



**CUERPO, MENTE
Y ESPÍRITU**

GA CE TA

NACIONAL
UNIVERSITARIA

AÑO III, NÚMERO 10
MAYO-AGOSTO 2021

GACETA NACIONAL UNIVERSITARIA

AÑO III, NÚMERO 10
MAYO-AGOSTO 2021

GACETA NACIONAL UNIVERSITARIA, AÑO 3, NO. 10, MAYO-AGOSTO 2021, ES UNA PUBLICACIÓN CUATRIMESTRAL EDITADA POR LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA, A TRAVÉS DE LA COORDINACIÓN GENERAL DE COMUNICACIÓN SOCIAL. AV. JUÁREZ 976, SEXTO PISO, COLONIA CENTRO, TELÉFONO 31 34 22 22, EXT. 12617, [HTTP://REDGACETAS-UNIVERSITARIAS.MX/?PAGE_ID=80](http://redgacetas-universitarias.mx/?page_id=80), EDITOR RESPONSABLE: JOSÉ LUIS ULLOA LUNA. RESERVAS DE DERECHOS AL USO EXCLUSIVO 04-2019-032113305700-203, ISSN: EN TRÁMITE, OTORGADOS POR EL INSTITUTO NACIONAL DEL DERECHO DE AUTOR. RESPONSABLE DE LA ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN DE ÉSTE NÚMERO: COORDINACIÓN GENERAL DE COMUNICACIÓN SOCIAL, JOSÉ LUIS ULLOA LUNA. FECHA DE LA ÚLTIMA MODIFICACIÓN 28 DE MAYO DE 2020.

LAS OPINIONES EXPRESADAS POR LOS AUTORES NO NECESARIAMENTE REFLEJAN LA POSTURA DEL EDITOR DE LA PUBLICACIÓN. QUEDA ESTRICTAMENTE PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE LOS CONTENIDOS E IMÁGENES DE LA PUBLICACIÓN SIN PREVIA AUTORIZACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA.

DIRECTORIO

Mtro. José Luis Ulloa Luna

Coordinador
*Coordinador de la Gaceta
de la Universidad de Guadalajara*

Lic. Rocío Basurto Morales

Secretaria Técnica
*Coordinadora Editorial de la Gaceta de la Universidad
Autónoma de Aguascalientes*

Mtro. Mario Durán Alcalá

Responsable de Comunicación y
Enlace Interinstitucional
*Coordinador de Identidad y Pertenencia Universitaria
de la Universidad Autónoma de Querétaro*



En momentos como estos, donde el tejido social se ha visto vulnerado por la inseguridad y la violencia, el deporte es un recurso que contribuye a la convivencia sana entre las personas y a la promoción de hábitos y estilos de vida saludable.

En los últimos años, el deporte universitario ha alcanzado un gran realce y se ha vuelto más masivo, con un mayor número de disciplinas.

Por lo que es importante resaltar el esfuerzo de las uni-

versidades públicas y privadas del país al invertir en infraestructura deportiva y equipos multidisciplinarios para la atención de atletas.

Más no es sólo deporte, es una fiesta, es un intercambio cultural, y un espacio para el desarrollo de líderes, a través de su formación académica, práctica deportiva y programas deportivos.

Lo anterior se refleja en la participación de deportistas en competencias como los Juegos Panamericanos, Juegos Olímpicos, o la Universia-

da Nacional, máxima competencia del deporte estudiantil, que se ha consolidado en los últimos años.

Es así, que en esta edición 10, de la *Gaceta Nacional Universitaria*, las universidades participantes brindan un panorama sobre la importancia de la activación física, la atención médica y psicológica para mantener un estado de salud óptimo. Así como de reconocer a los deportistas universitarios que, pese a la pandemia de COVID-19, han continuado con su formación académica y atlética.

L.C.C. LAURA SEPULVEDA VELÁZQUEZ
PERIODISTA ESPECIALIZADA EN DEPORTE UNIVERSITARIO
LA GACETA DE LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

EDITORIAL

CETYS UNIVERSIDAD	PÁG. 5
LA SALLE CIUDAD DE MÉXICO	PÁG. 6
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE AGUASCALIENTES	PÁG. 7
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA	PÁG. 9
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO	PÁG. 11
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ	PÁG. 13
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL CARMEN	PÁG. 15
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO	PÁG. 17
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS	PÁG. 19
UNIVERSIDAD DE COLIMA	PÁG. 21
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA	PÁG. 23
UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO	PÁG. 25
UNIVERSIDAD DE SONORA	PÁG. 27
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL	PÁG. 29

El programa de Atención a la Salud Mental del Sistema CETYS Universidad

Néstor de J. Robles Gutiérrez,
Coordinador de ediciones del Programa Editorial

A un año del confinamiento sanitario por la pandemia del coronavirus, uno de los rubros de salud más importantes a considerar, es el mental. El aislamiento, los cambios en la interacción por los protocolos de salubridad y la virtualidad han tenido afectaciones a nivel individual, familiar y social.

Entre los problemas detectados en la comunidad, se menciona el estrés, el agotamiento emocional y la apatía. La adaptación y la resiliencia son clave para sobrellevar esto, y por ello, compartimos el Programa de Atención a la Salud Mental de CETYS, en donde participan los departamentos fundamentales de la institución: Centro de Desarrollo Estudiantil (Cede), Formación Integral del Profesorado (FIP), Departamento Psicopedagógico, Centro de atención y Orientación Psicológica (CAOP), Centro de Bienestar Integral (CBI), Recursos Humanos y Comunicación. Te compartimos esta infografía para que conozcas las líneas de acción para la salud integral de nuestra comunidad, es decir, estudiantes, docentes, colaboradores y padres de familia.



Programa de Atención a la Salud Mental

Ejes de atención

1. Sensibilización y alfabetización en salud integral: toma de conciencia, autocuidado, retorno seguro, prevención de la discriminación, entre otros.
 - a. Jornada de fomento de la salud
 - b. Talleres y conferencias para padres y tutores
2. Programas de atención: individual y grupal para estudiantes y personal.
 - a. Programa de Felicidad: Laboratorio para el bienestar
 - b. Capacitación a docentes y mentores
 - c. Grupos de acompañamiento en resiliencia
 - d. Actividades, talleres y conferencias
3. Protocolos de intervención y seguimiento: Identificación, registro y seguimiento de casos atendidos.
 - a. Seguimiento de casos canalizados a externos
 - b. Intervención en crisis
4. Medición de antecedentes e impacto: Análisis de datos del crecimiento del programa.
 - a. Cuestionario psicopedagógico y antecedentes académicos
 - b. Diagnósticos de vulnerabilidad al estrés/burnout
 - c. Evaluación del impacto en salud mental y rendimiento académico

El objetivo de las actividades mostradas desarrollarán un proceso de fomento, atención, intervención y seguimiento en materia de salud mental para promover el desarrollo personal y el bienestar emocional, tan necesario en estos tiempos.

Alejandra Arámburo,
Diseñadora gráfica.

Bienestar de cuerpo y mente

bienestar lasallista

El modelo educativo humanístico de La Salle se distingue por su enfoque en el bienestar de la persona. Durante el período de pandemia, así hemos favorecido al desarrollo integral de cada lasallista.

Bienestar físico

Actividades y recomendaciones que fortalezcan y fomenten el cuidado de nuestro cuerpo con una orientación adecuada sobre nuestra salud, alimentación y condición física.

Adaptación de programas en línea

Águilas La Salle.

Todos los equipos representativos trabajan rutinas especializadas.

Comunidad estudiantil.

Más de **3,000 estudiantes** trabajan en los módulos universitarios a distancia.

Torneo virtual de Taekwondo

Cuatro medallas en el torneo de formas de la Red de Universidades La Salle México.



Workout Águilas La Salle

Desafíos físicos durante ocho semanas con pruebas como resistencia, equilibrio y fuerza.

- 1- Entre grupos representativos.
- 2- Entre estudiantes de preparatoria.
- 3- Entre colaboradores.

Administractívate

Programa de activación física en horarios estratégicos para colaboradores administrativos y docentes.

Carrera Virtual La Salle

740 asistentes entre las categorías de 3, 5 y 10 km.



Transmisiones de rutinas

Dirigidas a toda la comunidad y en vivo cada noche de lunes a viernes a través de **Facebook Live, Teams, Zoom y YouTube.**

Jornadas para procurar el cuidado y atención emocional, psicológica y espiritual a través de actividades artísticas, encuentros, talleres y conferencias.

- **38 espacios** de escucha para estudiantes y colaboradores.
- **92 consultas** con especialistas de distintas áreas de la salud dirigidas a colaboradores y sus familiares.

Bienestar espiritual-emocional

Jornadas de orientación a nivel preparatoria, dirigidas a estudiantes y padres de familia.



Talleres espirituales para la comunidad de padres de familia y a través de la Red de Universidades La Salle México.

La Salle Contigo

- Programa de atención diseñado para dar orientación emocional, nutricional y médica de manera personalizada.
- Más de **750 atenciones** durante el primer año.
- Seguimiento y atención a cuadros clínicos sospechosos y positivos de COVID-19.



Semana del bienestar 2021

11 jornadas dedicadas al bienestar de la comunidad.



Primera edición virtual.

- **4,000** asistentes.
- **78 actividades** programadas enfocadas en el bienestar espiritual-emocional, social, físico, ambiental y espacios de escucha.



“Tanto en la vida como en el judo: si te caes, te levantas”

Entrevista a Dhamar Chavarria, judoka seleccionada nacional

Dhamar Arlette Chavarria Rocha es alumna del segundo semestre de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte de la Universidad Autónoma de Aguascalientes; con 19 años de edad, ya se ubica en el tercer lugar del ranking nacional de judo.

