

SomosUO

GACETA UNIVERSITARIA

Universidad Olmeca, Número 19 • Septiembre 2020 | Ejemplar gratuito

DÍA DE LA COMUNIDAD UO 29.º



Frente a la adversidad, la UO fortalece sus raíces de sabiduría

En el Día de la Comunidad, esta casa de estudios celebró 29 años de su fundación. **Pág. 10 y 11**

Tenemos nuevo ingreso en la UO

La inducción duró tres semanas, del 17 de agosto al 4 de septiembre.

Pág. 14 y 15

Realidades del uso de cubrebocas

Aclaremos dudas sobre una herramienta más en la prevención y contención del COVID-19.

Pág. 17

Culinaria tabasqueña por la salud

El Programa de Salud Alimentaria busca promover una dieta mediterránea mexicanizada.

Pág. 20 y 21

CALENDARIO ESCOLAR 2020-2021

SEMESTRAL ESCOLARIZADO



UNIVERSIDAD OLMECA
Raíz de sabiduría

AGOSTO 2020							SEPTIEMBRE 2020							OCTUBRE 2020						
Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab
						1			1	2	3	4	5					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
30	31																			

NOVIEMBRE 2020							DICIEMBRE 2020							ENERO 2021						
Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab
						1			1	2	3	4	5					1	2	
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
														31						

FEBRERO 2021							MARZO 2021							ABRIL 2021						
Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab
		1	2	3	4	5			1	2	3	4	5					1	2	
7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28							28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	

MAYO 2021							JUNIO 2021							JULIO 2021						
Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab
						1			1	2	3	4	5					1	2	
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
30																				

- Inicio clases
- Fin de curso
- Inscripción ingreso y reingreso
- Evaluaciones parciales
- Evaluaciones finales
- Solicitud de evaluación título suficiencia
- Aplicación de ev. título suficiencia
- Solicitud de ev. extraordinaria
- Aplicación de ev. extraordinaria
- Pago exhibiciones
- Preinscripción servicio social
- Inicio servicio social
- Terminación servicio social
- Cambio de carrera
- Días festivos y receso total de actividades
- Día de la Comunidad
- Baja de materia
- Baja temporal
- Ceremonia de graduación

Ingresa a olmeca.edu.mx/calendario-escolar para consultar el correspondiente a tu sistema.



UNIVERSIDAD OLMECA
Raíz de sabiduría

Hay en día es más que evidente que la educación superior es fundamental para la transformación y desarrollo de la sociedad, que, con la situación atípica que nos toca enfrentar como lo es la pandemia por el COVID-19, se ha visto modificada, además de la salud, la economía y por tanto el modo de vida habitual de las personas.

La Universidad Olmeca no está al margen de ello, y estos meses han sido de gran resistencia para seguir otorgando nuestros servicios, a la par de redoblar esfuerzos para adaptarnos a esta nueva normalidad.

La capacitación ha sido un elemento crucial para que la plantilla docente y administrativa tenga los componentes necesarios para facilitar a nuestros educandos los servicios educativos requeridos. Todos sin duda hemos modificado nuestra forma de trabajar, de estudiar y relacionarnos.

Estamos comprometidos en seguir impulsando, además de los conocimientos propios de cada programa educativo, las habilidades que confluyen en una formación integral que permita adaptarnos a los cambios repentinos como este.

Bajo esta premisa, impartimos a nuestros estudiantes de nuevo ingreso el «Curso de Integración Universitaria, Nuevo Ingreso UO», en el que se desarrollaron proyectos en bien de la sociedad, y emitimos la convocatoria de Becas al Alto Rendimiento Académico Universidad Olmeca, entre otras acciones que ratifican nuestra premisa de ser una institución sin fines de lucro.

Encuentra en la edición número 19, algunas de estas actividades y sigamos consolidándonos como Comunidad Olmeca.

Junta de Gobierno

- Presidente** Lic. David Gustavo Gutiérrez Ruiz
- Tesorero** Sr. Jaime Alfonso Domínguez Cupido
- Secretaria** Profa. Martha Graciela Trujillo de Cobo

Autoridades universitarias

- Rectoría** Emilio Alberto De Ygartua Monteverde
- Vicerrectoría** Braulio Castillo Martínez
- Dirección General de Servicios Escolares** Adelia Suárez González
- Centro Internacional de Desarrollo de Competencias Profesionales** Alejandra Mejía Naranjo
- Dirección de Extensión Universitaria** Olga María Macías Guevara



Asignan plazas de campos clínicos a estudiantes de Enfermería

Los alumnos deben realizar la práctica de servicio social con el cien por ciento de créditos del plan de estudios.

Redacción

Mediante una reunión virtual, y en presencia de autoridades de la Secretaría de Salud y de la Universidad Olmeca, se asignaron a estudiantes de la Licenciatura en Enfermería, los lugares donde realizarán su servicio social para el periodo de agosto 2020 a julio 2021.

La Licenciatura en Enfermería de la UO está incorporada a la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), a través de la Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios (DGIRE), instancia que señala que las carreras del área de la salud deberán hacer su práctica de servicio social con el cien por ciento de créditos del plan de estudios; estas prácticas tendrán una duración de 12 meses bajo la regulación de la Secretaría de Salud.

