

## Lidera Ingeniería Industrial IPN-UPIICSA, *ranking* de las Mejores Universidades 2021

Pág. 4



Pág. 5 Apoyan a estudiantes para emprender mediante el cooperativismo

Comparten sus experiencias como emprendedores, en el *Foro PyME 2021*

Pág. 6 y 7

Ciclo de conferencias por el Día Internacional de la Mujer

Págs. 10, 11 y 12



**DIRECTORIO  
INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL**

Arturo Reyes Sandoval  
**Director General**

Juan Manuel Cantú Vázquez  
**Secretario General**

David Jaramillo Viguera  
**Secretario Académico**

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

Ricardo Monterrubio López  
**Secretario de Innovación e Integración Social**

Ana Lilia Coria Páez  
**Secretaría de Servicios Educativos**

Javier Tapia Santoyo  
**Secretario de Administración**

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

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

**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 Lidera Ingeniería Industrial  
IPN-UPIICSA, ranking de las Mejores  
Universidades 2021**

**5 Apoyan a estudiantes para emprender  
mediante el cooperativismo**

**6-7 Comparten sus experiencias como  
emprendedores, en el  
Foro PyME 2021**

**8-9 Formalizan la conformación del  
Comité Ambiental Escolar de la  
UPIICSA**

**10-12 Ciclo de conferencias por el  
Día Internacional de la Mujer**

**13-15 La ola silenciosa de la pandemia:  
la salud mental**

**16-17 La boca de Juan y la salud dental en  
tiempos de COVID-19**

**18 Tercer lugar para *upiicsianos* en  
encuentro virtual de tocho bandera**

NOTIUPIICSA, año 21, número 46, marzo-abril 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, 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

Llegó la primavera y con ella la esperanza de vivir tiempos mejores, pues se vislumbra que próximamente podríamos regresar a clases presenciales. Mientras tanto, como en la UPIICSA no se detienen las actividades, presentamos una nueva entrega de la revista *NOTIUPIICSA*, que da cuenta de una noticia que nos llena de orgullo: la carrera de Ingeniería Industrial se posicionó en primer lugar en el *Ranking* de las Mejores Universidades 2021. Este hecho nos motiva a continuar con ahínco en la formación de nuestros estudiantes.

A través de estas páginas también podrán enterarse de los diferentes puntos de vista de expertas en temas de feminismo, quienes impartieron conferencias para conmemorar el Día Internacional de la Mujer.

En otras actividades, el Seminario de Microinnovación llevó a cabo el *Foro PyME Virtual 2021*, en el que dos emprendedores, un científico y un egresado politécnico hablaron de su experiencia para hacer realidad sus proyectos de negocios.

En materia deportiva, celebramos la sobresaliente participación de alumnas y alumnos *upiicsianos*, quienes se alzaron con el tercer lugar en el *Encuentro de la Liga Virtual Interpolitécnica de Tocho Bandera*. Reconocemos su esfuerzo por representar dignamente a nuestra unidad académica, sobre todo en estos tiempos difíciles.

La diversidad de temas está presente en todas nuestras ediciones, y esta ocasión no es la excepción, los invito a leer los artículos *La ola silenciosa de la pandemia: la salud mental*, y *La boca de Juan y la salud dental en tiempos de COVID-19*, que contienen información importante acorde a lo que viven actualmente los jóvenes.


**ATENTAMENTE**

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

# Lidera Ingeniería Industrial IPN-UPIICSA, *ranking* de las Mejores Universidades 2021

**E**l Instituto Politécnico Nacional (IPN), a través de la Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingeniería y Ciencias Sociales y Administrativas (UPIICSA), se posicionó en el primer lugar del *ranking* de las Mejores Universidades 2021, con el programa académico de Ingeniería Industrial.

Lo anterior se deriva de una encuesta aplicada por el *Grupo Reforma* a mil 206 empleadores de empresas públicas y privadas, quienes evaluaron 17 carreras que imparten 44 instituciones públicas y privadas del Valle de México.

De acuerdo con la información publicada por el periódico *Reforma*, en su edición del 28 de marzo de 2021, los egresados de Ingeniería Industrial del IPN fueron los mejor evaluados, con una calificación de 8.77, seguidos por la Universidad Anáhuac con 8.71; el Tec de Monterrey con 8.68; las universidades Iberoamericana y La Salle, ambas con 8.60; la UNAM con 8.5, y la UAM con 8.37. 

"Las Mejores Universidades 2021" (28 de marzo de 2021). *Reforma*.

Recuperado de <https://graficos.gruporeforma.com/las-mejores-universidades-2021/>



# Apoyan a estudiantes para emprender mediante el cooperativismo

Araceli López



Con el propósito de reactivar la economía e impulsar el cooperativismo entre estudiantes de la UPIICSA, la Secretaría de Trabajo y Fomento al Empleo (STyFE), a través de la Dirección General de Economía Social y Solidaria, convocó a los jóvenes a participar en el Programa Fomento, Constitución y Fortalecimiento de Empresas Sociales y Solidarias de la Ciudad de México (FOCOFESS) 2021.

