MetrōpoliMid

RESILIENCIA

Resiliencia urbana, solución o remedio

Dotar de resiliencia a la ciudad: una tarea que *no admite más demora*

SECCIÓN ESCUELA MODELO PARA SI, PARA TODOS

CIUDAD MODELO

"Causas de estrés en estudiantes durante el confinamiento a causa del Covid-19"

Año **03** Número **20**
Febrero 2021

· CONSEJO DIRECTIVO ·

Leticia Torres Mesías - Propietaria.
David Montañez Rufino - Propietario.

· CONSEJO CONSULTIVO ·

Fernando Alcocer Ávila
Jorge Bolio Osés
Ricardo Combaluzier Medina
Yolanda Fernández Martínez
Carmen García Gómez
José Gerardo García-Gill
Ricardo López Santillán
Raúl Monforte González
Susana Pérez Medina
Luis Sauma Castro

· EDITORIAL ·

David Montañez Rufino
Director general

Jorge Alberto López Tec
Diseño gráfico y editorial

Angélica Rivera Gómez
Coordinadora de comunicación y redes

MetrópoliMid (Año 3, No. 20, febrero 2021) es una publicación mensual digital. Esta edición se terminó el 10 de febrero de 2021. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura de MetrópoliMid. Queda estrictamente prohibida la reproducción parcial o total de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización.

www.**metropolimid**.com.mx

ÍNDICE

02 **¿Por qué es importante la resiliencia?**

04 EN CONTEXTO: **Resiliencia**

07 Dotar de resiliencia a la ciudad: una tarea que no admite más demora

10 **CIUDAD MODELO:** Causas de estrés en estudiantes de la Universidad Modelo durante el confinamiento a causa del Covid-19

14 Resiliencia urbana, solución o remedio

18 Nueva Conciencia Yucatán: **Días Mundiales (ONU)**

19 Resiliencia: una responsabilidad compartida

¿Por qué es importante la resiliencia?

Por David Montañez Rufino
Director general de la plataforma urbana M50

Cuando escucho la palabra Resiliencia, la imagen de una planta abriéndose paso por el asfalto agrietado y gris me viene a la cabeza. Hoy, quizá, la imagen de una persona con mascarilla tratando de superar un virus mundial es más adecuada.

La resiliencia no es una moda ni una palabra recurrente. La resiliencia es una necesidad obligada, desde hace décadas, pero que ahora es visiblemente más urgente. Se trata, sin definiciones técnicas, académicas o científicas, de nuestra capacidad de adaptarnos a una adversidad y salir adelante. A nivel personal esto implica muchas cosas: conocernos, reinventarnos, superarnos. Implica hacer frente a una amenaza, a una situación difícil, a un cambio agresivo en nuestro entorno… y vencerlo. La forma o los medios que utilicemos son el verdadero reto y es, finalmente, lo que habrá de definir la nueva persona que seremos después de la crisis.

La amenaza externa que hoy enfrentamos –una pandemia mundial que pone en riesgo nuestra salud y que afecta directamente nuestra calidad de vida y nuestra economía– nos demanda ser resilientes. Pero no debemos olvidar que la resiliencia es una respuesta que no es exclusivamente nuestra. La naturaleza también requiere actuar con resiliencia y muchos fenómenos naturales que a simple vista no comprendemos son resultado de un proceso de adaptación.

Y ya que hablamos de ello, hablemos también de la resiliencia en las ciudades. La ciudad es el punto de encuentro entre las personas y la naturaleza. Más del 55% de la población mundial vive en ciudades, y se estima que para el 2050 –que podrá escucharse lejano, pero no lo es– siete de cada diez personas vivirán en zonas urbanas, con una población que probablemente sea del doble que la actual. Esto hace de nuestras ciudades uno de los agentes de impacto más críticos para la naturaleza y el medio ambiente.

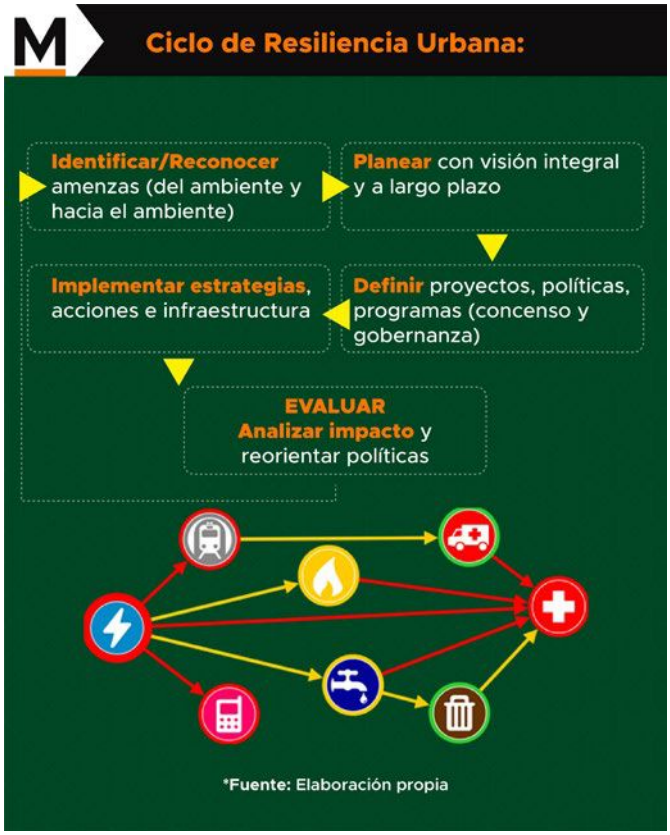
En otras palabras, nuestra sobrepoblación y actividad urbana generan en el medio ambiente la necesidad de reequilibrarse para salir adelante de su propia amenaza externa: el ser humano.

