

Vestigia

Año 10 Vol. 10 No. 57



Directorio

Universidad Westhill

Rector de la Universidad Westhill
Ing. y Mtro. en Edu. José María Riobóo Martín

Directores Generales

Lic. Raquel Esquivel Mossa
Administración y Finanzas

Dr. Julio César Gómez Fernández
Académico y de Enlace

Directores

Mtro. Alberto Flores Maldonado
Jurídico

Mtro. Ignacio Villaseñor Domínguez
Académico y Servicios Escolares

Mtra. Elvia Macedo de la Concha
Planeación y Calidad Institucional

Directores de Facultad

Dr. Asisclo de Jesús Villagómez Ortiz
Medicina

Mtra. Haydeé García Molina
Derecho

Dr. Ignacio Francisco Linazasoro del Arco
Arquitectura

Mtra. Laura Magdalena Bass Briseño
Odontología

Dra. Leticia Lucía Herrera Gutiérrez
Económico – Administrativo

Mtra. Lucía Reyes Romero
Pedagogía

Dr. Sergio Elorriaga Santiago
Psicología

Maestra María de los Ángeles Ramírez Zamora
Coordinadora del Diplomado de Inclusión y Transición a la Vida Adulta



Directorio Editorial Vestigia

Dirección Editorial

Mtra. Elvia Macedo de la Concha

Consejo Editorial

Dra. Evangelina Álvarez García
M en C y M en Edu Daniela E. Castro Granados

Dirección de Diseño Editorial

Lic. Georgina Alejandra Romo Silva

AVISO DE PRIVACIDAD

En cumplimiento con lo establecido por la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, Westhill Institute S.C., Westhill y/o Universidad con domicilio en Domingo García Ramos número 56, Zona Escolar, Colonia Prados de la Montaña I, Santa Fe, C.P. 05610, Alcaldía Cuajimalpa, México, Ciudad de México, le informa que los datos personales, así como aquellos datos personales sensibles, que puedan ser usados para identificarlos otorgados por usted y recopilados en nuestra base de datos serán usados exclusivamente para los fines propios de Westhill Institute S.C. Westhill Institute S.C., avisará al usuario de cualquier cambio al aviso de privacidad mediante comunicados, a través de la página institucional o mediante avisos al correo electrónico proporcionado por "EL USUARIO" para este efecto. Consulta el aviso de privacidad completo en <https://www.uw.edu.mx/>



Contenido

- **MENSAJE DEL RECTOR** – Pág. 5
- **NOTICIAS**
 - Escuela inclusiva:** Prácticas emergentes del docente transformador – Pág. 7
 - Día del Pedagogo** - Pág. 10
 - Taller “Creando un CV efectivo”** - Pág. 11
 - III Coloquio de Investigación en Pedagogía** – Pág. 12
 - Inauguración del nuevo edificio de la Facultad de Medicina** – Pág. 13
 - Panamá, inmersión internacional** – Pág. 14
- **AVISOS** – Pág. 15
- **ARTÍCULOS**
 - Aprendizaje Basado en Problemas** - Adriana Venegas Uribe– Pág. 20
 - Una lucha ancestral por la tierra y la dignidad** -Ximena Badillo, Sofia Neri, Gabriela Rodríguez y Ángela Sánchez – Pág. 22
 - Aprendizaje-Servicio** - Margarita Rocha Gómez – Pág. 26
- **ESCENARIOS ACADÉMICOS**
 - Clínica de Psicología – Pág. 28
- **CÁPSULAS DE SALUD**
 - ¿Cómo prevenir el cáncer? – Pág. 30
 - El plato del bien comer – Pág. 32
- **FECHAS CONMEMORATIVAS** – Pág. 35
- **REFLEXIONES**
 - El decálogo del maestro innovador - Daniela Castro Granados - Pág. 37



Mensaje del Rector

Estimada Comunidad Westhill

Me es muy grato dar la bienvenida a este nuevo ciclo escolar a las nuevas generaciones de futuros profesionistas, los cuales estoy seguro vienen dispuestos a invertir todos sus recursos para aprovechar cada aprendizaje en aras de su crecimiento y alcanzar el éxito profesional que se propongan.

A su vez, la Universidad Westhill les concede recursos que les ayudarán a recorrer por el periodo de transición y formación en la profesión que cada uno de ustedes eligieron para que la realicen con los estándares de calidad requeridos. Para tal fin, la Universidad actualiza, apertura y promueve continuamente su oferta educativa siempre apegada a las necesidades actuales de la oferta laboral, es así que para este ciclo escolar suma dos licenciaturas incorporadas a la UNAM, la Licenciatura en Derecho y la Licenciatura en Relaciones Internacionales; y la incorporada a la SEP, la Licenciatura de Administración y Dirección Empresarial.

Además, ha incrementado su capacidad instalada con más espacios para aulas en un nuevo edificio, ha invertido en recursos tecnológicos con equipos a la vanguardia, y ha mejorado sus servicios en la cafetería y el estacionamiento, entre otras, a fin de proporcionar un ambiente confiable y ameno que garantice su estancia como una experiencia única.

Para cumplir con los requerimientos académicos de los futuros profesionistas que requiere el país, la Universidad cuenta con su claustro docente y el personal acreditado y comprometido para darles las herramientas necesarias para que tengan éxito en su formación.

De esta manera sostengo el compromiso que tiene la Universidad Westhill con la calidad educativa, con el logro de su Misión, Principios y Valores, a fin de formar profesionales de excelencia con un alto compromiso de responsabilidad social.

Con certeza al elegir a la Universidad Westhill como la opción para realizar su carrera universitaria, están vislumbrando un futuro productivo y lleno de éxito.

¡Bienvenidos, siéntanse orgullosos de pertenecer a la familia Westhill!

“Vestigia Nulla Retrorsum”

Mtro. en Edu. e Ing. José María Riobóo Martín
Rector de la Universidad Westhill

NOTICIAS



UNIVERSIDAD WESTHILL

"Vestigia Nulla Retrorsum"



Escuela inclusiva: prácticas emergentes del docente transformador

En el primer ciclo de capacitaciones docentes institucionales que se llevó a cabo en el mes de abril y cuya coordinación está a cargo de la Dirección de Planeación y Calidad Institucional de la Universidad Westhill, dentro del Módulo Competencias Docentes en la Educación Integral, se tuvo la participación de una invitada externa de la UNAM, la Dra. en Ciencias Políticas y Sociales María del Socorro Tapia, quien platicó con los docentes sobre su última obra publicada titulada “Escuela inclusiva: prácticas emergentes del docente transformador”, de la Editorial Trillas.

En este libro los docentes pueden encontrar una metodología global para su profesionalización con los criterios de pedagogía y la incorporación de la inclusión en los procesos de enseñanza transformadora; conformando así, escuelas inclusivas en donde ellos sean los educadores por excelencia y ofrezcan condiciones de igualdad para atender la diversidad con que cuentan los alumnos en su relación con la sociedad.

