

CRUCE



ITESO, Universidad Jesuita de Guadalajara



A DISTANCIA, SEGUIMOS MARCHANDO EN COMUNIDAD

A 17 días de labores académicas totalmente en línea, profesoras, profesores y estudiantes cuentan cómo se han adaptado.

Páginas 8 y 9



Ellas y la investigación

Conoce a las mujeres que en el ITESO han destacado en investigación académica, abriendo camino para otras.

PÁGINAS 6 Y 7



ENCIERRO ESPIRITUAL

Del Covid-19 sabemos puras tragedias, ¿podemos hablar de bendiciones?

PÁGINA 12



Cultura para la cuarentena

Durante la contingencia, el arte y la cultura son una opción para reconectarnos.

PÁGINA 5

Alimentación en tiempos de Covid-19

POR MONTSERRAT MUÑOZ



El confinamiento como parte de las medidas para contrarrestar la pandemia de Covid-19 conlleva diferentes retos, uno de ellos es la alimentación. Si bien esta no puede por sí misma evitar o curar la infección por el virus, sí juega un papel vital en el fortalecimiento del sistema inmunológico para responder de mejor manera a los síntomas y acelerar la recuperación.

Para reforzar el sistema inmunológico, Laura Arellano Gómez, coordinadora de la Licenciatura en Nutrición y Ciencias de los Alimentos, señala que es necesario consumir alimentos ricos en vitamina A, B, C, D y E, así como en minerales como el zinc.

Estos se pueden encontrar en mango, piña, papaya, naranja, zanahoria, camote, sandía, tamarindo, jitomate, brócoli y espinacas. Garbanzos, habas, lentejas y frijol son buena fuente de proteínas y otros nutrimentos; son fáciles de almacenar y preparar y ya cocinados se pueden congelar.

En cuanto a las proteínas, la académica del Departamento de Psicología, Educación y Salud (DPES) del ITESO sugiere consumir nueces diariamente y huevo hasta tres veces por semana y carne roja de una a dos veces por semana. “Es importante dar preferencia a las carnes de mar, que son buena fuente de vitaminas y minerales, sin mucha grasa”, dice.

El lavado y desinfectado de frutas y verduras continúa siendo prioritario, señala Arellano Gómez,



FOTO LUIS PONCIANO

En un país con las tasas de obesidad, sobrepeso, hipertensión y diabetes como México, no podemos bajar la guardia y dejarnos llevar por los antojos y costumbres de consumir comidas altas en sodio, en grasa y azúcar. Laura Arellano Gómez.

quien también recomienda que una sola persona sea la encargada de salir a comprar los enseres para disminuir las oportunidades de contagio. “Utilizar las aplicaciones que llevan a tu casa también es una buena opción”, añade.

“Antes de meter las frutas y verduras al refrigerador se deben lavar y desinfectar, aunque no se vayan a consumir en ese momento. A la hora de preparar la comida,

es importante que la persona lleve uñas cortas, cabello recogido y evite toser o estornudar en los alimentos”, dice.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) también recomienda usar utensilios distintos para carnes crudas y frutas y verduras, a fin de evitar contaminación cruzada.

Oportunidad de mejora

“Hay que aprovechar que es-

tamos en casa para dedicar más tiempo a la preparación de la comida y tener alimentos de buena calidad”, dijo la académica.

Recomienda no alterar los horarios de comida de los niños y aprovechar la oportunidad para incorporar más frutas y verduras a los refrigerios. Las palomitas de maíz hechas en casa son otra opción saludable y también buena fuente de fibra. “Esta es una buena oportunidad para sumar a los niños en el proceso de preparación de alimentos y que aprendan la cultura alimentaria familiar”, anota.

Un problema de peso

“Mucho de lo que tendemos a comprar son comidas altas en sodio, en grasa y azúcar. Compramos con la idea de que no se echen a perder, pero no vemos el valor nutricional. Sin embargo, no podemos olvidar que somos un país con tasas de obesidad y sobrepeso altísimas, con enfermedades relacionadas como diabetes, hipertensión y enfermedades renales. No podemos bajar la guardia por el Covid-19”, dice Arellano Gómez.

Personas con este tipo de condiciones preexistentes están en mayor riesgo de tener complicaciones en caso de contagiarse; una dieta pobre en nutrientes y sedentarismo solo aumenta el riesgo de padecer o potenciar enfermedades crónicas, añade la experta.

Además de checar presión, glucosa o frecuencia cardiaca, según sea el caso, la investigadora insiste

en la importancia de realizar actividad física en casa tanto en niños como en adultos.

“No sabemos cuánto tiempo va a durar esta contingencia. Es importante mantenerse sano y bien nutrido para evitar que te enfermes fácilmente, y si te enfermas que te recuperes rápido” finalizó la doctora.

Algunas recomendaciones puntuales

- Mantente hidratado.
- Prefiere productos lácteos fermentados y bajos en grasa para procurar la ingesta de probióticos. Yogur, jocoque y bebidas específicas son azúcar añadida son la opción.
- Elige pescados por sobre carnes rojas. Tienen menor contenido de grasa y son fuente importante de vitaminas y minerales. Cómpralos congelados para que duren más tiempo.
- Evita alimentos procesados y comida rápida.
- Compra frutas y verduras con diferentes grados de maduración para que permanezcan más tiempo en buen estado antes de consumirlas. También se pueden congelar y consumir posteriormente.
- No olvides salir al sol alrededor de 15 minutos al día para procurar la síntesis de vitamina D.
- Incorpora leguminosas como frijoles, habas, garbanzos y lentejas en el menú

Lecciones para un buen encierro repentino

La pandemia del coronavirus no significará el fin del mundo ni nos comerá el cerebro, pero sí es una amenaza que lleva a una buena parte de la sociedad a una cuarentena no pedida. Un confinamiento en casa que nos obliga a replantear las relaciones con nuestros semejantes.

POR OLIVER ZAZUETA

¿Recuerdas las películas de zombis, en las que los muertos vivientes deambulaban de manera lenta y torpe en busca de carne humana? La razón de esta sosa amenaza era más psicológica que real pues el verdadero enemigo, la metáfora a desgranar, era el encierro que los protagonistas tenían que soportar para sobrevivir, en el que distintos temperamentos convivían durante un largo periodo.

La pandemia del coronavirus no significará el fin del mundo ni nos comerá el cerebro, pero sí es una amenaza que lleva a una buena parte de la sociedad a una cuarentena no pedida. Un confinamiento en casa que nos obliga a replantear las relaciones con nuestros semejantes.

Veamos el lado turbio, que no lo es tanto. El conflicto. Estar bajo el mismo techo en tiempos de Covid-19 significa pasar más tiempo con nuestra familia y la posibilidad de que nos confrontemos. Lilianna Guadalupe García, profesora del Departamento de Psicología, Educación y Salud del ITESO explica que “el conflicto es una parte natural de la vida humana, pretender que no haya conflicto es pretender ir en contra de nuestra naturaleza. Son situaciones en las que tenemos posiciones, intereses o necesidades contrapuestas, ¿qué podemos hacer frente a eso?, en principio, analizar los problemas, para entenderlos y así tener una pauta para gestionarlos positivamente”.

Una estrategia para lidiar con esto, es reconocer qué nos está pasando y hablar de ello con nuestros cohabitantes, —conversar por ejemplo del miedo y la ansiedad en la situación que vivimos—, esto puede contribuir a mejorar la convivencia.

También es básico repensar nuestras rutinas y horarios ahora que estamos encerrados, así como reestructurar la manera de estar en los distintos espacios del hogar, redistribuir las responsabilidades y modificar los roles de una manera participativa, como una oportunidad para aprender a llevar situaciones con mayor equidad.



Nunca imaginé que el campamento que viví hace poco más de un mes en el Nevado de Colima, me serviría para entender esta cuarentena desde una perspectiva distinta.