Somos muchos, 7,730 millones de personas[1]. ¡Siete mil setecientos treinta millones!, te reto a que hagas el ejercicio de imaginar esa cantidad de gente en tu cabeza. Simplemente somos un desafío demasiado grande para el mundo, ocupando espacio, consumiendo recursos, agotando energía. Sin embargo, para sobrevivir y prosperar la sociedad necesita de las ciudades, el ser humano necesita de la naturaleza y de todo aquello que el medio ambiente le proporciona. Entonces, preocuparnos por la resiliencia del hombre implica también preocuparnos por la resiliencia urbana y por la resiliencia ambiental. De ahí la gran relevancia de este tema y la razón por la cual en **MetrópoliMid** hemos dedicado una edición a consultar a especialistas sobre las estrategias, los retos y las oportunidades de resiliencia para nuestras ciudades.

¿Qué estamos haciendo para hacer frente a los retos de nuestro propio impacto sobre la naturaleza?, ¿cómo diseñamos nuestras ciudades?, ¿cómo definimos nuestras inversiones y qué proyectos impulsamos para ser más resilientes?

La resiliencia –personal, urbana y ambiental–, debe ser una meta transversal que siempre tengamos en mente: al momento de trazar nuevos asentamientos, fraccionamientos o desarrollos; al establecer sistemas de movilidad, que prioricen los no motorizados o los más eficientes; al generar y consumir energía, buscando fuentes y procesos limpios y renovables; al diseñar nuestras ciudades, con espacios públicos, áreas verdes, zonas de recarga; al implementar sistemas de tratamiento de desechos, tratando de promover su reciclaje o aprovechamiento; y al adaptarnos –con respeto y gratitud– a nuestro entorno físico, para hacer frente a fenómenos o desastres naturales.

El reto es enorme, por ello debemos afrontarlo juntos y de inmediato. Después de todo, de la capacidad de resiliencia depende nuestro futuro y el de nuestras ciudades.



La amenaza que hoy enfrentamos nos demanda ser resilientes. Pero no debemos olvidar que la resiliencia es una respuesta que no es exclusivamente nuestra. La sobrepoblación y actividad urbana generan en el medio ambiente la necesidad de reequilibrarse para salir adelante de su propia amenaza externa:

el ser humano.

[1] Census.gov

Por David Montañez Rufino
Maestro en Administración Pública. Fundador y director general de la plataforma urbana M50.
dmc.davidm@gmail.com

RESILIENCIA

Por Leticia Torres Mesías Estrada,
Docente de Arquitectura en la Universidad Modelo

RESILIENCIA: palabra toral en estos tiempos, palabra que abarca muchas aristas y que tocaré en este artículo correspondiente a la Revista **MetrópoliMid** número 20.

¿Cómo se define?
La palabra resiliencia deriva del latín «resilere» que significa volver atrás, a la posición original, resaltar y rebotar, por lo que podríamos definirla como la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ella.

Este concepto tiene su origen en la física, explicándolo de la siguiente manera: un material que regresa a su estado original después de haberse sometido a algún tipo de fuerza que la deformó.