Los 64 docentes asistentes que participaron en la plática, tanto de forma sincrónica como asincrónica, quedaron muy satisfechos con el contenido y la exposición de la doctora, algunas de las impresiones manifestadas por los docentes se presentan a continuación con el objeto de mostrar la perspectiva docente sobre la inclusión en el aula.

Me quedo con la importancia que cobra una clase, desde este punto de vista pues me queda claro que además de compartir conocimiento, se comparten valores, pero sobre todo el papel que desempeñará el alumno en un futuro como profesionista en el ámbito social, cultural, e incluso con el medio ambiente.

Dr. Benjamín Orozco, Facultad de Medicina

*La reflexión sobre la importancia de la inclusión en las instituciones educativas. Rubro que se ha desatendido a lo largo de varias generaciones. Agradecer el hecho de llegar al ámbito de la educación por vocación y no por necesidad, existen muchos docentes que no la tienen y eso afecta el sistema educativo. La importancia de la inclusión es que se contrapone a la exclusión. Me apena mucho que hayan transitado gran cantidad de generaciones sin haber sido atendidas sus necesidades especiales o específicas. Resaltó la importancia del *longlife learning*, necesidad que no estamos atendiendo las instituciones educativas y que debe ser atendida a la brevedad, si deseamos ser punta de lanza en este rubro. Comentó la relevancia de que no todos los docentes cuentan con formación en ese rubro. Abordó las competencias docentes que deben desarrollar los profesores y que, también es un rubro desatendido y destacó la relevancia del desarrollo de habilidades blandas.*

La Nueva Escuela Mexicana (NEM) es muy cercana a todos nosotros, porque de ella dependerá el futuro de las próximas generaciones. Que se trabaje bajo el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) es un aspecto de gran relevancia, sin embargo, su implementación no se ha llevado a cabo de la forma en la que se requiere para alcanzar los objetivos necesarios. Nosotros como docentes de Pedagogía debemos conocer el modelo educativo. Aquí surge otra necesidad de acción formativa.

Diana Vaquero Negrete, Facultad de Pedagogía

Me parece muy importante que se aborde el tema de la inclusión desde los aspectos filosóficos y pedagógicos, pero también políticos y sociales. Regularmente, cuando se habla de inclusión, la mayoría de las personas piensa en estudiantes de educación especial o de NEE (Necesidades Educativas Especiales), que, por cierto, ya no se debe usar ese término, ahora se habla de BAP, Barreras para el Aprendizaje y la Participación. Estas pueden ser de diversos tipos y no solamente de impedimentos físicos o cognitivos. Pero lo que más rescato de la sesión fue la importancia que se le da al papel del docente y la evolución de su rol hasta llegar al docente transformador. Creo que, en ese sentido, tenemos mucho que hacer como guías a cargo de grupos de aprendizaje, independientemente del nivel al que nos dediquemos.

Maite García Vázquez Aldana, Facultad de Medicina



Me quedo con varios aspectos importantes. En primer lugar, con un concepto más amplio de lo que significa la inclusión en la educación como un derecho, no sólo la consideración de alumnos con algún tipo de discapacidad, sino el tomar en cuenta a todos aquellos alumnos con alguna circunstancia desfavorable que pone en riesgo su aprendizaje o progreso en su educación (pobreza, desigualdad, género, etc.). Otro aspecto relevante es la inclusión en la educación a través de una enseñanza transformadora, en donde es fundamental la contextualización curricular, en el sentido de comprender la importancia del entorno del alumno y favorecer que realmente pueda aplicar lo que aprende en el aula. Es una forma de responder a la desigualdad. Finalmente, la autogestión en la práctica docente a través del qué conoce el docente, el hacer docente respecto a cómo ejerce su práctica, para concluir en el ser docente, en donde es importante cómo se transforman, tanto docente como el "otro", a través del proceso educativo.

Dra. Miriam Larios Álvarez, Facultad de Medicina

Si te interesa adquirir el libro, puedes ingresar a la liga electrónica https://etrillas.mx/libro/escuela-inclusiva_29384 para realizar la compra, los datos de contacto de la doctora Tapia son mariasoco.tapia@gmail.com

Escuela inclusiva

Prácticas emergentes
del docente transformador

- Saber inclusivo en la nueva escuela del siglo XXI
- Saber hacer con inclusión desde la diversidad
- Saber ser inclusivo en la enseñanza y el aprendizaje



María del Socorro Tapia

trillas 



Día del Pedagogo

El 26 de junio, para festejar el Día del Pedagogo, la Facultad de Pedagogía organizó el evento titulado **“Crecimiento personal en la Pedagogía: Compartiendo experiencias”**. Dentro de las actividades planificadas se llevó a cabo la **conferencia magistral “El papel del pedagogo en el siglo XXI”, a cargo de la Maestra Elvia Macedo de la Concha, Directora de Planeación y Calidad Institucional de la Universidad Westhill**, y Pedagoga de profesión, quien les platicó a los alumnos sobre el campo profesional en el que pueden desempeñarse los futuros pedagogos Westhill, brindándoles un amplio panorama de diversas áreas profesionales. Posteriormente, se llevó a cabo un Conversatorio con 10 exalumnos de Pedagogía quienes inspiraron a los nuevos estudiantes al compartir sus vivencias y brindar valiosos tips sobre el campo laboral. El evento se cerró con la convivencia y la partida del pastel de celebración.

¡Gracias a todos los que participaron!



Taller “Creando un CV Efectivo”

La Coordinación de Seguimiento a Egresados, el pasado 08 de Julio organizó el taller “Creando un CV efectivo” impartido por la maestra Siegrit Knoop Segura, en el que los 40 alumnos participantes de los últimos ciclos escolares de las Facultades Económico-Administrativa, Pedagogía y de Odontología tuvieron la oportunidad de elaborar su Curriculum vitae, y recibir asesoría para hacer un buen papel en las entrevistas de solicitud de empleo.

En dicho taller los alumnos expresaron su satisfacción por contar con tan interesante y útil información, asimismo, manifestaron interés por recibir más cursos como éste que los apoyen a su desarrollo profesional.