Su historia comienza a los 11 años, durante su asistencia obligada a un curso de verano, donde le surgió el interés por tres actividades: judo, ciclismo y lucha, pero fue la técnica de derribar al oponente lo que la convenció de incursionar en el judo, por lo que tras varios meses de práctica obtuvo su primer triunfo que la hizo descubrir su buen desempeño y aptitud como judoka. En 2019 fue convocada para integrarse a la selección nacional, tras un tiempo en CONADE regresó a Aguascalientes para concluir sus estudios de preparatoria.

A principios de 2020 le ofrecieron regresar al selectivo nacional, pero a causa de la pandemia por la COVID-19, todas las actividades deportivas de alto rendimiento se suspendieron, por lo que decidió iniciar sus estudios profesionales en medio del confinamiento establecido para frenar el coronavirus con las expectativas de ingresar a un programa educativo 90% práctico.



¿Cómo ha sido tu entrenamiento durante este año tan difícil?

Cuando comenzó la pandemia, en marzo de 2020, tuvimos nuestro último entrenamiento presencial, nos enviaban la planificación de los entrenamientos con las tareas y actividades por hacer en casa; fue un reto muy grande transformar mi casa en un gimnasio para poder cumplir con los entrenamientos, grabar los videos de cada sesión y enviarlos. Afortunadamente, en septiembre de ese año, los atletas priorizados pudimos regresar al tatami, eso sí, con todas las medidas de seguridad para realizar actividades de acondicionamiento y sobre las técnicas del judo.

Durante 2019 logró destacar entre los primeros lugares de diversos torneos, entre ellos: el Nacional de Judo Profr. Tomoyoshi Yamaguchi (tercer lugar), el Torneo Nacional Sensei Daniel F. Hernández (segundo lugar), Olimpiada Nacional de Judo (tercer lugar), la Copa Judotecnia (primer lugar en la categoría de 48 kgs). En 2020, cambió de categoría a 52 kgs, y quedó en séptimo lugar del torneo Profr. Tomoyoshi Yamaguchi; también participó en dos torneos virtuales de Judo Funcional, uno de ellos, organizado por la UAA. Este año, se efectuó en Aguascalientes la edición del torneo Profr. Tomoyoshi Yamaguchi, donde quedó en primer lugar, lo que le permitió quedar como seleccionada nacional. Las siguientes competencias serán los Juegos Nacionales y la Universiada Nacional, donde podrá, por primera vez, representar a la Universidad Autónoma de Aguascalientes.

¿Qué representan para ti estos logros?

Tengo la gran satisfacción de darme cuenta que estoy haciendo las cosas en el sentido correcto, y que todo ese trabajo hecho durante la pandemia ha servido. Es muy grato llegar a estos niveles, por lo que es un gran orgullo representar a la Universidad Autónoma de Aguascalientes, no solo porque aquí estudió mi mamá sino también porque la UAA es una gran institución; así que espero llevarla a lo alto del podio en las próximas competencias.

¿Qué beneficios ha tenido para ti la práctica deportiva?

Creo que han sido muchos en diversos aspectos: físico, mental, psicológico y social; ya que adquieres mucha fortaleza en cada uno de tus músculos y tienes una buena salud; a nivel emocional el judo te provee de autocontrol, en los momentos previos a una competencia los judokas experimentan muchas emociones por lo que controlar y saber en qué momento hacer cada cosa, es un poder inmenso que vamos adquiriendo. El judo también ha cambiado mi personalidad, porque antes era muy tímida, muy callada y seria, con los años, he conocido a muchas personas de todo México y he tenido un desarrollo integral muy bueno.



Dhamar Chavarria, estudiante de segundo semestre de la Lic. Cultura Física y Deporte, se entrena con el profesor Eric Romero Torres, académico de la UAA, árbitro internacional de judo y entrenador de la selección universitaria de judo.

El judo cambia tu forma ser, uno de los principios de esta disciplina es caerte y volverte a levantar, lo cual aplica para todo en la vida; cuántas veces nos ha sucedido que las cosas no van como queremos, pero debemos levantarnos y buscar otras alternativas, adaptarnos. La disciplina misma del judo me ha hecho muy organizada, durante estos dos primeros semestres de la carrera he logrado equilibrar los entrenamientos con mis estudios; es cierto, que a veces tenemos que sacrificar reuniones familiares o salidas con los amigos, pero cuando subes al podio te das cuenta que todo valió la pena.

LOS LOBOS DE LA UAdeC NOS CUIDAMOS

LA MENTE, EL CUERPO Y EL ESPÍRITU

La UA de C es una institución de calidad internacional, socialmente responsable y comprometida con la sustentabilidad, cuyos estudiantes se distinguen por su formación académica, ética, cultural y deportiva y sus egresados conservan el sentido de pertenencia, son altamente competitivos y con capacidad para integrarse exitosamente al entorno global.

En esa responsabilidad social, la máxima casa de estudios de Coahuila, en los ámbitos del deporte, la salud física y mental, desde el inicio de la pandemia por Covid-19, desarrolla múltiples acciones para promover entre su comunidad universitaria, de maestros y alumnos, el cuidado y fortalecimiento de la salud integral.



Formación atlética y seguimiento deportivo

En la UAdeC la actividad deportiva no se detuvo, siempre se trabajó bajo la premisa en torno al deporte, como modelador de voluntades, cauce de energía juvenil y promotor de ideales, una actividad primordial para el ser humano.

Desde abril de 2020 a la fecha se realizan capacitaciones, entrenamientos con poco aforo, así como conferencias y talleres en materia deportiva, vía Teams como Prevención de Lesiones Deportivas, Nutrición, Camino al Éxito, Disciplina por encima del Talento, Quiero ser invencible, con personalidades destacadas en el ámbito deportivo y de entrenamiento.



Más de 70 entrenadores deportivos adquirieron nuevas destrezas y conocimientos que permitirán mejorar su desempeño laboral, con certificación avalada por el Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales (CONOCER), con temas como “Metodología en seguimiento deportivo” y Derechos Humanos.

Los entrenamientos de los equipos representativos se reactivaron en agosto del año pasado, de acuerdo a las instrucciones de los Subcomités Técnicos Regionales Covid-19 de Coahuila.

Durante el semestre agosto-diciembre 2020, se impartieron conferencias y talleres a través de la plataforma Microsoft Teams y Facebook para toda la comunidad universitaria, referentes a la superación personal y deportiva.

Se inició con la entrega de uniformes a los equipos representativos de las distintas disciplinas deportivas.

Se apoyó con entrenamientos y viáticos a universitarios destacados que participan en competencias nacionales e internacionales.





Atención Médica oportuna y permanente

La atención de calidad en el diagnóstico y prevención de las enfermedades de la comunidad universitaria, es una de las prioridades de la Universidad Autónoma de Coahuila, se brinda servicio a través de los 3 Hospitales Universitarios, así como de los consultorios médico y odontológico ubicados en los distintos campus.

El Hospital Universitario de Saltillo, el Hospital Universitario de Torreón y el Hospital Infantil, comenzaron con la habilitación de espacios para atender a pacientes con COVID-19; se capacitó a los trabajadores, a través de talleres y simulacros sobre las disposiciones en materia de salud, establecidas por las distintas instancias gubernamentales.

Los consultorios de la Coordinación de Unidad Saltillo cambiaron su manera de ofrecer atención y optaron por brindar orientación médica y odontológica de manera virtual a través del programa “Coordinación en Tu Casa”, con el cual se atiende a los pacientes a través de la plataforma Microsoft Teams o vía telefónica.

La atención médica, se brinda de manera presencial y en línea a la comunidad universitaria. La campaña de vacunación contra la influenza se implementó a través del IMSS en los cinco campus de la Unidad.

Para la Jornada de Vacunación Nacional contra el COVID-19 para personas adultas mayores, la UAdeC contribuyó con el trabajo de 170 estudiantes y 55 colaboradores que participaron como voluntarias y voluntarios durante el proceso en el Campus Arteaga.

Durante la vacunación a personal del sistema educativo, fueron vacunados 7 mil 194 maestros y trabajadores, que sumados a los 880 de la primera etapa, dedicada a quienes tienen 60 años o más, dan un total de 8 mil 74 vacunas aplicadas a maestros, administrativos y trabajadores manuales.



Acciones Psi-COVID

Entre 102 proyectos de Investigación Científica, Desarrollo Tecnológico e Innovación en Salud, el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt) aprobó el proyecto denominado “Estudio longitudinal sobre el impacto psicológico y los estados adversos a la salud mental del brote COVID-19 en personas en contextos de precariedad en México” de la Universidad Autónoma de Coahuila (UAdeC) que coadyuvará en la resolución de problemáticas derivadas de la emergencia sanitaria por el virus SARS-CoV-2 (COVID-19).

El programa PSI-COVID ofrece atención psicológica por medio de la página de Facebook Psicología Preventiva de la Facultad de Psicología de la Unidad Saltillo, participan 26 alumnos de posgrado, 16 alumnos de los semestres superiores de licenciatura y siete docentes.

A la fecha se han tratado más de 700 casos por: ansiedad, depresión, somatización, estrés, proble-

mas familiares, y en las relaciones interpersonales, violencia y suicidio.

Cada caso se valora y dependiendo de los síntomas y conductas se clasifican en color verde, atención primaria, en amarillo, con estudiantes de la maestría en Psicología Clínica y Atención Especializada y los rojos se canalizan al Centro Estatal de Salud Mental.

A través de especialistas en Psicología y mediadores certificados, la Escuela de Psicología de Monclova, puso a disposición de la población un Centro de Llamadas para quien requiera atención Psicológica, ya sea niños, jóvenes o adultos, además del servicio de mediación. El servicio y orientación psicológica se ofrece a través del primer contacto por la página de Facebook “Escuela de Psicología UAdeC Monclova”.

Se otorgó atención psicológica a médicos y personal de urgencia que se encontraban en la primera línea de atención para pacientes Covid en la Clínica 71 del IMSS en Monclova, Coahuila.

A través de la Red de Apoyo Psicológico, la UAdeC actúa en situaciones de crisis derivadas de la violencia de género y problemas psicológicos; la red está integrada por docentes especialistas en el área de salud mental y emocional que brindan asistencia a la comunidad universitaria.

