víctima de infección, sino por tanta televisión que estuve viendo, además de estar pendiente del celular.

Los primeros días fue una delicia sentir un ligero descanso, pero los siguientes días, ¡oh no, qué martirio, me estoy comenzando a aburrir! Es una verdadera fortuna el tener siempre algo que hacer.

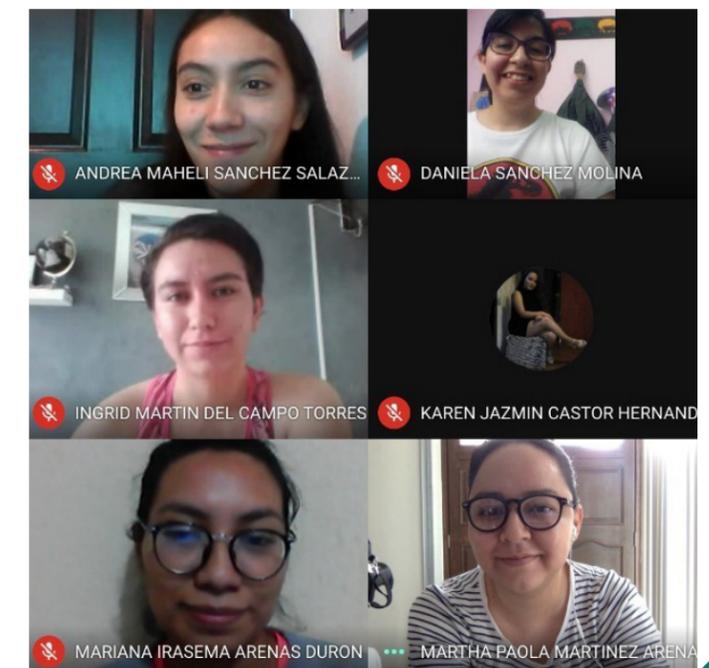
¿Sabes? Generaciones enteras hubieran querido tener acceso al nivel educativo que nosotros estamos llegando, incluso en nuestra época. Hay gente que se quedó sin empleo, hay gente que le fue rebajado el sueldo, los doctores están poniendo en peligro su vida por salvar a todas esas personas que fueron contagiadas ¿y tú osas impacientarte?, ¿tú te quejas porque no te gustan las clases virtuales? ¿Alguna vez has pensado cuánto tardaba en otra época, en llegar una carta de algún joven soldado hasta su novia en tiempos de guerra? Cuando era pequeña, mi abuela solía poner como ejemplo de autodidacta perfecto a mi abuelo difunto, a quien por cierto en vida no conocí, pero sé por conversaciones algunos datos interesantes de él. "Tu abuelo estudió la carrera de contabilidad él solito, por artículos que le llegaban por correo hasta la casa", así es, en mi infancia el recuerdo del abuelo era la onda. Tenemos esta maravilla del internet ¿y tú me dices que estás harto de encerrarte en tu casa? Los monjes budistas hacen referencia constantemente a esta manía que tenemos los seres humanos de sufrir siempre por lo que nos falta, cuando en realidad es tan fácil ser felices si valoramos todo lo que tenemos. Yo te presumo que puedo levantarme un poco más tarde de lo usual, porque me es más fácil simplemente encender la computadora y conectarme a la clase virtual, que tener que madrugar para poner a calentar el auto, darme prisa porque si llego tarde, la fila del estacionamiento frente a la escuela estará aglomerada y tendré que subir velozmente cuál gacela las escaleras para que no me pongan retardo y perder tres horas seguidas de asistencia en una sola clase. Has

pasado el tiempo cuidándote de que no te pillen comiendo en el aula para no causar un mal aroma, cuando ahora tienes la oportunidad de entre receso y receso, prepararte un rico café, tus hot cakes, acercarte el cereal, unos huevitos... Ha disminuido la cantidad de ropa a lavar el fin de semana porque pasas la mayor parte del tiempo en pijama o la misma vestimenta algunos días seguidos. No llevas prisa por tomar el camión, te estás evitando ir peleando por el único asiento que va solo en media hora de trayecto de camino a tu casa. Por mi parte te dejo saber que me he ahorrado mucho en gasolina y pago del estacionamiento. Yo la verdad estoy feliz. A veces ya estabas de la greña con algunos compañeros de la clase porque la convivencia humana simplemente no es sencilla, en ocasiones necesitas respirar. Vele el lado positivo, ahora a todos tus compañeros los extrañas, te la pasas chateando con todo mundo por face y por whatsapp. ¿Sabes?, lo virtual no es un impedimento para estar cerca de tus seres queridos, la gente con quien tenemos un genuino lazo de amor permanece aún durante el confinamiento, has seguido teniendo conversaciones con tus verdaderos amigos, con el ser amado, con tus familiares allegados. Antes me parecía un martirio durar horas haciendo las compras en el súper, ahora ir a hacer la despensa es motivo de salida.

De cuando en cuando una escapadita muy necesaria con los seres más allegados para cambiar la rutina. De cuando en cuando me doy tiempo de meterme con calma en la tina de baño. Hasta mi casa la estoy viendo bonita de tanto tiempo que estoy pasando en ella, disfruto estar las tardes sentada frente al sofá viendo el atardecer mientras escucho la radio y hago con calma las tareas de la universidad, así es: tengo calma, un poco más de quietud, aun cuando he seguido pendiente de mi trabajo por las tardes. La esperanza de vida se está disparando hasta 100 años ¿y tú me dices que vives asfixiado por el confinamiento que posiblemente durará unos

cuantos meses y ya?, ¿sabes que hay gente en Alemania aún con vida que sobrevivió a la segunda guerra mundial o familiares de quienes murieron en dicho atentado y continuaron adelante?, ¿me dices tú que estás harto de tus clases virtuales? Vele el lado divertido: a veces es gracioso el fondo de pantalla que eligen algunos para el zoom, de repente revisas el celular sin que el profe te pille, algunos "abandonan la conversación" cuando no saben qué responder y dicen que "les falló el internet"- no hemos cambiado mucho en realidad, quienes gustan de participar en clase lo siguen haciendo, quienes son tímidos, parece que se encuentran en las mismas. ¿Qué tal que ahora que no sientes la presión de los compañeros tan cerca, te animas más a decir lo que piensas? Estoy convencida de que en la vida en general hay 4 tipos de personas: los que les gusta hablar y actuar, proponen, deciden, se comprometen. Los que apoyan, trabajan, colaboran, son silenciosos, pero también se comprometen.

Los que no apoyan, no trabajan, le hacen al cuento, se esconden en el trabajo de sus compañeros, no se comprometen y tampoco hablan para que no se note tanto.





