



gaceta

Z A R A G O Z A



AGOSTO 2020 | PRIMERA QUINCENA | AÑO 8 NÚMERO 114



**CASI LISTA LA NUEVA
BIBLIOTECA DEL CAMPUS II**

¡Todos nos
Cuidamos en
FES Zaragoza!



Dr. Enrique Graue Wiechers
Rector
Dr. Leonardo Lomelí Vanegas
Secretario General
Dr. Luis Agustín Álvarez-Icaza Longoria
Secretario Administrativo
Dr. Alberto Ken Oyama Nakagawa
Secretario de Desarrollo Institucional
Lic. Raúl Arcenio Aguilar Tamayo
Secretario de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria
Dra. Mónica González Contró
Abogada General
Mtro. Néstor Martínez Cristo
Director General de Comunicación Social

Dr. Vicente Jesús Hernández Abad
Director
Dra. Mirna García Méndez
Secretaria General
Dr. José Luis Alfredo Mora Guevara
Secretario de Desarrollo Académico
CD. Yolanda Lucina Gómez Gutiérrez
Secretaria de Desarrollo Estudiantil
Mtro. Jorge Enrique Carbajal López
Secretario Administrativo
Lic. Carlos Padilla Tello
Jefe de la Unidad Jurídica
Mtro. Mario Manuel Ayala Gómez
Editor Responsable
Lic. Azucena Reyó González
Formación y diseño
Lic. Pável Álvarez Domínguez
Reportero y fotógrafo
Mtra. Ana Luisa Vélez Monroy
Cronista

Redacción: Pável Álvarez Domínguez | Mario Manuel Ayala Gómez

Gaceta Zaragoza, Año 8, No. 114 (14 de agosto de 2020) es una publicación quincenal, editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Delegación Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, a través de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, edificio de gobierno planta alta Campus I, Av. Guelatao Núm. 66, Col. Ejército de Oriente, C.P. 09230, Ciudad de México. Tel. 57736313, correo electrónico gaceta@zaragoza.unam.mx Editor responsable: Mtro. Mario Manuel Ayala Gómez. Certificado de Reserva de derechos al uso exclusivo 04-2013-021211473600-102, ISSN: 2007-7203, Certificado de Licitud de Título y Contenido No. 15895, otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación.

Las opiniones expresadas en los artículos son responsabilidad de los autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de la institución. Prohibida la reproducción total o parcial del contenido por cualquier medio impreso o electrónico, sin previa autorización.



ÍNDICE

- 3 Casi lista la nueva Biblioteca del Campus II
- 5 Analizan el rumbo de la tutoría ante la Nueva normalidad
- 6 Seminario Internacional en línea de Estomatología del Niño y del Adolescente
- 7 Simposio sobre el binomio alimentación-nutrición
- 8 Experta en negocios comparte ideas para emprendimiento exitoso
- 9 Reflexiones de académicas sobre confinamiento, duelo y muerte
- 10 Encuentro Virtual de Empleabilidad UNAM 2020
- 11 Malnutrición en tiempos de pandemia
- 12 Concierto virtual de violonchello con Sandra Espínola
- 13 Coordinadores deportivos analizan el nuevo retorno de la actividad física en las multidisciplinarias
- 14 Las expresiones artísticas de Federico Silva
- 15 *In memoriam*
- 16 Carrera de Nutriología

Casi lista la nueva Biblioteca del Campus II

La nueva Biblioteca del Campus II de la FES Zaragoza, ubicada junto al edificio de la UMIEZ, se encuentra hasta el momento en su tercera y última etapa de edificación, que corresponde a acabados e instalaciones, pues presenta un avance de 87 por ciento, así lo aseguraron los ingenieros Pedro Ramos Cancino y Raúl Gutiérrez Jiménez, supervisor de obra de la Dirección General de Obras y Conservación (DGO) de la UNAM, y supervisor de instalaciones de la nueva Biblioteca del Campus II, respectivamente.

La nueva Biblioteca del Campus II, que se distingue por ser un edificio moderno, fue construido con la más avanzadas técnicas de ingeniería, “se trata de una construcción edificada con materiales de alta calidad y sumamente segura, ya que cuenta con dos cuerpos de escaleras emergencia dotados de un sistema de articulación anclado a la estructura del edificio, mismo que permite a la escalinata permanecer estable durante un sismo”, explicó el ingeniero Ramos Cancino en breve entrevista para este medio.

Iluminación en el edificio

Por su parte, el ingeniero Gutiérrez Jiménez indicó que se instaló los equipos de aire acondicionado para dar servicio a los niveles 1 y 2 de este inmueble, el cual consta de sótano, planta baja, así como tres niveles.

Es importante que un edificio posea, además de la artificial, iluminación natural y para ello fue construido un gran domo tragaluz en la azotea del edificio para que la luz del día entre al interior de la biblioteca.

La azotea cuenta con una serie de lámparas instaladas alrededor de la cornisa del edificio con la finalidad de iluminar en el entorno del edificio, también fueron construidas coladeras para aguas pluviales. Además,

junto a los equipos de aire acondicionado se encuentran el ducto de instalaciones para dotar de energía eléctrica a cada uno de los pisos y al lado de estos se ubican los cubos del elevador y del montacargas.