Recuerdos de la vida reflejada en la montaña



POR ROBERTO FLORES CARRILLO.
ESTUDIANTE DE COMUNICACIÓN Y ARTES AUDIOVISUALES

Nunca imaginé que el campamento que viví hace poco más de un mes en el Nevado de Colima me serviría para entender esta cuarentena desde una perspectiva distinta. Un viaje lleno de retos y aprendizajes, que hoy, a la distancia me han hecho estar mejor preparado para una contingencia como esta. Les cuento un poco lo que viví.

Difícilmente me levant, eso de la cama antes de las siete de la mañana. Sin embargo, ese fin de semana me tuve que levantar a las cuatro y media no uno, sino los dos días seguidos, sábado 22 y domingo 23 de febrero. La idea de escalar el Nevado de Colima pasa por muchas cabezas, pero la realidad es que, sea tu primera vez o tengas años de experiencia, subir supone un reto.

Te preguntas si valdrá la pena madrugar para hacer una actividad que de antemano promete ser desgastante. Pero hiciste un compromiso contigo y no te gusta decepcionarte.

Entonces te paras, te preparas y sales rumbo a la aventura.

Desde el momento en el que llegas al ITESO se siente una emoción vibrante. El staff emana una energía de haber dormido y comido plenamente, mientras tú luchas por no dormirte, cosa que ni tú ni el resto de los campistas logran durante el viaje hasta el Nevado. Al llegar y abrir los ojos te encuentras con el monstruo que estás por enfrentar, pero no te asusta, te entusiasma.

Así comienza el reto, subir por una senda de 12 kilómetros hasta el área de campamento. Viajar en grupo es una ventaja importante, ya que existe una motivación en conjunto. Quienes llevan un mejor paso animan a seguir a quienes les va costando más trabajo. Subes a tu propio ritmo sabiendo que, a pesar de no tener gente a tu alrededor, vas en compañía.

Pasas entre cuatro y seis horas caminando mientras subes la montaña. Sientes cómo el oxígeno escasea y te va costando

cada vez más trabajo recuperar el aliento. Tomas descansos. Te detienes cada vez que lo necesitas, no hay prisa. Vas con tus pensamientos. Si tu experiencia en escalar montañas es nula, como la mía, puede que incluso dudes en terminar, pero llega un punto en el que sabes que bajar no va a ser mucho mejor. Entonces, sigues avanzando.

Por fin llegas al campamento. ¡Qué cansancio! Justo en ese momento te das cuenta de que el staff ha armado toda una zona recreativa, una vez recuperado el aliento, conocer a la gente con la que compartes esta nueva experiencia.

Juegas, reconoces el esfuerzo y te das cuenta de que no fuiste la única persona a la que le costó llegar hasta ahí. Descansas. Ríes. Te diviertes. Haces nuevas amistades.

Llega la noche y se prende una fogata. Junto a ella se vive un momento de reflexión. Es ahí cuando te das cuenta de que no se trata de escalar una gran montaña solo por el hecho de subirla, sino de reconocer este desafío como cualquier reto en la vida: lo planteas, te preparas, le puedes dar vueltas, en el transcurso recibes consejos (tú sabrás si los tomas o no), llega el día y lo enfrentas con la mejor actitud posible.

Una vez en el camino, te das cuenta de si sirvió o no tu preparación. Si no dormiste bien, vas a empezar mal. Si no te alimentaste correctamente, es posible que tus reservas de energía se agoten. Si tu mochila de ataque está muy pesada no te va a faltar nada, pero el camino será más pesado. Entonces hay que tomar decisiones. Después de caminar un par de horas, empiezas a administrar mejor tu energía y tu respiración. Y como en la vida, una vez que cumpliste un objetivo, empieza un nuevo reto.

El segundo día de caminata no es mucho mejor. Te vuelves a levantar más temprano de lo que acostumbras. No tienes las comodidades de casa. Llevas cargando el cansancio del día anterior. Pero aun así te dispones a llegar a la cima.

Empiezas antes de que amanezca, así que una linterna te sirve de guía. Cuando empieza a salir el sol y alcanzas a ver el horizonte te das cuenta de lo alto que has subido, pero también de todo lo que te falta. Llega un segundo aire cuando la punta del Nevado se ve cerca. Quieres estar allá arriba y decir "lo logré".

Debido a que la nieve de semanas anteriores fue mucha, se hizo muy peligroso hacer cumbre y tuvimos que detenernos en el camino. Lo que siempre olvidamos es que lograrlo no es llegar al final, sino aceptar el reto y dar tu mejor esfuerzo. Aprender de lo que falló desde la preparación. Y llevarte la experiencia como un todo.

Como en la vida, hay situaciones en las que, por muy preparado que estés, el resultado no depende de ti. Que suceden muchos momentos de frustración por cosas que no están en nuestras manos, como no llegar a la cima o tener que estar en cuarentena durante varios días. Pero todo dependerá de la actitud con la que lo tomemos y cómo nos preparemos para afrontarlo.

Subir al Nevado de Colima me dio aprendizajes muy valiosos para vivir un momento así. No todos tenemos la misma capacidad para desarrollarnos desde casa. Cada uno de nosotros lo vive de manera distinta, pero estar aislados no significa que estemos solos. Tenemos por delante una oportunidad inmensa para estar en contacto por distintos medios y hacer este trayecto mucho más sencillo. Como en la montaña, podemos apoyar a quienes les esté costando más trabajo y recibir el aliento y los consejos de quienes llevan esto de mejor manera.

Habrán momentos en el que el cansancio mental e incluso físico sea insoportable, pero siempre podremos tomar un respiro realizando alguna actividad recreativa. Jugar, reír y divertirnos, justo como en nuestra llegada al campamento. Olvidarnos de todo por un momento y recobrar el aliento para seguir adelante.

Y al igual que en la caminata, estar bien preparados será fundamental. Comer saludablemente hará que nos sintamos mejor físicamente. Planear nuestro día hará que pase más rápido, y recordar lo que nos ha ayudado en los días anteriores será importante para sentirnos mejor.

Hoy estamos rodeados de paredes, pero la vida sigue. Pronto volveremos a estar en la montaña, sentiremos la brisa de las olas del mar en el rostro, escucharemos el rugido de una cascada y desearemos hacer largas caminatas al lado de nuevos amigos. Hoy me siento afortunado de haber aceptado el reto del Nevado, y las próximas veces no dudaré en volver a hacerlo, para seguir aprendiendo de la vida a través de la naturaleza.



FOTO: ROBERTO FLORES

Iniciativas universitarias, locales, nacionales y globales hablan del potencial del arte y la cultura para conectarnos, aun en la distancia, y darnos un respiro en tiempos de crisis.

Creatividad y actitud para sobrellevar la incertidumbre

Por Valeria Sánchez Valadez, coordinadora del Programa de Gestión Cultural del Centro de Promoción Cultural del ITESO



En el contexto de la pandemia del Coronavirus Covid-19, instituciones culturales y artísticas han optado por estrategias a través de plataformas virtuales para seguir ofreciendo contenidos al público ya que la instrucción, en la mayoría de países, es no salir de casa. El objetivo de estas estrategias es mantener en contacto con sus públicos en la distancia, facilitando el acceso a sus contenidos en línea y captando a nuevos.

Esto implica no solo rediseñar estrategias de financiamiento, también replantear sus estrategias para la formación de públicos virtuales, con el reto de que las decisiones se deben tomar en poco tiempo pues la competencia virtual aumenta y la batalla por la atención del consumidor se ha intensificado.

Una parte fundamental de la gestión cultural es considerar a la comunidad que se crea alrededor de estos productos, por lo que, además de pensar en la oferta de contenidos, es muy importante pensar en las dinámicas para la vinculación de la organización con los públicos y, sobre todo, entre ellos.

Desde el Centro de Promoción Cultural del ITESO se mantienen los proyectos mensuales de expresión, en los cuales los públicos toman un papel protagónico en el desarrollo de la actividad. En Dime Poesía los asistentes comparten sus textos leyéndolos en voz alta; en Noches de Baile el público interactúa con distintos ritmos, y en Vas! los asistentes que lo desean pasan a cantar o tocar algún instrumento.