## Investigación

Los que hacen todo lo anterior, pero además se quejan y se quejan por todo. Por cada razón y motivo para lograr los objetivos, ellos encuentran miles de obstáculos para no triunfar. En el fondo los atan sus propias limitaciones, su miedo al fracaso, el conformismo, su baja autoestima, no quieren avanzar, pero tampoco quieren que el resto avance. Pertenece a la clase privilegiada que está logrando llegar a uno de los niveles más altos de estudios, cuando otros, aunque hayan querido, simplemente por cuestiones económicas o sociales, ni siquiera se les dio la oportunidad. Te ufanas de que pronto ostentarás un título universitario, ¿en vez de llevar esperanza al mundo, entras en crisis y en desespero porque tienes que tomar tu clase o entregar tus proyectos de manera virtual? ¡Valientes profesionistas seremos entonces! Mi madre tiene una frase: "si la vida te da limón, pues haz limonada" y es cierto. Ya la situación está, no lo puedes cambiar, no lo puedes evitar, el Coronavirus no fue algo que tú o yo decidiéramos, pero lo que sí está en nuestras manos es el seguir forjando un destino a pesar de esta situación. Hay gente que se enrola como voluntaria para salvar a los niños durante la guerra, resguardarlos en un albergue y mantenerlos activos, sonriendo, jugando, mientras la desgracia continúa, tratando de alentarlos para que olviden la situación tan horrenda y ¿tú me dices que no sabes qué hacer porque estás en tu casa durante esta "mini guerra bacteriológica"? La vida te está dando la oportunidad de crecer: te estás obligando a aprender a utilizar las herramientas virtuales: el google classroom, el xstream yard, fíjate que hasta ahora me estoy enterando cómo usar la grabadora de mi computadora, por fin pude montar un audio en una presentación de power point. (Para mí es un gran triunfo porque en mi caso, crecí usando la máquina de escribir Olivetti, todo esto de la tecnología y la computación ¡me ha costado un trabajo!) No seas de esas personas que buscan pretextos para no hacer las cosas. ¡El mundo es para la

gente que tiene iniciativa!, ¡el mundo es para la gente arrojada!, ¡el mundo es para la gente que sigue adelante! El ser humano tiene la enorme capacidad de aprender con o sin el maestro, porque el proceso de cognición se realiza en tu cerebro, gracias a un potente sistema que te permite percibir por los cinco sentidos. Tus maestros no te han abandonado, al contrario, te están preguntando todo el tiempo ¿cómo te encuentras?, ¿cómo te sientes? El nivel de tareas está más relajado, no sé a ti cómo te iba, pero en mi caso, durante las últimas clases presenciales, en ocasiones me temblaba el tabique por tanto estrés. Cuenta una leyenda que el Rey David le regaló una moneda a su hijo, el futuro Rey Salomón. Dicha moneda por ambas caras tenía un escrito que decía: "Esto también pasará", de manera que cuando Salomón lo veía en tiempos de bonanza, al leerla recordaba que no debía ser soberbio, porque esta etapa en la cúspide pasaría. Debía permanecer humilde. Mientras que, en tiempos de crisis y desesperación, debía conservar la calma y la serenidad, porque ningún mal sería eterno. Así fue como el Rey Salomón alcanzó la sabiduría. Por lo anterior, por la experiencia durante la Influenza, también te lo digo: "Esto también pasará", ya llegará el momento de volver a la vida "presencial", quiero ver que redobles esfuerzos por lo que según tú te atrasaste en tiempos de crisis. Sea cual sea la condición: aprovecha el tiempo, es oro invaluable que no volverá, vives adicto al whatsapp y al facebook, no me digas ahora que no te adaptas "a lo virtual". Sé de la gente que cambia al mundo. "Audaces fortuna iuvat" La fortuna, ayuda los audaces.



**Elizabeth Hernández Carranza**  
Artes Escénicas y Producción de Espectáculos  
Plantel Reforma

# CLASES KAFKIANAS

« Me satisfaces tanto cuando aclaras mis dudas, que el dudar me es tan agradable como el saber.»  
-Dante Alligieri

Hora de ir a la escuela, como siempre, comienzo a quejarme de diferentes molestias, mis padres ceden, me dejan faltar a clases.

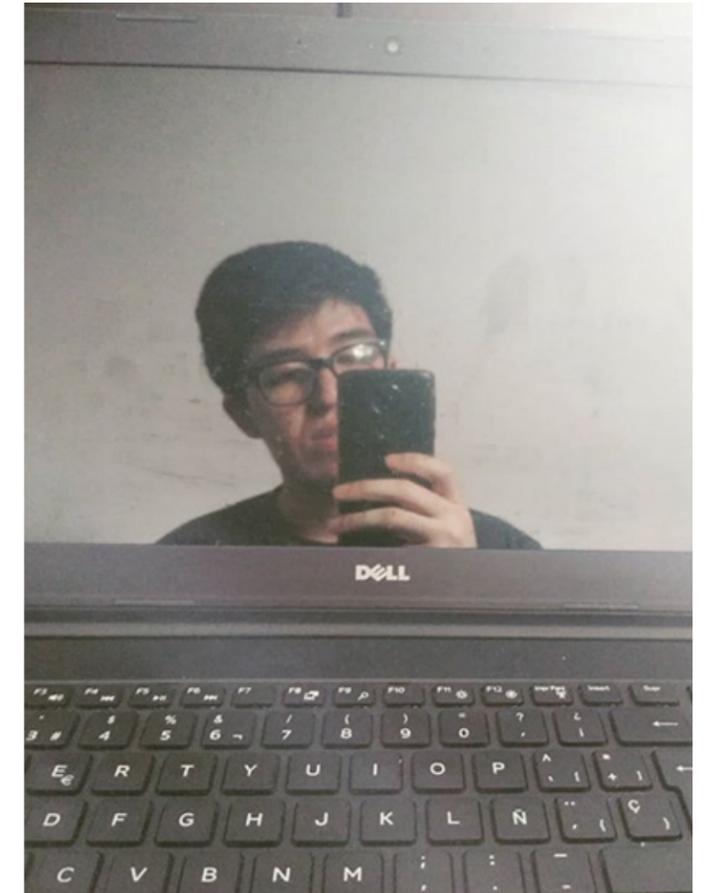
Hoy ya es mañana, momento de levantarme, desayunar y acudir a la escuela, comienzo a quejarme, pero la lista de falsos síntomas se me ha agotado: dolor de estómago, cabeza, pecho, náuseas o tengo tanto sueño que no logro despertar. No hay marcha atrás, lo único que me puede salvar de ir a clases es despertar siendo un bicho kafkiano.

La escuela dejó de ser un problema cuando la crueldad de los niños, las burlas constantes o el desapego a los padres fueron vistos como la válvula para fugarse de la realidad, escuchar historias o contarlas; lástima que sea pésimo para esto último.

La pandemia del Covid 19 me llevó a la odisea de las clases en línea, los que pueden ser los últimos cuatro meses de mi vida como estudiante se escurren sin detenimiento alguno, las clases presenciales parecen no volver más; sin embargo, no siempre es malo que las cosas terminen; la Odisea sirve para volver a casa.

Las clases virtuales han sido la mejor excusa para repensar que en el futuro quiero regresar a las aulas, matar curiosidades, intentar propagar la peste que más nos hace falta, la del aprendizaje.

Cuando el niño despertó una mañana después de un sueño intranquilo, se encontró sobre su cama, pensando que no quería ser un monstruoso e ignorante insecto, se quejó de la vida, más tarde, partió a la escuela.



**Omar Ismael Rocillo Palma**  
Comunicación, Plantel Paraísos

# DE LA TINTA A LOS BITS

Vivir en tiempos de confinamiento es difícil: dejas de lado tus actividades, planes, proyectos y la misma rutina aburrida de todos los días, en resumen, trasciendes de una vida a otra. Para nosotros los estudiantes resulta ser un nuevo reto que se ensambla en aquel muro que intentamos cruzar con el instrumento llamado "conocimiento". Estamos adentrándonos en lo desconocido, un mundo por explorar del que intentamos salir victoriosos y no quedar varados a medio camino porque ya no tenemos combustible.