Al cierre de esta edición, el segundo piso contaban ya con áreas de trabajo para cómputo casi terminadas, con lámparas tipo leds, ductos del aire acondicionado, alarmas de humo y contra incendios, así como con cancelería para siete cubículos de trabajo, así como una terraza con barandal perimetral, ubicado en el costado sur de esta nueva biblioteca.



para la distribución de la energía eléctrica y un cubículo exprofeso para el ducto de instalaciones. Además de contar con dos cuerpos de escaleras de emergencia metálicas externas, este edificio posee en el interior otro cubo de escaleras de concreto con barandal metálico, mismo que se encuentra concluido. Asimismo, este edificio cuenta con cubículos de telecomunicaciones que alojan *racks* para servidores, *switchers*, así como instalaciones de fibra óptica.

Aislamiento para ruido exterior

Con la finalidad de aislar el interior del ruido y atenuar la intensidad de la luz solar se instalaron, en las cuatro fachas de la biblioteca, bastidores metálicos anclados a los muros del edificio a los que se ensamblan láminas perforadas de acero inoxidable, las cuales cubren un área aproximada de mil 500 metros cuadrados.

Esta obra, que inició en octubre de 2018, se encuentra en su última etapa de acabados, por lo que también presenta avances en la colocación de ventanales al interior del inmueble.

Finalmente, los últimos trabajos que personal de la DGOC llevarán a cabo tiene que ver con la construcción de áreas exteriores como plazas, andadores y arriates para jardines, así como la colocación de piso de cantera en el área de acceso principal de la Biblioteca. **g**

En el tercer nivel, los trabajadores concluyeron las instalaciones eléctricas de alumbrado interior, contactos y apagadores, las tuberías para las bajadas de aguas pluviales, cableado para voz y datos, sistema de detección de humos y contra incendios. En este piso se edificaron dos terrazas en las fachadas oriente y poniente del edificio, las cuales cuentan con barandal perimetral y que serán espacios donde habrá mesas y sillas para consumo de alimentos y para esparcimiento de los alumnos.

En cada piso existe un conjunto de baños, para hombres, mujeres y para personas con discapacidad, los cuales están casi concluidos y un gabinete contra incendios equipados con extintores. También fueron colocados tableros

Analizan el rumbo de la tutoría ante la Nueva normalidad

“No podemos pensar en una tutoría tradicional ante este nuevo contexto de la ‘Nueva normalidad’, tenemos que pensar en el autocuidado de los alumnos, el cuidado de los demás, una interacción con la sociedad, fomentar el autoaprendizaje, el manejo de las emociones, la evaluación y la autoevaluación del conocimiento, pero sobre todo la capacidad crítica, que es algo fundamental”, consideró el doctor Vicente Jesús Hernández Abad, director de la FES Zaragoza, en su conferencia “El papel del tutor universitario ante la ‘Nueva normalidad’”, al participar en el Encuentro de Tutores 2020, realizado el 23 junio y 1 de julio, en el que académicos de esta entidad, independientes y de la Universidad de Sonora analizaron los nuevos rumbos que deberá tomar esta actividad académica ante el retorno a la Nueva normalidad.

El director de la FES Zaragoza señaló que el tutor requiere varias características para ejercer este rol, “la primera es que tiene que ser empático con los estudiantes que tiene a su cargo, ser receptivo a los cambios que se dan. “La tutoría, resaltó, es un proceso dinámico, la formación del tutor lo es también y es preciso que nosotros como tutores lo comprendamos. Ahora la formación del docente


implica poseer múltiples habilidades, no solo para transmisión del conocimiento en el aula, sino actualmente para la generación y transmisión del conocimiento a través de los sistemas digitales, hecho que es muy válido”.

Ante los profesores tutores de las nueve licenciaturas de la FES Zaragoza conectados a través de videoconferencia, la maestra Alejandra Romo López, académica independiente e investigadora en temas de tutorías, personal docente, evaluación, así como educación superior en México, al dictar la conferencia “En el actual contexto de la educación, ¿dónde están los tutores y qué elementos tenemos para orientar su intervención?”, reveló que según la Organización Internacional del Trabajo (OIT) irrumpir o abandonar las actividades formativas ocasiona repercusiones negativas de por vida en los ingresos de los jóvenes. Entre marzo y abril de 2020, en México se perdieron casi 700 mil empleos formales, de ellos 385 mil 700 correspondieron a personas entre 15 y 29 años de edad.

Miembro asociado del Consejo Mexicano de Investigación Educativa (COMIE) destacó que la transición veloz e inesperada hacia la educación a distancia generada por la contingencia por Covid-19 agudizó desigualdades entre los que tienen acceso a herramientas digitales como el internet y quienes no cuentan aún con estos servicios. En la actualidad 45 por ciento dispone de una computadora, mientras 53 por ciento posee acceso de internet en casa. “La carencia de materiales y la falta formación de profesores y alumnos ocasiona que no estemos listos para este cambio en la práctica educativa”.

