

# NOTIUPIICSA

## Obtienen dos científicos *upiicsianos*

# PREMIO A LA INVESTIGACIÓN EN EL IPN

20 VEINTE



Págs. 4, 5 y 6



¡Hasta pronto,  
Generación 2016-2020!

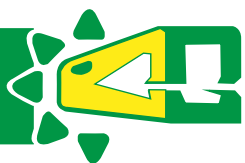
Pág. 7

Destaca alumna de  
Ingeniería Industrial  
en Concurso de  
Cartel Digital

Pág. 9

Contribuyen a la  
soberanía alimentaria  
de comunidades  
campesinas de Guerrero

Págs. 10 y 11



Número 45, enero-febrero 2021

<https://www.upiicsa.ipn.mx/notiupiicsa.html>

**DIRECTORIO**  
**INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL**

Arturo Reyes Sandoval  
**Director General**

María Guadalupe Vargas Jacobo  
**Secretaría General**

Jorge Toro González  
**Secretario Académico**

Juan Silvestre Aranda Barradas  
**Secretario de Investigación y Posgrado**

Luis Alfonso Villa Vargas  
**Secretario de Innovación e Integración Social**

Adolfo Escamilla Esquivel  
**Secretario de Servicios Educativos**

Jorge Quintana Reyna  
**Secretario de Administración**

Eleazar Lara Padilla  
**Secretario Ejecutivo de la Comisión de Operaciones y Fomento de Actividades Académicas**

Guillermo Robles Tepichín  
**Secretario Ejecutivo del Patronato de Obras e Instalaciones**

José Juan Guzmán Camacho  
**Abogado General**

Modesto Cárdenas García  
**Presidente del Decanato**

Jesús Anaya Camuño  
**Coordinador de Imagen Institucional**

**UNIDAD PROFESIONAL INTERDISCIPLINARIA DE INGENIERÍA Y CIENCIAS SOCIALES Y ADMINISTRATIVAS**

Sergio Fuenlabrada Velázquez  
**Director**

Ángel Gutiérrez González  
**Subdirector Académico**

Eduardo Gutiérrez González  
**Encargado de la Sección de Estudios de Posgrado e Investigación**

Marco Antonio Sosa Palacios  
**Subdirector de Servicios Educativos e Integración Social**

Rocío García Pedraza  
**Subdirectora Administrativa**

**DIFUSIÓN Y FOMENTO A LA CULTURA**

Julieta P. Vargas Fernández  
**Responsable de Difusión y Fomento a la Cultura**

**NOTIUPIICSA**

Araceli López García  
**Editora**

Octavio Grijalva López  
**Diseño Editorial, Community Manager y Fotografía**



# Contenido

- 3 Editorial
- 4 *Obtienen dos científicos upiicsianos el Premio a la Investigación IPN 2020*
- 7 *¡Hasta pronto, Generación 2016-2020!*
- 9 *Destaca alumna de Ingeniería Industrial en Concurso de Cartel Digital*
- 10 *Contribuyen a la soberanía alimentaria de comunidades campesinas de Guerrero*
- 13 *Clases a distancia, el desafío que impuso el Covid*
- 14 *Ergonomía y organización de trabajo en casa*
- 18 *Ejercicio vs COVID 19*
- 20 *Convocatoria Actividades Deportivas*
- 22 *Convocatoria Talleres Culturales*

NOTIUPIICSA, año 21, número 45, enero-febrero 2021, es una publicación mensual editada por el Instituto Politécnico Nacional, a través de la Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingeniería y Ciencias Sociales y Administrativas. Av. Té #950 esquina Resina, Col. Granjas México, C.P. 08400, Alc. Iztacalco, Ciudad de México. Teléfono: 5556242000 ext. 70516, [www.upiicsa.ipn.mx](http://www.upiicsa.ipn.mx), [notiupiicsa@ipn.mx](mailto:notiupiicsa@ipn.mx). Editor responsable: Araceli López García. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo número 04-2019-121913533200-203, otorgada por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este Número, Unidad de Informática de la UPIICSA. Av. Té #950 esquina Resina, Col. Granjas México, C.P. 08400, Alc. Iztacalco, Ciudad de México, fecha de última modificación, 22 de diciembre de 2020. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación ni de la Institución. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización del Instituto Politécnico Nacional.

---

# Editorial

Inicio el año con renovados bríos para continuar nuestra labor educativa y comenzar el semestre 2021-2, en el que nos entusiasma recibir a estudiantes de nuevo ingreso a quienes les doy la más cordial bienvenida a esta su casa de estudios, la cual conocerán físicamente cuando las condiciones sanitarias lo permitan. En tanto, continuaremos trabajando en línea con la misma calidad educativa que ha caracterizado a la UPIICSA.

Aprovecho este espacio, que también es de toda la comunidad de la UPIICSA, para hacerles saber que contamos con esta revista denominada *NOTIUPIICSA*, en la que podrán encontrar información de la vida académica de esta escuela, y en la que también pueden colaborar con artículos de su autoría.

Es un orgullo que en estas páginas se dé a conocer el logro de dos investigadores de nuestra unidad académica que obtuvieron el *Premio a la Investigación IPN*, ellos son Mariana Marcelino Aranda y Gibrán Rivera González. Esta es la primera ocasión que los dos galardones se quedan en la UPIICSA; además, es el segundo año consecutivo que se logra dicho premio. ¡Enhorabuena para ellos por darle realce a nuestra escuela!

Otra noticia de gran relevancia es el proyecto en el que colabora el Grupo de Investigación en Cooperativismo y Organizaciones de la Economía Social y Solidaria (GI Coops), que contribuye con su trabajo a la soberanía alimentaria de comunidades campesinas de la montaña guerrerense.