En una sesión en línea, efectuada el pasado 1 de marzo, la Directora General de Economía Social y Solidaria, Judith Olmedo Azar, indicó que el Programa FOCOFESS busca generar cooperativas de jóvenes emprendedores próximos a egresar de distintas instituciones educativas, con la finalidad de impulsar los proyectos y cuenten con la alternativa de desarrollar una actividad económica, bajo la figura del cooperativismo.

Por ello, invitó a los alumnos y alumnas a organizarse con un mínimo de cinco integrantes para conformar una sociedad cooperativa, contar con un objetivo delimitado de su organización social; es decir, saber a qué se van a dedicar, y reunir los documentos que establecen las reglas de operación del programa.

La Directora General de Economía Social y Solidaria aclaró que el proyecto productivo que presenten tendrá que ser aprobado por un Comité de Evaluación, el cual está integrado por servidores públicos de las Secretarías de Economía, de Finanzas y de Trabajo, así como por expertos investigadores en economía social.

Al resultar beneficiados, recibirán apoyos directos e indirectos, uno de los cuales es para que se constituyan en la formalidad a través de un acta constitutiva ante notario público; otro consiste en asistencia técnica, en la que expertos en economía social brindarán el respaldo para que se constituyan y fortalezcan su empresa social. Además, se les otorgarán 50 mil pesos para que cuenten con capital semilla.

Para que los estudiantes respondan a la convocatoria de la STyFE, el Grupo de Investigación en Cooperativismo y Organizaciones de la Economía Social y Solidaria (GICoops) de la UPIICSA, coordinado por Igor Rivera González, orientará a los alumnos y alumnas para diseñar su proyecto productivo, a fin de que cuenten con mejores posibilidades de ser beneficiados.



# Comparten sus experiencias como emprendedores, en el *Foro PyME 2021*

Araceli López

¿Cómo un profesor-investigador logró fundar nueve empresas? ¿Cómo un egresado politécnico emprendió un negocio a partir de su trabajo de titulación? De estos temas hablaron Emilio Sacristán Rock, profesor-investigador de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), adscrito al Sistema Nacional de Investigadores (SNI) nivel III, y Julio César García Vázquez, egresado politécnico, CEO&Co-founder JuluMed/FixYouMx.

Fue en el *Foro PyME Virtual 2021*, organizado por el Seminario de Microinnovación, de la Sección de Estudios de Posgrado de la Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingeniería y Ciencias Sociales y Administrativas (UPIICSA), en el que ambos emprendedores expusieron su experiencia, mediante la plataforma Zoom, el pasado 25 de marzo.

Luego de que el Director de la UPIICSA, Sergio Fuenlabrada Velázquez, les diera la bienvenida a los participantes y a los asistentes, correspondió abrir el panel al Doctor en Ingeniería Biomédica Emilio Sacristán Rock, emprendedor en tecnología médica, fundador de nueve *startups*.

El ponente destacó la importancia de la innovación como algo nuevo, exitosamente desplegado en el mercado y de forma auto-sustentable; es decir, se puede distribuir, usar en masa y generar los ingresos para sobrevivir.

Asimismo, habló del tránsito de la innovación en la academia al mercado. De manera gráfica, mostró el flujo de efectivo en un proyecto de inversión, en el cual, dijo, las universidades se quedan casi siempre en etapa básica de la investigación y de prueba de concepto. "Tal vez terminamos con la solicitud de patente, un artículo y luego ahí nos atoramos porque no sabemos cómo llevarlo al mercado", afirmó.

Agregó que la etapa más difícil es la denominada "valle de la muerte", en la que se debe conseguir financiamiento. Para ello, se debe tener una visión clara de negocios, saber cuál va a ser el mercado, quiénes lo van a usar, así como las normatividades y los estándares que deben cumplir.

Sacristán Rock sostuvo que para cruzar este "valle de la muerte" se crea una *startup* para darle personalidad jurídica al proyecto, lo que permite tener una pequeña empresa que no tiene ventas, pero que puede firmar contratos, tener empleados, poseer la propiedad intelectual y vender acciones a los inversionistas.

Por último, el científico, quien mereció en 2017 el *Premio Nacional de Ciencias y Artes*, en el campo de la tecnología, habló de su noveno proyecto denominado *Nervive Inc.*, empresa que desarrolló tecnología para el tratamiento del infarto cerebral, mediante pulsos magnéticos para restaurar el flujo cerebral. Actualmente



Emilio Sacristán Rock

está en pruebas clínicas y se encuentra en trámite la primera autorización de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés).

### **De un trabajo de titulación a la creación de una empresa**

En su turno, Julio César García Vázquez, egresado de la Unidad Profesional Interdisciplinaria en Ingeniería (UPIITA) y de la Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingeniería y Ciencias Sociales y Administrativas (UPIICSA), quien actualmente es el CEO & Co-founder JuluMed/FixYouMx, habló del emprendimiento desde la academia.