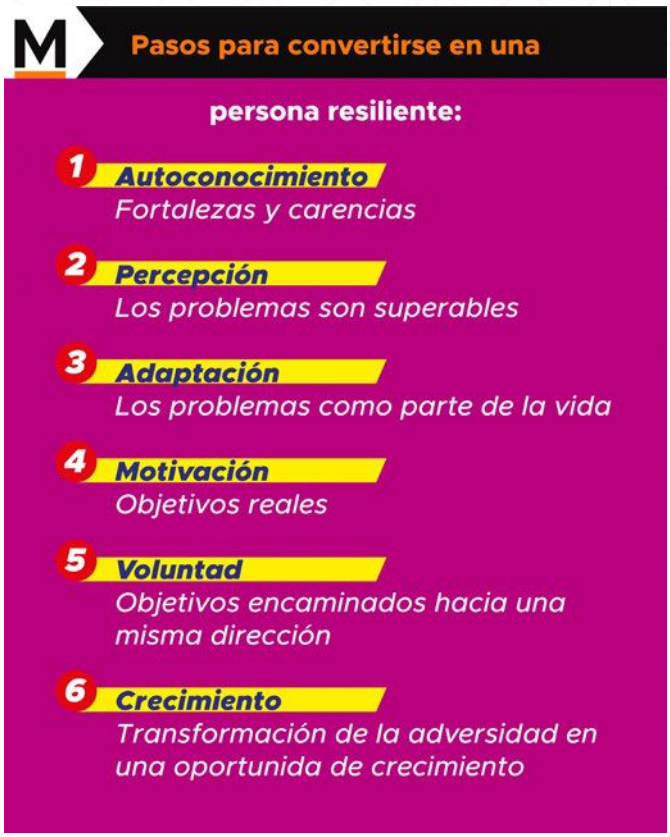
Este término comenzó a ser utilizado en la psicología hace aproximadamente cincuenta años, esto es, durante los años setentas del siglo XX, en donde algunos investigadores como Rutter y Cyrulnick basados en el concepto que se tenía de la física, lo utilizaron para "describir algunas habilidades de las personas para aceptar sucesos trágicos en sus vidas, logrando enfrentar a la realidad y haciéndole frente a la adversidad, recuperando su vida y superando las consecuencias que los sucesos negativos hayan dejado".

Hasta el día de hoy, continúa el debate sobre si la resiliencia es una habilidad o un proceso de adaptación positiva en diversos entornos, en lugar de una característica de estabilidad.

ArqTAU
Paisajismo
DISEÑO DEL PAISAJE
CONTACTO: edegetau@arqtau.mx

¿Cuántos tipos de resiliencia existen?
El listado es largo, pudiendo mencionar la resiliencia psicológica, la emocional, la corporal, comunitaria, la resiliencia individual, la colectiva, la social, la organizacional y la urbana. En estos momentos de pandemia, donde una de las palabras más buscadas en internet es ansiedad, el tema de resiliencia individual y urbana (una ciudad, un asentamiento humano) resultan torales.

Las preguntas obligadas serían: ¿cualquier persona puede ser resiliente?, ¿cualquier ciudad puede ser resiliente? Comencemos con el primer cuestionamiento. La respuesta es sí: cualquier persona puede ser resiliente. Para ser resiliente no basta con quererlo, sino que hay que adoptar un compromiso con uno mismo. Es lo que se llama ***la voluntad del querer***. No es posible ser una persona resiliente sin esfuerzo, motivación y determinación.



Les recomiendo un excelente libro llamado “Levantarse y luchar: cómo superar la adversidad con Resiliencia”, libro de la autoría de la doctora neuropsiquiatra Rafaela Santos, presidente del Instituto Español de Resiliencia, en la que nos explica detalladamente los seis pasos para convertirse en una persona resiliente.

A decir de la doctora Santos, siguiendo estos *seis pilares de la resiliencia*, podrás convertirte en un ser resiliente, en una persona capaz de adaptarte con éxito a la adversidad. Salir del profundo dolor sólo es posible desde la fortaleza que te aporta la resiliencia.

¿Cualquier ciudad puede ser resiliente?
Comencemos por definir qué es una ciudad resiliente. La ONU HABITAT la define así: “Es aquella que evalúa, planea y actúa para preparar y responder a todo tipo de obstáculos, ya sean repentinos o lentos de origen, esperados o inesperados”.

Vivimos en un planeta donde los terremotos, los huracanes, las inundaciones, las sequías, son desgraciadamente cada vez más frecuentes. De ahí la importancia de la resiliencia urbana, como una forma de construir las ciudades que les permite prepararse, resistir y recuperarse de cualquiera amenaza natural.

Según datos oficiales de las Naciones Unidas, el 80% de las ciudades más grandes del mundo es vulnerable a los terremotos, el 60% corre el riesgo de marejadas o tsunamis, y todas enfrentan los nuevos impactos causados por el cambio climático. Ante estos números y este panorama, se hace urgente convertirnos en una ciudad resiliente.

Pero: **¿Cómo convertir una ciudad en resiliente?**
En su Programa de Perfiles de Ciudades Resilientes, las Naciones Unidas establecen unas pautas para que una urbe sea considerada como tal, en las que incluye, entre otras cosas, tareas esenciales para la conservación del hábitat natural, como la protección de los ecosistemas y barreras naturales o la revitalización de los ríos.

Es tal la importancia del concepto de resiliencia urbana, que la Fundación Rockefeller creó en el mes de diciembre de 2013 el programa de 100 Ciudades Resilientes (100 Resilient Cities) y que, a partir de febrero del 2020, cambió su nombre a Red Global de Ciudades Resilientes.
De nuestro país, solamente pertenecen las ciudades de Guadalajara, Colima, Ciudad Juárez y la Ciudad de México.