Ser un estudiante a distancia hace algunos meses era inimaginable; o quién podría creer que el salón de clases terminaría siendo una silla, un aparato electrónico y una aplicación para ver de manera virtual a los demás integrantes del grupo en otro sitio completamente diferente al que ellos denominan también como "su salón de clases". Ser un estudiante a distancia significa transformarse, dejar de lado las charlas en los recesos, los saludos en los pasillos, las risas en el salón y darse cuenta de que en realidad nunca valoramos esto, y pasamos a darle importancia a cada una de las palabras que emite la persona que está del otro lado de la pantalla, a utilizar los mensajes de texto y las llamadas como manera de convivencia, a mostrar un poco más de nosotros, de nuestra vida privada y de la verdadera faceta que tenemos como personas, dejando en el armario una rica loción con olor cítrico, con acento amaderado o dulzón y el conjunto de ropa que utilizaríamos ese día.

Sustituimos las miradas y las sonrisas por una "reacción" o un "emoji" que transmite aprobación o en su caso rechazo. Tenemos el tiempo de disfrutar de una buena novela, una canción o un filme sin las presiones provocadas por el día a día. Dejamos de lado la tinta que mancha el papel por un sin número de "bits" que se incrustan en la retina.

Poco a poco estamos aprendiendo a estar y no estar, como una especie de simulación en la que somos partícipes desde afuera, aunque lleva consigo esfuerzo y dedicación. Tal vez ya no sentimos el calor humano a un lado, pero estamos más unidos que nunca porque nos necesitamos unos a los otros para aprender y resolver los inconvenientes que surgen tras la marcha.



Tal vez vivir en tiempos de confinamiento no es tan difícil: nos convertimos en seres autónomos y autodidactas, nos apegamos a las personas y aunque añoramos el pasado deseando a la vez el futuro, buscamos disfrutar el presente.

Y a pesar de que pareciera ser que estos meses han sido una eternidad, el tiempo nos demostrará que tan solo fue un instante que duró una eternidad y nos enseñó tanto acerca de la vida dentro de un par de metros cuadrados.

**Iván de Jesús Hernández Murillo**  
Comunicación, Plantel Paraísos



## LA RUTINA DE UNA ESTUDIANTE EN CONTINGENCIA

Antes de la contingencia, antes del COVID-19, recuerdo preguntarme que ya hacía mucho tiempo que no comía en casa. Hoy ya son 61 días en los que ya como en casa, ya hago tarea en casa y ya hay más tiempo para tomar un baño. Y digo que hay más tiempo para tomar un baño porque cuando iba a la escuela, para bañarme tenía que hacerlo rápido, antes de que se me hiciera tarde y llegase al límite de faltas.

Soy estudiante desde que tengo tres años, jamás le lloré a mamá porque me dejaba en la escuela y se iba, me gustaba ponerme el uniforme, llegar a formarme, saludar a mis compañeros en la fila, tomar distancia, subir las escaleras para entrar al salón, finalmente sacar libreta y cartuchera porque iba a empezar la clase.

Cambié varias veces de escuela, para ser precisa seis veces. En primaria, la escuela estaba muy lejos, en secundaria y preparatoria solía vivir cerca de mi escuela, en Universidad, la escuela está en mi casa.

Levantarme, lavar mis dientes, lavar mi cara, peinarme, abrir ventana, levantarme, lavar mis dientes, lavar mi cara, peinarme, abrir ventana... se ha vuelto lo de todas las mañanas. Ya no hay baños rápidos, ya no hay licuados por la mañana antes de irme, ya no hay un lunch en bolsa para el transcurso del día, ya no hay un "buenos días".

Hoy prendo mi celular y a conectarme a clases online. ¿Quién iba a creer?

Días después, todo iba bien hasta que mi lap, dejó de funcionar genial! ¿Cierto?

Mis padres tuvieron que comprar una nueva laptop, qué magnífica idea el comprarla en estos días de contingencia. Me siento mal, lo confieso, eso de hacer gastar a papá, ahorita, se me hace demasiado... pero... ¿qué hago? mi calificación está de por medio.

Ser estudiante es revolucionar, mi estadía en casa me está enseñando, me muestra lo hermoso que es mi cuarto. Mi lugar favorito se ha convertido, ¿quién lo hubiera dicho? Cuatro paredes se han convertido de mis mejores sitios.

Ser estudiante, hoy es un reto, ¿quieres seguir siendo?, mañana también será un reto, ¿quieres seguir siendo?

Tarea, trabajos, clases, desayuno, tarea, trabajos, ¿comida o cena?, ¿qué hora es?, ¿es lunes?

**Yaretzi Morales Reyes**  
Comunicación, Plantel Paraísos





# IMPACTO EN LA ECONOMÍA POR COVID-19

en los negocios locales, en el fraccionamiento Tahi y Yustis, Celaya, Gto.

## Resumen

En la presente investigación se aborda el impacto del covid-19 en el mundo, así como su afectación en la economía y en los negocios locales, y se procede a entrevistar a los dueños de algunos establecimientos locales.

La situación que está sucediendo en este momento alrededor del mundo es algo que nos está afectando en todos los aspectos cotidianos, en especial en la economía, ya que como todos sabemos se necesita de la exportación de productos a diferentes lugares del país, así como a diferentes países para que exista un equilibrio de alimentos en el mundo entero. Y aunque probablemente esto es algo que podremos recuperar, mientras dure la contingencia será muy difícil que suceda.

## Palabras clave

Covid-19, negocios, economía, impacto, locales.

## Objetivo general

Se pretende determinar el impacto del covid-19 en la economía de los negocios locales.

## Objetivos particulares

1. Se identifica si los negocios locales han tenido pérdidas económicas.
2. Conocer cómo ha cambiado la forma de trabajar de los negocios.
3. Analiza cuantos negocios han cerrado a causa de esta contingencia.

## Planteamiento del problema

¿De qué formas afecta el coronavirus en la economía de los negocios del fraccionamiento Tahi y en los de Yustis?

## Planteamiento de la hipótesis

A mayor tiempo de contingencia mayor pérdida del negocio.

## Introducción

La gente no sale, porque le temen a salir y contagiarse por este virus, que por lo que sabemos es mortal, pero también tienen problemas debido a lo económico y probablemente en lo psicológico también, esto ha estado lamentablemente muy pesado para muchas personas, la problemática de este tema es muy grande, ya que las empresas que vendían sus productos a otros negocios dejan de producir grandes cantidades y por otro lado al igual dejan de ganar su parte de buenos insumos, y se van a menor demanda de producción y menores ventas. Esto es muy negativo ya que en algunos casos se llega o llegará al quiebre económico.

En este caso la justificación sería que es necesario llevar a cabo las medidas de prevención y que es indispensable priorizar la salud y la economía íntegra del país. La verdad y más que nada la realidad es que afecta muchísimo más en lo económico, aunque no minimizamos la salud. Ya que lo económico te mantiene en un estatus ya sea bien o indispensable en distintos casos. Pongamos un ejemplo, con la influenza la gente no lo tomaba en serio hasta que empezaron a ver qué todo de verdad iba para largo y era algo muy serio en todos los aspectos, esto tal vez es peligroso pero seamos honestos, a muchas personas no les importa eso, lo que les importa es estar bien, sin problemas de alimentación, vivienda, necesidades, etc., y el cómo van a vivir o comer sin un trabajo estable. Por esta razón todos estamos preocupados, pues muchos negocios locales, fábricas, industrias, empresas, etc., se vieron en la necesidad de cerrar y liquidar a sus empleados, sin trabajo, no hay dinero, y sin dinero no hay comida, y esto claramente es un problema extremadamente grande.