Como muestra del talento que poseen nuestros estudiantes, presentamos información de la destacada participación de María Fernanda Pérez Heras, alumna de la carrera de Ingeniería Industrial, quien ganó el tercer lugar en el *Concurso de Cartel Digital Violencia de Género y Relaciones Afectivas: Entre el Encierro y la Digitalización*, organizado por la Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género.

Estos son algunos ejemplos del acontecer de la UPIICSA, que queda plasmado a través de nuestra revista digital. Los invito a leerla y a colaborar en ella.

ATENTAMENTE

**M en C. Sergio Fuenlabrada Velázquez**  
**Director de la UPIICSA**

# Obtienen dos científicos *upiicsianos* el Premio a la Investigación IPN 2020

Araceli López

**M**ariana Marcelino Aranda y Gibrán Rivera González, catedráticos e investigadores de la Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingeniería y Ciencias Sociales y Administrativas (UPIICSA), obtuvieron el *Premio a la Investigación 2020*, que confiere el Instituto Politécnico Nacional, en el área de Ciencias Sociales y Humanidades.

Este hecho distingue a nuestra unidad académica por ser la primera ocasión que los dos galardones se quedan en la UPIICSA; además, es el segundo año consecutivo que se logra dicho premio, lo que refleja el importante trabajo que realizan los investigadores *upiicsianos*.



EL INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL  
a través de la Secretaría de Investigación y Posgrado, otorga el:

## PREMIO A LA INVESTIGACIÓN EN EL IPN 2020

A LA DOCTORA  
**MARIANA MARCELINO ARANDA**  
ACADÉMICA DE LA UNIDAD PROFESIONAL INTERDISCIPLINARIA DE  
CIENCIAS SOCIALES Y ADMINISTRATIVAS

como **Directora del Proyecto** del Proyecto "Gestión Sustentable en Empresas Familiares de Zonas Rurales", en la categoría **Investigación en las áreas de Ciencias Sociales y Humanidades**.

Ciudad de México, a 12 de noviembre de 2020  
"La Técnica al Servicio de la Patria"

DR. JUAN SILVESTRE ARANDA BARRADAS  
SECRETARIO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO



EL INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL  
a través de la Secretaría de Investigación y Posgrado, otorga el:

## PREMIO A LA INVESTIGACIÓN EN EL IPN 2020

AL DOCTOR  
**GIBRÁN RIVERA GONZÁLEZ**  
ACADÉMICO DE LA UNIDAD PROFESIONAL INTERDISCIPLINARIA DE  
CIENCIAS SOCIALES Y ADMINISTRATIVAS

como **Director del Proyecto** del Proyecto "La preservación de la cultura chinampera como contexto para fomentar vocaciones científicas en HCT en niños de preescolar en zonas sub-urbanas de la CDMX", en la categoría **Investigación en las áreas de Ciencias Sociales y Humanidades**.

Ciudad de México, a 12 de noviembre de 2020  
"La Técnica al Servicio de la Patria"

DR. JUAN SILVESTRE ARANDA BARRADAS  
SECRETARIO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

## Mariana Marcelino Aranda

Le otorgaron la distinción por el proyecto denominado *Gestión Sustentable en Empresas Familiares de Zonas Rurales*, cuyo objetivo fue generar conocimiento teórico-práctico que permita proponer e implementar posibles soluciones sustentables a problemas que enfrentan las empresas familiares.

La catedrática explicó que es un trabajo de investigación transdisciplinario desarrollado mediante metodologías cuantitativas y cualitativas, que conllevan labor de campo en la realización de cursos-talleres en zonas rurales, lo cual permitió entrar en contacto con la problemática de los productores, al tiempo de transferir conocimiento empresarial e incorporar aspectos del desarrollo sustentable en la actividad económica de la empresa familiar.

Mariana Marcelino puntualizó que en todo el proceso participan estudiantes de licenciatura y posgrado que integran a su formación la experiencia del trabajo en comunidad rural.



Afirmó que el proyecto presenta evidencia de que la empresa familiar rural constituye una opción para cubrir necesidades urgentes de los pobladores en zonas con alta marginalidad. Se plantean esquemas que vinculan el conocimiento empírico del empresario con los elementos teóricos para potencializar el desarrollo de estos negocios.

Informó que en la comunidad estudiada, el cien por ciento de los emprendedores que participaron y concluyeron el curso lograron permanecer en el mercado, manteniendo los empleos. En algunos casos hay crecimiento económico y generación de más fuentes de trabajo.

De esta manera, se creó la primera empresa de reciclaje en la zona. También se incorporaron mejoras en la inocuidad, ahorro de energía y manejo de residuos que aumentan la sustentabilidad de las empresas familiares.

Los resultados de la investigación se han publicado en artículos indizados y de divulgación, además de que se han presentado en congresos. Asimismo, se han graduado administradores, ingenieros, maestros y un candidato al grado de doctor.





Gibrán Rivera González


Merició el *Premio a la Investigación 2020* por el proyecto *La preservación de la cultura chinampera como contexto para fomentar vocaciones científicas en HCT en niños de preescolar en zonas sub-urbanas de la CDMX*.

El objetivo fue sembrar en las niñas y niños semillas de indagación y experiencias significativas para fomentar una vocación científica, con pensamiento crítico y comportamientos de respeto y cuidado al patrimonio biocultural en el contexto de la zona chinampera de Xochimilco.

Para ello, se efectuaron actividades lúdico-científicas como la presentación de la obra de teatro *Corazón de Agua*, un concierto de música de ciencia, en el que se incluyó la canción original *Corazón Chinampa* y la presentación del libro *Axólotl. Entre los brazos de las chinampas*. También se visitó la Zona Chinampera de Xochimilco, considerada Patrimonio Natural y Cultural de la Humanidad, donde se abordaron temáticas sobre agricultura chinampera, producción animal, conservación, ecosistema, diversidad y resiliencia.