La Red Global de Ciudades Resilientes no solo pretende colaborar con las ciudades de forma individual, sino que, a decir de la misma Red, también facilitar la creación de una práctica global de desarrollo de la resiliencia, que promueva la cooperación mediante el intercambio de buenas prácticas y experiencias.

Un dato final muy impactante. Según el Banco Mundial, un euro invertido en resiliencia, supone un ahorro de siete euros en respuesta de emergencia. ¿Le apostamos a una Mérida resiliente?

Termino este escrito con una cita que aparece en el prólogo del libro citado de la doctora Santos:
«Lo que te hace crecer como persona son las derrotas bien asumidas, aceptadas y configuradas por dentro en el mapa del mundo personal. (…) ***Nihil difficile volenti****, nada es difícil, si hay voluntad. No hay obstáculo que no pueda ser vencido si la voluntad está fortalecida.»*

Por Leticia Torres Mesías Estrada
Arquitecta por la UADY. Maestra en Administración Pública por la UVM. Docente en la escuela de Arquitectura de la Universidad Modelo y Productora del programa de radio Habitar y más.
leticia.torresmesias@habitarymas.com

Dotar de resiliencia a la ciudad: una tarea que no admite más demora

Por Raúl Asís Monforte González
Asoc. Mex. de Energía Renovable y Medio Ambiente

Las ciudades están adquiriendo un poderío e importancia social y política jamás antes vistos. En el siglo XVII, solamente un 1% de la población mundial habitaba en ciudades, hoy lo hace un 55%, y se calcula que para el 2050 un 70% de los habitantes del planeta viva en una ciudad. En contraparte, las ciudades ocupan solamente el 3% de la superficie mundial y, sin embargo, ahí se registra el 75% del consumo energético y el 80% de las emisiones de gases causantes del efecto invernadero y, por consiguiente, del cambio climático.

Este fenómeno ha dado origen a las "mega ciudades", esas enormes zonas metropolitanas que ya se comparan en fortaleza económica y social con naciones enteras. La zona metropolitana de Nueva York cuenta con 8.5 millones de habitantes, un presupuesto anual de 80 mil millones de dólares, genera un PIB de 1.5 billones, y su departamento de policía está compuesto por 40 mil elementos. Con esto aparecen los "mega riesgos" que los gobiernos municipales, planificadores urbanos, y ciudadanos, tenemos que afrontar como uno de los desafíos más importantes que nos haya tocado vivir, y del cual no tenemos otra opción que salir airosos, o perecer.

Es posible que muchos piensen que a Mérida aún le falta mucho para alcanzar esa categoría, sin embargo, de acuerdo con los resultados del más reciente Censo de Población y Vivienda que dio a conocer hace unos días el INEGI, a nuestro municipio le hacen falta solamente unos 5 mil “boxitos” más para alcanzar el millón de habitantes. Eso sin considerar los municipios aledaños, junto con los que ya formamos una auténtica zona metropolitana (MetrópoliMID), que incluye a Progreso, Conkal, Kanasín, Umán, y la zona industrial de Hunucmá.

Cuando el acelerado crecimiento no es previsto con suficiente anticipación, se omiten o posponen los instrumentos de planeación, y nadie se atreve a abordar con valentía las acciones que se precisan para enfrentarlo. Entonces la estructura fundacional sobre la que se sustenta la ciudad, se vuelve frágil y vulnerable. La fragilidad es definida como debilidad, como la facilidad que tiene una cosa para romperse, fracturarse o deteriorarse.