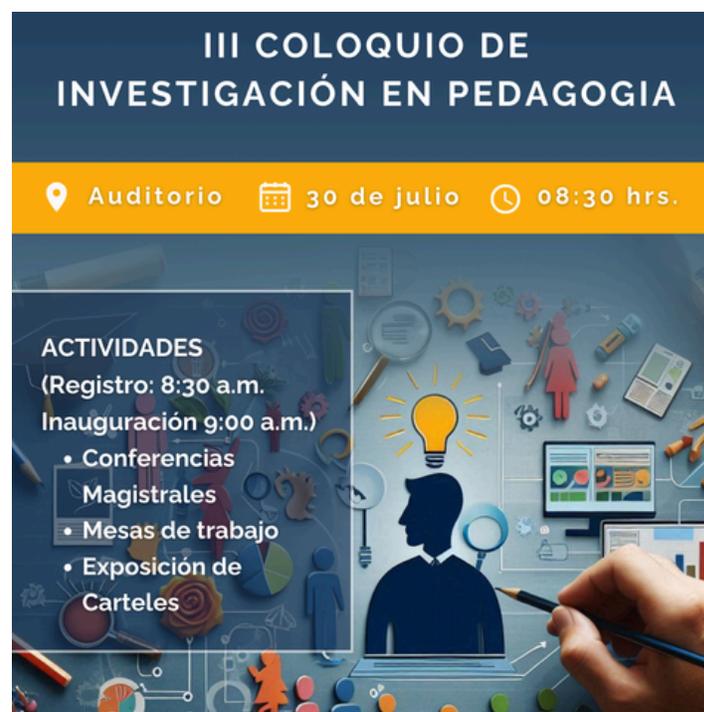


III Coloquio de Investigación en Pedagogía

La Dirección de la Facultad de Pedagogía organizó por tercer año consecutivo el Coloquio de Investigación que se llevó a cabo el 30 de julio. El coloquio es un foro académico que fomenta el desarrollo de competencias de comunicación oral sobre las investigaciones y proyectos que los estudiantes de Pedagogía realizan durante el cuatrimestre o que desarrollarán en los siguientes periodos académicos como parte de sus tesis.

El evento estuvo conformado por la Conferencia Magistral del Mtro. Luis Antonio Ramírez Romero quien presentó el tema "Representaciones sociales y redes de poder: Tensiones en la tercera fase de la licenciatura en Pedagogía, UPN Ajusco"; por 3 mesas de trabajo coordinadas por los maestros de la Facultad, Aline Eichelmann, Irina Esquivel y Mario Mendoza, en las que 13 alumnos y alumnas presentaron sus trabajos de investigación; y por una exposición de 10 carteles por alumnas de Octavo y Tercer cuatrimestre de la Licenciatura en Pedagogía, que se llevó a cabo en el foyer del auditorio de la Universidad.

¡Felicitaciones a las alumnas y alumnos que participaron exponiendo sus trabajos de investigación!



III COLOQUIO DE INVESTIGACIÓN EN PEDAGOGIA

Auditorio 30 de julio 08:30 hrs.

ACTIVIDADES
(Registro: 8:30 a.m.
Inauguración 9:00 a.m.)

- Conferencias Magistrales
- Mesas de trabajo
- Exposición de Carteles

Inauguración del nuevo edificio de la Facultad de Medicina



El viernes 16 de agosto se llevó la tan esperada inauguración del primer piso del nuevo edificio de la Facultad de Medicina, que estará recibiendo a los nuevos alumnos que ingresarán en este nuevo semestre que inicia en agosto. Al evento asistieron las autoridades académicas de la Universidad encabezadas por el Rector, el Ing. y Mtro. en Edu. José María Riobóo Martín, personal directivo y administrativo, e invitados especiales.



Panamá, inmersión internacional

En el próximo mes de septiembre, del 01 al 07, se llevará a cabo el Viaje Académico a Panamá organizado por el área de Extensión Universitaria de la Universidad Westhill y la agencia de viajes DVAV De Voz a Voz. En este viaje, 15 estudiantes de la Universidad, tendrán dos cursos impartidos por la Universidad Tecnológica de Panamá, uno de negocios y uno de marketing de negocios, en el que se les hará entrega de un diploma con valor curricular, harán visitas a empresas e instituciones y tendrán un recorrido guiado por el Canal de Panamá, entre otras actividades recreativas, siempre acompañados por staff de la Universidad. **¡Les deseamos un excelente viaje, seguramente será una experiencia enriquecedora y significativa, tanto académica como cultural!**



AVISOS



UNIVERSIDAD WESTHILL

"Vestigia Nulla Retrorsum"



UNIVERSIDAD WESTHILL

"Vestigia Nulla Retrorsum"

Iniciamos ciclo en
agosto

LICENCIATURA EN
DERECHO
INCORPORADA A LA
UNAM

- Título de la UNAM
- Plan de estudios semestral
- Duración de 4 años
- Atención personalizada
- Sala de Juicios Orales
- Programa de becas
- Experiencias Internacionales
- Convenio con Instituciones Privadas y de Gobierno

SI
SOMOS
UNAM

**COSTOS POR
APERTURA**

Inscripción:

\$ 4,500

Colegiatura:

\$ 4,840





UNIVERSIDAD WESTHILL

"Vestigia Nulla Retrorsum"

COSTOS POR APERTURA

Inscripción:

\$ 4,500

Colegiatura:

\$ 4,840

LICENCIATURA EN RELACIONES INTERNACIONALES INCORPORADA A LA UNAM



Iniciamos ciclo en agosto

- Título de la UNAM
- Plan de estudios semestral
- Duración de 4 años
- Atención personalizada
- Programa de becas
- Experiencias Internacionales





UNIVERSIDAD WESTHILL

"Vestigia Nulla Retrorsum"

LICENCIATURA
EJECUTIVA EN:
**ADMINISTRACIÓN
EMPRESARIAL**

RVOE: 2006033

Iniciamos el 26 de agosto



BECA 50% EN INSCRIPCIONES, 25% EN MENSUALIDADES



ARTÍCULOS



UNIVERSIDAD WESTHILL

"Vestigia Nulla Retrorsum"



Aprendizaje Basado en Problemas

Por Adriana Venegas Uribe

Conéctate con nuestra comunidad

¿Qué es el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)? Es un método de enseñanza centrado en el estudiante, el cual adquiere conocimientos, habilidades y actitudes a través de situaciones de la vida real. Su finalidad es formar estudiantes capaces de analizar y enfrentarse a los problemas, valorando e integrando el saber que los conducirá a la adquisición de competencias profesionales. Y promueve la gestión del conocimiento, la adaptación a los cambios, la práctica reflexiva y la metacognición.

EL ABP se fundamenta en el paradigma constructivista de qué conocer y, por analogía, aprender implica ante todo una experiencia de construcción interior, opuesta a una actividad intelectual receptiva y pasiva. Sus características son que es cíclico, se presenta el problema (diseñado o seleccionado), se identifican las necesidades de aprendizaje, se da el aprendizaje de información, se resuelve el problema o se identifican problemas nuevos.