Gibrán Rivera detalló que derivado del proyecto se desarrolló un modelo para fomentar vocaciones científicas en niños y materiales lúdicos con temáticas de biodiversidad y patrimonio biocultural. Aclaró que los productos derivados del proyecto son de libre acceso para la sociedad, bajo la licencia Creative Commons CC-BY-NC-ND 4.0.

Como producto de la investigación, se beneficiaron a 285 niñas y niños de preescolar de entre 3 y 6 años, provenientes de 10 Sociedades Cooperativas que ofrecen servicios de cuidado y educativos a niñas y niños en condiciones de vulnerabilidad económica, social y geográfica.

El investigador *upiicsiano* destacó que el proyecto involucró la participación de los sectores académico y estudiantil (alumnos y profesores de posgrados PNPC de la UPIICSA y la ENCB del IPN, así como la UAM-Azcapotzalco); gubernamental (Secretaría de Cultura de la CDMX); de la Economía Social y Solidaria (cooperativas de productores chinamperos y Centros de Desarrollo Infantil), además de la sociedad civil (colectivos culturales). 



# ¡Hasta pronto, Generación 2016-2020!

Araceli López

La Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingeniería y Ciencias Sociales y Administrativas (UPIICSA) realizó una ceremonia virtual para entregar reconocimientos a cada uno de los miembros de la Generación 2016-2020, de los programas académicos de Administración Industrial, Ingeniería en Sistemas Automotrices, Ciencias de la Informática, Ingeniería en Transporte, Ingeniería en Informática e Ingeniería Industrial.

A través de la plataforma Zoom, estuvieron presentes la Secretaria General del Instituto Politécnico Nacional (IPN), María Guadalupe Vargas Jacobo; el Director de la UPIICSA, Sergio Fuenlabrada Velázquez; el Subdirector Académico, Ángel Gutiérrez González, el encargado de la Sección de Estudios de Posgrado e Investigación, Eduardo Gutiérrez González, el Subdirector de Servicios Educativos e Integración Social, Marco Antonio Sosa Palacios, y la Subdirectora Administrativa, Rocío García Pedraza.

En su oportunidad, la Secretaria General del IPN expresó un emotivo mensaje a los egresados, en el que parafraseó un fragmento del poema *Caminante no hay camino*, de Antonio Machado. Mencionó que para llegar a este momento los jóvenes han pasado por 18 años de estudio y que no es la última etapa, pues viene la construcción de su formación profesional.

Asimismo, externó un reconocimiento a los padres de familia por acompañar a sus hijos a lo largo de su formación. También felicitó a los profesores que con esfuerzo y dedicación han guiado a los estudiantes. Resaltó el trabajo en equipo con el Personal de Apoyo y Asistencia a la Educación.

En su turno, el Titular de la UPIICSA destacó que la ceremonia representa un reconocimiento al esfuerzo, dedicación y constancia de los estudiantes, así como también al apoyo que les han brindado sus padres a lo largo de sus estudios.

“Estamos seguros de que después de brindarles las herramientas necesarias para desarrollarse en el campo laboral, llevarán muy en alto el nombre de su alma máter. Sin embargo, el camino no termina aquí, pues será necesario, ante los nuevos desafíos mundiales, que se sigan preparando para adquirir mayores conocimientos”, afirmó.

Luego, se entregaron reconocimientos a los egresados de cada uno de los programas académicos que se imparten en la UPIICSA, en donde los jefes de carrera José Miguel Cortés Navarro, Yennely Eloísa Goycochea Pineda, Juan Carlos Cruz Romero, José Luis López Goytia, Carlos Arturo Gutiérrez Alcalde y René Castillejos Álvarez brindaron emotivas palabras a quienes cierran un ciclo académico.



**Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingeniería  
y Ciencias Sociales y Administrativas**



**UPICSA**

**¡Bienvenidos al Semestre 2021-2!**

**¡Politécnicos de Corazón!**



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Instituto Politécnico Nacional  
"La Técnica al Servicio de la Patria"

 ipn.mx



## Destaca alumna de Ingeniería Industrial en Concurso de Cartel Digital

**M**aría Fernanda Pérez Heras, estudiante de la carrera de Ingeniería Industrial, ganó el tercer lugar en el *Concurso de Cartel Digital Violencia de Género y Relaciones Afectivas: Entre el Encierro y la Digitalización*, organizado por la Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género.


El COVID-19  
detuvo el MUNDO, pero  
a la  
VIOLENCIA  
de GÉNERO  
No...



La alumna *upiicsiana*, quien sobresalió entre 297 participantes, con el cartel titulado *En la boca del lobo*, expresó que “la violencia de género, aunque no es un tema nuevo, se ha intensificado en la actualidad y más por la situación que estamos atravesando, que es la pandemia por Covid-19, la cual nos orilla a estar, en la medida de lo posible, más tiempo en nuestro hogar, realizando nuestras actividades tanto educativas como laborales”.

Sin embargo, recalcó que “para muchos de nosotros nuestro hogar es el sitio más seguro, pero para otros no”. Asimismo, agradeció la realización de este tipo de convocatorias en las que se puede ayudar a transmitir un mensaje.

María Fernanda Pérez recordó a la profesora Sandra Ibeth Ochoa García, quien fuera privada de la vida el pasado mes de diciembre. A ella le dedicó el siguiente mensaje: “Para usted, profesora, se hará justicia”.

En tanto, el Director de la UPIICSA, Sergio Fuenlabrada Velázquez, y la Coordinadora de la Red de Género en esta unidad académica, Claudia Hernández, junto con su equipo felicitaron a la ganadora del tercer lugar del *Concurso de Cartel Digital Violencia de Género y Relaciones Afectivas: Entre el Encierro y la Digitalización*. 