El Ingeniero en Biónica mencionó que, a partir de un proyecto de titulación, que consistió en la elaboración de una prótesis para corregir deformaciones craneales en bebés, logró fundar la empresa JuluMed/FixYouMx.

Señaló que fue un proceso de varios años de investigación y otros tantos más para obtener la patente; sin embargo, aclaró que tener una trayectoria como investigador no necesariamente desencadena en un emprendimiento. Pero la experiencia en este ámbito permite aportar soluciones a problemáticas basadas en estudios y pruebas. Agregó que lo importante es identificar un problema no atendido y que impacte en la población.



Julio César García destacó que para emprender desde la escuela se requiere de un capital inicial, ya que esto define el rumbo del negocio. Además, se necesita un equipo de trabajo, que cada uno de los integrantes aporten sus habilidades y compartan los mismos objetivos, pues este es un aspecto importante para los inversionistas. Añadió que la infraestructura es otro factor a considerar.

Desde su experiencia como egresado politécnico, señaló que existen organismos que pueden apoyar proyectos de emprendimiento, como el Centro de Incubación de Empresas de Base Tecnológica (CIEBT) y el Programa Poliemprende. También se puede buscar respaldo en el Instituto Mexicano de la Juventud (Imjuve) o en el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt). Destacó que la participación en concursos es relevante porque se otorgan recursos económicos para financiar el negocio.

Para concluir, Julio César García afirmó que aun con los obstáculos que se presentan para iniciarse como emprendedor, la parte más satisfactoria es generar una idea innovadora, con impacto en la sociedad. 



Julio César García Vázquez

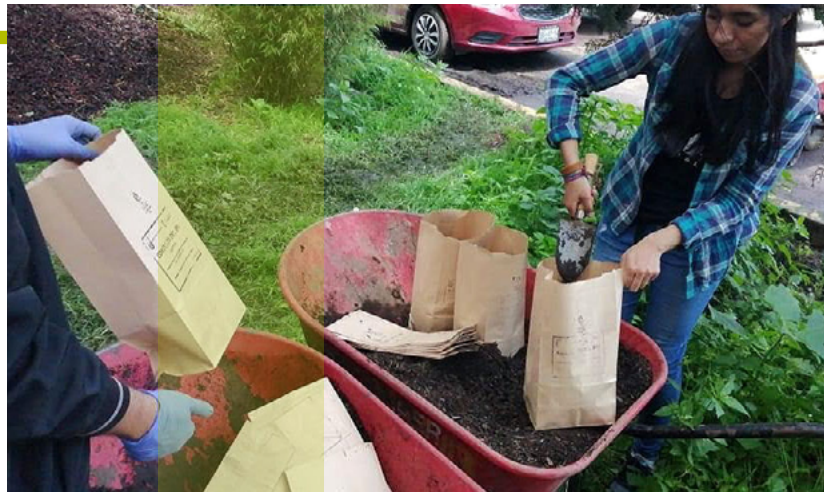
# Formalizan la conformación del Comité Ambiental Escolar de la UPIICSA

Araceli López

Con la finalidad de conformar el Sistema de Manejo Ambiental en la UPIICSA, se llevó a cabo, el pasado 12 de marzo, la formalización del Comité Ambiental Escolar de esta unidad académica, mediante la lectura del Acta de Integración, efectuada vía remota, ante la presencia de sus integrantes, entre ellos directivos, jefes de departamento, coordinadores, docentes, delegados sindicales docente y no docente, así como estudiantes.

Previamente, el Director de la UPIICSA, Sergio Fuenlabrada Velázquez, afirmó que la educación ambiental es fundamental para transitar al desarrollo humano sustentable, es indispensable en la toma de decisiones para la gestión ambiental y es una herramienta para promover actitudes a favor del ambiente.

Asimismo, destacó la importancia del Comité Ambiental Escolar, ya que se considera como eje primordial de la actividad de los alumnos para hacer conciencia ambiental, toda vez que brinda la oportunidad de cambiar la visión cómoda que se tiene de la ecología como una rama de la biología e invita a trabajar en la búsqueda de soluciones ambientales para la escuela y su entorno.





A los docentes les corresponde dedicar, en la primera clase, aproximadamente 30 minutos para hablar con los estudiantes respecto a la importancia del equilibrio ecológico: clasificación y separación de los residuos y el ahorro de energía; promover un manejo integral de los residuos, ahorro de energía, luz, agua, y en el laboratorio el uso racional de los recursos con los que se dispone.

En su momento, Horacio Orozco Ramírez, líder del Comité Ambiental de la UPIICSA, al dar lectura del acta, mencionó las funciones que tendrán los miembros de esta agrupación, entre ellas: asistir a las reuniones que el presidente del comité lo solicite, en este caso el Director de la UPIICSA, así como realizar seguimiento a los indicadores de los objetivos ambientales y de los procesos, con propuestas de estrategias de acción para lograr las metas establecidas, entre otras.