Mantener estos proyectos itesianos ha implicado experimentar con distintas plataformas y aprovechar los modelos para encontrarnos en la virtualidad. Aunque ha sido un giro inesperado y se siguen haciendo ajustes para mejorar la experiencia de estudiantes y docentes, la respuesta ha sido receptiva a experimentar. Es así que podemos encontrar un VAS! siendo transmitido en vivo por la plataforma TEAMS para escuchar a los participantes cantar desde sus casas; una sesión especial de Dime Poesía el pasado jueves 26 de marzo, 6:00 pm en (<https://www.facebook.com/DimePoesia/>) en la que los asistentes compartirán grabaciones en video de sus lecturas, y la primera sesión de Noches de Baile virtual, para bailar desde casa (viernes 27 de marzo, 7:30 pm en <https://www.facebook.com/CulturaITESO/>).

¿Casos de aquí o de allá? A todos tenemos acceso en el mundo

El portal de MCN Advancing digital transformation in museums hace un listado de sitios electrónicos que ofrecen contenido, pasando por bibliotecas, instituciones educativas, archivos históricos y museos que abren las puertas con recorridos en línea, acceso a las obras que resguardan e incluso opciones de aprendizaje por internet. Todas las opciones compiladas en el portal de MCN

Advancing digital transformation in museums son gratuitas y gran parte de los contenidos, aunque no todo, son abiertos, en el sentido de que se puede reutilizar y mezclar libremente bajo la licencia Creative Commons. <http://mcn.edu/a-guide-to-virtual-museum-resources/>

Otro ejemplo de estos contenidos virtuales son las transmisiones de óperas del MET disponibles sin costo en el sitio web <https://www.metopera.org/>, como muchos recintos que aprovechan los materiales de sus acervos para ponerlos a disposición del público. El Jazz at Lincoln Center por su parte lanza un calendario de Livestreams con performance de distintos artistas durante el periodo de contingencia <https://www.jazz.org/blog/coronavirus-jazz-livestreams/>

Por otro lado, artistas abren ventanas virtuales a sus procesos de creación, músicos comparten sus ensayos a través de transmisiones en vivo como el concierto de Fito Páez "En Casa", que además de haber sido transmitido en vivo, quedó grabado y está disponible en el enlace <https://redgol.cl/tiempolibre/En-vivo--el-concierto-gratuito-y-online-de-Fito-Paez-En-Casa-20200320-0091.html>

En México

La respuesta por parte de instituciones e industrias culturales mexicanas ha sido similar; migrar los contenidos a una oferta en línea, así podemos recorrer virtualmente museos como el de Arte Moderno, el Casa Estudio Diego Rivera y Frida Kahlo o el del Palacio de Bellas Artes desde el sitio web INBA Digital (www.inba.gob.mx/digital), o desde la plataforma "Capital Cultural de América en Nuestra Casa" creada por la Secretaría de Cultura de la Ciudad de México disponible en www.capitalculturalennuestracasa.cdmx.gob.mx

Otro sitio con acervo histórico disponible en línea es el Repositorio del Patrimonio Cultural de México en el que se pueden encontrar acervos académicos de institutos de investigación y espacios culturales como museos, bibliotecas, televisoras y radiodifusoras dependientes de la Secretaría de Cultura federal, disponible en <https://mexicana.cultura.gob.mx/>

En Jalisco

La Secretaría de Cultura sacó el "Botiquín cultural" como una estrategia para ofrecer contenidos locales y apoyar a artistas e industrias creativas durante la contingencia. A través de esta iniciativa ofrecen recomendaciones, actividades para hacer en casa en familia y contenidos en colaboración con proyectos locales independientes, por ejemplo, la iniciativa "Biblioteca Emergente" donde puedes descargar sin costo libros de editoriales como Paraíso Perdido, El Quinqué Cooperativa Editorial y Literaria, entre otros, disponible en el sitio <https://sc.jalisco.gob.mx/agenda/literatura/9286>

Por su parte, proyectos independientes suman sus esfuerzos para "sobrevivir" la crisis económica que llega con el Covid - 19 y crearon el portal "Crisis compartida" en la que participan editoriales, cafeterías y boutiques, ofreciendo sus productos en línea, disponible en el portal <https://crisiscompartida.com/>

Artistas plásticos y escritores también suman esfuerzos, con la idea de que juntos tienen más posibilidades de dar a conocer sus piezas que si actúan en separado. Por esta razón crearon en Instagram la cuenta Making Art in Quarantine, una galería virtual con piezas a la venta <https://www.instagram.com/makingartinquarantine/?igshid=1k8gnyz8noec>

Aire fresco para la mente y el ánimo

Estos esfuerzos ofrecen a los públicos opciones para mantener la calma y tener pequeñas ventanas a otros mundos, aplacar la ansiedad que implica estar en un territorio limitado, meter en nuestro menú de consumo cultural variables que nos permitan construir días más dinámicos y rutinas más saludables ante el previsible "riesgo" de caer en ver por décima vez la serie Friends en Netflix.

En este tiempo de quedarnos en casa, una forma de mantener la calma es aprovechar la oferta de productos de arte y cultura que en otros momentos no volteamos a ver, y mejor aún, sumarnos a los esfuerzos locales y universitarios para encontrarnos aún a distancia. Así, por la mañana puedes visitar un museo en Nueva York y dar click justo a tiempo para ser parte del VAS (1 de abril, 3:00 pm, <https://www.facebook.com/CulturaITESO/>) con otros integrantes de la #ComunidadITESO.



“Una forma de mantener la calma es aprovechar la oferta de productos de arte y cultura”



En la investigación académica el número de mujeres es minoría, al igual que en muchas otras áreas de especialidad. En el ITESO hay historias de mujeres que con su trabajo han alcanzado importantes reconocimientos y hoy abren espacios a otras mujeres.

POR YOANA RODRÍGUEZ

Mujeres en la investigación: generaciones que abren caminos

En una de las cartas que la aviadora Amelia Earhart envió a su esposo, durante sus viajes alrededor del mundo, escribió: “Por favor debes saber que soy consciente de los peligros, quiero hacerlo porque lo deseo. Las mujeres deben intentar hacer cosas como lo han hecho los hombres. Cuando ellos fallaron sus intentos deben ser un reto para otros”.

Amelia Earhart fue una famosa aviadora estadounidense de la primera mitad del siglo 20, reconocida por sus marcas de vuelo, por ser la primera mujer en cruzar el océano Atlántico e intentar el primer viaje aéreo alrededor del mundo sobre la línea ecuatorial. Sus célebres hazañas abrieron camino para otras mujeres en la aviación.

Así como Amelia, las investigadoras Rocío Enríquez, Mildreth Alcaraz, Claudia Vega y Elsie Araujo son destacadas por sus trayectorias académicas y aportaciones a la generación de conocimiento e incidencia social, cada una desde sus propios ámbitos en las ciencias sociales, computacionales y nanotecnología.

Ellas cuatro son parte de 21 investigadoras mujeres del ITESO que cuentan con el reconocimiento del Sistema Nacional de Investigadores (SNI), programa del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt), el cual reconoce a quienes se dedican a realizar investigación científica, básica y aplicada, y les distingue por nivel. Las 21 investigadoras representan el 33.3 por ciento de los 63 investigadores e investigadores SNI del ITESO en 2020.

Pero veamos desde una perspectiva más. El Instituto de Estadística de la UNESCO reporta que sólo uno de cada cinco países ha alcanzado la paridad de género, al lograr que entre 45 y 55 por ciento de sus investigadores sean mujeres. En México la cifra es del 33 por ciento.

Con más de 20 años en el ámbito académico, la Doctora en Ciencias Sociales, Rocío Enríquez, SIN III, explica desde perspectiva por qué hay menos mujeres que hombres en el campo de investigación, “son cuestiones que rebasan al Conacyt o al SNI en particular, (la razón) tiene que ver con diferencias de género ancladas en las raíces de la historia de nuestro país y de muchos otros”.