## Métodos

Deductivo, mixto, explicativo y cuestionario.

## Conclusión

Gracias a este proyecto estamos logrando conocer este tema del covid-19 más a fondo, y nos da como referencia la idea de cómo les va a las personas que la están sufriendo más por esto, ya sea por sus negocios o porque no hay suficiente economía. Esto nos ayuda a generar más información con respecto a este tema que en estos tiempos es muy importante tanto para jóvenes como para adultos.

También logramos darnos cuenta de que, efectivamente, a mayor tiempo de contingencia mayor pérdida del negocio, ya que si esto no se soluciona pronto la economía tendrá una caída considerable, y eso si nos afectaría a todos, y aunque en este proyecto solo nos enfocamos en los negocios locales, no está de más mencionar que en otros municipios, ciudades y países, la pérdida de dinero es mayor y afecta a muchísimas más personas. Hemos llegado a la conclusión, que, si las personas siguen sin respetar la cuarentena, además de seguir teniendo pérdidas humanas alrededor del mundo y aquí, en el municipio de Celaya, también habrá una considerable escasez de alimentos y productos de manufactura.

## BIBLIOGRAFIA:

¿Cómo y por qué llegamos a esta pandemia? Economía. (2017). Significado de Economía. Significados. Recuperado el 18 de junio de 2020, de: <https://www.significados.com/economia/>

Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., & others., (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China, Lancet. Recuperado el 19 de marzo 2020, de: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5).

Juan M Koury<sup>1</sup>

Miguel Hirschhaut<sup>2</sup>

Wang, C., Horby, P.W., Hayden, F. G., & Gao (2020). A novel coronavirus outbreak of global health concern. The Lancet

Jacqueline Prieto Villegas  
Iliana Ivonne Delgado Palma  
Preparatoria, Plantel Celaya



# EL EMPRENDIMIENTO EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Para los estudiantes próximos a egresar en México

## Resumen

En la presente investigación se abordan cuestiones del emprendimiento en tiempos de pandemia, las ventajas y desventajas que este tema conlleva.

La mayoría de los alumnos que hoy en día se encuentran próximos a egresar están conscientes de la situación y el reto que representa para ellos, el que su proyecto de emprendimiento se pueda desarrollar con éxito y se mantenga en pie durante la crisis y posterior a esta pandemia.

Si bien la mayoría de los estudiantes, previos a egresar en este 2020 han tenido en mente el poder emprender, tener y ser dueños de su propia empresa, con los estudios pertinentes para que dicha empresa logre ser reconocida en el mercado y se pueda posicionar en un corto plazo y se sostenga en él. Toda idea en mente de emprendimiento es posible ponerla en marcha a pesar de las circunstancias que la pandemia trajo consigo. Se expondrán algunas alternativas para que los alumnos puedan conocerlas e implementarlas en el momento que egresen.

## Objetivo general

Conocer las estrategias y aspectos a considerar para emprender en tiempo de pandemia.

## Objetivo particular

Identificar las estrategias que se pueden poner en marcha para el emprendimiento por parte de los alumnos.

Describir los aspectos que trajo consigo la pandemia y la crisis que por esto mismo se desató.

Analizar la situación que hoy en día estamos pasando como alumnos próximos a egresar, la incertidumbre que esto genera en nosotros, así como la posibilidad de generar de una buena manera el emprendimiento.

## Planteamiento del problema

¿Cómo se puede dar el emprendimiento en tiempos de pandemia para los estudiantes próximos a egresar en el país de México?

## Hipótesis

Con un análisis profundo, se da mayor posibilidad de emprender con éxito en tiempos de pandemia.

Palabras clave: emprendimiento, pandemia, economía, estudiantes

## Introducción

Esta investigación es importante porque con ella se pretende dar a conocer que es posible emprender ante la pandemia, algunas estrategias y puntos a tomar en consideración para que el emprendimiento en los estudiantes próximos a egresar sea posible.

Al tener en mente la idea de emprender, de crear esa empresa o negocio que tanto hemos querido durante toda la carrera, nos cuesta trabajo encontrar alternativas para poder llevarlo a cabo con la situación que la pandemia trajo consigo; pero a pesar de esto, hay quienes aún en escenarios desalentadores no solo ven oportunidades, sino que las aprovechan; los mexicanos no consideran el miedo al fracaso como un obstáculo para emprender.

A nivel global siete de cada 10 posibles emprendedores enlistaron el fracaso como su principal obstáculo para emprender.

La mayoría de los estudiantes se preguntan qué es lo que les espera después de egresar de la universidad, pero pongámonos a analizar el panorama que se vive en la ciudad de Celaya para ver las posibles necesidades existentes a cubrir.

## Desarrollo

En la investigación se aborda el tema del emprendimiento y las alternativas que hay para ello, ventajas y desventajas y sus beneficios en tiempos de pandemia.

Hoy en día existe una gran voluntad y motivación en la sociedad para emprender con la pandemia presente en el país, pues se puede lograr un buen balance entre el tiempo, la familia y el trabajo; el panorama que se manifiesta por la pandemia nos hace ver más allá de lo que tenemos, conocemos y nos permite darnos cuenta de las necesidades que como sociedad se tiene y aún más nosotros como estudiantes de una licenciatura próximos a egresar, nos despierta más el querer y hacer posible el abrir nuestro propio negocio.

En México hay un gran número de apoyos para jóvenes que tienen el deseo de emprender a pesar de la situación actual, estos apoyos no son solo económicos sino también te otorgan capacitación que te permitan aterrizar bien tu plan de negocios para poder emprender satisfactoriamente y que esto no se vaya abajo por no tener bien fundamentadas las bases del plan de negocios siendo comercial o de servicios que tú como estudiante pretendes desarrollar.

Al analizar el panorama que se expone hoy en México se crearon diversas alternativas para que tú, estudiante, logres emprender de la mejor manera ahora que ya te encuentras a punto de egresar:

- Investiga cómo funciona el panorama actual del emprendimiento.
- Ajusta tu producto o servicio de acuerdo a la necesidad identificada.
- Realiza un estudio de mercado.
- Analiza tus opciones financieras, las alternativas son suficientes, acercarte a alguna institución bancaria, incubadoras y más.





## Investigación

- Analiza de qué forma tu día a día y el emprendimiento se puedan relacionar para hacer más fácil la sostenibilidad de ambos.
- Aprovecha la tecnología que se tiene y busca la mejor alternativa para la generación de tu idea emprendedora.
- Crea un balance de todos los elementos posibles como la economía, los recursos que requieres.
- Aprovecha la tecnología a tu favor y date a conocer por este medio, siendo el más consultado y utilizado por la sociedad.

Por consiguiente, al llevar a cabo estos aspectos obtendrás información muy útil para que tu emprendimiento sea posible y se dé satisfactoriamente, a pesar de la pandemia y todo lo que trajo consigo es factible emprender, poner en marcha tu negocio y tener el mayor de los éxitos adaptándote a los cambios que se puedan dar en este tiempo, no te quedes con lo

que obtengas siempre busca ir más allá eso será una ventaja para ti y tu negocio.