Mientras que a los estudiantes se les encomendó clasificar y depositar los residuos orgánicos, inorgánicos, PET y vidrio, en los contenedores específicos para ello; aprovechar la iluminación natural y hacer un uso racional de la energía, además de integrarse como promotores ambientales con el fin de promover el equilibrio ecológico y evitar o minimizar los factores que inciden en el calentamiento global. 🌱🗑️♻️



# Ciclo de conferencias por el Día Internacional de la Mujer

Araceli López

**L**a importancia de que las mujeres tengan acceso a la educación superior; Violencia de género en las universidades; Las mujeres y las ideas del amor romántico, y Violencia digital, fueron las conferencias que dictaron investigadoras de diversas universidades, para conmemorar el Día Internacional de la Mujer.

Ante alumnas y alumnos de la Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingeniería y Ciencias Sociales y Administrativas (UPIICSA), las especialistas compartieron los resultados de sus investigaciones y sus puntos de vista, a través de la plataforma Zoom y de *Youtube*, el pasado 8 de marzo.

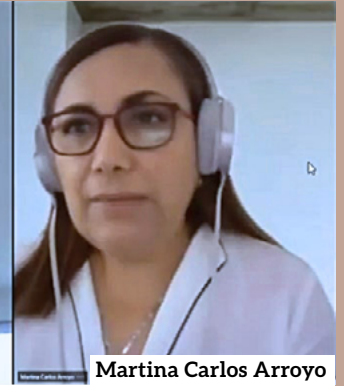
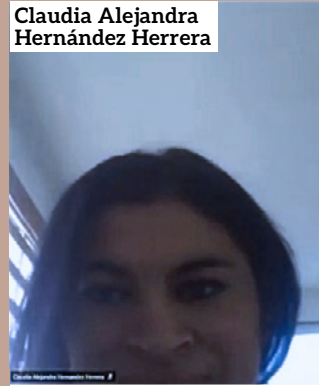
El ciclo de conferencias, organizado por la Red de Género de la UPIICSA, a cargo de Claudia Alejandra Hernández Herrera, lo abrió Martina Carlos Arroyo, investigadora de la Universidad Autónoma de Nayarit, quien dictó la ponencia *Las mujeres y las ideas del amor romántico*.

La ponente definió al amor romántico como una construcción de creencias promovidas por la cultura occidental como la verdadera idea del amor de pareja. Es una estructura regulatoria de las formas y vida cotidiana, que tiene gran peso en la subjetividad de las mujeres.

Subrayó que en el imaginario social del amor en general y más aún del amor romántico, la relación vincular y afectiva tanto privada como social, se da por sentado el poder, la autonomía y la capacidad de liderazgo para los hombres, mientras que para las mujeres se asigna una subordinación y un sacrificio en pro de las demás personas.

De esta manera, se proponen ciertos mandatos tradicionales y estos a su vez, mitos del amor romántico, como abnegación, sacrificio y obediencia. Estos mitos y mandatos tradicio-

Claudia Alejandra Hernández Herrera



Martina Carlos Arroyo

nales establecen una relación desigual de condiciones, de circunstancias y de posibilidades de libertad y de autonomía.

Para concluir, la investigadora expuso una propuesta del amor pos-romántico, la cual implicaría relaciones heterosexuales y homosexuales; negociaciones de roles; asignación de valor a cualidades en la pareja como inteligencia, disposición al trabajo y compromiso; el cortejo deja de ser indispensable; la iniciativa ya no es exclusiva de los hombres; el cuerpo deja de ser considerado propiedad del otro, y la mujer adquiere el mismo estatus e importancia que el hombre.

## ***La importancia de que las mujeres tengan acceso a la educación superior***

En su turno, Karina Pérez Robles, catedrática Conacyt asignada a la Universidad Autónoma de Nayarit, destacó que es indispensable disminuir la brecha de género en la educación, y una parte esencial es el acceso al nivel superior.

Informó que de acuerdo con datos del Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI), las mujeres a nivel nacional, solamente logran en promedio siete años de estudios. Por lo que les dijo a las estudiantes que tienen el privilegio de estudiar en una de las mejores ins-



Karina Pérez Robles



María del Refugio Navarro Hernández

tituciones, lo cual implica una responsabilidad porque son las que abren la puerta para nuevas generaciones.

Planteó la importancia de que la mujer, como parte de una sociedad, debe poseer educación y estar a la par que el hombre. Pero ¿realmente están respondiendo los programas, las políticas educativas para fomentar que se disminuya esta brecha de género y podamos lograr la igualdad?, inquirió la conferencista.

Al respecto opinó: “nosotras como académicas tenemos la obligación de trabajar sobre este concepto de trazabilidad del enfoque de género; es decir, que en todo lo que nosotros trabajamos que son los alumnos y alumnas, tengamos el enfoque de género. Solamente así podremos lograr una educación igualitaria”.