# Contribuyen a la soberanía alimentaria de comunidades campesinas de Guerrero

Araceli López

Un grupo multidisciplinario de investigadores de diversas instituciones, entre ellas de la Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingeniería y Ciencias Sociales y Administrativas (UPIICSA), lleva a cabo el Programa Emergente de Respuesta para la Soberanía Alimentaria en la Montaña de Guerrero, denominado *Tecuaní*.

Se trata de un proyecto que financia el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt), y tiene como responsable técnico al Doctor Igor Antonio Rivera González, investigador de la UPIICSA.

En el proyecto intervienen el Grupo de Investigación en Cooperativismo y Organizaciones de la Economía Social y Solidaria (GI Coops), de la UPIICSA, en coordinación con la Dirección Regional Centro Conacyt, el Centro de Investigación y Asistencia en Tecnología y Diseño del Estado de Jalisco (CIATEJ), la Universidad Autónoma de Chapingo (UACH), y el Nodo de Impulso a la Economía Social y Solidaria (NODESS) Vida y Saberes.

El propósito es contribuir a la soberanía alimentaria de comunidades campesinas de la montaña guerrerense, mediante el fortalecimiento de tejidos agroalimentarios, con la participación de sujetos sociales, colectivos y comunitarios, para generar prototipos agroecológicos endógenos, dinamizar economías locales y fortalecer las capacidades de articulación local, desde procesos formativos que refuercen la producción y distribución agroalimentaria local.

El coordinador del GI Coops, Igor Rivera González, explicó que han realizado diferentes visitas a Chilapa, Guerrero, mediante las cuales se ha logrado comprender las problemáticas en economía social y solidaria, agroecológica e hídrica que aquejan a estas comunidades, así como establecer relaciones de confianza con los productores agroecológicos, habitantes, líderes comunitarios y asociaciones locales.


Gracias a ello, se han generado iniciativas que promueven los valores de uso de los productos locales para el intercambio de saberes,





basadas en economías solidarias que contribuyan al bienestar, y construir una agenda conjunta con los actores participantes para el conocimiento de los objetivos de este programa.

Igor Rivera explicó que del *Tecuani* han surgido 21 prototipos y 7 proyectos de investigación-acción, los cuales beneficiarán directamente a las comunidades de Guerrero, representadas por los colectivos agroecológicos, cooperativas y organismos del sector social de la economía.

Es de mencionar que el Grupo de Investigación en Cooperativismo y Organizaciones de la Economía Social y Solidaria (GICoops) está conformado principalmente por estudiantes y profesores de la Maestría en Pymes y del Doctorado en Gestión y Políticas de Innovación de la UPIICSA. 





**¿TE PONEN TODO EN UNICEL?**  
**Rechaza su uso y lleva  
tus propios contenedores**

## ¿POR QUÉ DEBERÍAMOS DEJAR DE UTILIZAR UNICEL?



**CALENTAR ALIMENTOS**  
En estos recipientes  
podrían liberar sustancias  
que causan el  
**ENVENENAMIENTO**

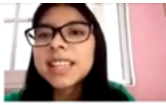
Tarda más de  
**100 AÑOS EN  
DEGRADARSE**

**ES DE UN SOLO USO**  
**¡NO ES AMIGABLE CON  
EL MEDIO AMBIENTE!**

**La UPIICSA ya no permite el acceso a las  
instalaciones con objetos de unicel.**

**Ley de Residuos Sólidos Urbanos**, la cual prohíbe la comercialización, distribución y entrega de tenedores, cuchillos, cucharas, palitos mezcladores, platos, popotes, bastoncillos para hisopos de algodón, globos y varillas para globos, vasos y sus tapas, charolas para transportar alimentos, aplicadores de tampones fabricados total o parcialmente de plásticos, **diseñados para su desecho después de un solo uso.**

# Clases a distancia, el desafío que impuso el Covid



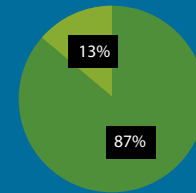
Araceli López

Un grupo de estudiantes de la Universidad Veracruzana realizó un estudio, el año pasado, para demostrar que la suspensión de clases presenciales durante la pandemia ha afectado el rendimiento escolar, de acuerdo con los resultados de una encuesta que aplicaron entre alumnos de la Universidad Veracruzana.

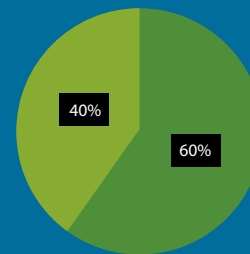
Se trata de una investigación desarrollada por Montserrat Vargas Malpica, Leydi Jazmín Morales Silva y José Luis Navarro Arteaga, educandos de la carrera de Ingeniería Industrial de la Universidad Veracruzana, quienes presentaron los resultados del estudio denominado *Clases a distancia, el desafío que impuso el Covid*.

Durante su participación en el 4<sup>to</sup>. Congreso Nacional de Investigación Interdisciplinaria, Montserrat Vargas Malpica explicó, en sesión virtual, que para efectuar este trabajo utilizaron la investigación cuantitativa con el objeto de conocer las condiciones en las que los escolares desarrollaron sus clases durante el confinamiento. Para ello utilizaron la herramienta Google formularios, con preguntas cerradas.

¿Comprendes todo los temas vistos en clase?



¿Se te facilitan las clases en línea?



La universitaria señaló que la estrategia de establecer una cuarentena desveló las deficiencias de la población estudiantil y de los propios docentes en el manejo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como herramientas de autoaprendizaje.

A manera de conclusión, afirmó que la investigación deja claro que trasladar las clases del aula a las computadoras, tabletas o móviles fue una medida improvisada que más allá de los resultados en el ámbito de la salud pública, perjudicó el rendimiento académico de los jóvenes universitarios, pues de acuerdo con los resultados quebró las líneas de comunicación entre docentes y alumnos, toda vez que ese proceso de intercambio es fundamental en la enseñanza-aprendizaje.