La maestra Romo López señaló que los próximos retos para el tutor serán pensar en orientaciones sobre protección sanitaria, cómo preparar el regreso, cómo habrá que cambiar la estrategia de la tutoría, el desarrollo de una cultura de prevención, así como la construcción de una efectiva educación para la salud y contar con tutores más informados, indicó la académica, quien agregó que asumiendo que la educación no va a ser igual, ¿cómo será en un futuro? ¿de qué manera será preciso actuar, desde la tutoría, para contribuir a abatir las desigualdades derivadas de este fenómeno mundial? “Es preciso lograr un nivel de conciencia sobre el retorno a una normalidad diferente que, entre otros, tutores incluidos, estamos obligados a construir”, concluyó.

En su ponencia la maestra Ena Socorro Nieblas Obregón, coordinadora del Programa Institucional de Tutorías de la Universidad de Sonora (Unison), compartió con los tutores de la FES Zaragoza la experiencia del Plan de acción tutorial implementado en aquella institución de educación superior, que se caracteriza, entre otras aspectos, por la permanente evaluación del proceso tutorial.

Finalmente, el licenciado Javier Urbieto Zavala, coordinador de Servicios de Apoyo Administrativo a Consejos Académicos de Área de la Secretaría General de la UNAM y del Sistema Institucional de Tutorías e invitado del encuentro, informó que de la reciente fusión entre la Coordinación de Universidad Abierta y Educación a Distancia (CUAED) y la Coordinación de Desarrollo Educativo e Innovación Curricular (CODEIC) surgió en junio la Coordinación de Universidad Abierta, Innovación Educativa y Educación a Distancia (CUAIEED), la cual intenta generar un modelo híbrido educativo, en el contexto de los recientes acontecimientos, mismo que busca, desde el confinamiento, que los alumnos cuenten con nuevos métodos de enseñanza aprendizaje que les garanticen excelencia en los estudios que cursan en los diferentes niveles que ofrece la UNAM. “De esta manera, la tutoría no quedará exenta de este nuevo modelo”, aseguró el funcionario. 



“Simplificando la pulpectomía”, fue la conferencia que dictó la doctora Dafna Geller Palti, master en Odontopediatría por la Facultad de Odontología de Bauru de la Universidad de Sao Paulo, docente de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas y presidenta de la Sociedad Peruana de Odontopediatría, al iniciar el ciclo de conferencia del Primer Seminario Internacional en línea de la Especialización de Estomatología del Niño y del Adolescente, que congregó a destacados ortodoncistas provenientes de España, Argentina, Perú y México.

Dicho evento internacional, cuya finalidad es fomentar la vinculación y el acercamiento con integrantes de la comunidad zaragozana quienes trabajan el área de la Estomatología, así como reunir a los egresados y colegas de otras instituciones educativas, lo mismo a



Seminario Internacional en línea de Estomatología del Niño y del Adolescente

especialistas de la República Mexicana y Latinoamérica, se realizó del 29 de junio al 3 de julio y fue organizado por la Especialización de Estomatología del Niño y del Adolescente (EENA), a cargo de la especialista Laura Allende Trejo, con el apoyo de la División de Estudios de Posgrado e Investigación, dirigida por el doctor David Nahum Espinosa Organista, quien se encargó de inaugurarla en representación del director de la FES Zaragoza, doctor Vicente Jesús Hernández Abad.

Durante su ponencia, la doctora Geller Palti señaló que el ortodoncista se enfrenta en la actualidad a una instrumentación de conductos morfológicamente complicados encerrada en raíces curvas programadas para la reabsorción fisiológica. Por ello

indicó que la pulpectomía debe ser un procedimiento rápido y simple, que permita al paciente menor número de visitas con el especialista y la efectiva eliminación de tejido afectado sin debilitar la pieza dental.

De esta manera, la odontopediatra propuso el uso de sistemas rotatorios, mismos que representan una serie de ventajas como facilidad y rapidez al utilizarlos, la flexibilidad de las

Especialista
Laura Allende Trejo >

limas, menor fracturación del instrumento, así como una mejor conformación de la preparación. “Diversos estudios publicados en revistas internacionales han reportado las virtudes de estos sistemas, los cuales ayudan a una mejor calidad de obturación y una preparación más cónica, destacó la doctora Geller Palti, quien agregó que un estudio en *Pediatric Dentistry* reportó que la instrumentación manual causó mayor dolor postoperatorio que las limas rotatorias después de 6, 12, 24, 72 horas.

Otro estudio publicado en *International Journal of Clinical Pediatric Dentistry* demostró que el uso de sistemas rotatorios en dientes primarios permite una mejor conformación de los conductos, lo que proporciona mejor calidad en el tratamiento en menor tiempo.