### **Violencia de género en las universidades**

“La violencia de género se manifiesta como el símbolo más brutal de la desigualdad existente en nuestra sociedad. En este sentido, la universidad como parte de la administración pública, está comprometida en la erradicación de la violencia contra las mujeres”, afirmó María del Refugio Navarro Hernández, docente e investigadora de la Universidad Autónoma de Nayarit, al sustentar la conferencia *Violencia de género en las universidades*.

Asimismo, explicó que la violencia contra las mujeres es aquella que sufren las féminas por el mero hecho de pertenecer a este género. Además, tiene diferentes manifestaciones, como violencia física, económica, verbal, patrimonial y sexual, que se dan en diversos

contextos: por parte de sus parejas o ex parejas; agresiones sexuales; acoso sexual en el trabajo, en las instituciones, en la escuela y en la familia.

Definió la violencia docente como aquellas conductas que dañan la autoestima de las alumnas o los alumnos con actos de discriminación por su sexo, edad, condición social, académica, limitaciones y/o características físicas, que les infligen maestras o maestros. Los profesores y las profesoras algunas veces provocan acoso sexual, ejercen poder sobre los estudiantes y amenazan con la calificación.

Mientras que el acoso sexual afecta mayormente a las mujeres. Cuando se presenta un tocamiento sin consentimiento, provoca malestar, limita el derecho a la educación y perjudica las oportunidades de desempeño.

“Tenemos que trabajar muy fuerte para erradicar esta violencia. El problema generalmente es que las mujeres no tienen capacidad de rebelarse, pues han sido formadas para la sumisión, para obedecer”.

En este contexto, María del Refugio Navarro Hernández exaltó el trabajo que realiza el Instituto Politécnico Nacional, a través de la Unidad Politécnica con Perspectiva de Género. Indicó que el IPN es una de las instituciones que más denuncias ha tenido y la que también ha sancionado a más profesores e inclusive los ha despedido. Por ello, invitó a visitar la página que contiene lineamientos para denunciar y tiene a disposición importante material, como el *Violentómetro*.

## **Violencia digital**

El encuentro por el Día Internacional de la Mujer lo cerró Valeria Hoyos Ramos, integrante de la Red Nacional de Abogadas Indígenas y de la Red Nacional de Abogadas Feministas, quien abordó el tema de la violencia digital.

La especialista se refirió a las conductas que atentan contra la intimidad sexual en este ámbito digital, como videograbar y audiograbar. Advirtió que el solo hecho de poseer esta información sin el consentimiento de las personas que aparecen en los videos o que hablan en los audios es peligroso porque puede implicar que se vean involucrados en una conducta de tipo criminal.

También habló de los actos de violencia de género cometidos, instigados o agravados en parte o totalmente por el uso de las Tecnologías de Información y Comunicación, cuyos efectos son: daño psicológico y emocional; impactos físicos; refuerza prejuicios contra la mujer y daña su proyecto de vida, entre otros.

La abogada mencionó que existen colectivos que han trabajado sobre este tema, entre ellos están Las defensoras digitales, que forman parte del Frente Nacional por la Sororidad, quienes acuden a los congresos locales donde han impulsado, a través del diálogo con legisladores y legisladoras, reformar los códigos locales para que se incluya el tema de violencia digital, que jurídicamente se denomina violación a la intimidad sexual.



Otra agrupación que destaca es Luchadoras.mx, cuyas integrantes se dedican a crear espacios de capacitación y brindar información sobre cómo denunciar la violencia digital. Este colectivo retoma datos oficiales y los publica en su página, da difusión a la violencia digital para que de esta forma se pueda prevenir y accionar.

Gracias al trabajo de estos grupos, se ha impulsado la Ley Olimpia, que es un conjunto de reformas legislativas encaminadas a reconocer la violencia digital y sancionar los delitos que violen la intimidad sexual de las personas a través de medios digitales, también conocida como ciberviolencia.

La Maestra en Derecho Constitucional Valeria Hoyos informó que las conductas denominadas Ley Olimpia ya se encuentran tipificadas en 25 estados de la República, incluida la Ciudad de México y Puebla.



# La ola silenciosa de la pandemia: la salud mental

Psic. Karina Sosa\*  
Psic. Mariana Morales\*  
Psic. Magdalena García\*

**C**ómo olvidar de nuestras memorias aquel lunes 16 de marzo del 2020 cuando las autoridades del gobierno, tanto regionales como locales y universitarias comenzaron a tomar una serie de medidas para que la ciudadanía y los estudiantes tomáramos los resguardos necesarios para comenzar un aislamiento, que no sabíamos cuánto duraría (quince días, un mes, un semestre... una incertidumbre) y ahora a casi a un año de nuestro aislamiento, de nuestra "eterna cuarentena", seguimos aún en pie contra el COVID-19, con nuestras vidas modificadas profunda y radicalmente.