Con estas acciones damos continuidad y certeza a las actividades y responsabilidades como institución educativa de nivel superior, atendiendo lo dispuesto por la Secretaría de Educación y desde luego la Secretaría de Salud.

El dato

El servicio social se realiza con el propósito de elevar la calidad de los procesos en la mejora continua de los servicios de salud y para consolidar la formación profesional del licenciado en Enfermería.

SomosUO

SomosUO Gaceta Universitaria es una publicación mensual de la Universidad Olmeca, A. C., elaborada por la Dirección de Extensión Universitaria, de distribución gratuita. Carretera Villahermosa-Macuspán km 14, Poblado Dos Montes, C.P. 86280, Centro, Tabasco, México. Número 19, Septiembre 2020.

Coordinación editorial
Olga María Macías Guevara

Responsable de información
Beatriz Mora Sánchez

Redacción
Brenda Corro Carbajal
Martín Olán Juárez

Diseño
Gildardo Blanco de la Cruz
Candy Ruiz Álvarez

Fotografía
Martín Olán Juárez

Corrección de estilo
Héctor de Paz

Estudiantes de Médico Cirujano informan acerca del COVID-19



En el ciclo de ponencias «SARS-CoV-2 (COVID-19), en tiempos de pandemia actual», los alumnos compartieron conocimientos con médicos renombrados.

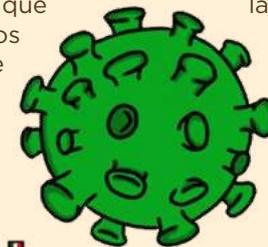
Beatriz Mora Sánchez

Con el fin de brindar información científica y empírica que permita comprender los aspectos más importantes sobre la pandemia del COVID-19 en México, alumnos de la Licenciatura de Médico Cirujano de la Universidad Olmeca, asesorados por sus profesores y en colaboración con médicos especialistas, impartieron ponencias abordando el tema desde diferentes perspectivas durante julio del presente año.

Las conferencias se llevaron a cabo a través de Google Meet, y replicadas en la fan page de Facebook SARS-CoV2-EN-TIEMPOS-DE-PANDEMIA-ACTUAL, con el fin de compartir a los alumnos en plena formación profesional en el área de salud, al igual que a médicos consolidados que buscan actualizarse constantemente, y a un público con el interés de conocer la mayor información relacionada con esta pandemia.

En las charlas hubo invitados con una destacada trayectoria como los doctores Julio César Rojas Quintero, investigador, Baylor College of Medicine, Co-Founder de Roba Medical Solutions, LLC; Juan Miguel Chávez Hernández, médico adscrito al Hospital Dr. Gustavo A. Rovirosa Pérez; y Guadalupe Jiménez Domínguez, endocrinólogo con maestría en Ciencias Básicas Biomédicas.

En las ponencias educativas se abordaron temas que han tenido mayor repercusión en artículos de investigación y valor clínico, los cuales consisten desde etiología (descripción del virus), repercusión socioeconómica, la fisiopatología de la enfermedad, las manifestaciones clínicas en las diversas formas de presentación clínica, el abordaje del paciente con diagnóstico por imagen y pruebas de laboratorio, así como su tratamiento.



La Cruz Roja Mexicana delegación Tabasco tuvo una participación especial en las charlas.



Diseño: Perla Rubí Sánchez Collado

¡Entérate de lo que pasa en tu UNIVERSIDAD!



La UO cuenta con canales oficiales en los que podrás informarte sobre el acontecer universitario

Hoy más que nunca los medios de comunicación juegan un papel importante dentro de las instituciones educativas al ser una herramienta pedagógica y de difusión de sucesos relevantes, por ello, la Universidad Olmeca cuenta con diversos medios que informan sobre lo que ocurre en la universidad.

Redacción



La comunidad digital de la UO cuenta con más de **30 000 usuarios**

Editorial

Una de las funciones más importantes en la página web para el estudiante, es el Sistema Interno de Servicios Escolares (SIDSE), en el que puedes ingresar a través de la computadora o un dispositivo

móvil, y consultar tus materias, horarios de clases y estado de pagos.

Nuestra universidad tiene el interés y la responsabilidad de crear contenido literario para contribuir a la sociedad a través de la difusión del conocimiento. La institución cuenta con dos revistas de divulgación científica y una gaceta universitaria, en las que puedes participar. Ellas son:

Revista Káanbal: Difusión de proyectos de investigación de trascendencia, de docentes y estudiantes.

Revista Geociencias, una publicación semestral que impulsa el estudio y la búsqueda de nuevas opiniones en el ámbito de las geociencias.