Finalmente, la doctora Geller Palti destacó que los sistemas rotatorios favorecen conductos con mejor conformación y obturación, así como menor estrés para los pacientes y operadores. En los siguientes días participaron los doctores Juan Carlos Hernández Cabanillas y Claudia Manrique, de México; las doctoras Nayre Mondino y Regina Bass, de Argentina, así como el doctor Pablo Echarri Lobiondo, de España. 9^o

Simposio sobre el binomio alimentación - nutrición



Doctora Gabriela Alemán >

Se ha demostrado que la obesidad y la hipertensión son las principales comorbilidades que se asocian a un mal pronóstico de Covid-19, lo cierto es que la obesidad es una condición caracterizada, además del aumento de peso, por el incremento del tejido adiposo que libera citocinas proinflamatorias. Por ello, la actividad física, realizada aún por personas obesas o hipertensas, modula la activación de las células del sistema inmune que favorece una respuesta antiinflamatoria, señaló el doctor Iván Torre Villavazo, investigador del Departamento de Fisiología de la Nutrición del Instituto de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (ICMNSZ), al participar en el Simposio “Binomio alimentación-nutrición: necesidad, responsabilidad y derecho”, organizado por la carrera de Nutriología de la FES Zaragoza, a cargo de la maestra María Isabel Valdés Moreno.

Por medio de una videoconferencia realizada el 25 de junio con la participación de expertos del ICMNSZ, de los Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México, así como de la Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad de la UNAM, el doctor Torre señaló que la inmunonutrición, ciencia surgida recientemente, concibe a los nutrimentos como capaces de modular la función de las células del sistema inmunológico para aumentar su respuesta y neutralizar la infección.

Por lo que algunos nutrimentos pueden reducir el estrés oxidante,

funcionar como prebióticos y probióticos que regulan la composición de la microbiota intestinal y actuar como inhibidores de la replicación viral. Los polifenoles de la dieta, contenidos en lentejas, frutas y verduras de color rojizo y morada como la remolacha y berenjena, uvas, fresas, frambuesas, granada, arándanos, tomate, cebolla, ajos, pimientos, entre otros, poseen efectos antiinflamatorios y antioxidantes.

Por su parte, la doctora Gabriela Alemán Escondrillas, investigadora del Departamento de Fisiología de la Nutrición del ICMNSZ, dictó la conferencia “Impacto de la alimentación de la epigenética y el desarrollo de enfermedades metabólicas”, en la que resaltó que la nutrición es un factor ambiental importante capaz de afectar la salud.

Indicó que los fenotipos obeso y delgado, el primero con una dieta dañina compuesta de alimentos altos en carbohidratos y grasas saturadas que ocasiona hígado graso, envejecimiento prematuro, desórdenes inmunes, cáncer y el segundo, con dieta mediterránea, integrada por frutas, vegetales, granos integrales, que reduce el riesgo de enfermedades crónicas, pueden tener cambios o alteraciones epigenéticas, tanto en el ADN como en histonas, así como efectos a nivel transgeneracional. “Algunos de los patrones epigenéticos, que pueden ser incluso acarreados por gametos, tienen efecto en las siguientes generaciones”, advirtió la investigadora.

Que alimentos como el brócoli, los frijoles de soya, las uvas y el té verde, poseen propiedades a nivel epigenético, permiten mejor longevidad, menor incidencia al cáncer y a las enfermedades de la vejez.

En la segunda etapa del simposio participaron la maestra Avelina Landaverde, subdirectora de Promoción de la Salud para Grupos de Mayor Riesgo, quien habló de la educación y comunicación para la salud alimentaria y nutricional post-Covid-19, y el doctor David Sébastien Monachon, responsable del área de Consumo Sustentable de la Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad de la UNAM, quien dictó la ponencia “Sustentabilidad en la nuestra alimentación en tiempos del Covid-19”.



Experta en negocios comparte ideas para emprendimiento exitoso

Con la creación de la Unidad de Patentamiento, Emprendimiento y Vinculación (Unipev) se llevan a cabo diversas actividades para favorecer la innovación, la transferencia del conocimiento, así como la cultura del emprendimiento entre los miembros de la comunidad universitaria de la FES Zaragoza, es por ello que la División de Vinculación de esta entidad, a cargo de la doctora Rosalva Rangel Corona, organizó el 22 de junio la conferencia “5 Tips para hacer un buen pitch”, impartida por la licenciada Angélica Dennisse Álvarez Moreno, experta en negocios, así como fundadora y socia de la empresa Tekamolo.

“El *pitch* es una herramienta para transmitir ideas relacionadas con el ámbito del emprendimiento. Se transmite cuando el emprendedor desea obtener fondos para la incubación de su empresa o un medio útil para convencer a socios o colaboradores de apoyar un negocio”, explicó a manera de introducción la jefa de la División de Vinculación de la FES Zaragoza.

Durante su charla, la licenciada Álvarez Moreno, quien es bióloga experimental egresada de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa, especialista en negocios, así como jurado en eventos de emprendimiento, compartió cinco pistas con los emprendedores de la FES Zaragoza para pulir aún más sus proyectos de negocios.


El primer paso es crear *storytelling* o historias, ya que todo el mundo gusta de ellas, un claro ejemplo es la empresa Coca Cola, cuya estrategia es compartir al público consumidor historias en donde el elemento estelar es el refresco. Otro ejemplo de corporativo que utiliza el recurso del *storytelling* es la empresa estadounidense de equipos electrónicos, *software* y servicios en línea Apple.