# Ergonomía y organización de trabajo en casa

## Servicio Médico UPIICSA

**D**urante el periodo de confinamiento, es probable que tu espacio de trabajo se resume a la mesa en la que comes, luz amarilla, ordenador portátil y poco más... A lo que sumamos un continuo ir y venir a la cocina. Si te sientes identificado con esta situación e incluso si tu espacio de trabajo tiene un diseño mucho más ergonómico, te recomendamos leer las siguientes recomendaciones sobre ergonomía y organización de trabajo en casa.

Para evitar molestias y dolor músculo-esquelético debido a la mala posición durante las jornadas de trabajo en casa y que una deficiente organización acabe con tu paciencia y la del resto de las personas que viven contigo, te recomendamos lo siguiente:

### Lo más habitual:

Si tu espacio es la mesa del comedor, no hay problema, lo utilizarás en una parte del día estableciendo un horario de trabajo.

### Lo ideal:

Tener una habitación que se utilice a modo de despacho, donde además puedas cerrar la puerta y dar por finalizada tu jornada laboral.

### Lo peor:

Trabajar con el portátil en la mesa de centro y desde el sofá o la cama, si no cuentas con otro espacio de trabajo, cuida tu cuello, será la primera zona corporal afectada.



Busca un lugar de trabajo que puedas ocupar a diario, donde puedas colocar con suficiente espacio el ordenador y el material que emplees durante tus actividades.



La mesa no debe producir reflejos ni deslumbramientos y debe tener dimensiones suficientes para permitir la disposición de la pantalla y del teclado o del ordenador portátil, de los documentos y del material de trabajo.

### **Altura:**

Para trabajos con ordenador es de 68 cm para hombres y de 65 cm para mujeres (puede ir desde 60-85 cm)

### **Si es más alta**

Puedes usar una silla regulable en altura y una caja de zapatos vacía a modo de reposapiés para evitar la presión en la parte posterior del muslo

### **Si es más baja**

Se puede optar por elevar la pantalla (con libros) y el teclado o el ordenador portátil sobre la mesa, pero debe ser un plano firme.

### **Apoyo de los antebrazos y las manos en la mesa**

Es importante que dejes un espacio suficiente delante del teclado, ya que permanecer con “las manos al aire” es una postura sostenida forzada que puede provocar molestias en espalda dorsal, cuello y hombros.



Utiliza la silla que mejor se adapte a la mesa de trabajo, tanto en altura como en profundidad. Procura que en conjunto te permita un espacio suficiente para alojar las piernas con comodidad, cambiar de postura y tener antebrazos y manos apoyadas. Puedes usar una almohada pequeña para apoyo lumbar.

### **Lo ideal**

Disponer de una silla giratoria con 5 ruedas, regulable en altura e inclinación del respaldo.

### **Lo peor**

Silla rígida, material duro, no regulable.

## Desde el sofá o sillón

No se recomienda trabajar desde el sofá o cama, a no ser que se disponga de una mesa específica para el ordenador, con la espalda y cuello en posición recta.

Si los pies no llegan a apoyar bien en el suelo, usa algún objeto que tengas como caja de zapatos a modo de reposapiés, es importante que no se presione la parte trasera de los muslos.

Lo mejor es disponer de un equipo fijo con pantalla del ordenador y el teclado independiente.

## Altura ideal de la pantalla

Es importante que su borde superior coincida con la línea de tu visión horizontal.

## Reposamuñecas

Se recomienda utilizar reposamuñecas en el uso del teclado y mouse. Puedes sustituirlo por una toalla pequeña o un pequeño trapo. Esto evita la aparición del "síndrome de túnel del carpo". Lo ideal sería conectar un teclado y pantalla independiente. De este modo puedes adaptar mejor la disposición del equipo. Altura ideal de la pantalla reposamuñecas.

## Ordenador portátil

Lo ideal sería conectar un teclado y pantalla independiente. De este modo puedes adaptar mejor la disposición del equipo.



© drecom/clima.com

Regula la iluminación de la pantalla según la distancia y la luz del espacio de trabajo en casa.

## No colocar la pantalla de frente ni a espaldas a una ventana

Colocarla de forma perpendicular a las mismas para evitar deslumbramientos y reflejos molestos.

## Distancia

La distancia recomendada de lectura con respecto a tus ojos es de 40 y 55 cm. Sitúala a una altura a la que puedas verla dentro del espacio entre la línea horizontal de visión y la que se encuentra 30° debajo de la misma definición y tamaño de caracteres, fondo, contraste, etcétera. No colocar la pantalla de frente ni a espaldas a una ventana.

## Ajustes de pantalla

Definición y tamaño de caracteres, fondo, contraste.

Regula la iluminación del trabajo en casa siempre que sea posible, será preferible iluminación natural, solo se complementará con artificial cuando no se garantice trabajar con luz suficiente.

## Siéntate

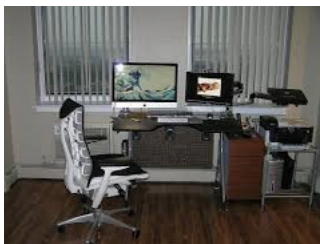
De forma que los ojos no queden situados frente a una ventana o un punto de luz artificial que produzca deslumbramiento.

## Evita variaciones bruscas de luz

Dentro de la zona de trabajo, evita niveles de iluminación muy diferente.

## Usa cortinas o persianas

Para controlar radiación solar y deslumbramiento.



Haz pausas que te permitan la recuperación de la fatiga física, postural, visual y mental.

## Postural

No trabajar más de 1 hora en posición de sedestación, destina 5 minutos por cada hora para caminar por la casa, realizar llamadas, etcétera.