La supervivencia de la empresa o negocio dependerá siempre de la constante atención que la misma le confiera a sus bienes y servicios, así como la convicción de innovar constantemente.



## Conclusiones

Es muy bueno desarrollar el tema del emprendimiento en tiempos de pandemia ya que, con las fuentes consultadas logramos saber que hay un gran número de jóvenes estudiantes a punto de egresar en el país de México que tienen en mente la idea de emprender a pesar de la situación que hoy en día se vive, pues lo ven como una oportunidad para poner en marcha su negocio con las bases necesarias para que éste se establezca con éxito y se mantenga.

No te quedes solo con la idea de emprender hazlo realidad, a pesar de la pandemia es posible que tengas tu propio negocio identificando bien la necesidad a cubrir y el mercado al que te dirigirás.

Aunque sean tiempos difíciles o no, toda actividad requiere esfuerzo, sacrificio y compromiso y ante todo requiere decisión propia en los estudiantes para que lo hagan posible teniendo en mente lo que en realidad se quiere lograr.

## Referencias

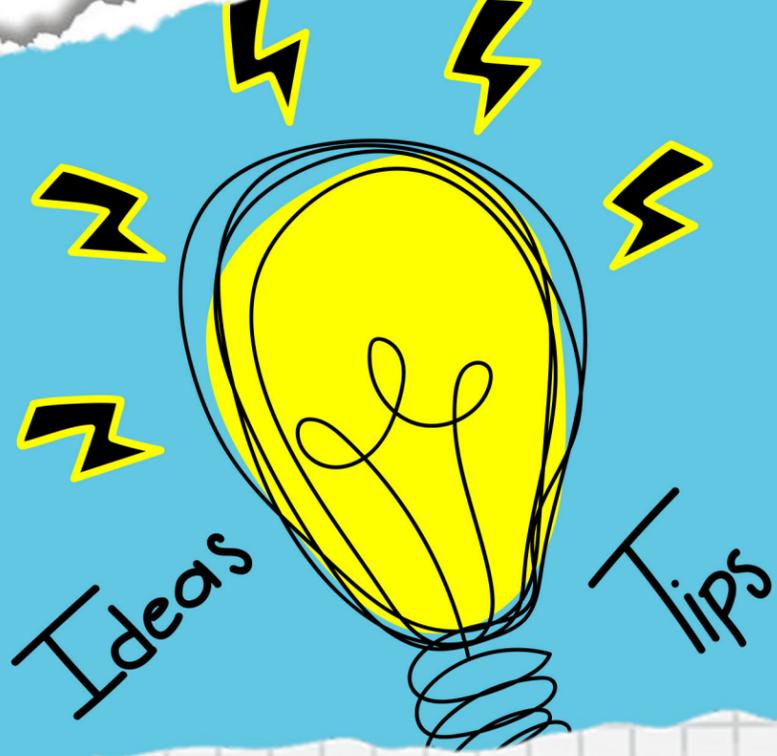
Forbes Staff. (2020). México, el segundo país con mayor potencial para emprender. Forbes México. Recuperado de: <https://www.forbes.com.mx/mexico-el-segundo-pais-con-mayor-potencial-para-emprender/>

Prieto Sierra, C. (2017). Emprendimiento. Conceptos y plan de negocios. Pearson Educación de México, S.A. de C.V. (Segunda edición).

S.A. (2020). ¿Emprender en tiempos de pandemia? Este franquiciante desarrolló y vendió un nuevo concepto durante el confinamiento. Entrepreneur en español. Recuperado de: <https://www.entrepreneur.com/article/350971>

Sánchez, S. (2020). 6 recomendaciones para que las marcas no pierdan valor en tiempos del Covid-19. Forbes México. Recuperado de: <https://www.forbes.com.mx/negocios-coronavirus-marcas-valor-kantar/>

**Adriana Campos Pallarez, Violeta Pérez Ríos,  
Paola Ángel Hernández**  
Administración de Empresas, Plantel Celaya

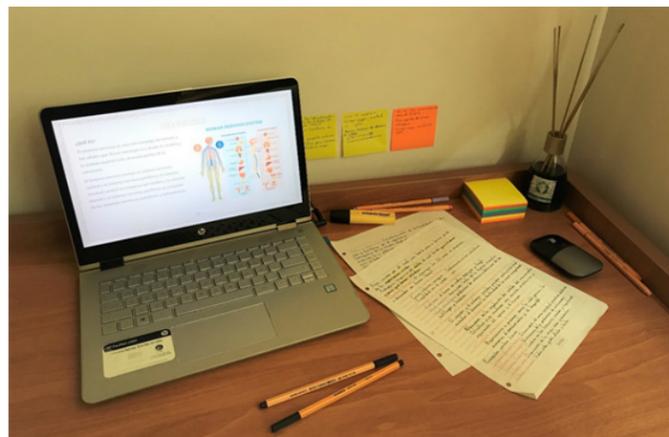


# TRANSMEDIA TIPS



# CONSEJOS PARA ESTUDIAR DESDE CASA:

## Clases en línea y productividad durante la cuarentena



productivo y descansar. De esta manera, al final del día sentirás la satisfacción de haber sido productivo, lo cual te permitirá descansar mejor durante las horas de sueño.

### Consejo n° 2. "Planear tus tareas"

La mejor manera de planear tus tareas diarias es planear las de la semana, de esta manera puedes repartir el trabajo equitativamente, sin tener días demasiado abrumadores. Puedes generar un horario en el que distribuyas equitativamente cada tarea.

### Consejo n° 3. "Tener un espacio de trabajo"

Cuando estudiamos desde casa es necesario tener un espacio designado específicamente para el estudio, ya sea tu habitación, estudio o estancia; dentro de este espacio debes eliminar todos los posibles distractores, además que al ser designado, asimilarás mucho más fácil el trabajo que estés realizando y mantendrás la concentración en un periodo de tiempo más extenso.

### Consejo n° 4. "Tener tiempo para descansar"

Tener tiempo para descansar, ver películas, series, leer o simplemente hacer lo que se llama "perder el tiempo" es igual de importante que trabajar y ser productivo. No tenemos porqué sentirnos culpables cuando no estamos trabajando, el descanso es importante para nuestro bienestar, sobre todo en periodos tan estresantes como el que vivimos hoy en día.

**Erika Nayeli Aldana Aldrete**  
Pedagogía, Plantel Reforma

# EL USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS EN TIEMPOS DE CUARENTENA

I.C.O. Víctor Manuel Razo Rodríguez  
Dirección de Investigación

La tecnología ha formado parte de nuestra cotidianidad desde hace ya algunos años, con esto se han integrado nuevos avances en la forma en que nos comunicamos día a día. En la actualidad, el manejo de tecnologías se ha vuelto parte fundamental para la educación a distancia, por ello es muy importante conocer e implementar estas herramientas ya sea para simple comunicación, o para crear una manera eficaz de aprendizaje que incluya a estudiantes, profesores y público en general que requiera entrar en el mundo del estudio digital.