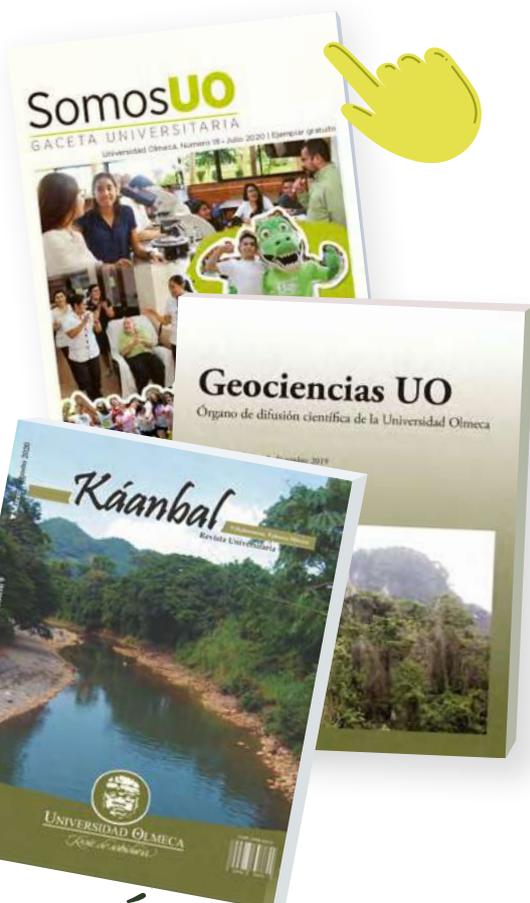
Y **Somos UO Gaceta Universitaria** en la que mensualmente puedes enterarte de lo más importante de nuestro quehacer universitario.



Ayim luce un modelo de playera de la Tienda UO

Tienda UO

Nuestra universidad próximamente contará con la Tienda UO con el fin de elevar nuestro sentido de pertenencia e identidad. Aquí podrás adquirir productos oficiales como lapiceros, llaveros, tazas, playeras, impermeables, y más.



Bienvenidos



olmeca.edu.mx

La página web olmeca.edu.mx es uno de los medios oficiales de la institución, en ella encontrarás: historia, oferta educativa, trámites, horarios de servicios, boletines oficiales, directorio, calendarios, reglamentos, galerías y otros datos de tu interés.

En el apartado Centro de Descargas, puedes encontrar archivos institucionales como los calendarios, logotipos oficiales de la UO y de las carreras del sistema escolarizado, así como elementos para el apoyo de trabajos o proyectos institucionales, entre otros recursos.

Redes sociales

La universidad también cuenta con canales oficiales en redes sociales, allí se difunde todo lo que acontece en el campus, así como temas de interés para toda nuestra comunidad olmeca. Podrás encontrarlos como [uolmeca](#) en Facebook, [Twitter](#), [Instagram](#), [YouTube](#) y [LinkedIn](#).



Conoce el «Curso de Integración Universitaria, Nuevo Ingreso UO»

Por primera vez, la Universidad Olmeca impartió a los alumnos de nuevo ingreso del sistema escolarizado, el «Curso de Integración Universitaria, Nuevo Ingreso UO» en línea, con temas de gran importancia tanto académica como de formación integral para el desarrollo exitoso de los futuros profesionistas.

Durante varias semanas de trabajo, académicos, administrativos y autoridades universitarias prepararon temas, contenidos y herramientas digitales, para inducir a la vida universitaria a los jóvenes que vieron en la UO su opción para estudiar una carrera profesional.

Este curso fue diseñado para impartirse durante tres semanas, del lunes 17 de agosto al viernes 4 de septiembre. Se realizó de manera virtual empleando la plataforma Classroom de Google con la que cuenta la UO, y haciendo uso de diversas herramientas digitales para fomentar y fortalecer el uso de la tecnología en los estudiantes.

Contenido

Se impartieron estos segmentos:

- Curso de Inducción
- Habilidades Blandas o *Soft Skills*
- Habilidades Genéricas o *Generic Skills*
- Habilidades Digitales
- Mi Carrera Profesional
- Formación Integral del Alumno UO



Universidad Olmeca

Enhorabuena por este gran paso en tu vida profesional, te deseamos éxito.

La capacitación tuvo una duración de tres semanas, del 17 de agosto al 4 de septiembre.

Beatriz Mora Sánchez

Curso de
INTEGRACIÓN
universitaria
NUEVO INGRESO UO

Momentos
Universitarios

La estructura del curso fue organizada en seis apartados con más de 90 horas. Se impartieron asignaturas para impulsar destrezas socioemocionales y habilidades genéricas para desempeñar con éxito la actividad profesional en las áreas de Formación Integral UO, Habilidades Blandas o *Soft Skills*, Habilidades Genéricas o *Generic Skills*, Habilidades Digitales y Mi Carrera Profesional.

De igual manera se les dio a conocer a los estudiantes de nuevo ingreso la filosofía institucional, misión, visión, valores y modelo educativo que nos distinguen, así como la función de las áreas académicas y de servicio, los actividades extracurriculares y los medios de comunicación oficiales con los que cuenta esta casa de estudios, y cómo pueden tener un acompañamiento de todo esto a lo largo de su carrera para una rápida adaptación y un desarrollo óptimo.

La Universidad Olmeca reitera su compromiso ineludible de ofrecer educación con calidad, factible y pertinente a las demandas de nuestra sociedad, tan cambiante hoy en día, sin perder los principios y valores que como seres humanos siempre nos distinguen y hacen exitosos a nuestros egresados, y por ende, a nuestro entorno.