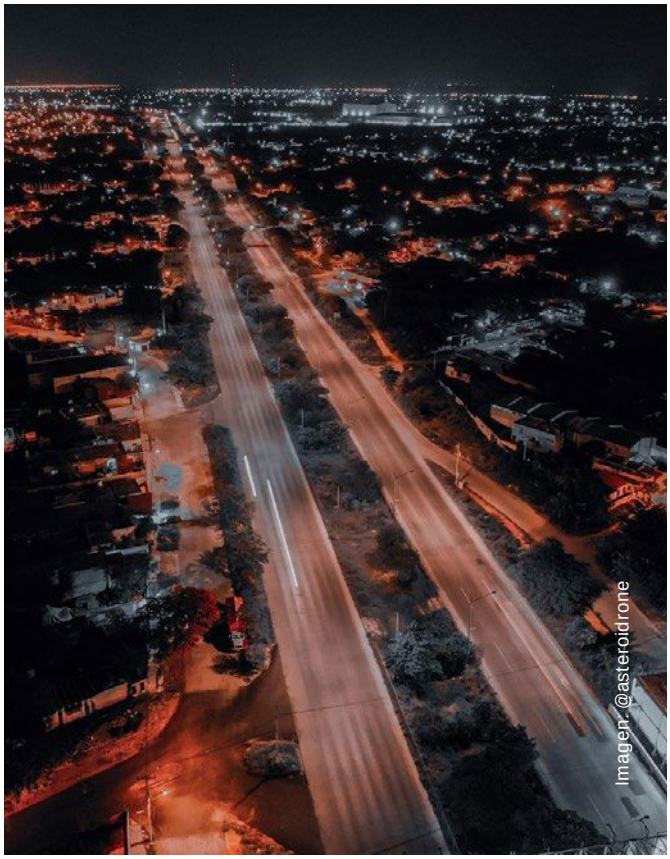


Imagen: @asteroidrone

En términos de planeación urbana, la fragilidad ocurre cuando el contrato social deja de funcionar, y entonces atestiguamos la convergencia de numerosos y variados riesgos, algunos de tipo socioeconómico, como la desigualdad en ingresos, pobreza, desempleo juvenil, o violencia; otros más físicos, como exposición a eventos geo meteorológicos, sequías, ciclones, terremotos e inundaciones.

Imagen: @asteroidrone

El antídoto contra la fragilidad y la vulnerabilidad, consiste diseñar y gestionar ciudades con alta capacidad de resiliencia, definida ésta como la habilidad para recuperarse o reponerse posteriormente a la ocurrencia de un fenómeno dañino o catastrófico. Pero, ¿cómo se logra esto? En primer lugar, hay que tener un plan, y una estrategia para implementarlo exitosamente con una visión amplia y de largo plazo, en donde la gobernanza se convierte en un elemento clave para que esto se haga con continuidad, autonomía y discrecionalidad. Es obligatorio trabajar el tema medioambiental con programas efectivos de generación de energía con fuentes renovables, reducción de emisiones, cuidado

de la biodiversidad, gestión integral de los residuos, tratamiento y disposición de aguas residuales, espacios públicos dignos, robustos, y realmente verdes, una auténtica movilidad urbana sostenible con plataformas digitales e inteligentes integradas.

Una inversión inteligente, por ejemplo, es aquella que se realiza para implementar soluciones integrales y múltiples, las ciudades más exitosas son aquellas que despliegan acciones que acaban, no con uno, sino con múltiples problemas simultáneamente. No es sensato reponer una gran cantidad de metros cuadrados de carpeta asfáltica, si no se dignifican las aceras para que el peatón circule sin obstáculos, o las personas con alguna discapacidad lo hagan sin enfrentarse a riesgos graves, si no se mejora la señalización, la vegetación o el entorno urbano.

Para que exista resiliencia, es necesario abordar asuntos normativos, legislativos, administrativos, presupuestales, técnicos. Un claro ejemplo en nuestra ciudad de Mérida, es el paso vehicular subterráneo de la Glorieta de la Paz, que lleva meses inundado y fuera de operación. Es parcialmente cierto que el problema de un nivel freático más alto de lo que nunca ha estado no era fácilmente previsible, sin embargo, tampoco hay la capacidad técnica para evaluar correctamente el problema y proponer una solución, y esta carencia obliga a recurrir a organizaciones de la sociedad civil que, aunque con muy buena voluntad aceptan el encargo, proponen la realización de estudios diagnósticos, para los cuales no hay presupuesto disponible. Entonces no hay resiliencia si no existen los instrumentos que permitan ofrecer respuestas oportunas a este tipo de problemas.

Debe aprenderse a construir densamente pero sosteniblemente, la muerte de las ciudades está en la expansión desbordada. Un crecimiento desordenado de células inconexas que no resuelven adecuadamente las necesidades de esparcimiento, educación, convivencia social, y servicios de calidad, acaba por generar una ciudad caótica, lenta si es que no inmóvil, y con muy poca habilidad para reponerse con eficacia ante eventos insuficientemente previstos.

La colaboración es también un asunto vital. Cuando otra ciudad ha tenido una experiencia exitosa, hay que pedirle que la comparta, y aprender lecciones valiosas a partir de ella. Por eso cobra importancia trabajar en coaliciones globales que afortunadamente cada vez son más.

No hay tiempo que perder, las ciudades y sus líderes tanto públicos como privados, tienen que asumir sin demora su alta responsabilidad como los nuevos visionarios del siglo XXI.

“Debe aprenderse a construir densamente pero sosteniblemente, la muerte de las ciudades está en la expansión desbordada".

Por Raúl Asís Monforte González
Ingeniero Civil y Maestro en Arquitectura de Paisaje. Presidente del Consejo Directivo de la Asociación Mexicana de Energía Renovable y Medio Ambiente A.C.
raul@mienergiamx.com

UNIVERSIDAD MODELO

Causas de estrés en estudiantes de la Universidad Modelo durante el confinamiento a causa del Covid-19

El presente es un proyecto realizado por estudiantes del tercer semestre de las carreras de Gestión de Negocios, Administración y Desarrollo Empresarial y Administración y Mercadotecnia; como parte de la materia Taller de Trabajo Científico, con el Objetivo de determinar los factores causantes de estrés en los estudiantes de la Universidad Modelo, a partir del confinamiento por el Covid-19.