ESPACIO DOCENTE	PASOS CONSECUTIVOS
Primera sesión El objetivo es la activación del conocimiento previo para establecer y homogeneizar las bases sobre las cuales se construirá el nuevo conocimiento	Paso 1. <i>Clarificación de conceptos</i> : los conceptos confusos se aclaran por el grupo o el tutor Paso 2. <i>Definición del problema</i> : se delimita la situación de aprendizaje Paso 3. <i>Lluvia de ideas</i> : se enumeran conceptos que el alumno relaciona con el problema Paso 4. <i>Análisis del problema o elaboración</i> : sistematización o clasificación de conceptos, mediante relaciones y jerarquías Paso 5. <i>Definición de los objetivos de aprendizaje</i> : construcción grupal de preguntas a resolver
Trabajo individual	Paso 6. <i>Estudio independiente</i> : búsqueda de información válida
Segunda sesión Se comparten las respuestas individuales a los objetivos de estudio generados a partir del problema	Paso 7. <i>Reporte</i> : discusión del problema a partir de los objetivos planteados y lo estudiado de manera independiente

Figura 1
Modelo clásico del ABP

En este tipo de aprendizaje, el docente es un guía, diseña espacios de aprendizaje, fomenta la colaboración, brinda retroalimentación, coordina la autoevaluación significativa, otros métodos para evaluar la solución de problemas y el desarrollo de habilidades de pensamiento, motiva, refuerza, estructura, facilita pistas y sintetiza información, y es flexible frente al pensamiento crítico.

El docente al diseñar los cursos bajo este aprendizaje debe considerar los siguientes puntos:

1. Identificar el tipo de población
2. Determinar los objetivos del curso para el consenso
3. Determinar los métodos pedagógicos
4. Identificar las actividades, tareas y ejercicios clave
5. Identificar los medios y recursos
6. Diseñar previamente los problemas y casos de estudio
7. Elaborar guías de trabajo
8. Diseñar la propuesta e instrumentos de evaluación
9. Definir el papel de los tutores y elaborar guías del tutor

Los grupos de ABP dependen de las habilidades de los profesores tutores para fomentar la participación, el trabajo en equipo y el pensamiento de orden superior. Sin embargo, el papel del alumno debe ser asumir la responsabilidad de su propio aprendizaje, permitir que el tutor lo oriente, desarrollar habilidades de trabajo en equipo y habilidades comunicativas, desarrollar capacidades de análisis, síntesis e investigación.

Para llevar a cabo el proceso evaluativo, se tiene que definir y comunicar claramente a los alumnos el objetivo del problema y las características necesarias de la solución, se deben desarrollar instrumentos que evalúen lo esperado en el trabajo, se debe brindar retroalimentación efectiva y constante, involucrar a los alumnos (autoevaluación y coevaluación), valorar procesos y desempeños y utilizar rúbricas y portafolios.

Entre las ventajas de utilizar el ABP están el promover el aprendizaje activo y colaborativo, fomentar el pensamiento crítico y la resolución de problemas, permitir a los estudiantes aplicar sus conocimientos en situaciones reales. Sin embargo, también puede presentar una serie de limitaciones como la necesidad de un alto grado de compromiso y colaboración, la renuncia al control total del proceso educativo, la inversión de tiempo en el desarrollo de los problemas y el material de apoyo, y la ansiedad de los estudiantes frente a su ignorancia.

Referencias

Guevara, M. G. (2010). Aprendizaje Basado en Problemas como técnica didáctica para la enseñanza del tema de la recursividad. *InterSedes: Revista de las Sedes Regionales*, XI(20), 142-167.

Morales, P. y Landa, V. (2004). Aprendizaje Basado en Problemas. *Theoria*, (13), 145-157.

Restrepo, G. B. (2005). Aprendizaje Basado en Problemas (ABP): Una innovación didáctica para la enseñanza universitaria. *Educación y Educadores*, 8, 9-19.

Sobre la autora: Adriana Venegas es alumna de la Maestría en Innovación Educativa en Ciencias de la Salud; datos de contacto adriनावuribe@yahoo.com.mx



Una lucha ancestral por la tierra y la dignidad

Por Ximena Badillo Pérez, Sofía Paola Neri Soria, Gabriela Concepción Rodríguez Olivier y Ángela Fernanda Sánchez Villagómez

Los Rarámuri ¿Quiénes son?

Se llaman así mismos “Rarámuri”, que significa corredores a pie; proviene de las raíces: “rara” pie y “muri” correr. También conocidos como Tarahumaras, son un pueblo indígena que habita la Sierra Tarahumara en el estado de Chihuahua, México. Con una población estimada de 500,000 personas, son conocidos por su cultura ancestral, su profunda conexión con la naturaleza y su legendaria resistencia.

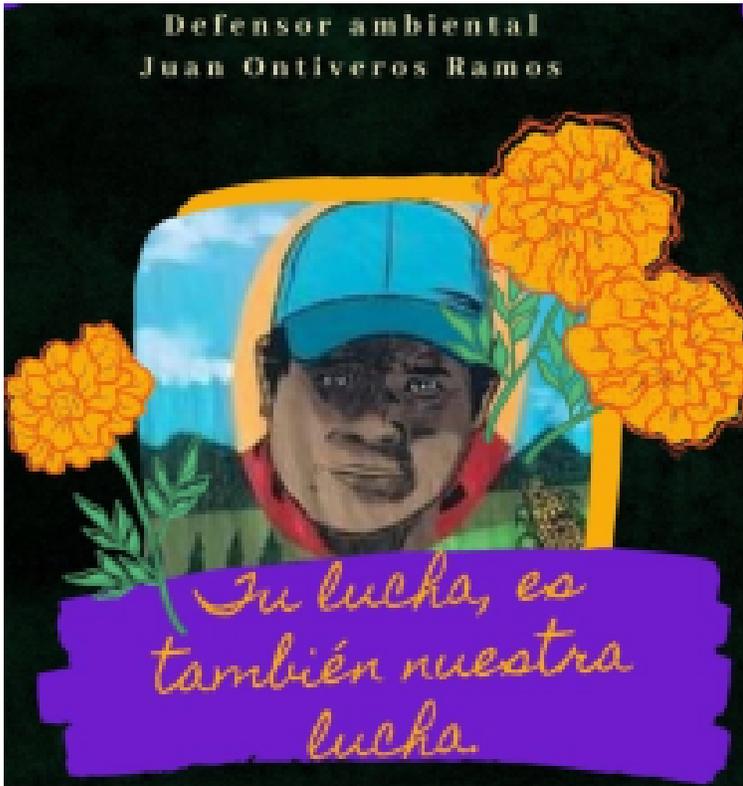
Problemáticas que enfrentan

·Narcotráfico y pérdida de tierras. El narcotráfico ha permeado en la Sierra Tarahumara, obligando a los Rarámuri a cultivar marihuana y amapola para su supervivencia. La expansión del narcotráfico ha intensificado la violencia y el despojo territorial.