La investigadora del Departamento de Estudios Socioculturales (DESO) describe estas diferencias como marcos estructurales que tocan lo social, económico y lo cultural, donde entran en juego factores como la maternidad, la doble jornada y la desigualdad salarial.

“En el momento en que las mujeres tienen que conciliar el trabajo doméstico y su participación económica es mucho más difícil poder hacer una carrera académica”, explica la Coordinadora del Programa Formal de Investigación en Estudios Socioculturales, y añade que el reto se acentúa con la maternidad y las tareas del cuidado de los hijos, “por eso muchas

mujeres brillantes que podrían estar en la investigación, no están”, enfatiza.

Mildreth Alcaraz tiene un doctorado en Informática por el Centro de Investigación y Estudios Avanzados (Cinvestav). Es integrante del Departamento de Electrónica, Sistemas e Informática (DESI) del ITESO, además, es mamá de tres hijos de 16, 11 y 2 años.

Algunos de sus fines de semana comienzan a la 5:30 de la mañana para dedicar unas horas a los pendientes de trabajo. Las jornadas de trabajo para quienes se dedican a la investigación, ya sea hombres o mujeres, muchas veces superan la jornada de ocho horas de trabajo diario, pues también tienen que atender labores docentes, de coordinación académica o llevan trabajo administrativo.

En la realidad laboral de las mujeres investigadoras, como en otras profesiones, “tienes que trabajar más y dedicarle más tiempo para poder lograr las mismas cosas que tus colegas o tratar de que vean que tienes capacidad. También a veces se piensa que porque tienes hijos no lo puedes hacer bien”, asienta la doctora Mildreth.

— “¿De verdad las mujeres tienen que trabajar más?”, pregunto a la doctora Rocío durante nuestra entrevista telefónica.

— “Nos cuesta mucho más trabajo porque no es nuestro único trabajo, no es por capacidad. No se trata de dejar el uno por el otro, sino de hacer malabarismos para poder atender las demandas de los distintos frentes”, responde.

Algo muy similar comparte Claudia Vega, doctora en Ciencia del Comportamiento e integrante del Del Departamento de Psicología, Educación y Salud (DPES). Su línea de trabajo es sobre el estrés, comportamiento y respuestas fisiológicas.

“El área de investigación implica un trabajo fuera de horario, el reto es compaginarlo con los distintos roles. Soy mamá, esposa, hija y amiga, mi reto es atender todos estos roles y, además, tener un desarrollo profesional donde debo estar en formación constante, haciendo experimentos, trabajo de campo, análisis de datos, escribir y dar cuenta de los productos de la investigación”, explica.

Así como el encargo laboral es extenso, se suman otras situaciones donde la brecha de género es tangible en la representación numérica, así como en las prácticas de trabajo donde ellas deben demostrar día con día su capacidad profesional.

Desde que Mildreth Alcaraz decidió estudiar la Ingeniería en Sistemas Computacionales entró a un mundo donde la mayoría de las personas que la rodean han sido hombres. Incluso ahora, en el DESI son pocas las mujeres en su departamento y son menos, las que se dedican a la investigación.

“Nunca ha habido una falta de respeto, pero sí me ha tocado sentir que no te escuchan o tus opiniones no son consideradas por el hecho de ser mujer”, comparte.



Mildreth Alcaraz



14 por ciento de las académicas de la universidad corresponden a Ingenierías, el 86 por ciento restante se dedican a las áreas de Ciencias Sociales y Humanidades.

Una historia parecida a la de Mildreth es la de su colega, Elsie Araujo, quien pertenece al Departamento de Matemáticas y Física (MAF). Elsie es doctora en Ciencia e Ingeniería de Materiales de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí y actualmente desarrolla un biosensor que mejora el control sobre los niveles de azúcar en personas diabéticas.

“Desde que estás en licenciatura puedes distinguir diferencias de cómo se dirigen a los estudiantes hombres y mujeres. Es como una falta de fe que podamos tener las mismas capacidades”, relata Elsie, la investigadora SNI del ITESO más joven.

Elsie sabe que detrás de eso hay un contexto histórico más extenso y que generaciones atrás de ella, han buscado erradicar esas diferencias socialmente construidas, “todo lo que he logrado y hasta donde he llegado ha madurado el conocimiento y tengo más seguridad de lo que planteo, de lo que hago. Estas situaciones no me hacen desistir de mi trabajo, al contrario, me han motivado más a continuar”, afirma.

La calidad del trabajo académico y compromiso de impactar en la sociedad de Rocío, en sus proyectos colaborativos con otras investigadoras mujeres, como de Elsie, en la fabricación de sensores nanoestructurados, en Claudia con su interés en entender cómo el estrés afecta el sistema inmunológico, y también de Mildreth, como analista de sistemas, abren día a día el espacio a otras mujeres. Sabemos que el camino a la equidad de género es todavía largo, pero también es, cada vez, más ancha la vereda.



Rocío Enriquez



Elsie Araujo



Claudia Vega

LAS INVESTIGADORAS SNI EN EL ITESO

El Sistema Nacional de Investigadores (SNI) es un programa que reconoce a las personas que se dedican a realizar investigación científica, básica y aplicada.

Pertenecer al SNI es un reconocimiento nacional de prestigio académico. Conoce algunos datos relevantes de las profesoras e investigadoras del ITESO que son parte del SNI desde enero 2020.

21

profesoras e investigadoras del ITESO pertenecen al SNI

33.3% del total de investigadoras e investigadores, son mujeres

El promedio de edad de las investigadoras del ITESO es de **44** años

El **38%** de las SNI tiene menos de **41** años, la más joven tiene **30** años



86%

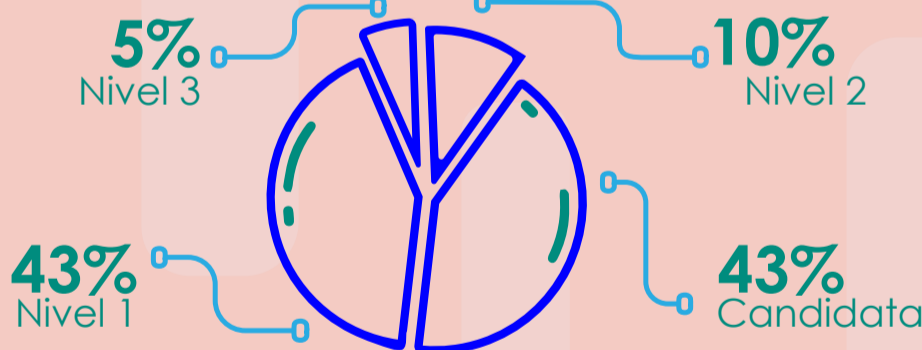
de las investigadoras se desarrollan en ciencias sociales y humanidades



14%

corresponden a ingenierías

La distribución de nuestras SNI por nivel:



Distribución de las Investigadoras SNI en los departamentos

Centro de Formación y Vinculación Social	4.76%	Filosofía y Humanidades	4.7%
Economía, Administración y Mercadología	0.0%	Formación Humana	0.0%
Electrónica, Sistemas e Informática	4.76%	Hábitat y Desarrollo Urbano	9.5%
Estudios Socioculturales	33.33%	Matemáticas y Física	9.5%
Estudios Sociopolíticos y Jurídicos	14.29%	Procesos Tecnológicos e Innovación	0.0%
		Psicología, Educación y Salud	19.05%

Fuente: Coordinación de Investigación y Posgrado. 26 de marzo 2020





Luz natural (aprovéchala cuando sea de día)

Una buena ventilación para oxigenar tu cerebro

EL LUGAR IDEAL PARA ESTUDIAR

Luz blanca (cuando empiece a oscurecer, utilízala)

Organizador visual en el que integres: asignatura, actividad, fechas y medios de entrega (mail o plataforma)

Escritorio en proporción a la altura de tu silla.