Debido a la amplitud de los ámbitos en los que se presenta el estrés, se empezaron a realizar en el siglo XX numerosas investigaciones sobre el tema, aplicadas en las diferentes situaciones en las que se produce este fenómeno, incluyendo, por supuesto, el ámbito educativo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al fenómeno del estrés como las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción (OMS, 1994). Considerado desde este punto de vista, el estrés sería una alarma, un estímulo que conduce a la acción, una respuesta necesaria para la supervivencia, respuesta que puede ser coherente con las demandas del entorno, o bien, insuficientes o exageradas.

Cuando esta respuesta natural se da en exceso, se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.

Según Polo (1996, p. 159) el estrés académico se define "como aquél que se produce en relación con el ámbito educativo", incluyendo tanto el experimentado por los docentes como por los estudiantes de todos los niveles del sistema educativo. Sin embargo, se ha propuesto reservar la utilización de este término para designar la experiencia de los estudiantes de grado superior.

Bajo este contexto, para este proyecto se empleó el enfoque mixto de investigación, por lo que se utilizaron los métodos cualitativo y cuantitativo[1]. En cuanto al instrumento aplicado, para recabar los datos de los encuestados y entrevistados se diseñaron dos cuestionarios, el primero sirvió para las entrevistas, el cual contenía en promedio 15 preguntas abiertas; el segundo cuestionario sirvió para la encuesta, en donde se realizaron 53 preguntas cerradas y en escala de Likert.

Resultados Obtenidos

En la investigación se evaluaron tres factores detonantes de estrés: familiares, académicos y sintomáticos. De acuerdo a los resultados obtenidos, el estrés causado por factores académicos es el principal entre los estudiantes, lo presentan, el 25% con estrés medio, el 40% con estrés alto y el 28% con estrés grave.

El segundo factor detonante de niveles de estrés es el familiar con el 64% de estrés medio, el 24% con estrés alto y el 2% con estrés grave.

El tercer factor que detona estrés en los estudiantes es el situacional o sintomático, de acuerdo a los resultados: 40% de los estudiantes presentan estrés medio, 16% estrés alto y 4% estrés grave.

Los factores anteriores, han perturbado a los estudiantes en los siguientes aspectos: dificultad de conciliar el sueño, dolores de cabeza y una gran tentación de no querer levantarse por las mañanas.

Después de realizar la prueba correspondiente, se llegó a la conclusión de que, durante el confinamiento por la contingencia sanitaria entre abril y julio del 2020, más del 50% de los encuestados han presentado al menos estrés medio. De igual forma, no hay evidencia estadística que demuestre que hay diferencia en los niveles de estrés académico que presentan los alumnos entre las diferentes Escuelas de la Universidad Modelo.

Estrategias de afrontamiento del estrs acadmico que utilizan los estudiantes:

La Universidad Modelo cuenta con diferentes espacios y servicios de apoyo y acompañamiento psicológico para atender a sus estudiantes, como la Unidad de Promoción y Prevención para la Salud.

El protocolo de atención está dividido en 3 etapas:

1. La primera que se realiza a través de los coordinadores que a su vez han sido capacitados para esta etapa, en la que se realiza escucha activa y se pretende orientación y consejo.

2. En caso de que en la primera etapa se detecte alguna circunstancia o situación que se considere insuficiente con la orientación y consejo, se canaliza a la unidad de prevención para la Salud donde se ejecuta la atención de contención y/o canalización.

3. Si no fue resuelta la situación con las sesiones de la unidad de prevención para la salud se canaliza a atención externa, ya sea con los terapeutas aliados de la institución o con el especialista de confianza de la familia.

Adicionalmente, se cuenta con la Unidad de Servicios comunitarios "la Casita", lugar al que se canalizan algunos de los casos de los estudiantes para atender diferentes situaciones que pudieran llegar a afectarles.

También se cuentan con tutores, quienes acompañan a los estudiantes durante el semestre, para escuchar sus inquietudes y malestares, los cuales puedan afectar su rendimiento académico; la labor de los tutores ha sido de gran ayuda para que los alumnos afronten el estrés académico y familiar.

Algunos alumnos comentaron, que los maestros de la Universidad Modelo, son personas que escuchan a los estudiantes y tratan de apoyarlos en estas situaciones, sobre todo, a partir de lo suscitado por la pandemia que se está viviendo.

Por otro lado, los estudiantes también han seguido algunas de las recomendaciones que les hacen sus profesores y tutores: Buscar diversiones relajantes como actividades de ocio, leer, pintar, cine o contenido cultural, escuchar música y hacer deporte.