Fue así como aprendimos a identificar obligadamente el término "cuarentena" y "aislamiento social" en esta pandemia; en donde la "cuarentena" hace referencia a la separación y restricción de movimiento de personas que han sido expuestas a enfermedades contagiosas, o que se encuentran en riesgo de contagio, es de estricto cumplimiento para de esta forma reducir el riesgo de transmisión de una enfermedad. Mientras que el "aislamiento social" depende, en muchos casos, de la voluntariedad de las personas.

## Ira, depresión, apatía, irritabilidad, entre los efectos en la salud psicológica

Esta cuarentena ha tenido severos efectos en la "salud psicológica" en toda la población de todas las edades y todos los sectores, con manifestaciones en los trastornos emocionales, tales como: depresión, estrés, apatía, irritabilidad, insomnio, trastorno de estrés postraumático, ira, agotamiento emocional, obsesiones, confusión, estigmas sociales (rechazo), soledad, ansiedad, pensamientos de muerte, suicidios, consumo de sustancias, trastornos psicológicos como la esquizofrenia y la depresión mayor, entre otras, mismos que deben ser reconocidos y tratados inmediatamente.

En lo que respecta a los estudiantes de la UPIICSA, se han visto afectados en su natural ímpetu y dinamismo de su edad; desde la necesidad de tomar clases en línea hasta verse vulnerados por su limitada interacción de amistades, postergar sus actividades, sus proyectos cancelados, su movilidad forzada de la CDMX a otros estados y sus coartadas diversiones, entre otras.



## Urgente, atención y cuidado de la salud mental

Lo que ha manifestado entre sus padecimientos: poco interés o placer en hacer sus actividades, decaimiento, depresión o sin esperanzas durante varios días; además de problemas familiares y de interacción; soledad, pensamientos de muerte o ideas suicidas, crisis de ansiedad, tensión, cambio de humor, problemas de memoria, razonamiento o concentración en sus actividades académicas y personales; así como la preocupación de que él/ella o algún familiar enferme o ya haya enfermado por COVID, llenándolo de incertidumbre, desesperanza y baja confianza.

Estos padecimientos que han alterado la esfera psicológica, también lo han hecho a la par con aspectos físicos, como la presencia de cambios de patrones alimentarios y de sueño; despreocupación por la apariencia y la higiene básica; o en ocasiones con síntomas somáticos: dolores de cabeza, entumecimiento muscular, taquicardias o dermatitis, entre otros.



Es importante tomar en cuenta y no perder de vista que esta contingencia ha dejado visible la urgente necesidad de la atención y cuidado de la salud mental. Pero ¿qué es la salud mental? Mucho hemos escuchado hablar de este término durante los últimos meses; sin embargo, pareciera que aún existen huecos en el conocimiento de este concepto, por lo que se hace necesaria la oportuna clarificación de a qué nos referimos cuando hablamos de salud mental.

Según la OMS (2021), la salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la organización: *un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.*

Cuando hablamos de salud mental nos referimos al estado de la persona que le genera una sensación de bienestar consigo misma y con su entorno. Este estado de bienestar se conforma por la interacción que existe entre lo que pasa en el contexto y la misma persona respecto a sus pensamientos, emociones y conducta; es decir, existe sincronía entre lo que se piensa, se siente y se hace, generando un estado de tranquilidad, satisfacción e incluso motivación.

Un estado de bienestar; es decir, de salud mental, se puede observar a través de los hábitos que se tienen. Algunos ejemplos de esto son: una adecuada identificación y manejo de emociones, autoestima, habilidad para resolver conflictos, hábitos saludables de sueño, alimentación y ejercicio; así como ausencia de sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza, cansancio, falta de motivación, estrés y angustia constantes.

## Atención psicológica a estudiantes upiicisianos

La situación de contingencia por COVID-19 nos ha dejado como enseñanza que la salud física y mental son prioritarias ante cualquier situación. Por tanto, la importancia de la salud mental impacta en las habilidades para enfrentar los retos y adversidades del día a día, permite un mejor desarrollo personal, disminuye la probabilidad de enfermedades psicosomáticas, permite establecer relaciones interpersonales saludables y fomenta conductas de autocuidado.

De manera general, el cuidado de la salud mental implica expresar lo que se siente, piensa y necesita, además de realizar actividades que generen satisfacción, practicar una comunicación asertiva, entrenar el valor de la empatía, dedicar tiempo a actividades recreativas, trabajar en el crecimiento personal, realizar una actividad física, tener buenos hábitos de sueño y alimentación, así como establecer vínculos afectivos.

La Oficina de Orientación Juvenil en pro de atender y promover de forma inmediata la salud mental de los estudiantes de la UPIICSA, ha implementado nuevas formas y estrategias de atención, las cuales se ajustan a las necesidades psicológicas de la comunidad; es por esto que se realizan actividades como talleres psicoeducativos y de desarrollo humano, grupos de escucha, sesiones temáticas en las que se habla de diversos temas de la salud mental, además de brindar a los estudiantes orientación psicológica de primer contacto; todo lo anterior con el propósito de contribuir en una mejor calidad de vida de los alumnos politécnicos.