## Visual

Realizar pausas frecuentes en las cuales dejes de mirar la pantalla. En este sentido, explica la regla 20-20-20, que consiste en que cada 20 minutos hay que enfocar el ojo a 20 pies de distancia (6 metros) durante 20 segundos.

## Mental

Precisa su tiempo de recuperación durante la jornada una vez terminada.





## Actividades Deportivas

**D**urante los días de confinamiento en casa por la cuarentena, tanto psicólogos, nutriólogos, médicos y expertos acentúan y comentan la importancia de hacer ejercicio de manera cotidiana y común para obtener todos los beneficios físicos y mentales de los hábitos deportivos.

El entrenamiento con alumnos de la UPIICSA en esta nueva forma es realizar ejercicio y proponer dos modalidades de acondicionamiento y conocimiento deportivo específico de una disciplina, el primero de ellos en su modalidad de acondicionamiento, fuerza y flex, entre otros; el segundo, de dominio de fundamentos y por manejo de conceptos, no sólo con el fin estético de bajar de peso o ganar masa muscular, sino generar en los jóvenes un mejor estado de ánimo y bienestar. Con ello se busca mejorar el desempeño académico para optimizar y potencializar todas sus capacidades.

Para ello será necesario, además de recomendar hábitos alimenticios saludables, mantener una rutina académica y descansar al menos ocho horas. La propuesta es dedicar mínimo 45 minutos de ejercicio por sesión, al menos tres días a la semana para fomentar el manejo de estrés, la disciplina y la regulación del ritmo cardiaco con las sesiones de acondicionamiento deportivo en casa.



Es así como las opciones propuestas deben ser generosas y variadas, nosotros recomendamos el modelo deportivo de acondicionamiento físico, con el compromiso individual y preparar nuestro cuerpo para contrarrestar toda posibilidad de contagio y tener las herramientas para combatirlo en caso de contraerlo. Recuerda que: "Cuerpo sano en mente sana". ¡Cuídate y nos cuidamos!

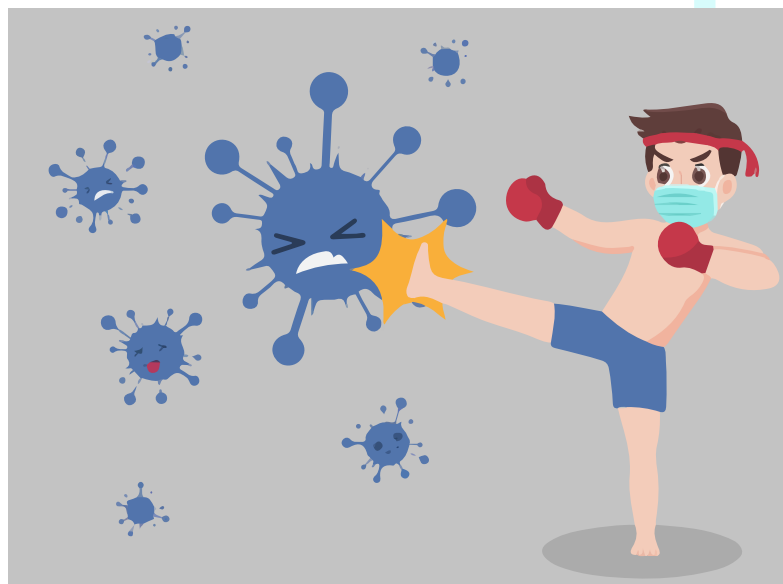


Hemos tenido muchas experiencias con esta calamidad que estamos viviendo hoy en día, el ser humano se ha convertido en un sinónimo de miedo e incertidumbre, por no saber cómo reaccionar; sin embargo, debemos diseñar estrategias propias para sobrellevar estos momentos de confinamiento.

La actividad física es un punto a nuestro favor para contrarrestar cada uno de los efectos causados por este virus que ha venido a transformar el mundo y la vida del ser humano.

Hoy en día debemos considerar al ejercicio como un modo de vida que nos permita obtener ventajas en diversas formas, como, por ejemplo: disminuir el estrés, energía física, tener una mejor alimentación, buscar un mejor descanso y sobre todo encontrar momentos con nuestros seres queridos en armonía familiar.

¡Haz deporte, vive sanamente! 





La UPIICSA, a través de la coordinación deportiva convoca a toda la comunidad estudiantil a inscribirse a las disciplinas deportivas impartidas a distancia, a través de la plataforma indicada por el entrenador. Con el objeto de fortalecer su formación integral además de ayudar a manejar el estrés y estimular el sistema inmune, mejorando los niveles de energía en estos momentos de confinamiento y lograr un ambiente adecuado de disciplina y acondicionamiento físico, como parte complementaria de los valores del ser humano. Inscripciones del 24 de febrero al 5 de marzo 2021.



**ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

PERIODO 2021-2

AGOSTO-FEBRERO 2021/2

Prof. Federico Arroyo

Prof. Guillermo Aguilar

Activación física A CÓDIGO: **u5y2klw**

lunes y miércoles

10:00 a 11:00

**PLATAFORMA CLASSROOM**



Activación Física B CÓDIGO: **o3iwu3y**

lunes a viernes 13:00 a 14:00

Activación Física C CÓDIGO: **opq4ya2**

lunes a viernes 14:00 a 15:00

Activación Física D CÓDIGO: **leetmnp**

lunes a viernes 15:00 a 16:00

**PLATAFORMA CLASSROOM**

**ATLETISMO**

Prof. Ignacio Renteria

lunes, miércoles y viernes

13:00 A 14:00 HRS.