Binominal Test

		Category	N	Observerd Prop.	Test Prop
Nivel de estrés	Group 1	<= 2	236	.74	.51
Factores familiares	Group 2	> 2	82	.26	
	Total		318	1.00	
Nivel de estrés	Group 1	<= 2	23	.07	.51
Factores acadmicos	Group 2	> 2	295	.93	
	Total		318	1.00	
Nivel de estrés	Group 1	<= 2	125	.39	.51
Factores sintomticos	Group 2	> 2	193	.61	
	Total		318	1.00	

Binominal Test

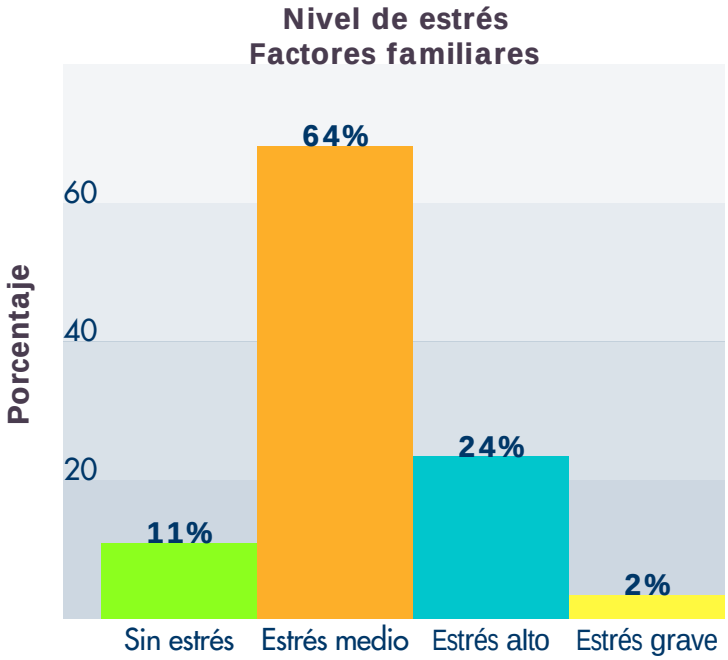
		Exact Sig. (1-tailed)
Nivel de estrés	Group 1	.000
Factores familiares	Group 2	
	Total	
Nivel de estrés	Group 1	.000
Factores acadmicos	Group 2	
	Total	
Nivel de estrés	Group 1	.000
Factores sintomticos	Group 2	
	Total	

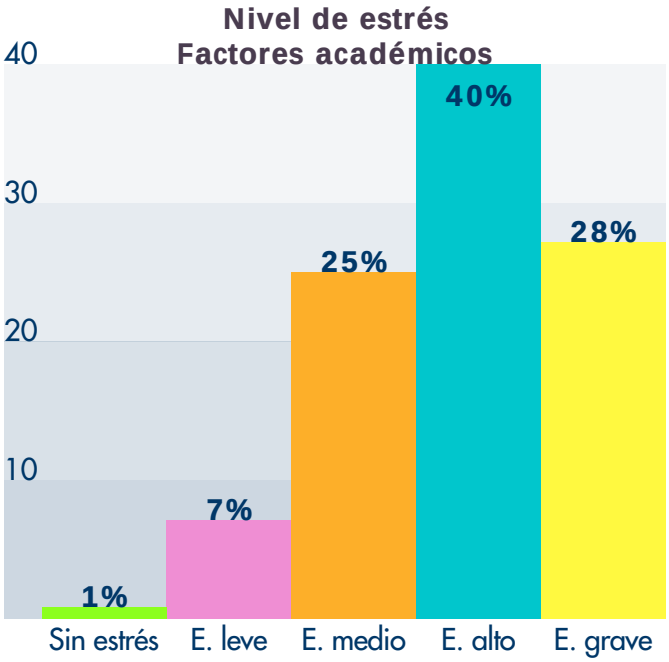
Test of Homogeneity of Variances

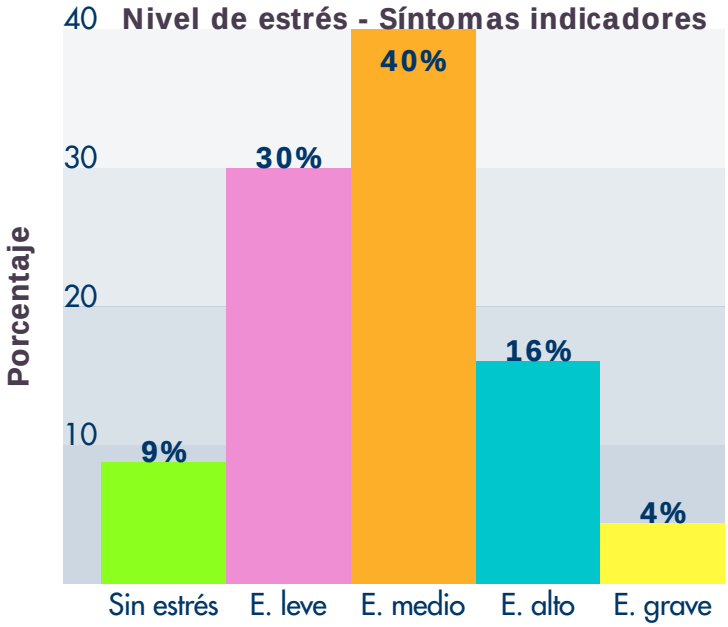
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nivel de estrés en la escuelas *Factores familiares*	2.615	6	311	.017
Nivel de estrés en la escuelas *Factores acadmicos*	2.042	6	311	.060
Nivel de estrés en la escuelas *Factores sintomticos*	2.452	6	311	.025