Con el surgimiento de la pandemia a causa del COVID-19, el sector de la educación a nivel mundial se ha visto obligado adaptarse e implementar el uso de tecnologías que permitan continuar con la educación y el desarrollo de los estudiantes, apoyándose en aplicaciones web especializadas para el uso educativo. Tales aplicaciones están desarrolladas con la finalidad de apoyar a las necesidades que el alumno y profesor requieren para la creación de nuevas formas de aprendizaje y evaluación.

Entre las aplicaciones más populares se encuentran:

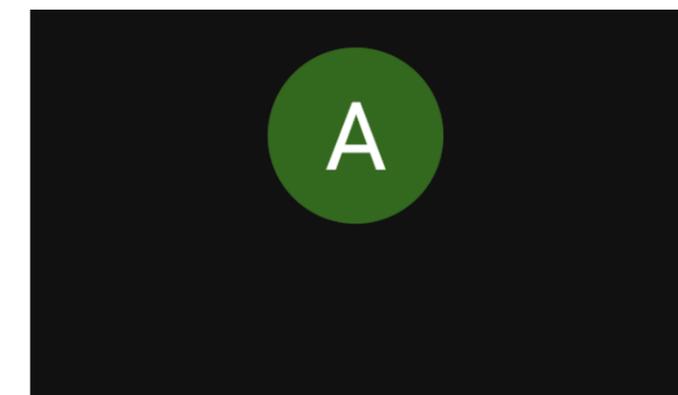
**Google Meet:** Esta aplicación consiste en la creación de videoconferencias de manera masiva la cual permite crear una sala con varios integrantes, compartir presentaciones en directo y cuenta con una aplicación móvil. Esta aplicación es útil para la comunicación directa entre el profesor y sus grupos de alumnos.

**Google Classroom:** Es una aplicación que cuenta con las herramientas necesarias para la creación de tareas, exámenes y evaluaciones ya que está diseñada especialmente para el uso académico. Es un instrumento muy importante para las clases virtuales y administración de grupos educativos.

**Microsoft Teams:** Todos hemos trabajado con alguna aplicación de Microsoft y sabemos de su importancia tanto en educación como en las empresas, Microsoft ha trabajado desde hace mucho tiempo en la elaboración de herramientas educativas y empresariales, por mencionar alguna la paquetería de Office. Microsoft Teams cuenta con los instrumentos necesarios para trabajar a distancia, entre ellas tenemos las videoconferencias, uso de Office online, chat de voz y acceso a diferentes contenidos.

**Zoom:** Esta aplicación se ha popularizado mucho debido a que es gratuita y fácil de utilizar. Se ha convertido en una opción fundamental para muchos equipos de trabajo. Entre sus principales características cuenta con reuniones, videoconferencias grupales y poder compartir la pantalla.

**Moodle:** Es ideal para la gestión de aprendizaje. Es una opción muy útil para quienes buscan crear un aula virtual ya que cuenta con opciones para la creación de cursos, administración de grupos y usuarios, aplicación de exámenes. Además de que una aplicación de distribución libre.





La mala podrá se  
musica.  
podrá seguir esc  
mino de la m



# MUNDO



**OWNIK**  
urador Polaco)  
taków Matellón, w Włocławku  
25 Styczeń 1929  
Przebiega roczna 3—  
N° 649

**Baczność Koloniści!**  
Mamy do piana — Radia — Urzędniczo do świata, po crie  
Mozart nie do uwierzenia — Kółce (bielista) najlepszych mark  
w do wyca z piła gwaracją i ułatwieniem w placow.

**PISCHAK & CIA**  
LUBERKA "LA LECTURA"  
Teléfono 2155 — Pasaada  
Prestado a rubro socialista

**Buenos Aires**  
i zapraszamy i najbaję sprzedaje





# ROLLER COASTER, LA EMOCIÓN DE ESTAR VIVA

Vivir una experiencia internacional como estudiante universitaria, la cual normalmente se visualiza para aprender temas de la carrera, conocer culturas, socializar y pasear cuando sea posible. Nunca pensamos que sería una experiencia extrema en donde tu vida, como en los juegos de video, corre peligro en un lugar desconocido. Eso último fue, precisamente lo que viví como estudiante extranjera en la Universidad en la ciudad de León, España; afortunadamente me tenía a mí, y a mi hermana menor, de quien me sentía en parte responsable.

Pasar los filtros de la UDL y de la Unileón, los de selección académica y psicológicos, de la Embajada Española, y los económicos para convertirme en estudiante extranjera en España fueron apenas normas mínimas si los comparo con lo que se necesita para vivir en medio de una pandemia en uno de los países con mayor índice de contagios y muertes de Europa. También logro entender por qué debemos pasar tantos filtros, ya que no cualquier persona está preparada para afrontar situaciones complicadas que se puedan presentar como la que vivimos.

Aunque el semestre había comenzado a finales de enero, y hasta principios de marzo solo había rumores de que en China apareció una enfermedad rara y peligrosa, solo eran rumores en León, en España todo continuaba de manera normal. Iba a la universidad por la mañana, regresaba a comer, y por la tarde volvía a tomar otras tantas materias para cumplir con los créditos solicitados en la UDL. No puedo negar que el camino a la facultad era agradable aún con el viento helado en las mejillas, y mucho color verde en todos lados. Caminaba como si lo hiciera en una zona peatonal de León, en donde los autos no representan ningún peligro, pues están acostumbrados a detenerse frente al paso de las personas. Parece algo simple, pero hacía que caminar valiera más que conducir.

Tampoco para las autoridades de la universidad el COVID representaba algo de lo que cuidarse, porque incluso organizaron un viaje de fin de semana para nosotros, los alumnos extranjeros, a la ciudad etarra de Bilbao -donde por cierto se decía que los ciudadanos hablaban euskera, un idioma sin semejanzas con ningún otro de los hablados en Europa-. Yo no sabía que los etarras tenían la reminiscencia de una costilla de más.

Otra agradable sorpresa fue conocer al famoso perro Puppy, ícono del museo de Guggenheim, y la Dragonstone de la serie Juego de Tronos. En este viaje comenzaron a hablar sobre todos los contagios que existían en Italia, la mayoría de nosotros no creíamos que fuera a llegar hasta España; al menos no, con la magnitud que sucedió, aunque otros tantos estaban preocupados, comenzamos a debatir de si suspenderían las clases o no y qué medidas podríamos tomar. No pasó de un diálogo el cual duró poco y seguimos disfrutando del viaje.



**Puppy, perro guardián del Guggenheim en Bilbao, España. ERASMUS. MEXICANOS.**



**San Juan de Gaztelugatxe en Bilbao, España. Aegee Internacionales**

Una semana después del paseo, apareció un rumor entre los estudiantes extranjeros: debíamos prepararnos comprando despensa porque parecía obvio una suspensión de actividades por lo que ya no podríamos salir a la calle. En el departamento que compartíamos cuatro estudiantes mexicanos, uno de Guadalajara que estudiaba maestría y tres de la UDL, solo teníamos víveres para unos días; así que esa misma tarde fuimos caminando a Mercadona, un supermercado español, y me llevé un enorme susto al encontrar los refrigeradores de carnes y pollo vacíos, así como los anaqueles de la leche y otros insumos básicos desiertos. Sentí una profunda preocupación. ¿Qué íbamos a comer? Pensé que tendríamos que comprar en la cafetería de la universidad a precios europeos. Como si esto fuera poco, la Unileón nos comunicó que las clases presenciales se suspendían hasta nuevo aviso.