¿Qué se necesita para crear una buena historia? La fundadora y directora general de Score My Pitch compartió una receta para crearla, en la que sugirió utilizar preguntas o plantearse un problema que parezca familiar, destinado a crear más un impacto

emocional que lógico, apoyado de expresiones corporales y gestos. “Es preciso mantener interesada a tu audiencia, hecho que le permite recordar el nombre del negocio del emprendedor”.

Elemento fundamental en el *pitch* es la presentación, misma que se apoya en la “Regla 10, 20, 30”, que consiste en 10 diapositivas, en un tiempo máximo de 20 minutos y con tipografía de 30 puntos, se sugiere esta última porque facilita a la audiencia visualizar de manera clara, desde distancias alejadas, la idea del proyecto. Además propuso evitar el exceso de información, pues solo se pretende mostrar la idea del negocio que se desarrolla, mismo que pretende generar ingresos. Otra sugerencia es adicionar un logo o colores de identidad para que los interesados recuerden de qué es el negocio. Otro elemento a considerar es la exposición de manera concisa del *pitch* por una sola persona.

El tercer paso es enfocarse en el dinero, en esta fase tal vez es preciso que el emprendedor presente el plan de negocios y para ello es necesario saber qué costo tiene y la manera de comunicarlo. El cuarto paso del *pitch* “consiste en dar a conocer quién es el emprendedor, “comunicar con pasión el costo de crear el negocio que se presenta y qué motivó crear ese sueño empresarial”, explicó la licenciada Álvarez Moreno, quien sugirió al emprendedor cuidar el lenguaje corporal.

Finalmente, en el quinto paso, la experta en negocios sugirió que el emprendedor deberá buscar la retroalimentación de su negocio al preguntarse “cómo se podría mejorar y qué es lo que se podría modificar, cuestiones que permiten al emprendedor obtener diversas perspectivas y, sobre todo, visualizar su negocio de una manera en la que, tal vez, no lo había contemplado”, concluyó la empresaria invitada. 





Reflexiones de académicas sobre confinamiento, duelo y muerte

El confinamiento puede representar para muchas personas, principalmente los jóvenes, un encarcelamiento aburrido, que genera desesperanza y sensaciones estresantes, sin las compañía de amigos, de pareja y de la rutina a la que la mayoría estaba acostumbrado. Pero si lo queremos ver de esta manera, el resguardo puede llevar a descubrirnos, reencontrarnos o reordenarnos en aspectos que no habíamos contemplado anteriormente, incluso podría representar una herramienta para orientar nuestro quehacer cotidiano”, consideró la licenciada Lucía Román Sánchez, académica de la FES Zaragoza, quien junto con la licenciada Enriqueta Cecilia Ruelas Bolaños también académica de esta Facultad, impartió el 2 de julio la charla “Confinamiento, duelo y muerte”, con la finalidad de reflexionar acerca de lo que nos tiene a la mayoría de las personas en casa, el duelo que experimentamos, así como a todos quienes han experimentado y presenciado el dolor por la pérdida de un familiar o amigo cercano.

Definió el duelo como un proceso psicológico “con el que superamos todas nuestras pérdidas en la vida, es natural en el ser humano, todos lo hemos vivido este proceso porque no se aplica solo a la muerte, sino que consiste en la adaptación emocional a una nueva condición. Se trata de una experiencia compleja de involucra factores psicológicos, cognitivos, emocionales, espirituales y comportamentales. Sin embargo, las pérdidas no siempre son físicas, sino se puede vivir el duelo con una ruptura de una relación de pareja o amistad, o incluso a la suspensión de clases debido a una contingencia como la que estamos viviendo”, indicó la coordinadora del grupo de Padres en duelo, quien recomendó que ante el distanciamiento provocado por


esta contingencia es preciso crear lazos diferentes mediante el uso de la tecnología como las video llamadas o videoconferencias que permiten volver a vincularnos con las personas más allegadas a nosotros”.

Por su parte, la licenciada Ruelas Bolaños resaltó que algunas alternativas para vivir el proceso de duelo durante la pandemia por Covid-19 pueden ser el libro de pésame en formato virtual, en el que las personas pueden expresar aquello que quisieran comunicar a quien se encuentra en un proceso de duelo. “También los libros de anécdotas en el que se puede compartir experiencias que se hayan vivido con la persona que falleció, otra alternativa que se lleva a cabo recientemente es realizar misas, rezos u otros que se acostumbren por medio de videollamadas, entre otras iniciativas”, concluyó la académica. ⁹

Psicóloga Enriqueta Ruelas >

Encuentro Virtual de Empleabilidad UNAM 2020

Ante la imposibilidad de llevarlo a cabo de manera presencial debido a la pandemia por Covid-19 y asumiendo que la UNAM no se detiene, la Secretaría General de la UNAM, a través de la Dirección General de Orientación y Atención Educativa (DGOAE) y el grupo de responsables de Bolsa de trabajo de centros, institutos, escuelas y facultades, entre ellas de la FES Zaragoza, llevó a cabo el Encuentro Virtual de Empleabilidad UNAM 2020.