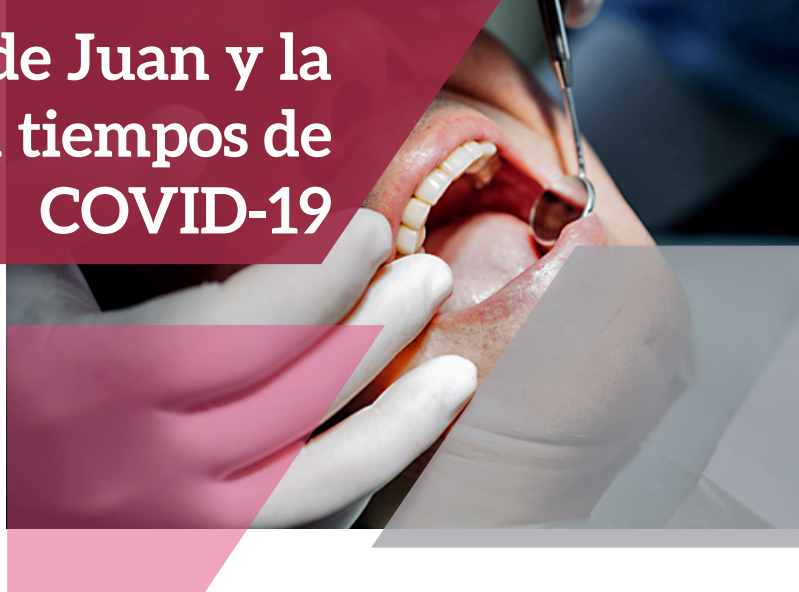


\*Las psicólogas Karina Sosa, Mariana Morales y Magdalena García laboran en la Oficina de Orientación Juvenil de la UPIICSA



# La boca de Juan y la salud dental en tiempos de COVID-19

C.D. Mario Alberto Ojeda Macías  
Servicio de Odontología UPIICSA



La pandemia causada por el SARS-CoV-2 (COVID-19) ha ocasionado la interrupción de tratamientos médico odontológicos, y hasta hace poco no se conocían del todo los efectos que ocasionaba esta enfermedad en la boca, dado que la prioridad era salvar la vida del paciente. He aquí un relato.

Soy la boca de Juan, él no ha sido del todo cuidadoso conmigo, pues sólo acude al dentista cuando tiene molestias. Tengo partes que presentan problemas, pero no les presta la atención debida, postergando cada vez más la visita al odontólogo.

Hace una semana asistió a una reunión de amigos sin tener precaución, debido a que todos eran conocidos y relajaron las medidas de prevención, no usaron cubrebocas y el lugar estaba lleno sin guardar sana distancia, como resultado Juan se contagió a través de mí y de la nariz.

Inició con cefalea (dolor de cabeza) que no cedía con la dosis recomendada de analgésicos, continuó con dolor músculo esquelético (mialgias) y presentó cuadros de fiebre de 38 grados, la cual no disminuía; se sentía muy cansado y con dificultad para respirar, algo le pasaba a mi vecina la nariz, no percibía olores; además, mi lengua no distinguía sabores y perdió sensibilidad.

Yo presentaba resequeidad (xerostomía), antes estaba siempre hidratada y ahora como que no hay suficiente lubricación, no genero saliva en cantidad habitual para que esté siempre húmeda. Mis encías, antes sanas, comenzaron a sangrar (gingivitis) en algunas zonas, pues la falta de aseo y acumulación de placa bacteriana producían esta inflamación; los restos de alimentos no eliminados adecuadamente han provocado la formación de tártaro denta-

rio (sarro). La gente cercana a Juan le dice que tiene mal aliento (halitosis). Él ya se encuentra aislado.

Debido a la dificultad que tiene para introducir aire, comienza a respirar por medio de mí, produciendo resequeidad de labios, mejillas, paladar y lesiones en comisura de labios. El paladar se encuentra eritematoso (enrojecido), hay dolor en la región de la garganta y amígdalas, con presentación de ganglios inflamados que dificultan la deglución de los pocos alimentos que acepta su organismo.

Juan no puede asearme correctamente, pues ahora se presentaron úlceras dolorosas (aftas) que aparecieron en mis diferentes zonas. Su sistema inmunológico ha sido mermado y padece también infecciones oportunistas causadas por hongos (*Cándida albicans*) y hay presencia de herpes simple.

Mi lengua presenta descamación de las papilas gustativas y la hacen parecer como si fuera un mapa (lengua geográfica) y, por último, se presenta una estomatitis (inflamación generalizada de los tejidos blandos). Si antes comía un poco, ahora Juan ya no puede alimentarse debidamente. Pese a que ya recibe medicamentos, mi estado no mejora como yo quisiera, a menos que me vea y trate un dentista, pero será hasta que me den de alta.