Esta Red desde el inicio ofrece atención a docentes y alumnos de las Unidades Saltillo, Torreón y Norte, que registran problemas de ansiedad y depresión durante la Pandemia.



NUTRICIÓN Y COVID-19

La prevención de patologías a través de una ingesta saludable de alimentos es vital para que se pueda alcanzar un bienestar integral. “Panorama difícil en la cultura mexicana y latinoamericana”, comentó la Mtra. María Guadalupe Martínez Peña, especialista en nutrición y miembro de la Clínica Universitaria de Nutrición de la UAQ “Carlos Alcocer Cuarón”.

Ante la pandemia por el virus Sar-CoV-2, todos somos vulnerables, aún podemos contagiarnos en cualquier momento, incluso con las medidas sanitarias; por lo que, lo ideal es poseer un estado de nutrición óptimo, lo mejor posible.

“Mucho de lo que se ha venido publicando por comités y expertos en nutrición, tanto en México como en otros países, coinciden en incluir alimentos frescos todos los días, especialmente frutas y verduras”, así lo refirió la Mtra. Martínez Peña.

Entre las recomendaciones se encuentran: disminuir el consumo de grasas de origen animal, debido a que en exceso ocasionan problemas arteriales, así como azúcares refinadas y harinas.

Por el contrario, el promover el consumo de leguminosas, ta-

les como frijol, garbanzo y lenteja; además de carne blanca (pollo y pescado) y frutas y verduras frescas, que aportan vitaminas y minerales que permitirán un bienestar integral.

El Síndrome Inflamatorio Multisistémico pediátrico (MIS-C, por sus siglas en inglés) es una afección grave que parece estar relacionada con la enfermedad por Covid-19; por lo que, la vitamina D es necesaria, ya que entre sus beneficios está la absorción de calcio y fósforo, la prevención del raquitismo y la osteomalacia, además de contar con un efecto antiinflamatorio. Siendo su fuente principal la luz del sol; además de encontrarse en alimentos como el pescado azul, el aceite de hígado de pescado (bacalao), la margarina, la yema de huevo, la leche y los productos lácteos.

Una alimentación balanceada permite tener riñones e hígado saludables para evitar diversos padecimientos, tales como el debilitamiento generalizado, cansancio, mareos y pérdida de peso abrupta.

Conocer la composición corporal es importante para saber el estado en el que se encuentra el organismo de una persona, para ello se requieren estudios más específicos que en la Clíni-

ca de Nutrición “Carlos Alcocer Cuarón” se realizan. En el caso de personas que se han registrado por el virus Sar-CoV-2, es aún más necesario este estudio, pues permite identificar cómo le afectó la enfermedad y hacer intervenciones para su recuperación; por ejemplo, en la parte del aparato respiratorio se tienen que realizar ejercicios para fortalecer los pulmones.

La invitación es acudir con profesionistas certificados para platicar sobre un tratamiento adecuado y personalizado a las necesidades que se requiere y evitar futuras complicaciones.

Beneficios de las vitaminas en el Cuerpo Humano

A VITAMINA
Ayuda al mantenimiento de la piel y de la visión en condiciones normales
Alimentos: Vegetales

B3 VITAMINA
Ayuda al mantenimiento de la piel en condiciones normales
Alimento: Setas, hongos y cacahuates

B6 VITAMINA
Contribuye a la función psicológica normal
Alimentos: Patatas y aguacate

B12 VITAMINA
Contribuye a la formación normal del glóbulos rojos
Alimentos: Productos de origen animal

C VITAMINA
Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario
Alimentos: Frutas y verduras



GATONECTADOS

Proyecto Digital Deportivo Universitario

Gatonectados es un proyecto Digital Deportivo Universitario que surgió a iniciativa del área de Proyectos Especiales de la Coordinación General de Deportes. Derivado de la contingencia a causa del Covid-19, se abrió el panorama digital para el acondicionamiento físico de los entrenadores y atletas de nuestra Máxima Casa de Estudios.

El Lic. Jaffed Dorantes Zamacón, coordinador de Proyectos Especiales, comentó que el hecho de que los alumnos permanecieran en casa no tenía por qué implicar el freno de la actividad física. Por lo que, después de un proceso creativo y arduo, se logró generar contenidos –adaptados a las diferentes plataformas–.

El contenido surgió en tres ejes: información, participación e identidad. **Informativa:** Difunde las diferentes prácticas, disciplinas y clubes con los que cuenta la UAQ, adaptados a un formato audiovisual atractivo y digerible para la comunidad estudiantil, denominado “Depornerds”; así como tips y rutinas por parte del área de Fisioterapia.

Participación: Su objetivo es no interrumpir la inercia deportiva de los atletas universitarios, por lo que se incentivaron las competencias a través de retos que promueven las capacidades físicas, como lo es la “Cat-Cup Challenges”. Para integrar la parte teórica, se implementó la “Trivia Kahoot”, una aplicación virtual de preguntas y respuestas en materia de deporte.

Además, los entrenadores de las selecciones ofrecen “Master Class” vía zoom. Los “E-Sports” han sido un fenómeno altamente concurrido, incluso desde antes de la contingencia sanitaria y terminaron por consolidarse cuando se inició esta serie de adaptaciones.

Las convocatorias de los E-Sport EGS son de las más esperadas y saturadas. En un mismo espacio virtual (sin necesidad de compartir el mismo espacio físico), estudiantes de otros campus se han podido sumar a equipos y selecciones, cosa que antes hubiera sido impensable.

Identidad: Ha tenido una respuesta importante. Promueve el color del deporte universitario. “Noche de Gatos” es una convivencia virtual que se da a manera de programa con exseleccionados, entrenadores y actuales atletas de la UAQ.

En un ambiente relajado y hasta cómico, se aborda la experiencia de pertenecer o haber pertenecido a los Gatos Salvajes.

También se cuenta con “Mi competencia soy yo”, donde se desarrollan videos motivacionales en que los atletas evidencian sus entrenamientos y preparación desde casa y “Seguimos juntos” simula –a través de la magia de la edición de video– el paso de balones entre los integrantes desde las diferentes disciplinas desde el escenario de sus casas. “Titanes Universitarios” busca inspirar a los estudiantes con información de exatletas, quienes comparten su legado de materia deportiva.

Todo el contenido es gratuito y está disponible en el Facebook UAQ Deporte Universitario.



Lic. Jessica S. Contreras M. Diseño: Lic. Noé Mauricio Urbieta Morales



Salud mental y física, el combate contra cualquier virus



Alejandra Carlos Pacheco
Dirección de Comunicación e Imagen, UASLP

Este último año el tema más recurrente a sido el de **COVID-19**, en muchos medios, plataformas y redes sociales, entre otros, nos han dado a conocer las estadísticas, los informes e investigaciones de último momento, nos aconsejan sobre cómo no contagiarnos o sobre remedios para superar el virus, pero en ocasiones no prestamos tanta atención a la salud mental ni física, no sólo para no contraer la enfermedad de coronavirus, sino en general para llevar una vida sana.

Como bien menciona **Josué Miguel Martínez Hernández**, estudiante de último semestre de Psicología de la Facultad de Psicología de la UASLP:

“

Sin importar la época en la que nos encontremos o el momento de nuestras vidas, recibir atención psicológica siempre será de gran ayuda para mantener un estado de salud óptimo, pues los principales motores de nuestra existencia son el corazón y el cerebro, al procurar tener una salud mental óptima ayudamos —por añadidura— todos los proceso que vengan, porque el estado del ánimo que tengamos influye en nuestras actividades diarias, nuestra calidad de vida mejorará si mejoramos nuestro estado emocional y nuestras relaciones con las personas.

”

La **Universidad Autónoma de San Luis Potosí** ha dado seguimiento a la contingencia sanitaria dentro de la institución, con la conformación del **Comité para el Plan Estratégico de Acción COVID-19**, que trabaja en sinergia con la Secretaría de Salud de Gobierno del Estado de San Luis Potosí y del Ayuntamiento capitalino, para apoyar en materia de información a la sociedad potosina y universitaria. Entre sus funciones destacan la creación de campañas de concienciación, servicio a la comunidad, establecimiento de estrategias de información y atención médico-sanitaria en puntos clave del estado y en donde se detecte la mayor movilidad, para la protección de la salud de la población, entre otros. Por lo que fue imprescindible su labor en materia de salud y atención psicológica, por medio de una línea telefónica de atención psicopedagógica que brinda asesoría profesional a quien así lo requiera.

No sólo la Universidad desarrolló estrategias para atender a su comunidad y apoyar a la población general, sus estudiantes —sobre todo deportistas— buscaron la forma de seguir con sus entrenamientos, tal es el caso de **Esther Chávez Santamaría**, del décimo semestre de la Licenciatura en Derecho de la Facultad de Derecho Abogado Ponciano Arriaga Leija de la UASLP y **atleta en bádminton**, quien ha participado en distintas universiadas y en la actualidad se prepara para la siguiente:

“

fue un cambio muy drástico, ya que tenía mis horarios establecidos entre la escuela, el trabajo y mis entrenamientos, al llegar la pandemia no veía su gravedad en ese momento, sino como un pequeño descanso y que volveríamos a los cuantos días a retomar nuestras actividades”.

“En mi caso no podía entrenar del todo en casa, únicamente realizaba trabajo físico, pero el bádminton no podía practicarlo, ya que se necesita un lugar techado, que no esté abierto y que debe tener cierta altura, pero lo importante fue mantener la disciplina, pues no había alguien que te presionara y cuando algo te gusta o apasiona debes buscar la manera de seguir con tu entrenamiento, todo con base en la organización. Aunque hubo varios torneos no los tomé, para mi principalmente estuvo mi salud.