En dicho evento, que se efectuó el 9 y 10 de septiembre, los participantes llevaron a cabo diversas actividades con empleadores, organizaciones sociales, entidades académicas, universitarias y universitarios, con la finalidad de compartir experiencias, estrategias y herramientas, así como buenas prácticas de inserción laboral. Asimismo, “el evento ofrece a los participantes estrategias que permiten la identificación y el desarrollo de competencias, actitudes y valores para adaptarse a los cambios en la vida académica y profesional, así como reflexionar acerca de las necesidades actuales del mercado laboral”, indicó el doctor Germán Álvarez Díaz de León, director de la DGOAE, ante la presencia por video conferencia del secretario general, doctor Leonardo Lomelí Vanegas, y del rector de la UNAM, doctor Enrique Graue Wiechers, quien inauguró el evento, el cual registraba, hasta ese momento, 9 mil inscritos y 27 mil asistentes en las conferencias, en las que se abordaron temáticas relativas al *marketing* personal en tiempos del Covid-19, las competencias y el mercado laboral, cómo entender los mercados de trabajo, las redes sociales y la marca personal, candidatos vs. reclutadores en mercados laborales, entre otras. 



En realidad no existe ningún alimento específico, mágico, suplemento o complemento alimenticio que pueda evitar que una persona se contagie con SARS-CoV-2 (Covid-19), virus que no solo incide en el sistema respiratorio, sino en el gastrointestinal e inmune, consideró la maestra en ciencias Mariana Isabel Valdés Moreno, jefa de la carrera de Nutriología de la FES Zaragoza, al dictar la webinar “Malnutrición en tiempos de pandemia”, llevada a cabo de manera virtual el 19 de junio, en la que revisó aspectos de la malnutrición y el sistema inmune en el contexto de la actual contingencia y en donde planteó estrategias de fomento a la salud, relacionadas con la alimentación, entre ellas “mantener una dieta completa, variada y muy abundante en alimentos vegetales, que poseen vitaminas y minerales que contribuyen a la integridad de la respuesta inmune innata.

Dentro de los fitoquímicos, compuestos químicos producidos por las plantas con cualidades organolépticas a los alimentos donde están presentes, se encuentran los polifenoles, antioxidantes y antiinflamatorios muy poderosos, mismos que se encuentra en uvas rojas, arándanos, frambuesas, apio, cebolla, pera, manzana, etcétera. “Estos compuestos pueden ayudar el sistema antioxidante endógeno apto para combatir a las especies reactivas de oxígeno o prooxidantes”, destacó la investigadora, quien agregó que si bien el Covid-19 ocasiona una cascada de citocinas proinflamatorias en el organismo, el consumo de polifenoles ayuda a prevenir el daño por este virus.

También los prebióticos y los probióticos pueden incidir en el sistema inmune y proteger al organismo del contagio de este nuevo virus, ya que algunas especies como los lactobacilos generan un pH ácido en el intestino, mismo que puede ser nocivo para algunos virus. Consumir alimentos lácteos fermentados como el yogurt, el jocoque, los búlgaros, ente otros, puede ser benéficos, pues al ser microorganismos probióticos necesitan alimentarse y una manera de hacerlo es consumir alimentos de origen vegetal. “Los alimentos procesados ricos en grasas saturadas y azúcares simples producen un efecto adverso en la microbiota como la disbiosis intestinal”.

Malnutrición en tiempos de pandemia

Lo anterior, aclaró la egresada de la licenciatura de Dietética y Nutrición por la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE, no significa consumir solo frutas y verduras, “pero hoy más que nunca queda claro que si quiero tener un sistema inmune preparado para combatir el contagio, que me pueda dar el mejor pronóstico en el caso de que me pueda infectar por el nuevo virus, es preciso tener una alimentación adecuada, muy abundante en alimentos vegetales no procesados, consumir cárnicos y lácteos bajos en grasa, pero sobre todo alimentos vegetales de distintos colores, que aseguran en el organismo la presencia de distintos micronutrientes y de fitoquímicos.

Una de las estrategias que promueven el funcionamiento óptimo del sistema inmune es la actividad física, que es un estresor que induce la liberación a la producción de especies reactivas de oxígeno. “Por medio del entrenamiento progresivo y no abrupto, el sistema inmune se adiestra para tolerar cada vez más estas concentraciones de especies reactivas de oxígeno, así como superar las infecciones”, señaló.

Finalmente, la maestra Valdés Moreno indicó que durante la pandemia ha surgido información falsa u oportunistas que ofrecen sobreventa de suplementos alimenticios o productos que prometen aliviar el Covid-19, “los cuales lejos de ayuda a proteger su salud la perjudican”. Por ello consideró importante tomar en cuenta que estos suplementos pueden contener componentes tóxicos. Además aclaró que los alimentos vegetales no son medicamentos, por lo que no se puede hablar de dosis o cantidades específicas, “lo que debemos procurar es integrarlos en nuestra la dieta de manera cotidiana”, sugirió la investigadora. 9

Concierto virtual de violonchello con Sandra Espínola

Con los *Seis estudios de canciones folclóricas*, del compositor inglés Ralph Vaughan Williams y el acompañamiento de Marco Neri, en el piano, Sandra Espínola inició su concierto virtual de violonchelo dedicado a los zaragozanos conectados el 26 de junio por medio del Facebook Live del Departamento de Actividades Culturales, a cargo del licenciado Víctor Manuel Rodríguez Ocampo.