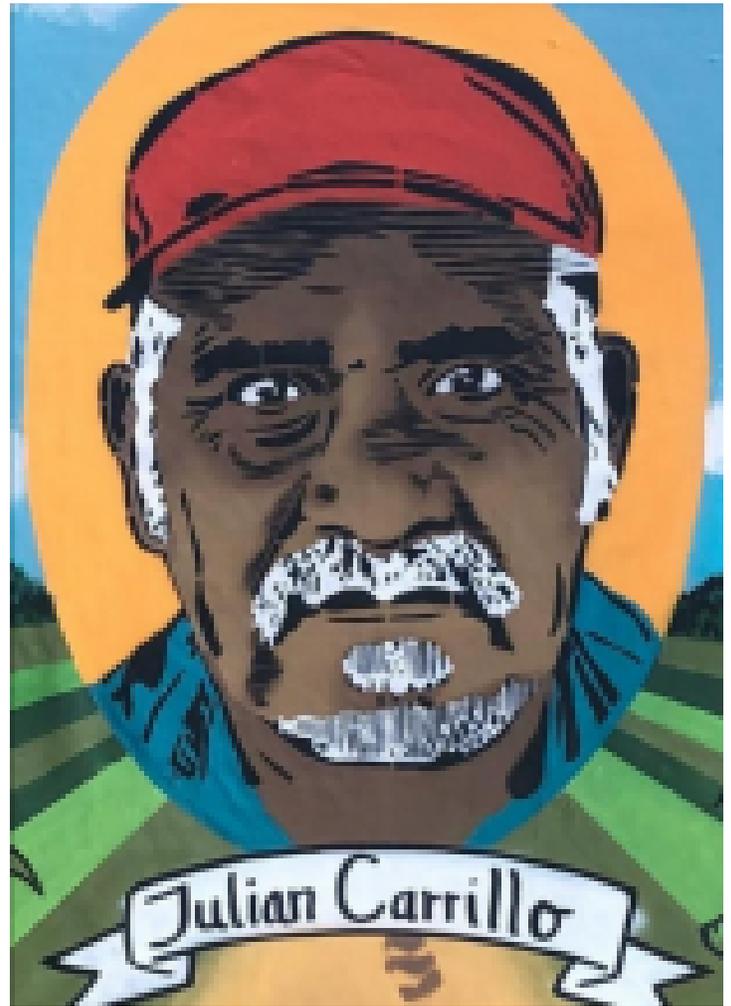
·Discriminación hacia las mujeres tarahumaras. La dificultad para encontrar empleo ha sido en lo principal por ser consideradas sucias o ladronas. Son juzgadas por vender dulces en la calle y traer a sus hijos con ellas. Son criticadas por su vestimenta diferente.



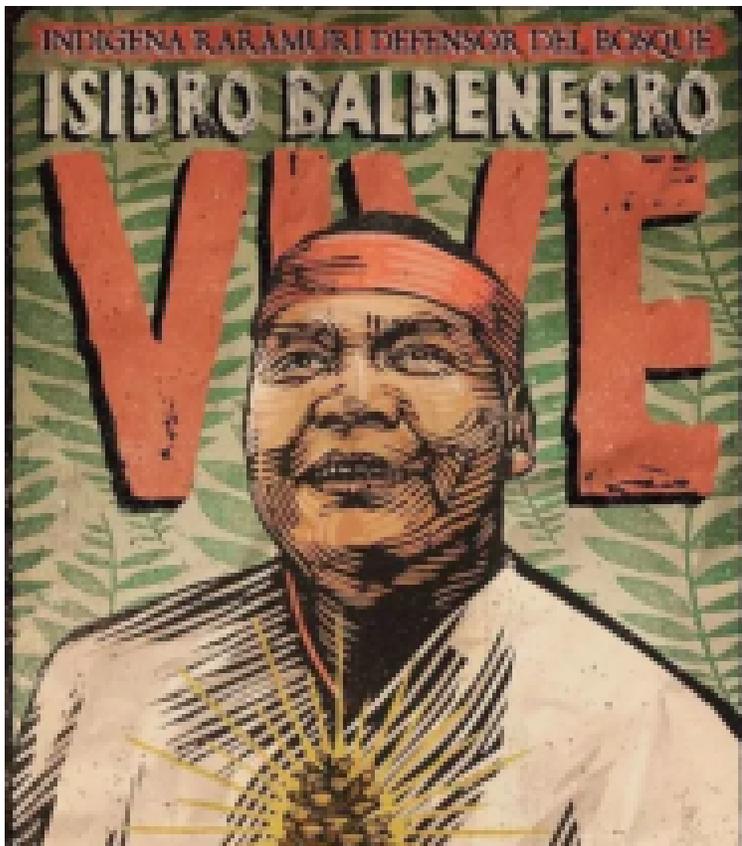
En 2014, la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) otorgó medidas cautelares para protegerlos, a pesar de estas medidas, sigue habiendo asesinatos.



Asesinato del defensor ambiental Juan Ontiveros Ramos (2017): Fue secuestrado y asesinado tras exigir protección a la comunidad Tarahumara.



Asesinato de Julián Carrillo (2018): Fue incorporado al sistema de protección de Defensores con "Riesgo Extraordinario" El Gobierno le dio un teléfono satelital para protegerse, lo mataron cuando salió de su casa y subió a un cerro para alcanzar señal y pedir ayuda.



Asesinato de Isidro Baldenegro, activista defensor del bosque y líder Rarámuri (2017): Asesinado por su lucha contra la tala ilegal.



Referencias

Atlas de los pueblos indígenas de México. (2020). Tarahumaras – Fotografías. <https://atlas.inpi.gob.mx/tarahumaras-fotografia/>

El Heraldo de Chihuahua. (2023). ¿Qué significa "Chabochi"? La palabra Rarámuri para referirse a los mestizos. <https://www.elheraldodechihuahua.com.mx/local/chihuahua/que-significa-la-palabra-chabochi-9982683.html#>

Gobierno de México. (2013). Conoce más sobre los Tarahumaras o Rarámuri. <https://www.gob.mx/ejn/articulos/conoce-mas-sobre-los-tarahumaras-o-raramuris>

Gobierno de México. (2017). Etnografía del pueblo Tarahumara (Rarámuri). <https://www.gob.mx/inpi/articulos/etnografia-del-pueblo-tarahumara-raramuri>.