Un reloj que te permita medir tus tiempos.

SOMOS ITESO

A 17 días del traslado de clases presenciales a virtuales en el ITESO, estudiantes y docentes nos cuentan sus experiencias. ¿Cómo lo han resuelto? ¿qué retos les presenta? ¿cómo van creciendo?

POR KARINA OSORNO, ERIKA TORRES Y MARÍA EUGENIA VILLASEÑOR

A DISTANCIA MÁS VINCULADOS Y MÁS CAPACES

Transitar de una clase presencial a en línea no es un paso simple para quien la cursa, mucho menos para quien la imparte. Se requieren varios y diversos recursos para intentar suplir a la madre de la comunicación: la comunicación personal, la que experimentamos de manera presencial en el aula, que se nutre de gestos, sensaciones e interacciones que apaciguan la incertidumbre. Pero el coronavirus nos ha confinado al aislamiento, porque ya tenemos claro que hay que protegernos, y al mismo tiempo nos lanza a las fronteras de la interacción personal a través de nuestras pantallas, y aunque la práctica de la comunicación virtual la tenemos bien ensayada en las redes sociales, para muchas personas nos ha resultado una experiencia que nos coloca al límite de nuestras capacidades tecnológicas y personales.

A 17 días del traslado de clases presenciales a virtuales en el ITESO, estudiantes y docentes nos cuentan sus experiencias, algunas de ellas desastrosas y otras, por el contrario, han constituido una forma distinta de ser y hacer comunidad: en la distancia y al mismo tiempo, más vinculada que nunca.

Juan Carlos Páez, quien imparte la materia Sociedad y Medio Ambiente, en el Departamento de Formación Humana, comenta que antes de la contingencia tenía un grupo de Facebook, que ahora es parte importante para que sus estudiantes no pierdan el hilo ni se sientan “perdidos” en el formato online.

Por su parte, Velvet Ramírez, profesora de ballet del Centro de Promoción Cultural, contó a CRUCE que fueron sus alumnas quienes, ante la contingencia, comenzaron a hacer propuestas de cómo podrían continuar con



Apóyate en: caxa@iteso.mx para las clases y en api@iteso.mx si te llega la ansiedad.

Internet para que puedas enviar tus trabajos a tiempo

Material básico a tu disposición para hacer tus trabajos.

Silla ergonómica o una que te facilite una postura recta para tu columna para que te ayude a concentrarte

Te damos algunos CONSEJOS para que revises en tu casa que material tienes y que recursos son importantes para tu estudio, concentración y organización.

Tener un lugar fijo y ponte a estudiar todos los días a la misma hora.

Mantén tu espacio libre de distractores, limpio y ordenado.

Por cada 40 minutos de estudio, tómate 10 de relajación y vuelve a enfocarte en tu actividad.

Establece el tiempo que dedicarás a cada actividad y enfócate solo en una cosa a la vez. Esto te ayudará a ser eficiente.

Respetar tu horario de sueño, comida y para relacionarte con las personas que quieres.

Si tienes dudas sobre tus trabajos comunícate con tus maestras y maestros, compañeros o consulta páginas de internet confiables.

las clases prácticas para no perder el acondicionamiento físico y la técnica que ya habían ganado durante el curso. Exploró distintas plataformas y encontró que Zoom es la que más se ajusta a las necesidades de la clase, pues, aunque en la versión gratuita solo permite reuniones de 40 minutos, es muy fácil volver a conectarse una vez terminado ese tiempo.

“Algunas de las ventajas de esta plataforma es que puedo ver a las estudiantes realizando los ejercicios y dar correcciones en vivo; también permite grabar la clase en audio y en video, lo que facilita que las estudiantes, los días que no hay clase, puedan seguir entrenando con ese material”, menciona.

Para las y los estudiantes este proceso también ha sido un camino de aprendizajes y reflexión.

Por un lado, hay estudiantes han notado un incremento en trabajos, proyectos, ensayos o exámenes, a diferencia de cuando tenían las clases presenciales, lo que les genera estrés, o que sus clases se empalmen, porque es difícil llevar el ritmo de un grupo numeroso en una sesión en línea. Algunos estudiantes de Derecho, Ciencias Políticas o Ingeniería Química, coinciden en que hay más materiales, más asesorías, y curiosamente más interacción, pero hay empalmes y deben dedicar horas extra al trabajo y estar en comunicación constante con sus profesoras y profesores, por más canales, no solo Moodle, Canvas o Zoom, usan redes sociales, correos y WhatsApp.

En cambio, para otras carreras la cuestión parece más llevadera. Karen Ramírez, alumna de la licenciatura de Publicidad y Comunicación Estratégica comenta que las actividades en línea les han ayudado bastante a realizar investigaciones más profundas sobre los temas, porque tienen la oportunidad de organizarse con respecto a sus

trabajos y sus tiempos, además de que cuando comienza a realizar una actividad lo hace en un lugar donde se sienta cómoda y le permita concentrarse, lo que provoca que se den mejores resultados de investigación y aprendizaje.

Somos un grupo, nadie tiene que ir en soledad

Aunque requieres aislamiento en tu casa o habitación, el trabajo en línea implica trabajar en equipo. Mantén en tu mente que no estás ni sola, ni solo. La Coordinación de Acompañamiento para la Excelencia Académica te recomienda que recuerdes que eres parte de una comunidad académica fuerte, numerosa, consistente, empeñosa, diversa e incluyente y por ello te hace las siguientes recomendaciones.

Si eres profesora o profesor:

Recuerda que esta situación es nueva para tus estudiantes y para algunos resulta mucho más complejo el escenario virtual porque no cuentan con los recursos tecnológicos, el espacio adecuado y las herramientas personales indispensables para volverse una o un estudiante en línea. Algunos estudiantes están cursando de 6 a 8 materias, lo que complica aún más su situación.

El orden y planeación que le puedas dar a tu clase pueden ser la llave del éxito para disminuir su nivel de ansiedad y aumentar su capacidad de aprendizaje. Te sugerimos que:

- Si planeas sesiones síncronas, es decir en tiempo real, respeta los horarios de clases, de esta manera te aseguras de no interferir con actividades de otras materias.
- No dejes a tus estudiantes con incertidumbre sobre la manera en que serán evaluados. Es necesario que quede claro si esta modalidad afectará la manera de evaluar

acordada al inicio del semestre y en caso de ser así asegúrate de que quede claro cuáles son las nuevas condiciones.

- El diálogo es clave, busca la manera de sondear el sentir de tus estudiantes, esto te puede dar pautas de posibles ajustes en el camino. Se vale.

- Verifica que el aprendizaje sí está sucediendo. Puedes pedirles que te envíen un correo al final de la semana para retroalimentar la manera de trabajo.

- Algunos alumnos presentan escases de herramientas tecnológicas (computadora, velocidad de internet, escáner, impresora) para trabajar, procura ser flexible en las formas de entrega. En lo posible evita solicitar material muy pesado para evitar que se sature la red. Y si no hay de otra, procura que las entregas las puedan hacer en horarios de menor saturación.

- No dejes trabajos de entrega inmediata, las y los estudiantes tienen una agenda programada y otras materias que cumplir, dales al menos 48 horas.

- Prioriza las actividades.

- La deserción en cursos en línea es muy alta, acompaña a tus alumnos en el proceso, presta primordial atención al proceso de quienes parecieran estar más alejados, no sabemos que es lo que pueden estar viviendo.

Para las y los estudiantes. ¡Respira y comunícate!

- Recuerda que la comunicación es clave. Comunícate con tu profesora o profesor y hazle saber cómo te sientes con este cambio, qué cosas te están ayudando a aprender y qué cosas entorpecen el aprendizaje.

- Toma en cuenta que el internet puede fallar, toma tiempo para realizar las actividades. Subir algunos de tus trabajos a las plataformas puede tomar tiempo.

- Toma tiempo para planear. Al inicio de tu semana organiza tu agenda semanal, al inicio de cada día haz los ajustes que necesites con las nuevas actividades a realizar.