La violonchelista señaló que una de las aportaciones más importantes del músico inglés fue la recopilación de las canciones y bailes folclóricos de Inglaterra, algo similar a lo que el compositor húngaro Béla Viktor János Bartók, conocido como Béla Bartók realizó en Hungría. *Los Seis estudios de canciones folclóricas*, interpretadas en *Adagio*, *Andante sostenuto*, *Larghetto*, *Lento*, *Andante Tranquilo* y *Allegro Vivace*, fue una pieza que Vaughan Williams adaptó para tocarse con instrumentos de la orquesta, pero compuso otras versiones para ejecutarse en violín, incluso en saxofón y tuba, aunque la versión original fue pensada para violoncello.

Después Sandra Espínola interpretaría en *Preludio*, *Allegro*, *Canzona* y *Allegro la Suite No. 1 para violoncello solo*, del compositor suizo nacionalizado estadounidense Ernest Bloch. “Esta pieza, en lo personal posee un aire sombrío y por ello la incorporé en este programa debido a lo que estamos viviendo en tiempo de pandemia. Siento que esta melodía quizá puede expresar un poco de estos momentos de incertidumbre y de ansiedad por no saber lo que va a ocurrir en el futuro cercano, así como las consecuencias que esta contingencia ha tenido, por eso creo

importante que aunque haya emociones negativas es preciso encontrar una manera de expresarlas”, indicó la artista.

Al final del concierto Sandra Espínola regalaría una pieza más: la *Suite No.1 en Sol mayor para violoncello solo*, en *Preludio*, *Alemanda*, *Courante*, *Sarabanda*, *Minuetto I-II* y *Giga*, del compositor alemán Johann Sebastian Bach, la cual es considerada una obra representativa del violoncello. “Con esta pieza Bach nos regala esperanza y alegría para agradecer todo lo que tenemos en la actualidad, así como las oportunidades que puedan venir. Las piezas musicales del compositor alemán están impregnadas de esperanza y alegría, así como por el gusto simplemente de compartir la música”, expresó la violonchelista, quien al final agradeció el apoyo del Departamento de Actividades Culturales de esta Facultad para llevar a cabo este recital virtual visto, desde sus casas, por alumnos, profesores y trabajadores de esta multidisciplinaria. 97

Sandra Espínola >



Coordinadores deportivos analizan el nuevo retorno de la actividad física en las multidisciplinarias

“Retos y oportunidades de la activación física y el deporte universitario en el contexto actual y posterior”, fue la videoconferencia que se llevó a cabo el 18 de junio de manera virtual, a cargo de la Dirección General del Deporte Universitario, con la participación de los coordinadores deportivos de las facultades de Estudios Superiores Acatlán, Aragón, Cuautitlán, Iztacala y Zaragoza, con la finalidad de analizar y proponer estrategias y planes de acción relacionados con la readecuación de la actividad física y deportiva ante el retorno de la nueva normalidad en la UNAM después de la pandemia de Covid-19.

Antes de su participación, el jefe del Departamento de Actividades Deportivas de la FES Zaragoza, el maestro José Cosme Ávila Ortega, pidió a los coordinadores un minuto de silencio por todos aquellos deportistas y entrenadores universitarios víctimas del Covid-19, en especial al profesor Gerardo Alejandro Rodríguez Vélez, entrenador de boxeo de la FES Zaragoza.

El maestro Ortega Ávila destacó la experiencia del uso de plataformas electrónicas para el fomento de la activación física entre los miembros de la comunidad de la FES Zaragoza. De esta manera, por iniciativa del maestro

Ortega Ávila, la planta de entrenadores deportivos se dio a la tarea durante la contingencia de elaborar videos de rutinas enfocadas a la actividad física. “Estos tres meses hemos visto un ‘boom’ sobre rutinas, técnicas de entrenamiento y tips”, mismos que están disponibles en el Facebook de Actividades Deportivas de la FES Zaragoza.

“La actividad física ha dejado de ser una elección, sino una necesidad, mencionó el jefe del Departamento de Actividades Deportivas de Zaragoza, quien reiteró la importancia de esta durante la contingencia, ya que “si vemos las características de afectación de este nuevo virus SARS-CoV-2 (Covid-19) enfoca su daño al sistema respiratorio. Por ello creo justamente que el ejercicio contribuyen a mejorar el aparato respiratorio de las personas”, consideró el maestro Ortega Ávila.

Durante la charla, los responsable del deporte en la cinco multidisciplinarias de la UNAM coincidieron que la activación física es una tarea esencial para los miembros de la comunidad universitaria para evitar el sedentarismo y el estrés, factores de riesgo que desencadenan el surgimiento de enfermedades como la obesidad, la diabetes, hipertensión, entre otras.