ONU. (2019). Sierra Tarahumara: Un tesoro de la biodiversidad mexicana que urge proteger. Programa para el medio ambiente. <https://www.unep.org/es/noticias-y-reportajes/reportajes/sierra-tarahumara-un-tesoro-de-la-biodiversidad-mexicana-que-urge>

pbi México. (s.f.). Discriminación racial y el despojo de bienes naturales en territorios indígenas sin consulta previa, libre e informada: Caso Choréachi. <https://pbi-mexico.org/es/news/2019-04/discriminación-racial-y-el-despojo-de-bienes-naturales-en-territorios-indígenas-sin>

Pérez, G. E. M. y Escalona, R. M. I. (2026). Mujeres indígenas, gobierno y comunidad: El caso de mujeres Tarahumaras en Ciudad Juárez, Chihuahua. Nóesis, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades, 25, 129-151. <https://www.redalyc.org/journal/859/85944550010/html/>

Sobre las autoras: Ximena Badillo Pérez, Sofia Neri Soria, Gabriela Rodríguez Olivier y Ángela Sánchez Villagómez son estudiantes de la licenciatura en Relaciones Internacionales; datos de contacto ximenabadilloperez@gmail.com, sofiaa.neri@gmail.com, gabycro99@gmail.com, fersavill9@gmail.com, respectivamente. Las 4 presentaron este trabajo en la exposición de carteles y murales del 21 de marzo, en el que se conmemora el Día Internacional contra la Discriminación Racial, organizado por la Facultad del área económico administrativa. El trabajo correspondió a la materia de Derecho Mercantil, bajo la asesoría del profesor Gustavo Robles Prado.





Aprendizaje-Servicio

Por Margarita Irene Rocha Gómez

El Aprendizaje-Servicio (APS) es la enseñanza planificada e integrada que facilita la comprensión del contenido académico aplicando competencias y conocimientos en beneficio de la comunidad en donde participan estudiantes, docentes y representantes de las entidades sociales. Sus objetivos son: Aprendizaje – intencionalidad pedagógica; Servicio – intencionalidad social. Este tipo de aprendizaje requiere preparación, acción y reflexión. Se rige bajo normas establecidas para su desempeño y debe ser planeado y guiado por un docente.

Servicio de calidad. Interacción entre estudiantes y un socio comunitario con necesidades reales, con tiempo estructurado para que estudiantes, docentes y la comunidad beneficiada, reflexionen sobre el dar y recibir.

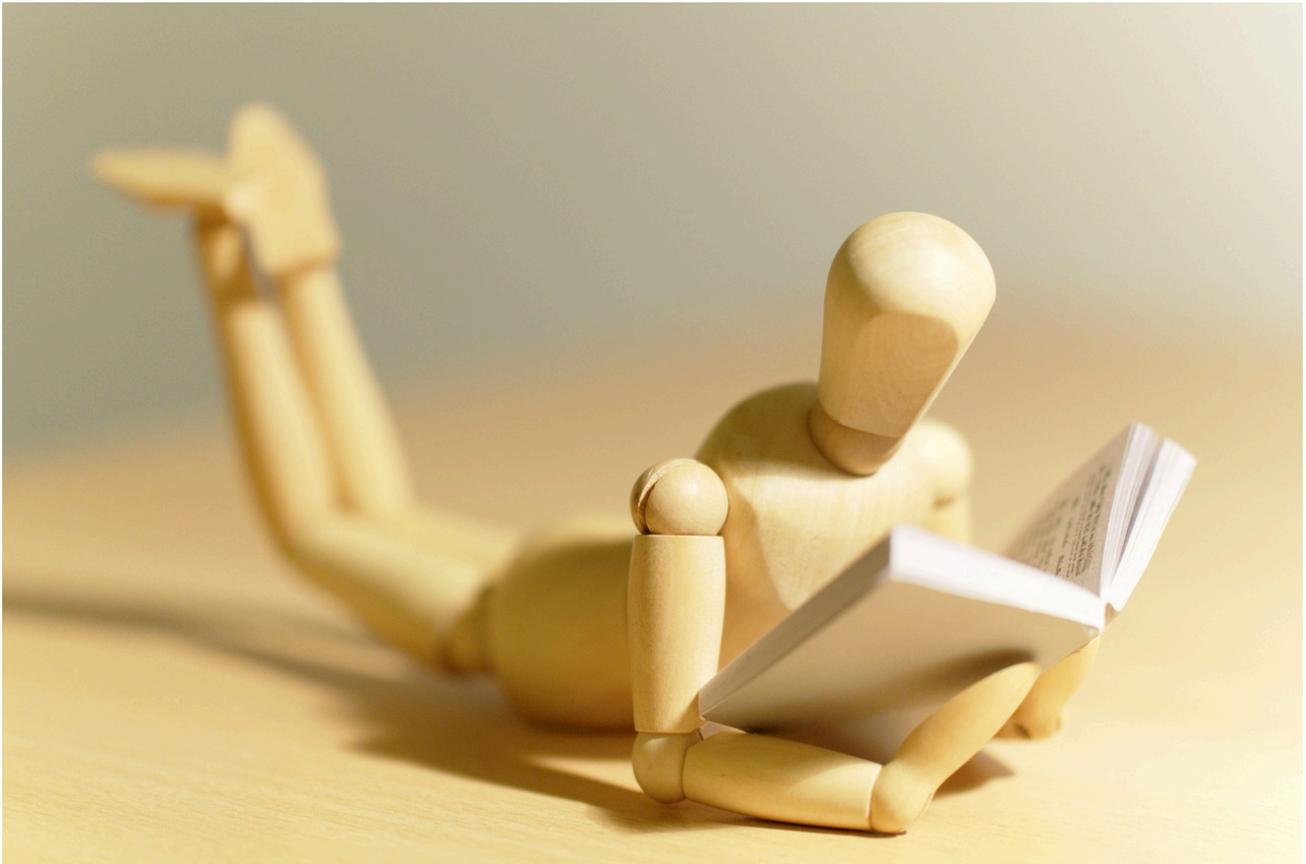
El APS tiene como dimensiones pedagógicas la participación continua (promoción de la salud) y la investigación (posibilita la extracción de datos, diagnóstico inicial, necesidades sociales, insumos para el ajuste, toma de decisiones de mejora). Así como también, la teoría-práctica, reflexión-acción, cognición-emoción, aula-realidad y formación-compromiso social.

Entre las ventajas, el APS beneficia a los estudiantes y a la comunidad, inculcando altruismo y el desarrollo de habilidades de comunicación y de valores éticos y actitudinales; como en el caso de estudiantes de medicina, con los pacientes fuera del hospital y una buena relación médico-paciente. Sin embargo, también presenta las siguientes desventajas: acceso limitado a comunidades con necesidades específicas (distancia, falta de autorización de representantes, etc.), falta de interés por los beneficiarios, o mala disposición de los estudiantes para el apoyo comunitario.

Referencias

De Santiago, N. A. M. (2019). El aprendizaje por servicio: un modelo para la incorporación de competencias clínicas en medicina. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud*, 4(1), 35-39.