**PLATAFORMA CLASSROOM**

CÓDIGO ACCESO: **taphkfr**



Prof. Baldomero Santiago

**FUTBOL SOCCER (VARONIL)**

lunes

14:00 a 15:00

**PLATAFORMA CLASSROOM**

CÓDIGO ACCESO: **llwd7sg**



Prof. Kathya Córdova

**FUTBOL SOCCER (femenil)**

lunes, miércoles y jueves

14:00 a 15:00 hrs

**PLATAFORMA CLASSROOM**

CÓDIGO ACCESO: **7ft6r3x**

**REQUISITOS PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD**

- HORARIO O COMPROBANTE DE INSCRIPCIÓN
- CREDENCIAL DEL IPN O INE
- CARNET VIGENTE DEL IMSS
- TENER O CREAR UNA CUENTA DE CORREO EN g-mail
- UTILIZAR LA PLATAFORMA CLASSROOM
- INTRODUCIR EL CÓDIGO PARA OBTENER EL ACCESO
- ALUMNOS DE SELECCIÓN SE INSCRIBEN DIRECTO CON EL INSTRUCTOR
- ALUMNOS DE 2° a 8° SEMESTRE LIBERAN ELECTIVAS

Prof. Rodolfo Gutiérrez

**GRUPO UNICO VARONIL Y FEMENIL**

lunes, miércoles y viernes

20:00 a 21:00 hrs

**PLATAFORMA CLASSROOM**

CÓDIGO ACCESO: **zdapw4n**



**Basketball**

**Inicio de Actividades Deportivas: 08 de marzo 2021**

Estas actividades deportivas antes impartidas en la UPIICSA son GRATUITAS, por lo que no se requiere hacer ningún pago o donativo (ningún profesor puede solicitar pago alguno).

**Coordinación de Actividades Deportivas**

**Facebook:** deportesupicsa



La UPIICSA, a través de la coordinación deportiva convoca a toda la comunidad estudiantil a inscribirse a las disciplinas deportivas impartidas a distancia, a través de la plataforma indicada por el entrenador. Con el objeto de fortalecer su formación integral además de ayudar a manejar el estrés y estimular el sistema inmune, mejorando los niveles de energía en estos momentos de confinamiento y lograr un ambiente adecuado de disciplina y acondicionamiento físico, como parte complementaria de los valores del ser humano. Inscripciones del 24 de febrero al 5 de marzo 2021.



**ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

PERIODO 2021-2

AGOSTO-FEBRERO 2021/2

Prof. Alejandro Gallardo

**lunes, miércoles y jueves**  
19:00 a 20:00 hrs  
**PLATAFORMA CLASSROOM**  
**CÓDIGO DE ACCESO: t2psqwm**



**Karate Do**

Prof. Marcos Flores

**Prof. Marcos Flores**

**Principiantes**

**lunes a viernes**  
13:00 a 14:00 hrs  
**PLATAFORMA CLASSROOM**  
**CÓDIGO DE ACCESO: 5r6xw6t**



**FISICO CULTURISMO**

Prof. Oscar Osornio

Grupo de principiantes

**lunes a viernes**  
15:00 a 16:00

**PLATAFORMA CLASSROOM**  
**CÓDIGO DE ACCESO: vaondq4**



**Prof. Daniel Jurado**

**lunes a jueves**  
08:00 a 10:00

**PLATAFORMA CLASSROOM**  
**CÓDIGO DE ACCESO: fp6d2og**



**Grupo de animación**

**Entrenador: David Angulo**

**Voluntario**

**lunes a viernes**  
15:00 a 17:00 hrs

**PLATAFORMA CLASSROOM**  
**CÓDIGO DE ACCESO: 7gjjwik**

**COACH: JULIO CESAR ROCHA CRUZ**

**NUEVOS VALORES FEMENIL**

**lunes a jueves**  
10:00 a 12:00 hrs

**PLATAFORMA CLASSROOM**  
**CÓDIGO ACCESO: cbfa3x4**

**Head Coach Jorge Beltran**

**NUEVOS VALORES VARONIL**

**martes y jueves**  
12:00 a 13:00 hrs

**PLATAFORMA CLASSROOM**  
**CÓDIGO DE ACCESO: 2hitq5y**



**FOOTBALL**  
**Americano**

**REQUISITOS PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD**

- HORARIO O COMPROBANTE DE INSCRIPCIÓN
- CREDENCIAL INE O IPN
- CARNET VIGENTE DEL IMSS
- TENER O CREAR UNA CUENTA DE CORREO EN gmail
- UTILIZAR LA PLATAFORMA CLASSROOM
- INTRODUCIR EL CÓDIGO PARA TENER EL ACCESO
- ALUMNOS DE SELECCIÓN SE INSCRIBEN DIRECTO CON EL INSTRUCTOR
- ALUMNOS DE 2° A 8° SEMESTRE LIBERAN ELECTIVAS

**Inicio de Actividades Deportivas: 08 de marzo 2021**

Estas actividades deportivas antes impartidas en la UPIICSA son GRATUITAS, por lo que no se requiere hacer ningún pago o donativo (ningún profesor puede solicitar pago alguno).

**Coordinación de Actividades Deportivas**

**Facebook:** deportesupicsa

La UPIICSA, a través de la Oficina de Fomento a la Cultura, convoca a toda su comunidad a inscribirse a los talleres artísticos-culturales impartidos a distancia a través de la plataforma indicada por su profesor. Esta convocatoria está dirigida a fortalecer la formación integral de los estudiantes, con el objeto de fortalecer su formación integral, además que sus asistentes experimenten en un ambiente adecuado, expresiones artísticas de diverso orden, como parte de los valores del ser humano.