¿Qué íbamos a hacer sin comida suficiente? En ese momento las necesidades básicas son la prioridad, y había que cubrirlas. Le pedí a un empleado del supermercado que me avisara cuando llegaran más alimentos en los próximos días. Mientras tanto, mi hermana y yo recorrimos las tiendas de los alrededores buscando azúcar, y cereales o lo que hubiera comestible. Empecé a calcular la cantidad del pollo que debíamos consumir cada día hasta conseguir más víveres.

Dos días después volvimos a Mercadona y surtimos lo más que pudimos cargar entre mi hermana y yo.

Con la seguridad de tener comida pude concentrarme en resolver otros asuntos, como el de contratar servicio de internet, pues hasta entonces había bastado con los datos de mi celular. Ya para ese momento no podíamos salir a la calle, y cuando lo hacíamos solo podíamos ir de uno en uno, incluso para ir por más despensa, no permitían entrar con alguien más. Por lo que conseguir que el técnico viniera a nuestro piso rápidamente fue un golpe de suerte, se portó muy amable y entendieron la situación por la que pasábamos, ya que comúnmente van una semana después de ser contratado.

Así, como todo esto a mis compañeros de piso y a mí nos había tomado por sorpresa, tuve también que ir resolviendo los imprevistos en el aspecto escolar. Todos, maestros y alumnos tuvimos que adaptarnos. A pesar de conocer las redes sociales, usarlas para las clases era distinto, y hemos tenido que descubrir diferentes medios y aplicaciones para poder tomar los cursos. Los maestros, por ejemplo, nos iban pidiendo descargar algunas apps o usar el Moodle de la universidad, según lo consideraran.



## Investigación

Adicionalmente, pude darme cuenta cuán dependiente nos hemos vuelto de los maestros y de que nos proporcionen todos los materiales necesarios, tanto que olvidamos que también podemos ser autodidactas. En algunos casos, por ejemplo, cuando el profesor tenía mala señal de internet, o no podía utilizar ejemplos para complementar y dejar en claro los temas, se me dificultaba comprender, por lo que tuve que investigar y tratar de entender sin mayor apoyo que mis propias capacidades. Algunas veces funcionó, y otras no completamente.

Para cuando era un hecho que se trataba de una pandemia que no desaparecería pronto, nos comunicaron que todo el semestre sería en línea. Había pues que hacer arreglos para mover las fechas de los boletos de regreso con un incremento significativo en su costo; cancelar los paquetes de viaje que habíamos comprado para conocer otros países, y lastimosamente, perder un porcentaje por nuestra cancelación.

A mi regreso a México las clases en línea fueron más complicadas porque he tenido que despertar en las madrugadas a tomarlas, pues por lo general comenzaban desde las 2:00 de la madrugada en México, que correspondería a las 9:00 de la mañana en España. En algunas ocasiones me quedé dormida y no logré conectarme a tiempo. Por su parte, algunos maestros, al saber mi situación de desvelo, me enviaron el material que debía estudiar y aceptaron que entregara los trabajos que iban dejando. Con esto pude descansar un poco mejor, pues la tensión de lo vivido, junto con las exigencias físicas para completar el semestre desde México estaban afectando mi salud.

Considero que, visto desde una lente a una distancia segura, la experiencia que les narro puede parecer simplemente anecdótica y hasta chusca, pero les aseguro que ha sido una prueba de ligas mayores. El mayor aprendizaje que he tenido de ella, no ha sido el de los textos, o los temas de finanzas (materia de la que por cierto ni los estudiantes repitiéndola entendían nada),

sino la resolución de los problemas inesperados. Saber adaptarme, buscar alternativas, encontrar nuevas aplicaciones tecnológicas para aprender, conocer a buenos compañeros españoles con quienes sigo manteniendo el contacto, reconocer y aceptar que hay maestros que ante diferentes situaciones pueden adaptarse y entender, pero hay otros que les cuesta cambiar su forma de pensar y realizar su trabajo. Esos son mis aprendizajes.

¿Habría pagado una experiencia de vida de esta dimensión de haber sabido cómo ocurriría? Mi respuesta sería sí, ya que a pesar de ser una situación difícil y no ser lo que creía que sería aprendí mucho, el saber que soy capaz de resolver problemas, ser más fuerte de lo que pensaba, y sobre todo darme cuenta de la capacidad que tengo para afrontar tanto inconvenientes personales y escolares de la mejor forma, buscando alternativas, así como recursos para lograrlo. Sé que volveré a ir a Europa a conocer, pero esta vez iré aún más preparada y consciente de lo que pueda pasar. Puede que haya tenido momentos de frustración, pero sé que en unos años podré contar esto como una experiencia única.

**Ana Berenice López Salazar**  
Psicología Organizacional, Plantel Paraísos



**Playa de San Sebastián en Bilbao, España.**  
Berenice López y Colette Lopez



**Fuente de Santo Domingo. León, España.**  
Berenice Lopez Salazar



56



57



# APRENDER SIN CUBREBOCAS EN TIEMPOS DEL COVID-19

Siempre pensé que la historia de Alicia en el país de las maravillas era por demás desatada. Mi vida como estudiante extranjera en España, sobrepasó la barrera de lo surrealista del cuento de Lewis Carroll. Mientras estudiaba en la Universidad de León (Unileón) al noroeste de España, apenas empezaba a acostumbrarme a lo distinto del acento, del regionalismo lingüístico, del sistema educativo y de la cultura cuando ya se rumoraba en la Universidad sobre la posibilidad de suspender las clases presenciales.

Era el segundo mes del semestre en la Facultad de Ciencias del Trabajo en el Grado en Relaciones Laborales y Recursos Humanos, donde me matriculé en siete materias para cumplir los créditos de dos cuatrimestres en la UDL. Tuve que tomar algunas materias de Derecho pues eran las compatibles en el horario con las marcadas como obligatorias. Ya habían pasado los días de familiarización con otros extranjeros en los que celebramos en un Bar de Tapas en el Barrio Húmedo de León y en el Disco Bar El Traga. Ya había experimentado el frío desconocido en León, y comprado chamarras que me adaptaran mejor al clima.

Sin embargo, no estaba preparada para lo que venía. Era un fin de semana cuando la Unileón avisó por correo que las clases continuarían en línea. Yo había llevado conmigo mi laptop, pero en el piso que rentábamos otros estudiantes extranjeros, incluida mi hermana, y yo, no había internet. Con los datos del celular de mi hermana, me conectaba a la página de la Unileón y a su plataforma Moodle. Esa plataforma alojaba trabajos, exámenes, calificaciones, y videoconferencias. Después de darnos cuenta de que los datos del celular no serían suficientes, los roomies acordamos contratar el servicio de internet. A hurtadillas, el técnico lo colocó cuidándose de que la policía no lo viera en la calle, pues ya para entonces multaban a los peatones.

El trabajo en línea fue una de muchas más complejidades a enfrentar. Otra, fue que en el sistema de evaluación en España la ponderación de los exámenes resta puntos por respuestas incorrectas (lo que hacía que pudieras tener menos de cero) por lo que si no estaba segura de la respuesta era mejor no contestarla para no salir debiendo en los tests en línea. Las ponderaciones consideraban además los centésimos, así, por ejemplo, podías obtener una calificación de 9.63 y no solo de 9.6 en un examen oral.