”

Uriel Olvera Méndez, estudiante del noveno semestre de Ingeniería en nanotecnología y energías renovables en la Facultad de Ciencias de la UASLP compaginó sus estudios con su entrenamiento en **tiro con arco**:

“

La situación por la pandemia ha sido complicada, pero he buscado la forma de compaginar el ámbito académico con el deportivo, fui adaptando los entrenamientos en casa para no perder el tiempo de competencia y en cuanto a lo académico también he llevado un ritmo para no perder clases y materias”.

“El año 2020 fue complicado, ya que se cancelaron todo tipo de competencias y en este año se han retomado poco a poco; llevo dos competencias y conseguí la medalla de bronce por equipos en el Campeonato Panamericano en Monterrey y la medalla de oro por equipos en el Hyundai Archery World Cup, celebrado en Guatemala en el mes de abril”, comentó.

”

Finalmente, recordó que la pasión hacia lo que te gusta es lo más fuerte para combatir no sólo la pandemia, sino cualquier situación importante en la vida y llevar una vida saludable es muy importante: **“La desmotivación por la situación actual es normal, pero debemos seguir en la búsqueda de cómo seguir con nuestro deporte o buscar las formas de seguir practicando, con esta situación te ayuda no sólo física, sino también mentalmente”.**



Diseño: Karla Blanco/ Fotografías: Christian Ferrer y Alejandro Espericueta.

31

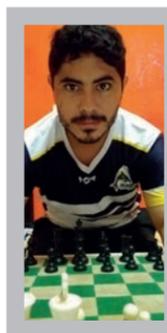
LOGROS DEPORTIVOS UNACAR 2020

3 INTERNACIONAL



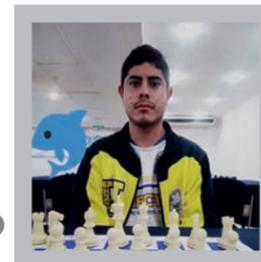
Prof. Juan Antonio Miguel Hidalgo Morales

1er. Lugar Campeonato Panamericano de Ajedrez Amateur rápido Online 2020.



Daniel Hernández Luviano

10º Lugar Campeonato Norteamericano Amateur Amateur rápido Online 2020.



Enrique Hernández Luviano

16º Lugar Campeonato Norteamericano Amateur Amateur rápido Online 2020.

3 NACIONAL

Cristian Eduardo Alemán Campos

Campeón categoría Sub-16, CDMX - Circuito Nacional Juvenil Online FENAMAC.



11 ESTATAL

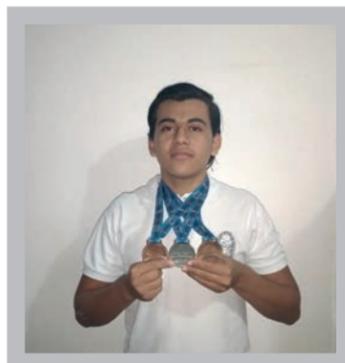


Mayté Marín Calvo

3er. Lugar en 150 / 300 metros planos, V Torneo Atlético Athlos 2020 "Prof. Humberto Sánchez Álvarez"

Jean Pierre Deliz Lima

1er. Lugar Salto de altura V Torneo Atlético Athlos 2020 "Prof. Humberto Sánchez Álvarez".
2do. Lugar Salto de altura Sub-18 varonil, Campeonato Regional Invernal de Atletismo.



Rafael García Hernández

2do. Lugar Lanzamiento de disco /
3er. Lugar Lanzamiento de jabalina y
3er- Lugar Impulso de bala, V Torneo Atlético Athlos 2020 "Prof. Humberto Sánchez Álvarez".



Diego A. Téllez Santamaría

2do. Lugar Impulso de bala, V Torneo Atlético Athlos 2020 "Prof. Humberto Sánchez Álvarez".

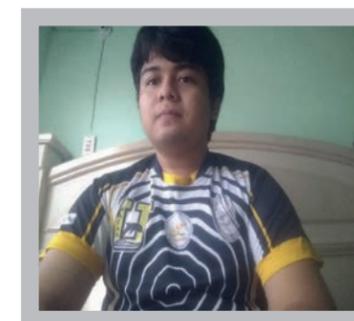
Stephanie del Carmen Vadillo

3er. Lugar Categoría Sub-20, Torneos de Práctica del Circuito Nacional Juvenil Online FENAMAC.



Miguel Ángel Solís López

2do. Lugar Categoría Sub-20, Copa Veracruz del Circuito Nacional Juvenil Online FENAMAC.



7 REGIONAL



Gabriela Castillo Morales

1er. Lugar 75/100 metros planos infantil, Campeonato Regional Invernal de Atletismo.
1er. Lugar 75/100 metros planos infantil, V Torneo Atlético Athlos 2020 "Prof. Humberto Sánchez Álvarez".



Julio Cárdenas González

2do. Lugar Lanzamiento de bala Sub-20 varonil, Campeonato Regional Invernal de Atletismo.

Natalia de la Cruz Robles

2do. Lugar Lanzamiento de disco Sub-18 femenino, Campeonato Regional Invernal de Atletismo.
2do. Lugar Lanzamiento de bala, V Torneo Atlético Athlos 2020 "Prof. Humberto Sánchez Álvarez".

Rodolfo Carreño

3er. Lugar Lanzamiento de jabalina Sub-20 varonil, Campeonato Regional Invernal de Atletismo.

1er. Lugar Equipo de relevos Sub-20 Femenil, Campeonato Regional Invernal de Atletismo.

Jared Ramírez Hernández

3er. Lugar en 300 metros con vallas, V Torneo Atlético Athlos 2020 "Prof. Humberto Sánchez Álvarez".

LOGROS DEPORTIVOS UNACAR 2020

7 LOCAL

Ángel Gabriel Pérez Córdova

1er. Lugar 100/200 metros planos, Grand Prix Ciudad del Carmen.

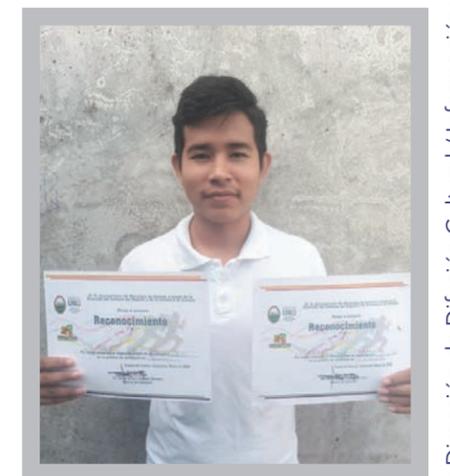


Juan Pablo Olsín García

1er. Lugar 100/200 metros planos y 2do. Lugar 100 metros planos, Grand Prix Ciudad del Carmen.

Yair Virgilio Hernández

2do. Lugar 100 en metros planos y 3er. Lugar en 200 metros planos, Grand Prix Ciudad del Carmen.



Herramientas digitales permiten a atletas UAEH seguir entrenamiento desde casa

Por Carlos Fernando Sánchez Ruiz



Se diseña un plan para que seleccionados universitarios puedan realizarlo en su casa con el mínimo de equipo

Los planes son personalizados para cada alumno; contempla su disciplina, nivel deportivo, estado físico y emocional



La Dirección de Promoción Deportiva de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH) ha estado al pendiente del acondicionamiento físico de los atletas universitarios, quienes han realizado su entrenamiento de manera virtual a través de medios digitales, esto conforme a las indicaciones señaladas por la Comisión Institucional de Seguridad en Salud, debido a la pandemia de COVID-19 por la que atraviesa el país.

Armando Zunzunegui Escamilla, titular de esta Dirección y Juan Gabriel Cruz Guerra, coordinador de selecciones y representante de la UAEH ante el Consejo Nacional del Deporte de la Educación A.C (CONDDE), dieron a conocer que gracias a las herramientas digitales fue posible continuar con el entrenamiento de los atletas universitarios de manera segura con ejercicios que realizan en su propia casa.

Los entrenadores Garza de las diferentes disciplinas deportivas desarrollaron programas de acondicionamiento físico especiales donde prevalecen tres aspectos fundamentales: el calentamiento, el entrenamiento o parte principal y la etapa de relajación.

Dichos planes fueron personalizados para cada uno de los seleccionados universitarios. Los procesos de entrenamiento han sido cuidadosamente planificados con objetivos, contenidos, métodos y

medios de organización, lo que conlleva a mejorar la capacidades físicas y técnicas, tácticas, psicológicas y teóricas de cada deportista.

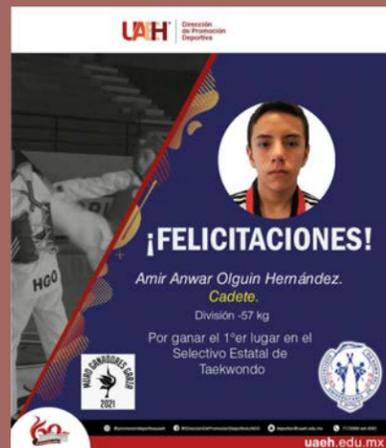
A su vez están pensados para que los seleccionados puedan realizarlos en su casa con el mínimo de equipo, pues usan objetos de uso común como puede ser sillas, muebles, una pared, escalones y el propio peso del cuerpo.

Cada atleta universitario es contemplado por el deporte que practica, el nivel en el que se encuentra dentro del mismo, su estado físico y su estado emocional para que el plan se adapte a sus necesidades.

Asimismo, los atletas llevan un plan de nutrición adecuado, con el fin de mantener su índice de masa corporal específico, mientras que también son atendidos de manera psicológica en favor de su salud emocional, de esta forma se evita que durante esta cuarentena pierdan totalmente los resultados que han obtenido durante todos los años de entrenamiento previos.