DÍA DE LA COMUNIDAD UO 29.º

Frente a la adversidad, la UO fortalece sus raíces de sabiduría

En el Día de la Comunidad, esta casa de estudios celebró 29 años de su fundación.

Redacción

Raíces fuertes

Con casi tres décadas de experiencia académica, la UO ha continuado su crecimiento pese a las adversidades. En este ciclo escolar, se abrieron las nuevas licenciaturas en Cirujano Dentista y Psicología, que junto a Enfermería y Médico Cirujano, que integran la Escuela Internacional de Ciencias de la Salud. Además, inició clases la primera generación de la Maestría en Creatividad y Estrategias Publicitarias.

Y es que diariamente se escribe la historia de la Universidad Olmeca, de la mano de sus estudiantes, egresados y de los talentos que se incorporarán a nuestras aulas. Pensando en ellos, la UO fiel a sus valores, abrió por primera vez en su historia la convocatoria Beca al Alto Rendimiento Académico Universidad Olmeca, que busca beneficiar a alumnos de excelencia académica con descuentos en sus colegiaturas de 50, 75 y hasta el 100 por ciento en toda su carrera.

Renovarse a favor de la sociedad tabasqueña, ha sido una constante. Por ello la UO, a través del Centro Internacional de Desarrollo de Competencias Profesionales, ofrece *webinars* gratuitos en los cuales se brindan conocimientos que aportan a la formación personal y profesional de los ciudadanos. En ellos, puede participar cualquiera, sin necesidad de ser alumno de esta casa de estudios.

Gracias a todos y cada uno de los miembros que forman parte de esta comunidad olmeca, porque todos quienes han pasado por esta institución, ya sea como colaborador, estudiante, docente o incluso invitado, han escrito la historia de la UO y han aportado para que sigan las raíces de sabiduría.

Especialmente gracias a los padres de familia y jóvenes que han optado por esta universidad, creada por 30 tabasqueños -miembros fundadores-, que vieron en la educación el pilar de desarrollo socioeconómico.

Cada septiembre, la Universidad Olmeca celebra su aniversario -en esta ocasión el número 29- con el Día de la Comunidad. Festejo en el que todos los integrantes de la comunidad universitaria: autoridades, estudiantes, docentes, egresados y colaboradores, se unen en una jornada emblemática y promotora del esparcimiento común.

Por lo que adaptándonos a la nueva normalidad, la Comunidad Olmeca se reunió de manera virtual el pasado viernes 18 de septiembre para recordar el origen de esta casa de estudios con *webinars* y videos de remembranzas de generaciones anteriores, para tener presentes las raíces de sabiduría que nos permiten sortear esta época de incertidumbre.



29 años
de su fundación
celebró la UO



**Estas, son
suficientes razones
para conmemorar
un año más.**

Es un orgullo ser parte de
la Comunidad Olmeca.

¡Feliz Día de la Comunidad!

La filosofía que nos mueve

☉ La UO se ha caracterizado por sus fundamentos y por su compromiso con la educación superior y la sociedad tabasqueña.

Redacción

La Universidad Olmeca se consolida como una institución educativa que reflexiona sobre las acciones que la llevaron a trascender retos del pasado y contemporáneos, desafíos que la dinámica socioeconómica le ha impuesto.

La comunidad olmeca sustenta su actividad educativa en principios básicos como la educación con valores universales, la calidad educativa, la educación centrada en el alumno, el respeto a la dignidad del individuo, la responsabilidad social, las habilidades digitales, la educación permanente para la vida, la preservación y fomento de la cultura universal y la mejora institucional.

En su filosofía, la UO manifiesta los principios y valores que reflejan su identidad, y uno de ellos es su misión: «Contribuir al desarrollo del potencial humano al formar profesionales con habilidades, competencias, capacidades y valores acordes a las demandas de la sociedad, para fortalecer el desarrollo social y económico de nuestro estado».

La visión de la Universidad Olmeca es «Ser en la entidad el referente educativo por excelencia, a través de la mejora continua e innovación permanente, con programas académicos pertinentes apegados a estándares de prestigio nacional e internacional».

El modelo educativo de nuestra casa de estudios asume que los alumnos deben adquirir las competencias necesarias para

afrontar los retos de un mundo globalizado y en constante cambio. Enfatiza la enseñanza y el desarrollo de la investigación, la transmisión del conocimiento, la información, la difusión de la cultura y la innovación en los campos de la producción y del trabajo.

La UO cuenta con una amplia oferta educativa que ofrece carreras pertinentes a favor de la sociedad tabasqueña, brindando el espacio a la formación de jóvenes que buscan instruirse como profesionales, al contar con los sistemas escolarizado, sistema mixto, una oferta de posgrados y educación permanente.



28
programas
educativos
conforman la
oferta de la UO

Nuestros
valores
universitarios
son:

fraternidad,
justicia,
respeto,
libertad,
solidaridad,
ética
profesional, y
eficiencia.

Gestión Administrativa UO

Te explicamos algunos de los lineamientos que han caracterizado a la UO durante sus casi 29 años de historia.