**Avanzadas OLINESIAS**

Prof. Mary Carmen Servin Peña

Lunes a jueves 16 a 18 h



**Danza Folklórica**

Prof. Alejandro Orozco Cisneros

**Básico**  
Miércoles y viernes 12 a 14 h

**Intermedio**  
Miércoles y viernes 14 a 16 h



**Salsa Cubana**

Prof. Jonathan Ruiz González

Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes 7 a 9 h



**Bailes de los 60's**

Prof. Alejandro Orozco Cisneros

Lunes, martes y jueves 14 a 16 h



**BAILE DE SALÓN**

Lunes, martes y jueves 12 a 14 h

Prof. Alejandro Orozco Cisneros




**GUITARRA**

\*Básico  
Jueves y viernes 16 a 18 h

\* Se requiere Instrumento

Prof. Abraham Acosta Sotelo



**Piano**

Prof. Abraham Acosta Sotelo

**Básico**  
Lunes 16 a 18 h  
Jueves 14 a 16 h

\* **Intermedio Avanzado**  
Lunes 14 a 16 h y viernes 14 a 16 h

\* Se requiere Instrumento



**Sabor Latino**

Prof. Alejandro Orozco Cisneros

Lunes, martes, miércoles y jueves 19 a 21 h



**Canto**

Prof. Ana Luisa Jiménez Rodríguez

**Básico**  
Martes y jueves 16 a 17:30

**Intermedio y Avanzado**  
Martes y jueves 17:30 a 19:00

Sujeto a cambios sin previo aviso



**CINE CLUB**

Prof. Oscar Espinosa Becerril



**Requisitos de inscripción :**

- Horario o comprobante de inscripción
- Carnet vigente del IMSS
- Credencial del IPN o INE

Revisa por favor que no haya traslape

Nota: una vez cerrada la convocatoria recibirás un correo de confirmación de tu inscripción.

**Inicio de clases de talleres: 8 de marzo de 2021**

Los talleres culturales antes indicados impartidos en la UPIICSA son gratuitos, por lo que no se requiere hacer ningún pago o donativo (Ningún profesor puede solicitar pago alguno).

Informes en la Oficina de Difusión y Fomento a la Cultura  
[talleresculturales2021@gmail.com](mailto:talleresculturales2021@gmail.com) facebook: Difusión y Fomento a la Cultura Upiicsa

<https://www.upiicsa.ipn.mx/estudiantes/actividades-culturales.html>

Del 24 de febrero al 5 de marzo en el siguiente link:

<https://forms.gle/xzEBnGMAvL7itFaN7>

La UPIICSA, a través de la Oficina de Fomento a la Cultura, convoca a toda su comunidad a inscribirse a los talleres artísticos-culturales impartidos a distancia, a través de la plataforma indicada por su profesor. Esta convocatoria está dirigida a fortalecer la formación integral de los estudiantes, con el objeto de fortalecer su formación integral y para los alumnos de 2do. a 8o. semestre generen horas para la acreditación de las Unidades de Aprendizaje Electivas, además que sus asistentes experimenten en un ambiente adecuado, expresiones artísticas de diverso orden, como parte de los valores del ser humano.

**Avanzadas OLINESIAS**

**Prof. Mary Carmen Servin Peña**

Lunes a jueves  
16 a 18 h



**Danza Folklórica**

**Prof. Alejandro Orozco Cisneros**

**Básico**  
Miércoles y viernes  
12 a 14 h

**Intermedio**  
Miércoles y viernes  
14 a 16 h



**Prof. Jonathan Ruiz González**

Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes  
7 a 9 h

**Salsa Cubana**



**Prof. Alejandro Orozco Cisneros**

**Bailes de los 60's**

Lunes, martes y jueves  
14 a 16 h



**BAILE DE SALÓN**

Lunes, martes y jueves  
12 a 14 h

**Prof. Alejandro Orozco Cisneros**




**GUITARRA**

\*Básico  
Jueves y viernes 16 a 18 h  
\* Se requiere Instrumento

**Prof. Abraham Acosta Sotelo**



**Prof. Abraham Acosta Sotelo**

**Básico**  
Lunes 16 a 18 h  
Jueves 14 a 16 h

\* **Intermedio Avanzado**  
Lunes 14 a 16 h  
y viernes 14 a 16 h

\* Se requiere Instrumento

**Piano**



**Prof. Alejandro Orozco Cisneros**

**Sabor Latino**

Lunes, martes, miércoles y jueves  
19 a 21 h



**Prof. Ana Luisa Jiménez Rodríguez**

**Básico**  
Martes y jueves  
16 a 17:30

**Intermedio y Avanzado**  
Martes y jueves  
17:30 a 19:00

Sujeto a cambios sin previo aviso

**Canta**



**CINE CLUB**

**Prof. Oscar Espinosa Becerril**



### Requisitos de inscripción :

- Horario o comprobante de inscripción
- Carnet vigente del IMSS
- Credencial del IPN o INE

Revisa por favor que no haya traslape

Nota: una vez cerrada la convocatoria recibirás un correo de confirmación de tu inscripción.

**Inicio de clases de talleres: 8 de marzo de 2021**

Los talleres culturales antes indicados impartidos en la UPIICSA son gratuitos, por lo que no se requiere hacer ningún pago o donativo (Ningún profesor puede solicitar pago alguno).

Informes en la Oficina de Difusión y Fomento a la Cultura

[talleresculturales2021@gmail.com](mailto:talleresculturales2021@gmail.com) facebook: Difusión y Fomento a la Cultura Upiicsa

<https://www.upiicsa.ipn.mx/estudiantes/actividades-culturales.html>



Felicidades a las personas  
merecedoras del

Premio Nacional de

**Antigüedad**

en el Servicio Público **2020**



ipn.mx

PRINCIPIO  
DEL MES

*Legalidad*

FEBRERO



*“Soy siervo de la nación  
porque ésta asume la más  
grande, legítima e inviolable  
de las soberanías”.*

José María Morelos y Pavón.

*Con el Código de Ética  
¡Juntos(as) transformamos México!*

FOMENTEMOS EL CUMPLIMIENTO A LAS NORMAS JURÍDICAS.



GOBIERNO DE  
MÉXICO

FUNCIÓN PÚBLICA