Logros deportivos de la UAEH durante la pandemia



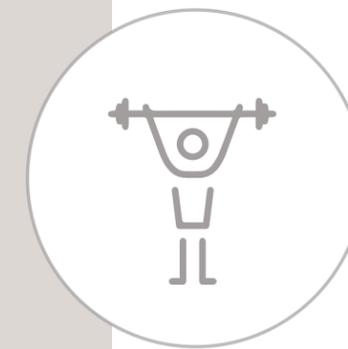
Ximena Ibarra Mayorga, destacada alumna en ajedrez

Esto ha dado como resultado que los atletas pertenecientes a esta casa de estudios continúen obteniendo logros deportivos. El pasado mes de mayo alumnos Garza sobresalieron en las competencias que se realizaron a nivel regional en el campo del Taekwondo donde obtuvieron su pase para participar en la competición nacional.

La participación de los atletas se hizo en todas las categorías, infantil, cadete y juvenil, contando las ramas varonil y femenil. Al final de la competencia quedaron 40 seleccionados: 34 en combates

y seis en formas. De ellos, el total de 12 son parte de la Asociación Universitaria de Taekwondo (AUTKD), ganando primer lugar por equipos y que participarán en la Nacional en Monterrey, Nuevo León, del 2 al 9 de julio del presente año de manera presencial.

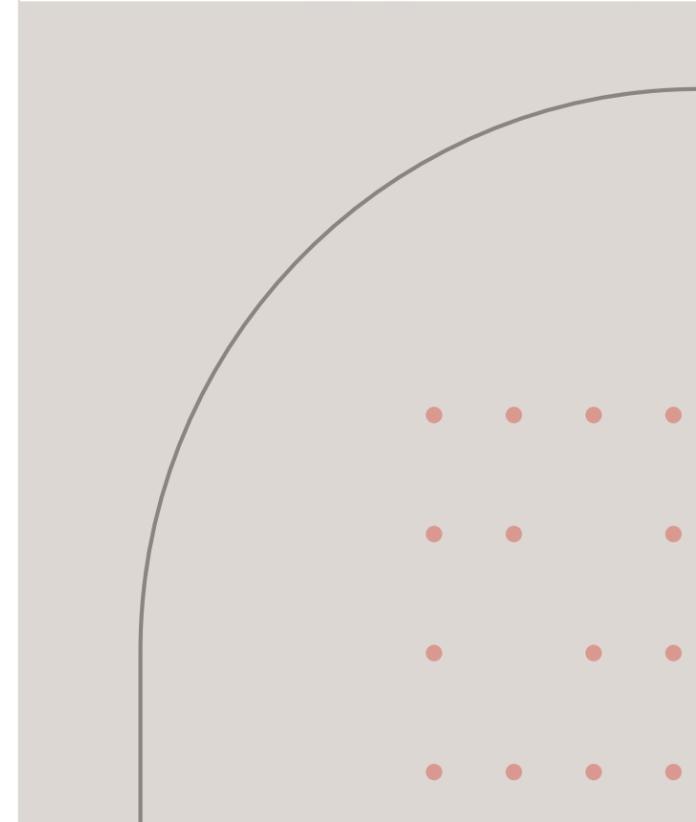
Asimismo, la alumna de la Escuela Preparatoria Número Uno, Ximena Ibarra Mayorga, que ganó la etapa estatal en Ajedrez y que ganó su boleto parare presentar al estado en la etapa regional. La atleta continúa con su entrenamiento y agradece a la Universidad la oportunidad de demostrar su talento y el apoyo que ha recibido para llevar a cabo este sueño deportivo.



Se promueve el deporte y la activación física

Dentro del calendario de actividades 2021 de la Dirección de Promoción Deportiva de la UAEH se contemplaron conferencias virtuales, exhibiciones de Taekwondo y Garzas OK, además del Torneo virtual UAEH 6D y la Garza de Plata, entre otras actividades que buscan promover el deporte y la activación física de los universitarios y la población en general, además de coadyuvar a detectar talentos deportivos entre los estudiantes.

- Hasta la fecha se ha realizado el torneo virtual de ajedrez, así como diversas ponencias entre las que destacan “Habilidades de la comunicación en el deporte”, “El deporte no te entrena para perder”, “Eres lo que comes”, “10 Vidas en el Deporte, la número 11 es la tuya”, entre otros.



Investigan alteraciones del sueño en pacientes morelenses

A través de la encuesta virtual Sueño, emociones y Covid-19, realizada del 12 de marzo al 11 de abril, se encontró que pacientes con dicha enfermedad registraron alteraciones en el sueño relacionadas con factores como estrés, ansiedad y depresión. Ana Ixchel Pérez Amezcua, estudiante de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM), asesorada por Bernarda Téllez Alanís, profesora investigadora del Centro de Investigación Transdisciplinar en Psicología (CITPsi), estuvo a cargo de este trabajo de investigación.

“Estamos interesadas en conocer las alteraciones en el dormir y la calidad del sueño, y cómo se relacionan con las alteraciones de la salud mental. En todo el mundo se han hecho estudios que demuestran que existen alteraciones del sueño, pero la idea era realizar esta encuesta en una muestra de pacientes morelenses que han sido afectados por este virus”, dijo Bernarda Téllez.

Agregó que dicho proyecto forma parte de la investigación de tesis de la estudiante, “efectivamente, en los cuestionarios reportan que sí hay alteraciones en el sueño cuando están enfermos, entonces necesitamos tener la comparación directa cuando la persona es dada de alta, para ver qué tanta es la afectación, eso significa que es importante seguirle ofreciendo atención, tanto en salud mental como para mejorar su higiene de sueño”, dijo Téllez Alanís.





Por su parte, Ana Ixchel Pérez Amezcua comentó que el interés de esta investigación surge de conocer el estado de estrés, ansiedad y depresión de la población de Morelos y cómo influye en la calidad del sueño.

Ambas universitarias comentaron que los resultados arrojaron una diferencia significativa entre los participantes de la encuesta que tuvieron la enfermedad y los que no, y detallaron que existen también otros factores estresores que pueden contribuir a la problemática, como la pérdida de un familiar, de un empleo, entre otros factores que ocurren paralelamente.

Finalmente, Ana Ixchel Pérez comentó que estos datos aún son preliminares y el trabajo de investigación no está concluido, “el objetivo es diseñar estrategias adecuadas que beneficien a la población en el aspecto de salud mental e higiene de sueño, además de la elaboración de infografías informativas y el diseño de algunas charlas con este tema que se realizarán a través de la página de Facebook de la Facultad de Psicología”, concluyó.

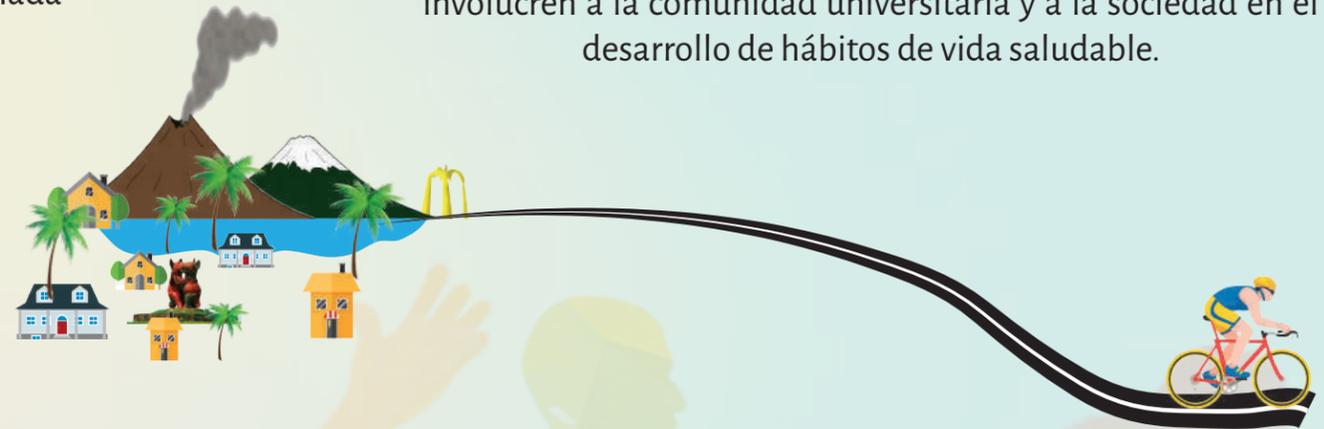
Para esta encuesta se contó con la participación voluntaria de mil 200 personas de varios estados del país en la media de edad de 40 años, de los cuales, 941 son morelenses, 73 por ciento mujeres y 27 por ciento hombres, 565 que tuvieron Covid-19 y 376 que no lo registraron. La estudiante explicó que la encuesta constó de tres cuestionarios, el primero fue el de Pittsburgh que evalúa aspectos del sueño, el segundo el DASS-21 que evaluó el estado de ansiedad, depresión y estrés, y el tercero, el cuestionario de evaluación del impacto del estresor EIE-R.

Actividad Física

Con el objetivo de contribuir al desarrollo de competencias genéricas, de carácter transversal y orientado a la formación integral de los estudiantes, la **UdeC** consigna en el plan de estudios, una materia denominada **Actividades Culturales y Deportivas**.

Estimula el desarrollo de estrategias de cultura y deporte que involucren a la comunidad universitaria y a la sociedad en el desarrollo de hábitos de vida saludable.

Promueve en los planteles de educación media y superior la integración y desarrollo de clubes, equipos, ligas, programas y proyectos de cultura física y deporte, con la finalidad de diversificar la oferta deportiva, propiciando la detección de talentos deportivos para la integración de selecciones y equipos representativos.



Coadyuva en el desarrollo de estrategias que permitan renovar de manera permanente el modelo curricular que asegure la vinculación de la cultura física y el deporte con los procesos educativos en los niveles medio superior y superior.

Proyectos, programas y Servicios para fomentar la actividad física

Clubes Deportivos Universitarios

Ligas Estudiantiles Universitarias

Zumba para trabajadores y estudiantes

Eventos Deportivos Especiales

Fisioterapia

Asesoría Nutricional

Programa "Calidad de vida"

Selecciones Universitarias

Apoyo al Deporte

Natación



La **UdeC** ha creado la normativa institucional requerida para la planeación, la operación y la evaluación de los métodos, técnicas y mecanismos para estimular la cultura física y el deporte en la sociedad; así como para la impartición de la educación física que se brinde a los alumnos a través de los planteles, centros e institutos, en consonancia con la legislación federal y estatal correspondiente, así como la reglamentación universitaria vigente.