Redacción

La Universidad Olmeca fue constituida legalmente el 19 de septiembre de 1991, por un grupo de reconocidos tabasqueños motivados por el ideal de forjar estudiantes altamente capacitados en diferentes disciplinas profesionales, dando lugar así a la primera institución de educación superior de carácter privado sin fines de lucro en Tabasco.

Al referirnos a una universidad sin fines de lucro, con orgullo decimos que la Universidad Olmeca no reparte utilidades a los socios fundadores, todo lo que se percibe por concepto de colegiaturas se invierte en el pago de personal administrativo y académicos, en servicios generales y digitales, y en adquisición de equipos de laboratorio y remodelación y construcción de nuevos espacios para mejorar la calidad educativa.



Vinculación Universitaria

De la misma manera es necesario que cuentes con un seguro de gastos médicos o un seguro contra accidentes, de cualquier institución pública y/o privada, ya que la Universidad Olmeca se hace responsable de tomar todas las medidas necesarias para salvaguardar la integridad de sus estudiantes dentro del campus de manera colectiva, pero es indispensable que cada estudiante prevea los cuidados de salud especiales en los casos individuales.

A través del Contrato de Prestación de Servicios Educativos y el Reglamento Oficial Escolar vigentes, se establecen todas las normas y políticas aplicables dentro de la institución; es indispensable que sean leídos y comprendidos en su totalidad para que conozcas tus derechos y obligaciones como miembro de la Universidad Olmeca.

La Universidad Olmeca, fiel a su compromiso social y respetuosa de la voluntad de sus fundadores, mantiene colegiaturas accesibles y rebasa el porcentaje de becas que señala como obligatorio la autoridad educativa, condicionado al desempeño académico dentro de la institución, a través de los convenios signados con numerosas instituciones de educación media superior, organismos públicos, empresas privadas y colegios profesionales de la región sur del país.

El dato

La universidad tuvo su origen de organización institucional, estructura curricular y pedagógica en la tradición humanista jesuita de la Universidad Iberoamericana.



Es obligatorio que todos los estudiantes de la UO firmen, al inicio de ciclo, el Contrato de Prestación de Servicios Educativos, autorizado por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), ya que da validez a la relación entre la universidad y el estudiante, que ampara sus derechos y obligaciones en referencia al servicio que le presta la institución.



Fortaleciendo el cuerpo y la mente

La Universidad Olmeca, a través del área de Actividades Extracurriculares, le proporciona a los estudiantes una serie de oportunidades para el desarrollo de talentos y destrezas. Te compartimos algunas frases de destacados deportistas que te alentarán en el camino.

Expresiones

El talento gana partidos, pero el trabajo en equipo y la inteligencia ganan campeonatos.

Michael Jordan
Basquetbolista profesional

Siempre quiero más. Ya sea que se trate de un gol o de ganar un juego, nunca estoy satisfecho.

Lionel Messi
Futbolista argentino

Ese raro momento en el que sientes todo el poder de tu cuerpo en la raqueta.

Sara Ramírez
Jugadora profesional de tenis de mesa

No le temas al hombre que da mil patadas una vez, témele a quien ha dado una patada mil veces.

Bruce Lee
Profesional de las artes marciales

La diferencia entre una persona exitosa y los demás no es la falta de conocimiento, sino la falta de ganas.

Vince Lombardi
Jugadora profesional de fútbol americano

Si nadie piensa que tú puedes, entonces por eso debes hacerlo.

Marlen Esparza
Jugadora profesional de voleibol

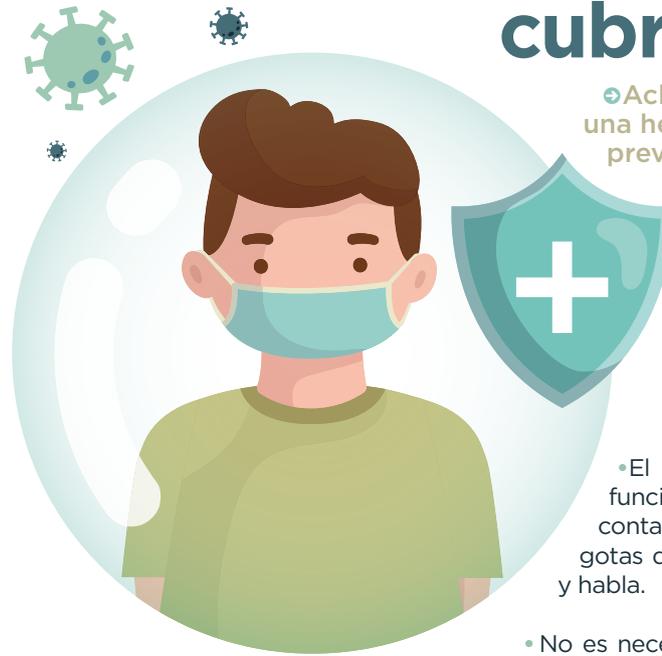
El baile es magia, porque en segundos desaparece la tristeza, el estrés y las preocupaciones.