- Es importante que busques un espacio “ideal” de trabajo. Recuerda que estaremos trabajando bajo esta modalidad varias semanas. Luz y ventilación son importantes para concentrarte (revisa el esquema).

- Si uno de los obstáculos que presentas tiene que ver con falta de herramientas adecuadas para realizar tus actividades académicas contacta a CAXA por correo caxa@iteso.mx, no te quedes abajo.

- Si necesitas soporte técnico para ingresar a las herramientas informáticas puedes contactar al Escritorio de Servicios Informáticos, esi@iteso.mx o al teléfono 33 3339 3500. Hay un equipo numeroso orientado específicamente a sacarte del apuro en la parte técnica de las herramientas que actualmente usas: Canvas, Moodle, Zoom.

- Para resolver dudas de acceso a la biblioteca digital contacta a

- + Norma García: normagsa@iteso.mx

- + Héctor Hernández: hectorhz@iteso.mx

- + Efrén Lepe: efren@iteso.mx

- + Juan Gabriel Morales: jg@iteso.mx

- + Liliana Torres: ltorres@iteso.mx

- + Yvonne Wuggetzer: yvonne@iteso.mx

- + Cecilia Zepeda: ceciliz@iteso.mx

También está el servicio de asesoría en línea en el que puedes solicitar información de cualquier carrera o posgrado, para encontrar libros e información para tareas.

- Puedes descargar también gratuitamente Creative Cloud que contienen la paquetería de Adobe que contiene Adobe Ilustrador, Adobe InDesign, Adobe Dreamweaver, Adobe Photoshop y Adobe Acrobat.

Dale la vuelta al estrés

1. Identifica ¿qué es lo que más te está estresando?, por ejemplo, la carga general de trabajo o alguna materia en especial.

2. Enlista los elementos que te están generando más preocupación, en una tabla que contenga: actividad, fecha de entrega, tiempo estimado de preparación y recursos tecnológicos necesarios.

3. A partir de esta jerarquización organiza el tiempo del que dispones y no te permitas abrumarte.

4. Confía en la decisión que estás tomando y ponte en acción.

5. Recuerda que este nuevo reto, requiere que te tengas mucha paciencia para ti y para tu maestra o maestro. Y también requiere que te comprometas absolutamente a sacar el semestre adelante. No vas sola, ni solo. Vamos juntos.

6. Si aún sigues sintiendo ansiedad, soledad y desesperación. ¡Respira! Y llama al teléfono 33 3134 2949 de lunes a viernes, de 9:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 19:00 horas. También pueden escribir al correo api@iteso.mx

EVITA

Estudiar cuando las personas con las que vives te pueden distraer, hagan más ruido o estén más activas.

Bebidas y alimentos durante tu tiempo de estudio.

Distractores como: tu whatsapp, Facebook, Instagram, música que contenga letra o sea ruidosa, etc.

Cambios bruscos de temperatura (muy caliente te provoca sueño y fatiga; muy frío puede llegar a incomodar tu cuerpo y tu mente).

Pensamientos negativos. Recuerda que siempre puedes contar con alguien que te ayude a encontrar una mejor alternativa de solución.

PSICOLOGÍA

¿Cómo pasan la crisis nuestros abuelos?

POR ANDRÉS GALLEGOS

Los adultos mayores de 65 años son el sector demográfico más sensible a contraer el coronavirus Covid-19. Al mantener la comunicación y la formación de redes de apoyo, familiares y amigos pueden preservar su tranquilidad, buen ánimo y bienestar, pese a las restricciones de aislamiento social que dicta la Organización Mundial de Salud (OMS), recomienda Claudia Vega Michel, coordinadora de la Licenciatura en Psicología del ITESO.

“Es importante tener contacto de manera distinta y formar redes sociales de apoyo, que no tienen nada que ver con Facebook, sino con mantener la comunicación con la persona”, apunta Vega Michel.

La especialista considera que en estos días los familiares deben colaborar para facilitarles la vida y aprovechar las redes sociales y que muchos ancianos cuentan con teléfonos celulares conectados a internet para hacerles saber nuestra presencia.

La reclusión es una oportunidad para reforzar la práctica de algún pasatiempo o retomar costumbres que resulten placenteras, lo que estimula el autocuidado del cerebro y mantiene activa la mente, alejándola de preocupaciones.

La reclusión es una oportunidad para reforzar la práctica de un pasatiempo o actividades placenteras.

Claudia Vega
Profesora

“Cuando estamos entretenidos con alguna actividad disminuye la probabilidad de que estemos pensando en cosas y baja el estrés”, recordó.

También recomendó mejorar la alimentación y aumentar la actividad física para reforzar el sistema inmunológico. “Comer muchos alimentos con vitamina C y también mejorar el sueño”.

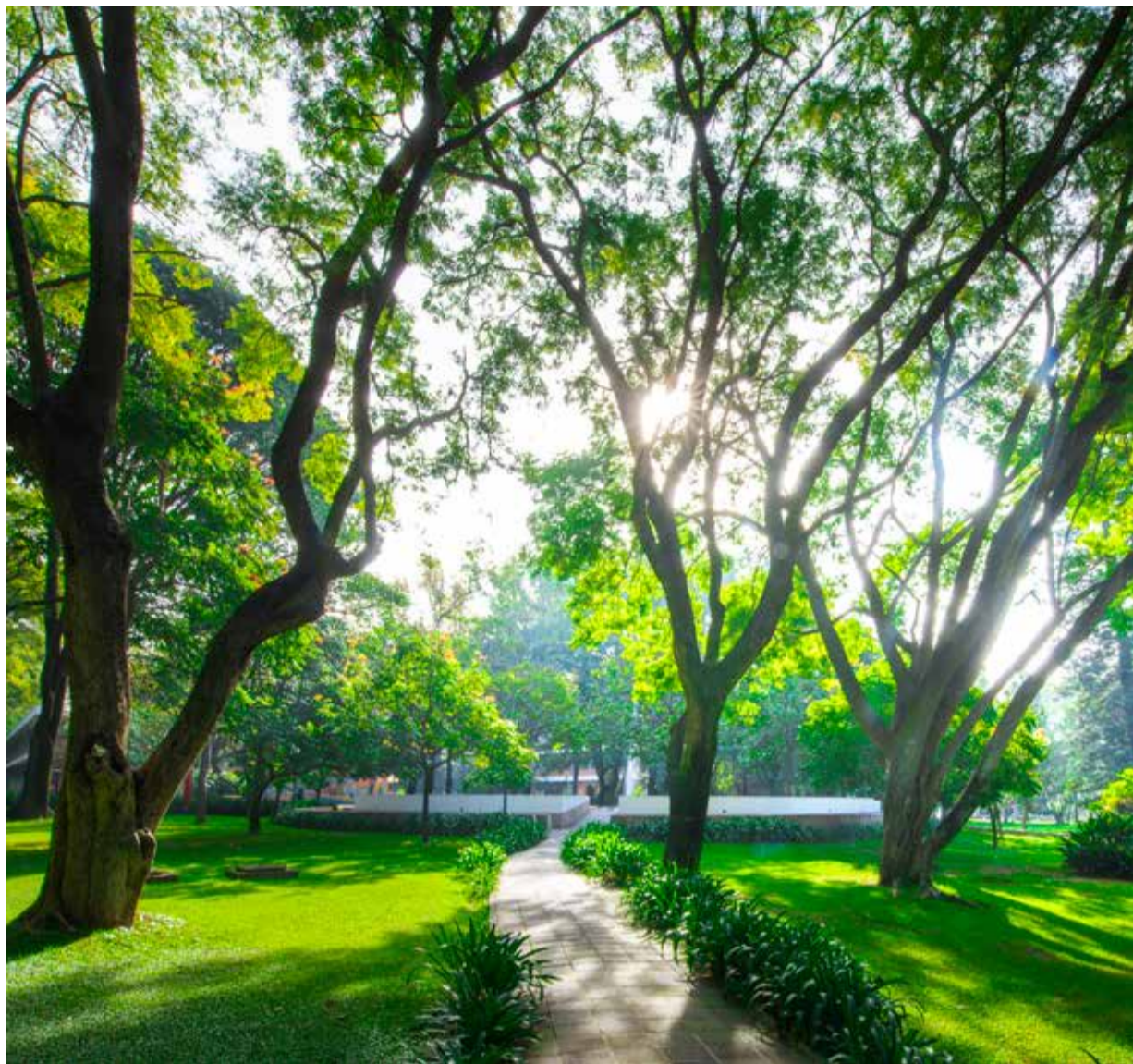
Finalmente, la especialista en temas mentales pide evitar la desinformación respecto a la pandemia, solo prestando atención a fuentes fidedignas como la OMS y las secretarías de Salud federal y estatales.