Después de las vacaciones de Semana Santa, algunos maestros ya más familiarizados con la enseñanza en línea, utilizaban Google Meet para impartir clases y para exposiciones de alumnos y exámenes orales. Otros, no hacían videoconferencias, sino que solo asignaban lecturas para estudiar y/o ejercicios para realizar. En esas asignaturas no podía entender completamente bien sin una explicación, faltaba el dinamismo del aprendizaje social, preguntar, contestar, y aprender del otro, ya sea de un compañero, o del maestro. La autonomía no significa que todo lo podemos solos, sino que sabemos cuándo preguntar, solo que, en ese momento, las respuestas tardaban en llegar.

Otro reto del aprendizaje en línea estando aún en España, fue precisamente el de la lingüística de los textos complejos, pues es distinta al español que hablamos en México. Por ejemplo, al hablar del impuesto, escriben "tributo"; y al haberme matriculado en materias de derecho, siendo estudiante de psicología organizacional,

los términos técnicos españoles eran para mis ojos como sinogramas chinos, absolutamente indescifrables. Sin un compañero, o maestro cercano a quien consultar rápidamente, la lectura de los artículos era extenuante.

A inicios de marzo la Unileón nos comunicó oficialmente que el resto del semestre sería enteramente en línea, y que por acuerdo con el Sistema de Universidades Españolas podría extenderse hasta Julio. Yo, como alumna extranjera pagando renta y servicios en Euros, evalué que sería mejor regresar a México y completar el semestre en casa.

Mi hermana y yo cambiamos el vuelo de regreso con apoyo de la Embajada Mexicana, pues muchos vuelos se habían cancelado por control sanitario. En España, las personas no podían salir a las calles más que para compras de comida o médico. Así que el trayecto desde la Ciudad de León a Madrid nos costó mucho trabajo ya que no había suficientes trenes, ni autobuses, y los taxis solo subían a un pasajero. Nos regresamos tres roomies juntos. Fue un trayecto alucinante. Calles vacías, nosotros con cubrebocas arrastrando las pesadas maletas y con mochilas a la espalda, salvando la vida y las ilusiones para otro momento.

En el aeropuerto las salas vacías. Un agente nos pidió que nos sentáramos guardando distancia entre nosotros- aún y cuando veníamos juntos y, de hecho, vivíamos juntos- ése era el protocolo. Como en las películas de suspenso, nos movíamos con temor de contagiarnos con las superficies de los espacios antes tan concurridos y ahora tan vacíos del Aeropuerto Internacional de Madrid. Como cuando era niña que jugaba a no pisar las líneas del piso, ahora evitaba tocar las superficies, apenas protegida con cubrebocas, guantes y con gel antibacterial. Se podía sentir el miedo en las salas de espera.

Para subir en el avión nos indicaron que al llegar a México debíamos aislarnos por dos semanas, nos midieron la temperatura y abordamos. En el aeropuerto de México nos volvieron a medir la temperatura; el lugar estaba casi vacío.

Ya de regreso en León Guanajuato, aumentaron las dificultades para seguir con las clases en línea en la Unileón. Además, tuve que convivir con las desveladas por la diferencia de horario de siete horas adelante España sobre México. Al enterarse, algunos maestros fueron empáticos en este sentido, poniendo la clase más tarde para ellos para que yo pudiera tomarla en un horario más cómodo. En otros casos cuando se empalmaban los horarios de dos clases, ciertos maestros me permitieron faltar o entrar más tarde, enviándome las grabaciones de las mismas.

Sin embargo, con mucho pesar, debo reconocer que algún docente aún tiene que trabajar más su empatía pues no solo no contestaba los mensajes por correo para resolver mis dudas, sino que se sintió retado al cuestionarle si no daría videoconferencia. Ese mismo fue quien solo enviaba el material de los temas y dejaba ejercicios con límite de tiempo sin mediar explicación ni práctica sincrónica en videoconferencia.



**Montaña Leonesa, Faedo de Ciñera.  
Colette López y Berenice López**



Plaza de toros León, España.  
Colette López y Berenice López

Mi sugerencia para ese tipo de docente, es que se vea en nosotros, los alumnos, como a él mismo, pero más joven, más vulnerable, menos experto, menos hecho, con dudas que aclarar y con la confianza en que el maestro es un líder, un guía. Solo así, podrá desarrollar empatía y encontrar en nosotros, sus alumnos, a personas; no solo a matrículas o calificaciones con centésimas. Lo mismo en la educación presencial, que en línea.

Finalmente, esta experiencia me mostró, que, sin lugar a dudas, las clases en línea implican una mayor complejidad que solo colocar materiales de lectura en un portal. No se trata de asignar lecturas, y colocar tests sobre ellas. Se trata de abrir un espacio para la comunicación dinámica entre las personas, un espacio para reflexionar, cuestionar, debatir, y volver a casa con la maleta llena de aprendizajes entre personas sin cubrebocas.

**Colette Helena López Salazar**  
Psicología Organizacional, Plantel Paraísos



Fuente de Santo Domingo. León, España.  
Colette Lopez Salazar



San Juan de Gaztelugatxe en Bilbao, España.  
Colette López y Berenice López



# CONVOCATORIA

La Universidad de León a través del Departamento de Investigación convoca a estudiantes y egresados de nuestra casa de estudios, interesados en publicar en la revista semestral MENTES.

Se le comunicará al autor el resultado del consejo editorial, vía correo electrónico.

## LINEAMIENTOS

### Artículo de colaboración revista *Mentes para alumnos y exalumnos*

El artículo enviado debe ser un texto inédito, no publicado anteriormente, ni estar en proceso de aceptación en otra publicación.

#### ELEMENTOS Y DESCRIPCIÓN:

##### 1. TÍTULO

Debe ser breve, pero descriptivo del contenido del tema. Máximo de 15 palabras.

##### 2. INTRODUCCIÓN

Descripción general de lo que tratará la colaboración.

##### 3. DESARROLLO

Estructurado a través de temas y subtemas, en lo posible.

##### 4. CONCLUSIONES

Aprendizajes obtenidos, reflexiones, recomendaciones.

##### 5. REFERENCIAS

Las citas y referencias deben estar basadas en fuentes de información fidedignas y presentadas en orden alfabético, bajo el sistema de citación APA. Mínimo 5 referencias actualizadas.

##### 6. TABLAS Y FIGURAS

Al utilizar imágenes, gráficas, tablas o figuras, etc., se recomienda buscar aquellas que sean libres de derecho de autor, en caso contrario, es importante hacer mención de la referencia de éstas.

##### 7. FORMATO

Tipografía: Arial 12 pts. Interlineado: Sencillo. Alineación: Justificada. Sangría: Primera línea. Máximo 3 cuartillas (incluyendo imágenes y tablas) numeradas consecutivamente.

## CONSIDERACIONES PARA COLABORACIÓN ALUMNOS-EXALUMNOS

Enviar nombre completo y programa académico que cursa, cuatrimestre y si tiene vínculo con alguna materia clave, el nombre de la materia.

Cuidar la ortografía y redacción. Utilizar letra cursiva en caso de vocablos distintos al español.

El envío es al correo electrónico del área de difusión y redes:  
[pplascenciac@universidaddeleon.edu.mx](mailto:pplascenciac@universidaddeleon.edu.mx)  
con la Lic. Patricia Plascencia Cano.