Asociación Nacional de Zumba

Donde transites, donde camines, siempre habla tu lengua.

Autor anónimo

Realidades del uso de cubrebocas



➔ Aclaremos dudas sobre una herramienta más en la prevención y contención del COVID-19.

Yansi Isabel Hidalgo Domínguez
Directora Técnica de la Licenciatura en Enfermería

Sabiduría Olmeca

• El cubrebocas tiene la función de disminuir el contagio porque detiene las gotas de saliva cuando se tose y habla.

• No es necesario usarlo en la casa, solo es necesario si va a salir a lugares públicos. Debemos evitar desabastecer este producto ya que existen personas que necesitan usarlo diariamente.

• Puede estar hecho de cualquier material, pero deben ser de materiales que no sean semipermeables.

• El cubrebocas tiene un tiempo estimado de uso de 2 a 3 horas. Deben ser reemplazados después de ese tiempo, ya que se humedecen y se rompe la barrera de protección.

• No puede ser usado más de dos veces por la misma persona: son desechables, no reutilizables.

• Los cubrebocas sin filtro son elementos para la vía respiratoria que ayudan a bloquear las gotas más grandes de partículas, evitando que lleguen a la nariz o boca. La función del filtro es no permitir que pasen partículas mayores de 5 micras que se encuentran en el aire.

Antes se creía que los cubrebocas no funcionaban ya que el COVID-19 no se encontraba en el aire, por ende, no se transmitía con solo respirar, si no que se transmitía de persona enferma a persona sana al no guardar una sana distancia.

También se recomendaba que únicamente las personas con síntomas respiratorios como tos, fiebre y dolor de garganta utilizaran esta medida de protección para evitar contagiar a los demás; pero a medida que pasó el tiempo, las autoridades sanitarias se dieron cuenta de que muchas personas son asintomáticas, así que se recomendó el uso de cubrebocas siempre que se salga a lugares públicos, aunque no presenten síntomas.

A continuación haré algunas aclaraciones sobre el uso de cubrebocas

Siga las recomendaciones oficiales, quédese en casa, haga el estornudo de etiqueta y lave sus manos con agua y jabón al menos 20 segundos.

Yansi Isabel Hidalgo Domínguez, licenciada en Enfermería y maestra en Enfermería con especialidad en Administración de los Servicios de Salud. Es capacitadora y cuenta con diversos diplomados y seminarios en las áreas de salud, docencia y bienestar. Es Aval Ciudadano del Hospital Roviroso a nombre de la UO y miembro de los comités de la CIE en Tabasco y del CEIFRHS. Actualmente es directora técnica de la Licenciatura en Enfermería de la UO.



La UO invita a **webinars gratuitos**

☞ La universidad apuesta por la tecnología como detonante del aprendizaje en la sociedad.

Beatriz Mora Sánchez

La pandemia causada por el COVID-19 posicionó públicamente la importancia de la digitalización en los procesos educativos, empujados en la última década hacia esa vía por la globalización y la rápida evolución del conocimiento; el COVID-19 aceleró un proceso que venía en camino.

En este nuevo contexto mundial, el potencial de la educación superior virtual para el impulso en la competitividad del recurso humano en el país es alto.

Por ello la Universidad Olmeca, a través del Centro Internacional de Desarrollo de Competencias Profesionales, ofrece **webinars gratuitos** en los cuales se brindan conocimientos que aportan a la formación personal y profesional de los ciudadanos.

Los **webinars** realizados a través de la plataforma Google Meet son im-

partidos por expertos en su rama que son docentes de la universidad o profesionales reconocidos en su área. Los temas ofrecidos han sido variados, abarcan desde el área de la salud hasta innovación a nivel tecnológica. En estos, todas las personas pueden participar sin necesidad de ser alumnos de esta casa de estudios.

Oferta

Algunos de los **webinars** que se han impartido son:

- *Design Thinking*,
- Educación a Distancia ¿E-Learning o B-Learning?,
- Estilo de Vida Saludable y Envejecimiento Exitoso,
- Gestión de Equipo Médico en el Hospital General de México Dr. Eduardo Liceaga,
- Innovación Tecnológica en la Educación,
- Perspectivas de las Energías Oceánicas en México.

La UO ratifica su **compromiso social** en alianza con el Gobierno del Estado

☞ Mediante la firma de un convenio de colaboración, la universidad pondrá a disposición instalaciones para un Centro de Especialidades de Enfermedades Tropicales.

Olga María Macías Guevara

La Universidad Olmeca ratifica su compromiso a favor de la ciudadanía tabasqueña, al poner de manifiesto la disponibilidad de sus instalaciones para la futura operación de un Centro de Especialidades de Enfermedades Tropicales (CEET), que será uno de los acuerdos derivados de la próxima firma del convenio de colaboración con el Gobierno del Estado de Tabasco, encabezado por el titular del Ejecutivo, Adán Augusto López Hernández.

La disponibilidad de instalaciones de la UO, para que funcione dicho centro, ratificará el sentido humanista de esta casa de estudios, fundada hace 29 años, de ofertar educación de calidad y pertinente, sin fines de lucro, al tiempo de coadyuvar al desarrollo del estado y la región, poniendo siempre por delante nuestra solidaridad y compromiso con la sociedad de la que somos parte.