Salud Universitaria



Durante la pandemia, la **UdeC** implementó programas en línea, a través del microsítio “UdeC ante el Covid-19”, que permitió a la comunidad universitaria y a la sociedad en general, conocer las recomendaciones para el manejo del estrés y el cuidado de la salud; así como apoyo tecnológico referente a la pandemia.



Para la UdeC es importante la salud de los estudiantes y del personal de todas las dependencias, por ello cuenta con departamentos especiales de atención psicológica, médica y nutricional.



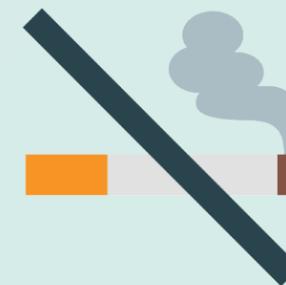
Se han implementado diversas acciones en favor de la salud, entre los que se destacan los servicios de prevención y detección oportuna de enfermedades que se realizan en los Módulos de Salud Universitaria.



Este año, con el objetivo de ofrecer asesorías, acompañamiento y ayuda a estudiantes, profesores y personal de todas las dependencias y planteles, la UdeC implementó el Programa Universitario de Salud Mental y Apoyo Psicosocial 2021 (PUSMAP).



En coordinación con el personal del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), se realizan Jornadas de Prevención y Detección de Enfermedades a los trabajadores y trabajadoras de la Universidad de Colima.



Con el Programa Espacios 100% libres de humo de tabaco, se fomentó la reducción del consumo de tabaco en espacios universitarios.



MUÉVETE EN CASA



Laura Sepúlveda Velázquez

Mantener a la comunidad universitaria —y a la población en general— activa, ha sido una de las preocupaciones del Centro Universitario de la Costa (CUCosta) desde el inicio de la pandemia de COVID-19, es por ello que se ha implementando una serie de actividades para promover el ejercicio y los estilos de vida saludable.

“Muévete en casa” es el nombre del programa de cápsulas audiovisuales que se transmiten en plataformas digitales, donde, a través de diferentes sesiones de entrenamiento en línea, brindan alternativas para realizar actividad física, explicó la Coordinadora de Extensión, Paola Cortés.

“Las cápsulas duran de 5 a 25 minutos, ahí hacemos recomendaciones para que ellos puedan realizar sus actividades. Pueden ser consultadas a la hora que el usuario lo desee en diferentes dispositivos”.

“Tenemos cápsulas para los niños, para los jóvenes, para los adultos mayores, así como para personas que no enfrentan ningún factor de riesgo o enfermedad y también tenemos cápsulas específicas para personas con salud comprometida. Invitamos a la comunidad universitaria a sumarse, ya que no sólo es para este centro, es para toda la Red Universitaria y la población en general”.

CONSULTA

<https://www.salud.cuc.udg.mx>

RETOS EN CULTURA FÍSICA

Adaptación a los planes de estudio y ejercicios, utilización de plataformas virtuales y el desarrollo de estrategias y herramientas adecuadas que permitan formar a los alumnos de acuerdo a una nueva normalidad, son algunos de los retos que dejará la pandemia de COVID-19 a los formadores de recursos humanos y profesionales del área de la cultura física y el deporte.

Es por ello que desde la licenciatura en Cultura Física y Deportes, del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), ya realizan un análisis con los diferentes órganos colegiados y de academia para conocer cuáles son las nuevas tendencias de la reincorporación a la actividad física, señaló el coordinador de este programa, Anthony Alonso.

Aunado a esto, señaló que también se trabaja en cómo los formadores de recursos humanos se van a adaptar para poder enseñar sin ningún riesgo.

“En este caso es ver de qué manera podemos adaptar nuestras clases prácticas con la sana distancia y las medidas de salubridad necesarias, y la otra parte que tiene que ver con las clases teóricas. La mayoría de los maestros se están capacitando sobre las plataformas que nos puedan ayudar a implementar clases en línea. Estamos trabajando a marchas forzadas para que estos lineamientos entren a partir de septiembre”.

Consideró que las nuevas condiciones de reactivación deportiva, como la capacidad limitada de los gimnasios, pueden repercutir en la disminución de personas que realizan actividad física, por lo que es necesario implementar estrategias de difusión sobre la importancia de realizar ejercicio.

Señaló que el profesional de la actividad física tiene que mostrar la disposición para adaptarse a las medidas y condicionamientos que marca la Secretaría de Salud.





LUCILA VENEGAS

Encabeza la delegación de árbitros mexicanos que participará en los Juegos Olímpicos de Tokio, lo que representará para la silbante su segunda olimpiada.



IVÁN RUIZ

Logró medalla de plata en el Campeonato Mundial UCI (Unión Internacional de Ciclismo), Alemania 2020

LENIA RUVALCABA

La judoka fue medallista de Juegos Panamericanos y Juegos Paralímpicos, egresada de la licenciatura en Cultura Física y Deportes.



MIGUEL BECERRA

Medalla de oro en el serial Copas del Mundo de tiro con arco 2019.



LAURA PUENTES

Subcampeona del mundo en su participación en el X Campeonato de Frontón 30m Sub-22.



ANDREA MAYA

Obtuvo medalla de plata en los Juegos Panamericanos Lima 2019 y preseña de oro en la Universiada Mundial 2019, en tiro con arco,

ACTIVACIÓN FÍSICA

DESDE LA VIRTUALIDAD,

la estrategia de la UG durante el confinamiento

La restricción de las actividades presenciales fue una de las medidas clave para disminuir la propagación de contagios por el SARS-CoV-2, lo que obligó a las instituciones educativas a replantear sus esquemas de trabajo, y a buscar nuevas alternativas para fomentar el desarrollo integral de su comunidad estudiantil. En el caso de la Universidad de Guanajuato (UG), las sesiones de activación física en línea se incorporaron al quehacer cotidiano de la institución.

La disciplina y perseverancia que caracteriza a las y los atletas, así como el compromiso con el autocuidado -cuya relevancia puso de manifiesto la pandemia- permitieron seguir con entrenamientos, torneos, y actividades en diversas disciplinas deportivas.

Como parte de esta tarea, la Universidad de Guanajuato ha implementado nuevos formatos para el mantenimiento de la salud física y mental. Respecto al apoyo psicológico y emocional, la UG desde el inicio del confinamiento ofreció sesiones gratuitas de apoyo. Las citas pueden realizarse bajo el formato de videollamada o en un chat en línea que permite ofrecer contención psicológica.

Por otro lado, para fomentar la participación del alumnado en diversas actividades deportivas, la UG ha continuado organizando sus clásicas competencias y olimpiadas de manera virtual. Un ejemplo de lo anterior es la Tercera Copa Miel, la cual fue planeada en conjunto con

la Federación Nacional de Deportes Electrónicos México. Esta presentación se centró en partidas de ajedrez, Clash Royale y Pokemon Go, juegos que se adaptan perfectamente a las nuevas modalidades de distanciamiento social.

Otro método que se ha implementado para mantener la activación física fue acondicionar las clases de activación física a la virtualidad. Semanalmente, estudiantes de Nivel Medio Superior y Medio Superior conocen, mediante agendas publicadas vía Facebook, las clases que se impartirán y sus horarios. Asimismo, se publican videos cortos con retos de entrenamiento, material audiovisual informativo y congresos sobre temas de salud como la nutrición y el deporte.

El éxito de la adaptación al trabajo en línea ha sido posible porque las y los atletas universitarios no abandonaron la entrega y dedicación de sus cuerpos y mentes a pesar de que las actividades físicas y deportivas son algunas de las actividades más afectadas por la pandemia del COVID-19.

La comunidad estudiantil asegura que uno de los principales beneficios de las prácticas deportivas es el sentido de compromiso y disciplina que se desprende de ellas. Por esta razón, la Universidad de Guanajuato busca brindar ambientes que promuevan un adecuado desarrollo psicológico y físico de su alumnado. Para lograr este cometido, constantemente organiza competencias que promueven una convivencia respetuosa y estilos saludables de vida.



La UG apoya a sus deportistas aportándoles equipo, becas, condonaciones, transporte e instalaciones con la finalidad de acercar, facilitar e impulsar toda clase de disciplina que beneficie sus cuerpos y mentes. Sin embargo, el confinamiento modificó estas dinámicas, por lo que se optó por aprovechar las ventajas de la tecnología, y ofrecer alternativas en línea, y sin costo.



En entrevista, jóvenes de la UG que se desarrollan en el ambiente deportivo aseguraron que dichas actividades son un medio que permite un desarrollo físico saludable y un buen estado mental y emocional. Lo anterior debido a que la actividad física influye en factores como el estrés y el estado de ánimo. Destacan que, aparte de los beneficios de salud, el deporte les ha permitido formar amistades y conocer diferentes lugares.

Actualmente, ante las medidas de prevención derivadas de la pandemia, intentaron continuar su compromiso entrenando en sus hogares. Tanto estudiantes como las y los entrenadores, continuaron las actividades mediante sesiones de zoom, ejercicios en casa y alimentación adecuada. El principal objetivo era mantener y supervisar la salud física y mental de los jóvenes pese a las circunstancias adversas.

Tanto estudiantes como las y los entrenadores, continuaron las actividades mediante sesiones de zoom, ejercicios en casa y alimentación adecuada.

Kalid Altair Arguello Mejía, alumno de la Licenciatura en Gestión Empresarial, se ha desenvuelto en el juego electrónico Crash Royale. Arguello representa a una agrupación de jóvenes que han encontrado en la virtualidad una nueva herramienta para fortalecer sus capacidades de pensamiento y retención de información de la mano del juego. Esta clase de deportes electrónicos permiten el fortalecimiento y agilidad de la mente, a la vez que facilita su acceso a todas las personas. El joven estudiante ha participado en tres ediciones de la liga mexicana de Crash Royale, quedó en segundo lugar en un torneo presencial en Puebla y llegó a la final de los clasificadores del World Cyber Games.