“Hay que acatar recomendaciones de salud de fuentes confiables, porque ya muchos adultos mayores utilizan redes sociales y WhatsApp y ven mucha información que no es fidedigna, lo que puede ponerlos en mayor riesgo”, comentó.



LUIS PONCIANO

Durante esta temporada incrementa las llamadas telefónicas y apoya a tus abuelos y padres con las compras.



CAMPUS

En entrevista para CRUCE, Jesús Soto Romero, director de Administración y Finanzas del ITESO, nos comparte las labores sustantivas que siguen operando en el campus, para mantener nuestra casa y conectividad vivas.

POR MONTSERRAT MUÑOZ

Un campus que nos extraña y se mantiene vivo para nuestro regreso

Aunque poco a poco nos vamos adaptando al distanciamiento social, no dejamos de pensar en la casa donde estudiamos y trabajamos con el deseo de volver a habitarla. Por ello y porque la operación escolar virtual debe mantenerse a flote, muchas personas de nuestra comunidad asisten al campus para mantener la casa viva, darnos soporte

y alentarnos a continuar aprendiendo en este mar del aislamiento sanitario por el Covid-19.

Desde que las autoridades sanitarias definieron la aplicación del distanciamiento social el ITESO disminuyó al máximo posible la presencia de personal fijo y colaboradores, que se sumaron al modelo de trabajo en casa que ya venían realizando las y los estudiantes y

el profesorado. Los pasillos, salones, jardines en esta temporada se aprecian vacíos y al mismo tiempo llenos de vida, en espera del regreso de la comunidad.

José de Jesús Soto Romero, titular de la Dirección de Administración y Finanzas (DAF), explica que desde la Rectoría y las direcciones estatutarias se resolvió que permanecieran en funciones

INGENIERÍA EN EMPRESAS DE SERVICIO

Las empresas también pueden enfermar por Covid-19. Delia Ramírez, coordinadora de Ingeniería en Empresas de Servicio nos cuenta cómo la orientación al servicio de las personas, puede salvar a las empresas del quebranto por el aislamiento.

POR ELIZABETH ORTIZ

Los negocios también buscan cura



El equipo de soporte del Escritorio de Servicios Informáticos de la Oficina de Sistemas de Información.



Brigada de higiene de Servicios Generales.

presenciales únicamente los equipos necesarios para el funcionamiento esencial de la universidad, anteponiendo en todo momento el bienestar de estudiantes, docentes y personal administrativo.

Al mismo tiempo, se buscó que el traslado de las actividades laborales a la modalidad de trabajo en casa no mermara la adecuada atención. Es así que el Escritorio de Servicios Informáticos (ESI), en colaboración con la Coordinación de Innovación, Desarrollo y Exploración Académica (CIDEA) y la Dirección de Servicios Escolares, continúan dando soporte técnico y asesorías relativas al uso de plataformas tecnológicas como Canvas o Moodle, ante las dinámicas de clases y trabajo desde casa.

Jesús apunta que el Rector pidió “no descuidar los servicios de atención a la comunidad universitaria, por lo que algunas áreas establecieron guardias para garantizar el servicio vía telefónica”.

En campus también permanece personal de la Oficina de Servicios Generales en las áreas de mantenimiento, jardinería y aseo. Quienes pertenecen al equipo de aseo, fueron capacitados para integrarse en cuadrillas de higiene y sanitización encargadas de aplicar medidas sanitarias en todos los espacios de la universidad y espe-

cialmente donde aún hay actividad laboral.

Jesús comparte que es importante que se siga dando mantenimiento a los edificios y jardines del campus, ya que se necesitarán que estén en excelentes condiciones para cuando acabe el periodo de contingencia y la comunidad universitaria regrese a sus actividades de manera normal. El personal y aplica las medidas de distanciamiento social y sólo asisten aquellas personas que no están en los grupos de riesgo.

La misma condición está aplicando el personal de la Oficina de Seguridad. Quienes asisten al campus para la vigilancia y atención a la comunidad.

Las obras de construcción, como la segunda etapa de la Biblioteca Dr. Jorge Villalobos Padilla SJ y la puerta peatonal sur, siguen su curso.

El regreso a clases y trabajo presenciales se dará cuando las autoridades de salud así lo determinen, de acuerdo a la evolución de la emergencia sanitaria. Mantente en conexión con el ITESO y recuerda que, si tienes problemas, si te sientes mal o no puedes resolver tu trabajo a distancia no estás sola ni solo. Somos una comunidad grande y seguro encontrarás ayuda. Consulta las áreas y horarios de servicio aquí.

Un artista buscó a sus colegas para promoverse en conjunto, los dueños de un gimnasio subieron videos con rutinas para sus clientes en cuarentena y los proveedores del mercado ofrecieron llevar a domicilio sus productos. Estos son ejemplos de cómo, en este periodo de confinamiento, el sector productivo resuelve al aislamiento para evitar que su personal y clientela sean contagiados por coronavirus.

Delia del Carmen Ramírez Vázquez, coordinadora de la carrera de Ingeniería en Empresas de Servicio del ITESO, explicó que las pequeñas empresas deben tener muy claro cuál es su negocio o el servicio que prestan porque que fácilmente podrían prestar servicios de manera remota mediante el uso de la tecnología.

La profesora del Departamento de Electrónica, Sistemas e Informática del ITESO, destaca que es necesario analizar la propuesta de valor de esas empresas. “Un concepto que desde la Ingeniería en Empresas de Servicios analizamos es cómo podemos observar a las empresas productoras orientadas a servicios. Tratamos de aplicar este concepto que le llamamos ‘servitización’”.

Si una empresa vende un producto es probable que sus clientes le compren solo una vez, pero si les ofrece un servicio podría tener más ventas. De eso se trata la “servitización”.

Lo anterior se puede ilustrar con el caso de un gimnasio que optó por una solución tecnológica para seguir ayudando a sus clientes mediante la publicación de rutinas en video para que sigan ejercitándose en casa. De este modo los dueños continuaron ofreciendo el mismo valor, pero con otras alternativas.

¿Qué pasaría con un fabricante o distribuidor de muebles en tiempos de Covid-19? Primero hay que tener en cuenta qué problema resuelve. Este fabricante de muebles puede usar las redes sociales para promover productos temáticos para niños o la oficina en casa. También puede generar contenido sobre cómo desinfectar una mesa. Quizá no

“El diseño de la experiencia del cliente, en los servicios y en los productos, es clave para tener más ventas y de mantener los negocios a flote.”

Delia Ramírez
Coordinadora de Ingeniería
en Empresas de Servicio



Las pequeñas empresas deben tener claro cuál es su negocio o el servicio que prestan porque que fácilmente podrían prestar servicios de manera remota usando la tecnología. Delia Ramírez.

genere una venta inmediata, pero sigue posicionándose en la mente de sus clientes, expuso Ramírez Vázquez.

Además, ese mismo empresario puede aprovechar que durante la cuarentena hay mucha gente en Internet y podría ofrecer una solución para decorar y mostrar cómo se vería cierto mueble con cierta pintura. Incluso podría enviar la pintura y hacer alianzas con algún proveedor para hacer la venta en conjunto.