La firma de este convenio refrendará el compromiso de la actual administración gubernamental a favor de la salud de los ciudadanos tabasqueños y está claramente ar-

ticulada con el propósito del gobierno de la república de generar las condiciones para lograr el bienestar y el desarrollo económico y social de la región sur-sureste, por muchos años olvidada.

Asimismo, se refrenda el compromiso del licenciado David Gustavo Gutiérrez Ruiz, presidente de la Junta de Gobierno de la Universidad Olmeca, y de los fundadores de esta institución de educación superior, que con la firma de este convenio verán cumplido el propósito de que nuestra universidad contribuya a la realización de proyectos que fortalecerán los servicios de salud del estado y la región.

Atención

Las enfermedades que se tratarían en el CEET serían:

- zika,
- chikunguña,
- dengue,
- influenza estacional,
- paludismo,
- y sarampión, entre otras de relevancia en la región.

Culinaria tabasqueña al servicio de la salud

Vinculación Universitaria

El Programa de Salud Alimentaria busca promover una dieta mediterránea mexicanizada que, con el uso de ingredientes locales, contribuya a mejorar el bienestar de la población.

Redacción

La Universidad Olmeca ha propuesto crear una política pública focalizada en la promoción de nuevos hábitos alimentarios que contribuyan a reducir los riesgos derivados de la ingesta de alimentos y/o bebidas cuyos componentes han demostrado ser la causa, en el mediano y largo plazos, de severos daños a la salud de las personas. Un cambio en la dieta de nuestros conciudadanos debe partir de un esfuerzo formativo e informativo, desde la casa y desde la escuela.

El Programa de Salud Alimentaria se centra en el objetivo de fomentar una dieta que contribuya a mejorar la salud de la población; una tarea en la que la Universidad Olmeca desea contribuir mediante la implementación de una dieta mediterránea mexicanizada (DMM), desarrollada por el doctor Ángel Sierra, tabasqueño que ha logrado adaptar la dieta mediterránea que es conocida y reconocida por sus cualidades alimentarias y cuya particularidad es que se sustentan en el uso de los recursos

naturales de esa región, por una dieta basada en productos mexicanos y tabasqueños que suplan los ingredientes de la dieta mediterránea pero con el mismo efecto.

La visión transversal de este programa conlleva la participación de dependencias públicas, que coordinarán sus esfuerzos con el objetivo de generar las estrategias de promoción del nuevo modelo alimentario basado en la DMM, que adoptará y adaptará elementos básicos de la culinaria tabasqueña para su implementación.

El dato

La dieta mediterránea mexicanizada ofrece la inclusión de alimentos de uso común en la población mexicana, de composición similar en nutrimentos de los que son consumidos en el área del mediterráneo, además de mantener el orden de consumo.

El propósito es difundir, a lo largo y ancho de nuestra entidad, este nuevo modelo alimentario por medio de un Ejército de Promotores de la Salud Alimentaria, integrada por docentes y estudiantes de todos los niveles, por personal médico, padres de familia y líderes sociales, empresariales y de las comunidades, con el apoyo de dependencias de gobierno y programas a su cargo.

32 %
de niños
de 3 años en
México
presenta
obesidad.

Aliados Se busca la participación de:

- Comisión de Radio y Televisión de Tabasco y la Cámara de la Industria de la Radio y la Televisión delegación Tabasco
- Secretaría de Cultura
- Secretaría de Desarrollo Agropecuario, Forestal y Pesca
- Secretaría de Economía
- Secretaría de Educación de Tabasco
- Sector Salud
- Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de Tabasco DIF

El acceso a Internet aún es restringido en todo el estado, por lo que la radio y la televisión son los canales que tienen mayores audiencias en la entidad, tomando esto en consideración, se diseñará e implementará la campaña de promoción de la DMM, ya que contando con la participación de los principales medios se podrá tener una presencia mayor en la población.

Seré Olmecca



Beca al Alto Rendimiento Académico Universidad Olmecca

La UO otorgó becas de 100, 75 y 50 % de descuento, que se aplicarán durante toda la carrera elegida por el beneficiario.

Redacción

En apoyo a los estudiantes tabasqueños de excelencia académica afectados económicamente por la pandemia derivada de la enfermedad SARS-CoV-2 (COVID-19), la Universidad Olmecca, como institución educativa privada sin fines de lucro, y fiel a la filosofía y valores de la institución, cimentadas por sus fundadores, abrió la convocatoria Beca al Alto Rendimiento Académico Universidad Olmecca.

En sus 29 años de historia, es la primera vez que esta casa de estudios abre una convocatoria con porcentajes económicos de apoyo tan altos, que busca beneficiar a los estudiantes egresados de preparatoria del presente ciclo con un promedio final de 9.0 o superior, y que requieran apoyo económico para realizar sus estudios profesionales en el sistema

escolarizado, exceptuando las licenciaturas de Administración Ganadera y Médico Cirujano.