Sobre la autora: Margarita Rocha Gómez es alumna de la Maestría en Innovación Educativa en Ciencias de la Salud de la Universidad Westhill; datos de contacto mrochago.st@universidadwesthill.edu.mx



ESCENARIOS ACADÉMICOS



UNIVERSIDAD WESTHILL

"Vestigia Nulla Retrorsum"

CLÍNICA DE PSICOLOGÍA

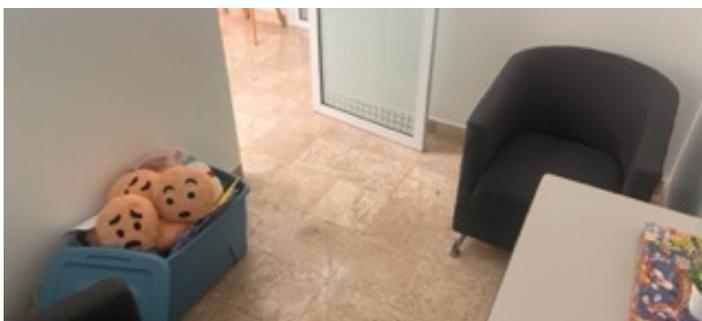
Clínica de Psicología

Por la Facultad de Psicología

La Clínica de Psicología se ubica en el Sótano 1 de la Universidad Westhill, ingresando por el acceso peatonal, del lado derecho. Tiene como objetivo servir como referente para la práctica clínica de los estudiantes de los últimos cuatrimestres de la Licenciatura en Psicología y la Maestría en Psicoterapia de última Generación; así como favorecer el acceso a la salud mental de la población estudiantil y la población en general.

Los servicios que ofrece son la atención psicológica con enfoque de psicoterapia breve.

Cuenta con 4 consultorios equipados con circuito de cámaras que permiten la supervisión de las sesiones, teléfonos de contacto y oficina de trabajo.





SALUD



UNIVERSIDAD WESTHILL

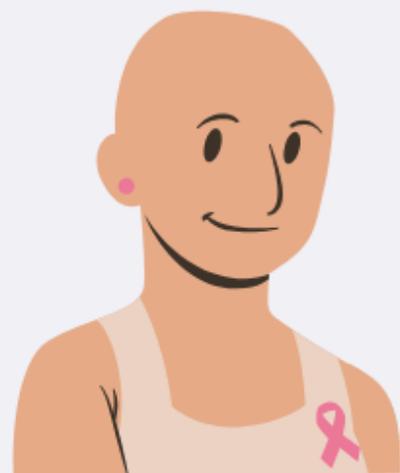
"Vestigia Nulla Retrorsum"



¿Cómo prevenir el **CÁNCER?**

GENERALIDADES

- El término “**cáncer**” es genérico y designa un amplio grupo de **enfermedades que pueden afectar a cualquier parte del cuerpo**; también se habla de “**tumores malignos**” o “**neoplasias**”.
- Se caracteriza por la **multiplicación rápida de células anormales** que **se extienden más allá de los límites normales** y pueden invadir partes adyacentes del cuerpo y **propagarse a otros órganos**. Este proceso se denomina “**metástasis**”.
- Las **metástasis** son la **causa principal de muerte** por cáncer.



ESTADÍSTICAS



- Es la **principal causa de muerte en el mundo**: en 2020 murieron casi 10 millones de personas; 1 de cada 6. Los **más frecuentes** son cánceres de **mama, pulmón, colorectal, próstata y piel**.
- Aproximadamente **30% de las muertes por cáncer** son **debidas a 5 factores de riesgo conductuales y dietéticos** que pueden evitarse.
- Alrededor de **1 de cada 5 personas desarrollará cáncer a lo largo de su vida**.

FACTORES DE RIESGO EVITABLES

- Exceso de peso, obesidad e inactividad
- Consumo de **tabaco** causa 1.8 millones de muertes al año
- Consumo nocivo de **alcohol** causa 351 mil muertes al año
- Infecciones por **virus del papiloma humano** transmitido sexualmente causa 235 mil muertes al año
- Ingesta reducida de frutas y verduras



RECOMENDACIONES PARA REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER

Realiza **actividad física**, al menos **30–60 min al día**, **5 días a la semana**

Come **frutas y verduras** (de **3 a 5 raciones al día** entre ambas)

Reduce o evita el consumo de tabaco y alcohol

Trata de mantenerte en un rango de **peso saludable**, además de reducir el riesgo de cáncer, también disminuye la diabetes, hipertensión arterial, entre otros problemas



Detección temprana: consulta a tú médico

<https://www.who.int/es/news/item/01-02-2024-global-cancer-burden-growing--amidst-mounting-need-for-services>

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer>

<http://www.who.int/features/qa/15/es/index.html>



El plato del bien comer

¿Por qué comemos?

Porque nuestro organismo necesita nutrimentos para funcionar adecuadamente, además están involucrados otros factores como las preferencias personales, el placer y los sentimientos.

Las funciones del comer:

- **Función Fisiológica:** alimentarnos nos brinda energía, que nos permite crecer, desarrollarnos y realizar nuestras actividades cotidianas; obtenemos vitaminas, minerales y fibra para el adecuado funcionamiento de nuestro organismo.

- **Función Social:** a través de la cultura y la tradición, existen ciertos alimentos que nos identifican y que son parte de las celebraciones sociales, como las comidas familiares, las bodas y fiestas.

- **Función Psicológica:** el acto de comer es particularmente placentero y tiene un vínculo emocional significativo que no podemos olvidar, por eso hay personas más saladas, otras más dulceras u otras más carnívoras.

¿Es lo mismo nutrirse que alimentarse?

Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, son términos completamente diferentes.

Nutrición se refiere a los nutrientes de los alimentos (proteínas, vitaminas, minerales, etc.) y contrario a la alimentación, contempla un conjunto de acciones involuntarias que suceden tras la ingestión de lo que decidimos comer... absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de los componentes o nutrientes, su metabolismo o transformaciones químicas en las células y excreción o eliminación del organismo.

Alimentación es el proceso por el cuál "tomamos" los alimentos del exterior para que nos aporten energía y sustancias nutritivas. La alimentación está condicionada por nuestro estilo de vida, poder adquisitivo, tradiciones culturales, modas, creencias, etc.

¿Cómo es una alimentación saludable?

Completa: Que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos (verduras y frutas, leguminosas y alimentos de origen animal, cereales).

Equilibrada: Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

Inocua: Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes, y se consume con moderación.

Suficiente: Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos.

Variada: Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas, ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

El diagrama es una pirámide circular dividida en secciones que representan diferentes grupos de alimentos. En la base, se indica 'COMBINA' y 'LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL'. El lado izquierdo está etiquetado como 'CEREALES' y 'SUFICIENTES'. El lado derecho como 'POCOS' y 'ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL'. El borde superior es verde y está etiquetado como 'VERDURAS Y FRUTAS' y 'MUCHAS'. El interior de la pirámide muestra imágenes de alimentos como pan, arroz, frutas, verduras, leche, queso, carne, pescado y legumbres.

Hidratos de Carbono
Principal fuente de energía para la realización de actividades.
Exceso se deposita como tejido adiposo.

Fibras dietéticas: evitan el estreñimiento y la lenta absorción del colesterol.