La pandemia del Covid-19 va a provocar una recesión mundial, por ello, Delia hace hincapié en la importancia de enfocarse en los servicios y en el diseño de la experiencia del cliente como una forma de tener más ventas y de

mantener los negocios a flote.

“Lo que se busca es diseñar la experiencia que va a vivir la persona dentro de un espacio o dentro de un servicio. Entonces no es solamente ‘te vendo la taza o te vendo la ropa’”, implica conocer las necesidades del cliente y “a partir de eso comienzas a diseñar la experiencia completa. Eso puede abrirte un panorama para crear nuevas oportunidades de negocio o, incluso, expandir más tu servicio”.

Como cliente es necesario recordar que cada peso que no se gaste impactará en la economía, pero si se compra comida a domicilio o por la internet se podría ayudar a que el capital siga fluyendo.



Debemos reflexionar por qué la presencia de un virus que causa menos muertos que la situación de violencia en México y en el mundo, nos causa tanto impacto. Quizá es porque vemos la amenaza cercana, cuando los asesinatos o feminicidios los percibimos lejanos.

FOTO: LUIS PONCIANO

Óscar Wilde dijo “lo que parece prueba amarga, es a menudo una bendición”. Del coronavirus sabemos puras tragedias, ¿podemos hablar de bendiciones? En entrevista el jesuita Gerardo Valenzuela, nos comparte cómo sacar provecho a resguardo desde la espiritualidad ignaciana.

POR FRANCISCO CIBRIÁN GARCÍA

VIVIR LA ESPIRITUALIDAD EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS

Confinado en una casa de las comunidades jesuitas en Guadalajara, el padre Gerardo se coordina junto con sus hermanos para realizar diversas tareas: asear las habitaciones y áreas comunes, cocinar, comprar lo necesario, realizar la eucaristía, entre otras. Los colaboradores de apoyo, encargados de varias de estas labores, se encuentran también en sus respectivos hogares como parte de las medidas por la pandemia del Covid-19.

El coronavirus nos plantea grandes retos, que podemos enfrentar desde una perspectiva negativa o positiva. El hecho de la pandemia “es algo que no podemos cambiar, que no está en nuestras manos; pero lo que sí podemos hacer es cambiar nuestro corazón y la forma de vivirlo internamente para convertirlo en una bendición”, comenta el director del CUI, y recuerda una frase de Oscar Wilde: “lo que nos parecen pruebas amargas, son a menudo bendiciones disfrazadas”.

Desde el punto de vista espiritual, ¿qué nos dice la pandemia a los seres humanos?

Pone al descubierto el hecho de la fragilidad humana, la limitación, la vulnerabilidad del ser humano. Somos seres necesitados de otros y del Otro (con mayúscula). Ante una situación como ésta, de enfermedad, de dolor, de muerte, nos da la oportunidad de reflexionar y de entrar en nuestro interior para ver cómo estoy viviendo la vida.

Una de las barreras es el miedo, que nos lleva a actuar de maneras poco comunitarias e irracionales, sin pensar en el otro e incluso sin pensar en nosotros mismos de fondo. Se reacciona solamente de forma externa y nos aleja de lo más profundo de nuestro ser.

¿Qué claves nos brinda la espiritualidad ignaciana para abordar este periodo de contingencia?

Una clave ignaciana es el Principio y Fundamento. Soy criatura, fui creado, no soy omnipotente y a partir de este reco-

nocimiento puedo estar atenta o atento a mis movimientos interiores para poder orientarlos. Ignacio nos indica que la persona “tanto ha de usar de las cosas, cuanto le ayuden para su fin, y tanto debe privarse de ellas, cuanto para ello le impiden”. Significa preguntarnos qué es lo que necesito y de qué me puedo privar en este momento, porque otros también lo necesitan y no lo podemos acaparar. Como fue el caso del acaparamiento del papel higiénico, entre otros insumos, que fue impulsado por la psicosis colectiva. Hoy se hace más evidente la necesidad de trabajar la interioridad para tener conciencia de nuestra dimensión espiritual. Esto ayudará a ver las situaciones desde otro ángulo: reconocer mis limitaciones, mi realidad, pero con un enfoque en la esperanza, la alegría y la solidaridad. Proverbios 17:22 nos dice “gran remedio es el corazón alegre, pero el ánimo decaído seca los huesos.”

Se aproxima la Semana Santa y la experimentaremos de forma diferente, ¿podemos verlo como tiempo de oportunidad?

Será diferente porque no vamos a tener todas las expresiones externas que estamos acostumbrados. Pero la Semana Santa nos lleva, por un lado, a tener presente a Dios en nuestra vida, a hacernos totalmente conscientes de su Presencia y de que constituye nuestro origen y nuestro fin; y, por otro, a tener presente el dolor y sufrimiento de la humanidad.

El triduo pascual, donde acompañamos a Jesús desde su aprehensión hasta que expira en la cruz y es puesto en el sepulcro, nos invita a pensar en tantos hermanos y hermanas que viven eso día a día, y en los afectados por la crisis actual. Reflexionar por qué parece contradictorio que un virus, que causa menos muertos que la situación de violencia en México y en el mundo, nos cause tanto impacto. El miedo a la muerte es una de las causas, pues vemos la amenaza más cercana a nosotros y a nuestros seres queridos, y los asesinatos o feminicidios los percibimos lejanos. Entonces, ¿cómo podemos ser conscientes de ese dolor y sufrimiento que viven otros constantemente?

Muchas personas, aunque quisieran, no pueden guardar la cuarentena o viven en una situación vulnerable que les impide ver alternativas. ¿Qué recomendaciones prácticas desde la espiritualidad podemos seguir en estos casos? ¿Cómo podemos salir de la dimensión del miedo?

El coronavirus nos ha hecho pensar en el cuidado de uno mismo, pero también de los demás. Si estoy sano, evito que los demás se enfermen y viceversa; por lo tanto, tengo que cuidarme y cuidar a los demás.

Tenemos que empezar por el cuerpo, para eso están las medidas de higiene y protección señaladas por las autoridades. Y, en ese mismo sentido, tenemos que ver cuáles son las impurezas dentro de mí que necesito limpiar, mis egoísmos, mis resentimientos. Si uno trabaja estos aspectos, tenemos la capacidad de ayudar y acompañar a otros que tengan dificultades.

Recomiendo que se dedique un momento y espacio todos los días para realizar el examen ignaciano, a la manera que indica Jesús: “cuando ores, entra en tu cuarto, y cuando hayas cerrado la puerta, ora a tu Padre que está en secreto” (Mt 6:6), y preguntarnos en este tiempo de pandemia: ¿Cuáles han sido los momentos que me he sentido frágil? ¿Cuáles son los sentimientos que han predominado en mi interior? ¿Cómo he vivido esos sentimientos? ¿Cuándo me he sentido débil o vulnerable? ¿Ante qué presencias me he sentido así? Y hacia dónde me llevan estos sentimientos: ¿qué pensamientos y deseos me van generando? Después, reflexionar sobre cómo quiero seguir actuando. Cómo ordeno mis afectos desordenados provocados por esta situación que vivimos.

Para finalizar, realizo la pregunta que plantea el Padre General Arturo Sosa, SJ, en su mensaje sobre la situación actual: ¿Qué parte del camino hacia Dios nos muestra la pandemia del Covid-19?

La imagen que me surge es el samaritano que va por el camino y que atiende al que se encuentra lastimado por otros. No podemos enojarnos o recriminar si nos encontramos con personas afectadas por la enfermedad en nuestro camino, tenemos que hacernos responsables del afectado, de los otros y de nuestro mundo.

La pandemia nos muestra la necesidad de cultivar el amor a Dios, que significa partir del amor hacia uno mismo, que brota de lo más profundo hacia Él, admirar mi grandeza desde lo pequeño que soy, admirarme del otro y agradecer su presencia, para poder admirarme ante la Presencia de Dios. Porque los atardeceres siguen siendo hermosos, aún en este tiempo de pandemia.