Las becas otorgadas fueron del 100, 75 o 50 % de descuento en el monto de las mensualidades del plan de estudios durante toda la carrera elegida por el beneficiario, quien solamente deberá pagar la inscripción y/o reinscripción para cada periodo escolar y el porcentaje restante no incluido en la beca.

El dato

Esta convocatoria es un incentivo con el que la Universidad Olmecca reconoce el esfuerzo, talento y compromiso que manifiestan los estudiantes del estado al mantener buenas calificaciones destacando como alumnos de excelencia.

Qué Leer

«Todo un pueblo de “escritores en la sombra” sirve de alimento a los lectores»

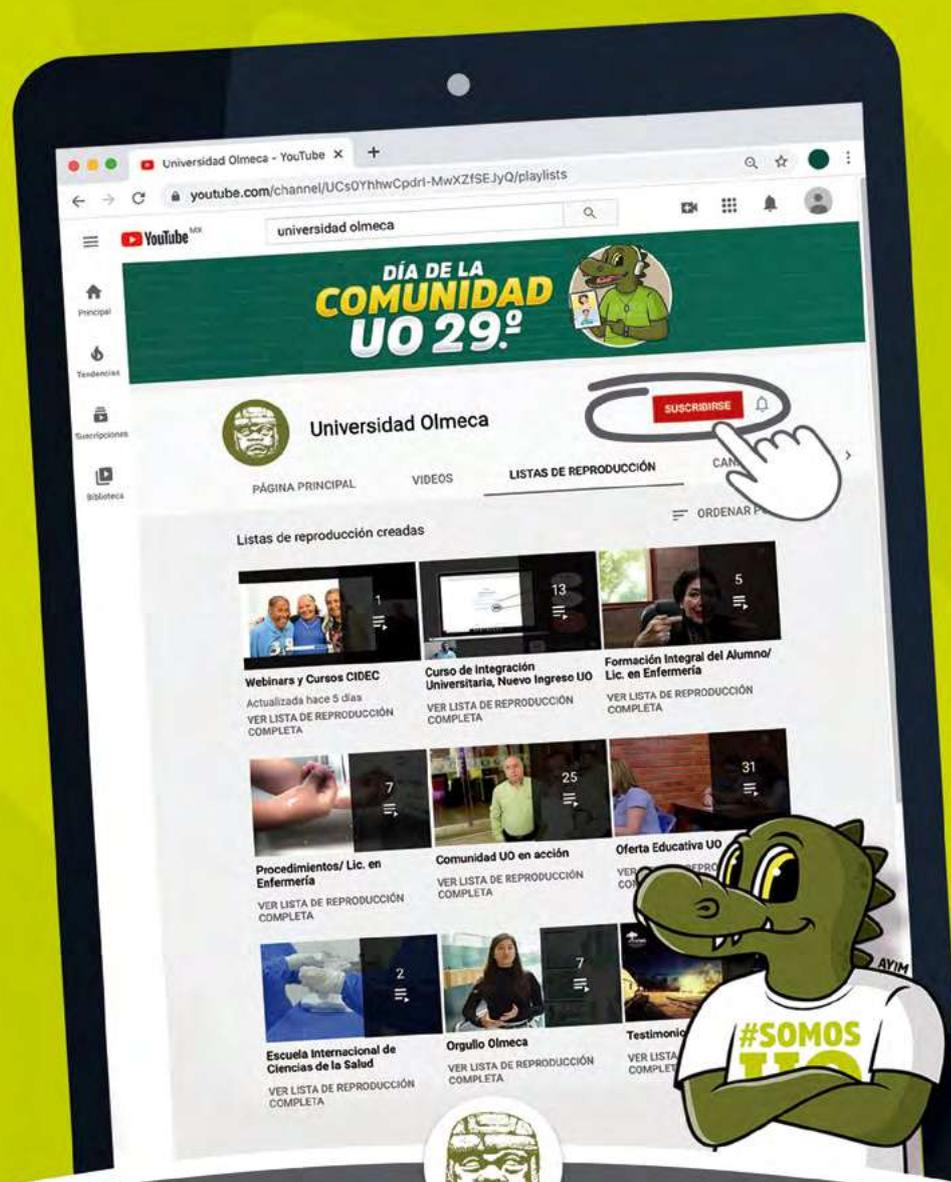
De Rudder, Orlando. (2009). *Escritor en la sombra*. España: Trama

Orlando de Rudder, narrando su periplo profesional como escritor por encargo de aquello que le soliciten, nos sumerge poco a poco en una reflexión que no por muchas veces planteada deja de ser inquietante: ¿dónde está nuestra voz?

Clasificación: 864R831e2009

No te pierdas ninguna de las actividades de la **COMUNIDAD OLMECCA**

¡Suscríbete a nuestro canal!



UNIVERSIDAD OLMECCA
Raíz de sabiduría

¡Vive una experiencia
universitaria desde casa!

olmeca.edu.mx

     [uolmeca](#)

Oferta educativa:

Sistema Escolarizado

Sistema Mixto

Posgrado

Educación Permanente

- Webinars
- Cursos
- Talleres
- Diplomados



UNIVERSIDAD OLMECA
Raíz de sabiduría