Cereales, tubérculos, frutas y verduras.

Lípidos
Aportan energía concentrada.
Mantienen la temperatura interna del cuerpo.
Protegen a los órganos internos contra golpes y movimientos bruscos o caídas.
Transporte y absorción de vitaminas.
Aroma y sabor a los alimentos.

Grasas saturadas y colesterol
Aceite, margarina, mantequilla, crema, embutidos.

Proteínas
Parte fundamental de músculos, vísceras, tejidos, huesos y células de la sangre.
Sustancias químicas: hormonas, y enzimas.

Anticuerpos
Origen animal: leche, yogur, queso, carne y huevo.
Origen vegetal: leguminosas

Recuerda que...
Cada uno de los nutrimentos tiene una función específica en el cuerpo y que todas las personas, en condiciones normales, necesitan los mismos nutrimentos, aunque en cantidades variables según la edad, el sexo, la actividad física y el estado de salud.

Enfermedades asociadas a la mala nutrición

1.Diabetes. Predisposición genética, el estilo de vida y la alimentación juegan un papel importante. Se asocia a sedentarismo, comidas hipercalóricas y ricas en grasas saturadas.

2.Osteoporosis. Los azúcares, las carnes y las grasas favorecen el desarrollo de la enfermedad. Se recomienda consumo de alimentos derivados que aporten más calcio.

3.Cáncer. La genética tiene gran protagonismo. Una dieta basada en excesos de grasa y poco contenido de fibra, incrementa el riesgo.

4.Sobrepeso y obesidad. La principal causa del incremento de peso es la ingesta superior a las necesidades del organismo, especialmente en grasas, azúcares y harinas.

5.Hipertensión arterial. El exceso de grasas y sal en la alimentación puede causarla.

6.Gota. Se asocia con exceso en el consumo de carne roja, bebidas alcohólicas y azucaradas. Para evitarlo, mayor consumo de legumbres, hortalizas, frutas y menos carne.

7.Caries. La salud bucal está estrechamente ligada con los hábitos alimenticios y la higiene.



¿Entonces cuál sería la nutrición más adecuada?

La que cubre:

Los requerimientos de energía a través de la ingestión en las proporciones adecuadas de nutrientes energéticos como los carbohidratos y grasas, los cuales están relacionados con la actividad física y el gasto energético de cada persona.

Los requerimientos plásticos o estructurales proporcionados por las proteínas.

Las necesidades de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales.

La correcta hidratación basada en el consumo de agua.

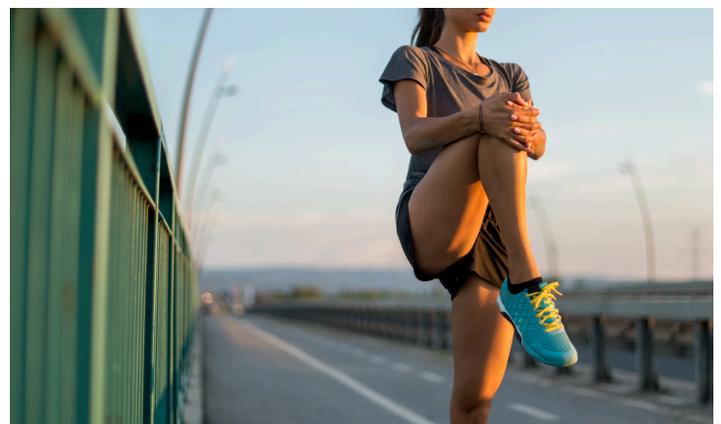
Y la ingesta suficiente de fibra dietética.

Recomendaciones a manera de conclusión

1. Identificar el origen del exceso de azúcares en su dieta
2. Dieta libre de grasas trans
3. Más proteína vegetal
4. Más sabor, menos sal
5. Cuidar el consumo de frutas
6. Pan y productos integrales
7. Conocer el origen de los tentempiés
8. Un puñado de frutos secos al día
9. Aliños con vinagretas suaves
10. Menos café, más infusiones
11. Evitar adicciones
12. Aumentar la actividad física

Referencia: NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria.

“En Westhill nos preocupamos por tu salud”



Fechas conmemorativas:

Septiembre

16 - Aniversario del inicio de la Independencia de México



Noviembre

01 y 02 - Celebraciones del Día de muertos



Noviembre

20 - Aniversario del inicio de la Revolución Mexicana





REFLEXIONES



UNIVERSIDAD WESTHILL

"Vestigia Nulla Retrorsum"

Decálogo sobre el maestro innovador

Por Daniela Elvira Castro Granados

10 HABILIDADES ESCENCIALES PARA TRANSFORMAR LA EDUCACIÓN

Todo **docente innovador** necesita **dominar** las siguientes **habilidades** fundamentales para convertirse en un **agente de cambio** en el ámbito educativo y **garantizar** que sus estudiantes estén **preparados** para enfrentar los **desafíos del siglo XXI**.



Lidera la transformación de la educación desde el aula

1°

ADAPTABILIDAD Y FLEXIBILIDAD

Ajustarse a los cambios del entorno educativo.
Promover la adaptabilidad en los estudiantes.

2°

DOMINIO DE LA TECNOLOGÍA EDUCATIVA

Integración de herramientas tecnológicas en el aula.
Fomentar la alfabetización digital de los estudiantes.

3°

PENSAMIENTO CRÍTICO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Enseñar a los estudiantes a analizar y evaluar la información.
Desarrollar habilidades de resolución de problemas en situaciones reales.

4°

COMUNICACIÓN EFECTIVA

Facilitar la comunicación en el aula.
Enseñar habilidades de comunicación a los estudiantes.

COLABORACIÓN Y TRABAJO EN EQUIPO

Promover el trabajo en equipo entre los estudiantes.
Enseñar habilidades de colaboración y liderazgo.

5°

6°

FOMENTAR LA CREATIVIDAD E INNOVACIÓN

Crear ambientes de aprendizaje que fomenten la creatividad.
Enseñar técnicas que fomenten la innovación.

7°

EMPATÍA Y HABILIDADES PERSONALES

Desarrollar conexiones emocionales con los estudiantes.
Enseñar habilidades sociales y emocionales.

8°

ENSEÑANZA CENTRADA EN EL ESTUDIANTE

Diseñar experiencias de aprendizaje personalizadas.
Abordar las necesidades individuales de los estudiantes.

9°

APRENDIZAJE A LO LARGO DE LA VIDA

Fomentar la mentalidad de crecimiento en los estudiantes.
Estar comprometido con el desarrollo profesional continuo.

10°

COMPROMISO CON LA EQUIDAD E INCLUSIÓN

Promover la diversidad en el aula.
Abordar las barreras del aprendizaje y garantizar el acceso a la educación.





UNIVERSIDAD WESTHILL

“Vestigia Nulla Retrorsum”