4

Ejemplos de este esfuerzo es la experiencia de:

1 **Lizbeth Gabriela Chávez Manzano**, estudiante de Ingeniería Hidráulica, y **Alexander Benjamín Amolitos Estrella**, estudiante de Ingeniería Civil, quienes han destacado por su desempeño en el ajedrez. Han participado en torneos organizados por la UG y comparten la esperanza de algún día clasificar para el rango de maestro(a) en esta disciplina.



En entrevista, aseguran que esta actividad les ha ayudado a incrementar sus capacidades de concentración y memoria. Lo anterior derivado de la importancia que la toma de decisiones y la agilidad del pensamiento requieren en el ajedrez. Asimismo, Amolitos, quien ha representado a Guanajuato en competencias nacionales de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), practica otros deportes como el box y basquetbol. Por su parte, Chávez se ha dedicado a dar clases de ajedrez con la finalidad de compartir esta disciplina con más personas.



2

Arizbeth Rodríguez Martínez, quien cursa la Licenciatura de Terapia Física y Rehabilitación, es otra destacada alumna que se ha desempeñado en el deporte de Bádmiton. Entre algunos de sus muchos logros están haber participado en el Panamericano Infantil realizado en Guatemala, ser campeona nacional dos veces, ganar medalla de oro por singular en olimpiadas nacionales y obtener presea de plata y bronce representando a la Escuela de Nivel Medio Superior de Salamanca en la CONADE.

3



Carol Naomi Díaz Rodríguez, estudiante del Nivel Medio superior, es una joven que siempre ha estado comprometida con el basquetbol. Asegura que un factor importante que contribuyó a su pasión por el deporte fue la formación recibida en su entorno, ya que la activación física ha formado parte de las actividades cotidianas. Por mencionar algunos de sus logros están haber participado y ganado el primer lugar de un torneo colombiano y competir en las competencias "interfacultades" organizadas por la UG.



RESPONDE LA UNIVERSIDAD DE SONORA A LA COMUNIDAD A TRAVÉS DE SU CENTRO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA DE INTERVENCIÓN EN CRISIS

Con más de 1,000 atenciones brindadas por año, la participación de 27 colaboradores y el reto de continuar capacitándose, el Centro de Atención Telefónica de Intervención en Crisis (Catic) de la Universidad de Sonora tiene más de cuatro años ofreciendo servicio a la comunidad.

Las fundadoras de esta área de servicio, Lilia Encinas Norzagaray y Olimpia Salazar Serrano, comentaron que a partir del trabajo realizado en Catic se han dado cuenta de la gran necesidad que existe en la sociedad de atención psicológica, de cuidar y promover la salud mental; lo que inició como una atención psicológica en momentos de crisis vía telefónica, ha derivado también en intervenciones comunitarias, escolares, y capacitación, incluso, de personal médico en el contexto de la actual contingencia sanitaria por covid-19.

El propósito de Catic es brindar los primeros auxilios psicológicos a quienes se encuentran en situación de crisis; las principales circunstancias que motivan dichas llamadas son duelos, divorcios, adicciones, ideas suicidas, autolesiones, bullying, secuestro, violacio-



nes, violencia familiar u homicidio, por citar algunos.

El servicio se brinda a través de la línea 6624548484, donde jóvenes de octavo y noveno semestre de la Licenciatura en Psicología atienden las llamadas, son prestadores de servicio social que previamente han recibido capacitación en protocolos especializados de primeros auxilios psicológicos.

Incluso, están preparados para detectar aquellos casos que necesitan mayor atención posterior al momento de crisis, y en todo momento son supervisados.

Dentro del grupo de colaboradores hay prestadores de servicio social y egresados que anteriormente realizaron el servicio social en Catic, así como estudiantes de Psicología de otras universidades.

Las expectativas en cuanto a Catic han sido superadas por los mismos requerimientos de la comunidad; además, ha sido un periodo de constante aprendizaje, capacitación, y la necesidad de que haya más especialistas en atención de crisis.

A esta línea telefónica de atención le ha nacido el servicio de Intervención psicosocial en crisis en comunidades.

“Nos han llamado maestros o directivos de planteles educativos para pedir apoyo ante casos de bullying, de cutting, de ideación suicida, y eso nos ha llevado a prepararnos más, y capacitar a nuestras brigadas de jóvenes, quienes nos acompañan a la comunidad a realizar la intervención”, precisó Encinas Norzagaray.

De tal manera que mediante este servicio han brindado atención a comunidades vulnerables, desde menores de edad, personas de la tercera edad y con adolescentes en los planteles educativos, hasta llevar este tipo de atención a distintos municipios.

La también presidenta de la Red Sonora de Apoyo Psicosocial en Crisis, y Olimpia Salazar Serrano, vicepresidenta de la misma asociación, coincidieron en señalar que a raíz de la pandemia por covid-19 se encendieron muchas alertas de necesidad de intervención en crisis, de tal manera que trabajaron en la formación de brigadas de atención en crisis con psicólogos, psiquiatras y médicos de Guadalajara, Ciudad de México, Morelos, Veracruz, Campeche y Baja California.

En este contexto de contingencia sanitaria, Catic ha continuado con la atención a usuarios, y las principales necesidades son por depresión,



CENTRO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA DE INTERVENCIÓN [EN CRISIS]

¿Quiénes somos?

Somos un grupo de especialistas capacitados en brindar primeros auxilios psicológicos a la población afectada a partir de una crisis.

¿Qué ofrecemos?

Terapia breve, mediante llamada telefónica a cualquier persona que está atravesando por una crisis o un momento difícil, con el fin de restablecer el equilibrio personal.

Ante el agotamiento mental y otros efectos psicológicos generados por el confinamiento de la pandemia, el Catic planeó y desarrolló con éxito el curso taller Autogestión del bienestar psicoemocional, dirigido a estudiantes universitarios, y el taller Estrategias de afrontamiento psicoemocional ante confinamiento, dirigido a personal docente.

ansiedad, estrés en general y duelo, éste último debido a la pérdida de un familiar o por la pérdida de la salud, y a pesar de que en algunos casos las personas se han recuperado, quedan secuelas físicas y el miedo de volver a enfermar.

El apoyo recibido por la Dirección de Informática y de la División de Ciencias Sociales ha sido determinante para continuar con el servicio de Catic de forma remota, y es que las llamadas que entran al 6624548484 se redireccionan a los teléfonos celulares de los colaboradores. La Universidad de Sonora tiene en Catic un servicio de calidad y profesional, gratuito y que busca llegar al mayor número posible de personas que requieran apoyo en situaciones de crisis.



Inició en la Unison la Maestría en Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia



Por la importancia de la activación física, la casa de estudios sonorense prepara personal cada vez más calificado

El pasado 5 de febrero el Departamento de Ciencias de Deporte y de la Actividad Física de la Universidad de Sonora inició el programa de dos años de la Maestría en Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia. Graciela Hoyos Ruiz, jefa del Departamento, destacó que el posgrado fue resultado de un convenio específico de colaboración con la Universidad de Guantánamo, Cuba, cuyo objetivo es fomentar actividades académicas y de investigación en la formación de recursos humanos en dicha área disciplinar.

Aseguró que se promoverá la movilidad estudiantil y docente de ambas instituciones, lo que también permitirá desarrollar en conjunto proyectos de investigación en el área de la cultura física y el deporte.

Dio a conocer que los estudiantes inscritos son

de diferentes ciudades de la entidad; además, uno de Oaxaca y otro de Colombia, así como profesores que trabajan en las unidades regionales de la Universidad de Sonora.

Dijo que las clases están a cargo de docentes de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Guantánamo y del Departamento de Ciencias del Deporte y de la Actividad Física de la alma mater sonorense.

Graciela Hoyos estableció que el desarrollo de la Maestría habrá de satisfacer demandas como perfeccionamiento de los programas de preparación del deportista y de la formación científica-pedagógica del profesional del deporte de alta competencia, diseño de nuevas metodologías, procedimientos y ejercicios para el entrenamiento de las diferentes direcciones o contenidos del entrenamiento deportivo.

soyunison



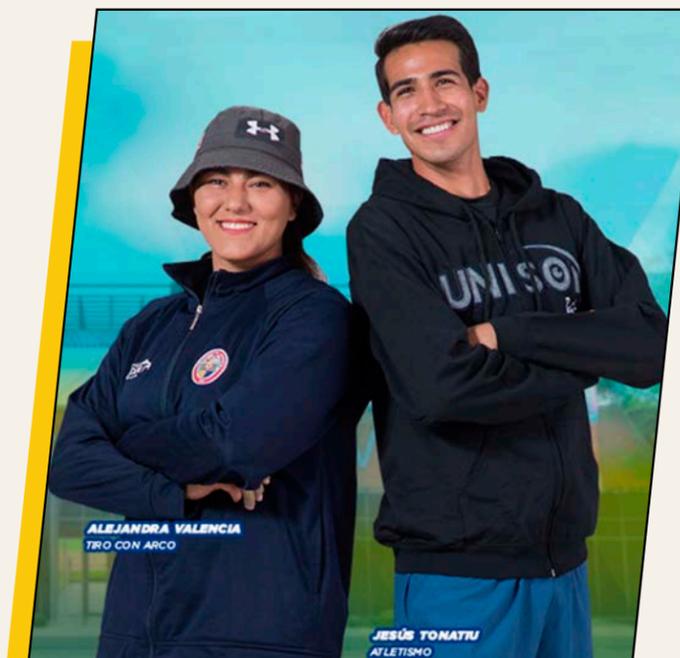
Dos grandes atletas búhos

Innumerables logros han tenido los atletas búhos de alto rendimiento Alejandra Valencia Trujillo y Jesús Tonatiu López Álvarez, quienes han destacado en universidades nacionales, además de ser dignos representantes de México en competencias internacionales y ya tienen asegurada su participación en los Juegos Olímpicos de Tokio. Alejandra Valencia, estudiante de la Licenciatura en Diseño Gráfico, desde hace años es una destacada deportista en tiro con arco, con múltiples medallas en su trayectoria. Recientemente participó en la Copa del Mundo, que se llevó a cabo en Lausana, Suiza.