Yo soy un catálogo de enfermedades que se agravan cada día. El estado de salud de Juan va mejorando y yo con él, pero no puede acudir con el dentista hasta que lo den de alta, porque los servicios de salud se restringieron, y más los del odontólogo, ya que me ubico a pocos centímetros de su rostro, y todos toman precauciones, pues temen contagiarse aun cuando se colocan su vestimenta de astronauta, sólo han estado atendiendo urgencias previa presentación de la prueba de COVID que los acredite como negativo.

Juan está en franca mejoría gracias a la atención médica oportuna y a los medicamentos que le recetaron día y noche, con la administración de oxígeno puede respirar mejor.

Yo he sido atendida de diversas afecciones, perderé algunas piezas dentales, pero otras se salvarán con diversos tratamientos, habrá algunas zonas que queden con secuelas. Debido al sarro que se acumuló durante la enfermedad, tendré pérdida de hueso. Hay movilidad den-

tal, pero el dentista asegura que se repondrán con el tiempo.

Poco a poco, la lengua recupera el gusto, aunque de momento no soporta el picante ni los alimentos ácidos, por las alteraciones de las papilas gustativas. Las úlceras comenzaron a sanar y ya no hay tanto dolor.

Mis encías soportan el cepillado suave y utiliza como auxiliares de la higiene enjuagues especializados e hilo dental. Mis encías han recuperado paulatinamente el color rosado y han abandonado el color rojo brillante, producto de la inflamación.

Juan tuvo suerte, otros no la tuvieron.

¡No bajas la guardia!

Atentamente

La boca de Juan 



# Tercer lugar para *upiicsianos* en encuentro virtual de tocho bandera

**A**lumnas y alumnos de la Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingeniería y Ciencias Sociales y Administrativas (UPIICSA) destacaron con el tercer lugar en el *Encuentro de la Liga Virtual Interpolitécnica de Tocho Bandera*, efectuado el pasado 26 de marzo.

El coordinador de Actividades Deportivas de la UPIICSA, Federico Arroyo Gómez, informó que por parte de nuestra unidad académica participaron 40 estudiantes en esta justa deportiva, efectuada vía remota, la cual consistió en cuatro pruebas físicas: *burpees*, planchas, abdominales y sentadillas a 90 grados.

Los *upiicsianos* se enfrentaron ante representantes de las escuelas superiores de Física y Matemáticas (ESFM); de Ingeniería Mecánica y Eléctrica (ESIME), unidad Culhuacán; de Comercio y Administración (ESCA), unidad Tepepan; de Ingeniería Química e Industrias Extractivas (ESIQIE), de Economía (ESE), así como de la Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía (ENMH) y de la Unidad Profesional Interdisciplinaria Campus Guanajuato (UPIIG).

Federico Arroyo indicó que este triunfo es producto de la constancia de los jóvenes deportistas, quienes entrenan de manera virtual tres días a la semana, bajo la dirección del profesor Mario Piña Martínez, campeón de tocho bandera. 🏃🏻‍♀️🏃🏻‍♂️

**DIRECCIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS**  
#EntrenaDesdeCasa

**LIGA VIRTUAL INTERPOLITÉCNICA DE TOCHO**

**Nivel Medio Superior**  
Jueves 25 de marzo

**Nivel Superior**  
Viernes 26 de marzo

20:15 horas  
Facebook Live

EDUCACIÓN SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

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

ipn.mx

INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL  
DIRECCIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

**RECONOCIMIENTO**  
A:  
**UPIICSA**  
por haber obtenido el **3er Lugar** en el  
**Encuentro de la Liga Virtual Interpolitécnica de Tocho Bandera**  
Ciudad de México, marzo 2021

"La Técnica al Servicio de la Patria"

**Dr. Mario Alberto Pérez Garduño**  
DIRECTOR  
ACTIVIDADES DEPORTIVAS

# Ter. Simulacro Nacional de Evacuación de Inmuebles Sinaproc-México 2021.



**El próximo 19 de mayo,  
a las 11:30 horas**

**¡Tu participación es importante!**

Toma en cuenta en qué lugar te encuentras y con qué personas. Si hay adultos mayores o con discapacidad, es importante saber si es necesario evacuar o no. En caso de evacuar hay que tomar los tiempos y conocer las rutas.



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



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



# BECAS SANTANDER HABILIDADES

EMPREDIMIENTO-TREPCAMP

Convocatoria de Grupo Santander enfocada en el desarrollo de la mentalidad y las habilidades necesarias para la formación de emprendedores de alto impacto.

**INSCRÍBETE**  
antes del 2 de mayo



Informes y registro en el siguiente link:  
<https://www.becas-santander.com/es/program/becas-santander-habilidades-empredimiento-trepcamp>



La Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingeniería  
y Ciencias Sociales y Administrativas

Tiene el honor de invitarle

**a la Ceremonia Virtual de  
Entrega de Diplomas  
Generación 2016-2020**

La cual se llevará a cabo el día **8 de mayo de 2021**  
**a las 10:00 horas**, a través de la plataforma Zoom

*“La Técnica al Servicio de la Patria”*