Finalmente, durante la reunión, por medio de la plataforma zoom, los coordinadores deportivos abordaron temáticas relativas a retomar las actividades al aire libre y los entrenamientos ante la nueva normalidad, el diseño de protocolos para la activación física, el entrenamiento, así como la conformación de equipos deportivos, propuesta de horarios para la práctica de deportes de bajo, medio y alto riesgo de contagio, entre otros temas.⁹



Las expresiones artísticas de Federico Silva en la FES Zaragoza

En agosto de 1993, se llevó a cabo la ceremonia en la que se le confirió el título de facultad a la FES Zaragoza. El evento se realizó en el auditorio del Campus I, con la presencia del rector de la UNAM, José Sarukhán Kermez, el doctor Benny Weiss Steider, director de la entidad, así como de funcionarios universitarios, ex directores y miembros de la comunidad zaragozana.

El rector José Sarukhán recorrió las instalaciones del plantel acompañado del doctor Benny Weiss, funcionarios y alumnos para develar la placa conmemorativa del 19 de mayo de 1993. Fecha en que el Consejo Universitario aprobó el cambio de nombre a la entidad.

Posteriormente, dio paso a la inauguración de la fuente *Migraciones*, obra del artista Federico Silva Lombardo. La escultura representa una planta-animal en crecimiento. Establece un diálogo visual y una respuesta funcional con el espacio arquitectónico, procura la distribución y concentración de los universitarios que transitan. Se compone de metal soldado donde emergen líneas vertiginosas y formas sutiles que logran transformar el material inerte en una figura orgánica. Simboliza la migración de generaciones a otros espacios.



Federico Silva, *Migraciones*, 2018. AHFESZ. >

Asimismo, inauguró el mural *Comunicaciones* en el edificio A3, a un costado del estacionamiento. El escultor señaló que la obra se creó con la colaboración de trabajadores y un grupo de alumnos de la Facultad. El mural es un ejercicio plástico geométrico de carácter abstracto. Representa señales urbanas sonoras y luminosas, captadas por la antena superior de microondas que se reflejan en la pantalla frontal y en las columnas a lo largo del edificio. Las formas geométricas simbolizan la cosmogonía teórica y olmeca. Espacio donde oscila lo tangible y lo intangible de la materia, la forma y el vacío. ⁹

In Memoriam



Ismael Bautista López (1968-2020)

La Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la UNAM lamenta profundamente el sensible fallecimiento del ingeniero químico Ismael Bautista López, profesor de la carrera de Ingeniería Química de esta multidisciplinaria, acaecido el 28 de mayo de 2020.

De 1987 a 2001, el académico de la carrera de Ingeniería Química fue consultor en el área de traducción de patentes trabajando para la firma Uhthoff, Gómez Vega & Uhthoff. De 1996 hasta antes de su deceso fue miembro de la Asociación Mexicana para la Protección de la Propiedad Industrial. En 1997 laboró en el área de Transferencia de Tecnología del Instituto Mexicano de la Propiedad Intelectual (IMPI).

Descanse en paz ingeniero químico Ismael Bautista López.

“Por mi raza hablará el espíritu.”
Ciudad de México, 29 de mayo de 2020.



Olivia Sánchez Santiago

La Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la UNAM lamenta profundamente el sensible fallecimiento nuestra compañera Olivia Sánchez Santiago, trabajadora administrativa de esta multidisciplinaria, acaecido el 18 de julio de 2020.

La señora Olivia, de 67 años de edad y 10 años de antigüedad laboral en la UNAM, se desempeñaba como jardinera en la Clínica Universitaria de Atención a la Salud Estado de México, siempre con la mejor disposición para realizar su labor dentro de la clínica.

La comunidad de la FES Zaragoza envía a sus familiares un saludo fraterno y desea que encuentren el pronto alivio ante lamentable pérdida.

Descanse en paz nuestra compañera Olivia Sánchez Santiago.

“Por mi raza hablará el espíritu.”
Ciudad de México, 18 de julio de 2020.



Daniel Castillo Herrera (1985-2020)

Originario del municipio de Ciudad Nezahualcóyotl, en el Estado de México, el señor Daniel Castillo Herrera, trabajador administrativo de la FES Zaragoza, quien formó parte del personal de Vigilancia del Campus II, falleció el pasado 19 de mayo de 2020.

Con antigüedad laboral de 11 años en esta Facultad, el señor Castillo Herrera ingresó a la UNAM como trabajador administrativo el 9 de febrero de 2009. De esta manera, la FES Zaragoza se une a la pena que embarga a la familia del señor Daniel Castillo, quien formó parte de nuestra comunidad universitaria.

Descanse en paz.

“Por mi raza hablará el espíritu.”
Ciudad de México, 21 de mayo de 2020.



Los hábitos que tengan las personas mayores en casa son el ejemplo a seguir para los más pequeños.

Fomenta el desayuno.

Elige colaciones saludables, que sean fáciles de preparar y que les gusten a todos los integrantes de la familia. Por ejemplo palomitas caseras, verduras con limón y chile, alguna fruta con yogurt y cacahuates, almendras o nueces.



Intenta que la mayoría de los tiempos de comida sean con todos los integrantes de la familia.



Sustituir alimentos procesados por alimentos que aporten más fibra, vitaminas y minerales. Por ejemplo, en lugar de hot cakes comerciales hacerlos con avena molida y plátano, como colación, rebanadas de manzana con crema de cacahuete.