Estos serán los terceros Juegos Olímpicos de la sonorense (Londres 2012 y Río 2016), es una de las mejores arqueras no sólo del país, sino del mundo y se ha mantenido vigente a nivel internacional dentro del top ranking durante varios años.

Por su parte, Tonatiú López, alumno de la Licenciatura en Cultura Física y Deportes, el pasado 1 de mayo rompió por cuarta vez consecutiva el récord mexicano al registrar un tiempo de 1:44.40 en Leavenworth, Kansas, Estados Unidos.

Ha sido medallista de oro en los Juegos Centroamericanos y del Caribe Barranquilla 2018 y actualmente está concentrado en el Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento (CNAR).



LA CULTURA DEL MOVIMIENTO

Beneficios de realizar actividad física

La actividad física realizada con regularidad es uno de los hábitos más importantes para conformar nuestro estilo de vida saludable. Múltiples estudios han demostrado que las personas que destinan tiempo de su rutina diaria a ejercitarse tienen menos probabilidad de enfermarse, cuentan con un estado físico que repercute también en la salud mental y, directamente, generan una grata sensación de bienestar por tiempo prolongado. El ejercicio diario no tiene que ser muy intenso o altamente energético, se recomienda encontrar formas para mantenerse activo que se adapte al espacio, al tiempo disponible y a nuestras aficiones; si el ejercicio no ha sido algo recurrente, se puede empezar con estiramientos al levantarse, sustituir en la medida de lo posible el uso del auto por la bicicleta, optar por subir escaleras evitando los elevadores o hasta disfrutar una simple caminata diaria.

Incluir dicha actividad física es esencial para mantener un peso corporal adecuado a la complexión y edad de cada persona, reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y, entre otros beneficios fisiológicos se fortalecen los músculos, articulaciones y huesos; además, si se complementa con una buena hidratación y dieta adecuada, podemos aspirar a vivir una vida más plena en muchos sentidos.

De acuerdo con las últimas recomendaciones emitidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) *"Las personas entre 18 y 64 años requieren un mínimo de 150 minutos de actividad física aeróbica con intensidad moderada, o bien, 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa por semana para evitar el sedentarismo"*.

En el Departamento de Cultura Física y Deporte de la UPN se brindan servicios que permiten a las y los estudiantes participar en talleres deportivos, así como la oportunidad de formar parte de los equipos representativos. Contamos con numerosos premios y reconocimientos locales, regionales y nacionales que han obtenido nuestras y nuestros atletas y equipos representativos en las disciplinas de fútbol, básquetbol, voleibol y artes marciales, en los más de 42 años de vida institucional.

Gracias a su esfuerzo y constancia hoy son ejemplo del trabajo colaborativo, superación e identidad que nos llenan de orgullo. Pero más allá de alcanzar campeonatos, que es un objetivo importante, esta área se destaca por hacer accesible a toda la comunidad universitaria una infraestructura y un equipo de trabajo que permiten el impulso de la cultura del movimiento con fines deportivos, recreativos y formativos. Nuestro mayor logro es abrir cada vez más la posibilidad de llegar con actividades y talleres deportivos a toda las Unidades y Subsedes que conforman la comunidad universitaria nacional. Hoy, debido a las condiciones sanitarias, trasladamos todas nuestras actividades y servicios a los medios digitales.



CONTAMOS CON CINCO TALLERES DEPORTIVOS IMPARTIDOS POR PROFESORES E INSTRUCTORES ESPECIALISTAS QUE ACOMPAÑAN EL DESARROLLO Y TRABAJO DE TODAS LAS PERSONAS QUE ACUDEN A ELLOS.

Acondicionamiento físico general: Se basa en enseñar a los participantes a realizar un programa personalizado de actividad física que fortalezca la estructura corporal con ejercicios de resistencia y fuerza, en forma sistematizada que contribuyan a la disminución del sobrepeso y el desarrollo de las habilidades para un desempeño físico más saludable.

GAP-Pilates: Es un sistema de entrenamiento físico de ejercicios que combinan la fuerza, el control de la respiración y la concentración mental con el fin de mantener el equilibrio corporal y postural.

Taekwondo: El significado de esta palabra se compone de tres partes. *tae* que significa “pie”, *kwon* “puño” y *do* “camino”. Así que podemos decir que el taekwondo es “el camino del aprendizaje del pie y el puño”. Un sistema preciso de ejercicios físicos simétricos ideados para la defensa personal sin armas y el contraataque. Sin embargo, lo significativo de este deporte es el dominio del estado mental y espiritual del individuo que lo practica.

Yoga: El objetivo de este taller es enseñar a las y los estudiantes a través de las técnicas de esta disciplina a conectar el cuerpo y la mente y a utilizar posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud en general.

Zumba: Esta modalidad de ejercitaciones busca tonificar, moldear y definir los músculos. El trabajo se centra en desarrollar fuerza y resistencia usando diversos ritmos que estimulan la coordinación motora.

COMPARTIMOS EL TESTIMONIO DE DOS DE NUESTROS ESTUDIANTES

Para **Jennifer Cecilia Vega Moreno**, egresada de la Licenciatura en Pedagogía de la generación 2015-2019 de la Unidad Ajusco, *“El inscribirme al taller de Zumba me motivó a tener una mejor condición física y emocional”*, señala que durante la pandemia tuvo la oportunidad de hacer ejercicio en línea y eso le consideró muy interesante y alentador. El taller le ha llevado a sentirse una mejor persona; *“al principio entré con temor y con pena de no saber y de no poder realizar los movimientos indicados, pero conforme pasó el tiempo, con el apoyo de la profesora y la seguridad que fui adquiriendo y mejoré mucho.”*



“Del taller puedo destacar dos cosas relevantes, la primera, es que me enseñó que a pesar no tener las mismas capacidades no debo compararme, ni rendirme y mantener y lograr un objetivo claro, que sí se puede cumplir. La segunda, es el apoyo incondicional y buen trato que recibí de mi instructora, al igual que amabilidad de todas mis compañeras”. Jennifer Cecilia mencionó que en lo personal la clase de zumba le ayudó a subir su estado de ánimo y a tenerse confianza, además que señala que se siente físicamente mucho mejor. Concluyó diciendo que recomienda a todas y todos realizar alguna actividad física, ya que ésta ayuda a tener no sólo una buena condición y a mantenerse saludable, sino confianza y mejora en el estado de ánimo. Iniciar un ejercicio te hace sentir, desde el primer día, un cambio.

José Leonardo Coello Jiménez, estudiante de sexto semestre de la licenciatura de Psicología Educativa, de 21 años, compartió lo siguiente: *“Soy practicante de Taekwondo desde los siete años de edad. Es parte esencial de mi vida. Este deporte se volvió, para mí, como jugar, me desestresa, me divierte. Si quiero relajarme, el lugar en el que pienso es en el salón 107 en el que voy entreno y disfruto.”*

Leonardo mencionó que ha obtenido entre otras cosas: disciplina, compromiso y el valor del trabajo para obtener metas. Siempre recuerdo una frase que a mí me marcó y que nos dice frecuentemente mi profesor *“el trabajo no nos garantiza nada, pero el no trabajar si nos garantiza algo, no alcanzar nuestros objetivos”, esa frase ha guiado mi vida*. José Leonardo recomendó buscar algo que nos llame la atención, animarse a intentar cualquier deporte, *“yo no sabía que me iba a marcar el Taekwondo de por vida, ni estaba seguro de que me gustaría cuando empecé a entrenar, pero al final lo intenté y gracias a eso puedo decir que incluso en la situación actual, tan difícil he logrado mantenerme bastante bien, sin sufrir de insomnio, ansiedad o estrés”*.



El objetivo de la *Dirección de Difusión y Extensión Universitaria de la UPN* es fortalecer y promover todas las expresiones de la cultura del movimiento con la instrucción y el acompañamiento sensible y oportuno de los y las talleristas que conforman el Departamento de Cultura Física y Deporte, así como de las personas responsables que impulsan a los equipos representativos y organizan los eventos lúdicos.

Así se cristalizan *valores*, se edifican *actitudes positivas* y se desarrollan *habilidades físicas* en beneficio del movimiento que es sinónimo de vitalidad.

DDEU-CFyD



Colegio de la Frontera Norte
Colegio de Sonora
Instituto Politécnico Nacional
Instituto Tecnológico de Sonora
Universidad La Salle Ciudad de México
Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro
Universidad Autónoma de Aguascalientes
Universidad Autónoma de Baja California
Universidad Autónoma de Baja California Sur
Universidad Autónoma de Campeche
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez
Universidad Autónoma de Coahuila
Universidad Autónoma del Estado de Morelos
Universidad Autónoma de Nuevo León
Universidad Autónoma de Querétaro
Universidad Autónoma de San Luis Potosí
Universidad Autónoma de Tamaulipas
Universidad Autónoma del Carmen
Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
Universidad Autónoma Metropolitana
Universidad de Colima
Universidad de Guadalajara
Universidad de Guanajuato
Universidad de Sonora
Universidad Juárez Autónoma de Tabasco
Universidad Juárez del Estado de Durango
Universidad Michoacana de San Nicolás Hidalgo
Universidad Nacional Autónoma de México
Universidad Pedagógica Nacional
Universidad Veracruzana

CONÓCELOS:

redgacetasiuniversitarias.mx

[facebook@GacetaNacionalMx](https://www.facebook.com/GacetaNacionalMx)

[Twitter @Gaceta_Nacional](https://twitter.com/Gaceta_Nacional)