ANOVA

			Sig.
		2.615	.51
Nivel de estrés en la escuelas *Factores familiares*	Between Groups		.029
	Within Groups		
	Total		
Nivel de estrés en la escuelas *Factores acadmicos*	Between Groups		.060
	Within Groups		
	Total		
Nivel de estrés en la escuelas *Factores sintomticos*	Between Groups		.012
	Within Groups		
	Total		







[1] Para llevar a cabo el primero, se realizaron tres entrevistas a profesores de diferentes áreas de enseñanza; para el segundo método, se aplicó una encuesta a 318 estudiantes de la universidad antes mencionada; para seleccionar esta muestra, se usó un método de muestreo probabilístico, el estratificado proporcional, para obtener una muestra representativa de estudiantes, por Escuela; posteriormente, se usó un muestreo no probabilístico, denominado bola de nieve, para que a través de recomendaciones de conocidos, se localizaran a la cantidad de estudiantes que se requerían por carrera y Escuela.

El nivel de confianza para el cálculo del tamaño de muestra fue de 95% y el margen de error del 5%.

Referencias:

Organización Mundial de la Salud. (27 de Agosto de 2020). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/es/campaigns/world-mental-health-day/world-mental-health-day-2020

Polo, A., Hernández, J. M. & Poza, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Ansiedad y estrés, 2-3, 159-172.

Equipo de trabajo:
Martínez Esteves Natalia
Ojeda Magaña Vanessa
Rodríguez Rodríguez Jacqueline

Profesora: LAE. Elsi Gabriela González Cicero, E.E.
Docente en la Escuela de Negocios en la Universidad Modelo. Licenciada en Administración de Empresas, Posgrado en Estadística, Maestría en Mercadotecnia y Medios Sociales Digitales.
elsicicero@modelo.edu.mx

RESILIENCIA URBANA, SOLUCIÓN O REMEDIO

Por Fernando Alcocer Ávila
Especialista en desarrollo urbano y planeación

En la segunda década de este siglo se logró, con la intervención de ONU Hábitat, definir 17 objetivos fundamentales para el desarrollo, en los que se incluyen los derechos humanos, la salud, educación, ambiente, economía y ciudad; dentro de estos, se incluyó el objetivo de lograr que más ciudades sean resilientes.

A partir de ese momento, la Resiliencia se incluyó como parte de la agenda del desarrollo; fue tan serio el compromiso, que la nueva Ley General de Asentamientos Humanos, Ordenamiento Territorial y Desarrollo Urbano, que se publicó en el Diario Oficial de la Federación, el 28 de noviembre de 2016, destina el Título Sexto a la Resiliencia Urbana. Este título incluye la definición y aplicación del concepto de Resiliencia como objetivo dentro de los planes y programas de desarrollo urbano en nuestro país, como algo ya imprescindible.

El concepto se tomó de la capacidad que tiene los seres vivos y algunos materiales, de recuperar sus condiciones originales después de haber sufrido algún efecto o impacto violento o traumático; se entiende como resiliente entonces, cuando una selva se ve afectada por un incendio y el proceso de renovación y rebrote de las especies afectadas se va dando con el tiempo.

Como es una capacidad, las ciudades, aunque en la idea se consideran entes vivos, su proceso de cambio no es intrínseco, nace de la acción de los seres humanos, por lo cual, se hace complicado implementar o desarrollar una cualidad que no es natural, sino artificial, ahí ha radicado la falta de entendimiento y, por supuesto, de implementación.

La resiliencia urbana ya es una necesidad impostergable, no podemos dejar a un lado la conciencia de su importancia y contenido, no solo por ser un objetivo nuevo, sino porque entenderlo favorece el desarrollo de las personas en su seguridad personal, patrimonial y familiar, contra el impacto por factores de riesgo, sean meteorológicos o antropogénicos. El manejo inteligente y consciente de los riesgos en nuestro estado, los impactos y efectos naturales o urbanos, afectan, modifican y alteran las condiciones originales de nuestras ciudades y es preciso estar preparados para regresar a las condiciones en la que nos encontrábamos antes del incidente.

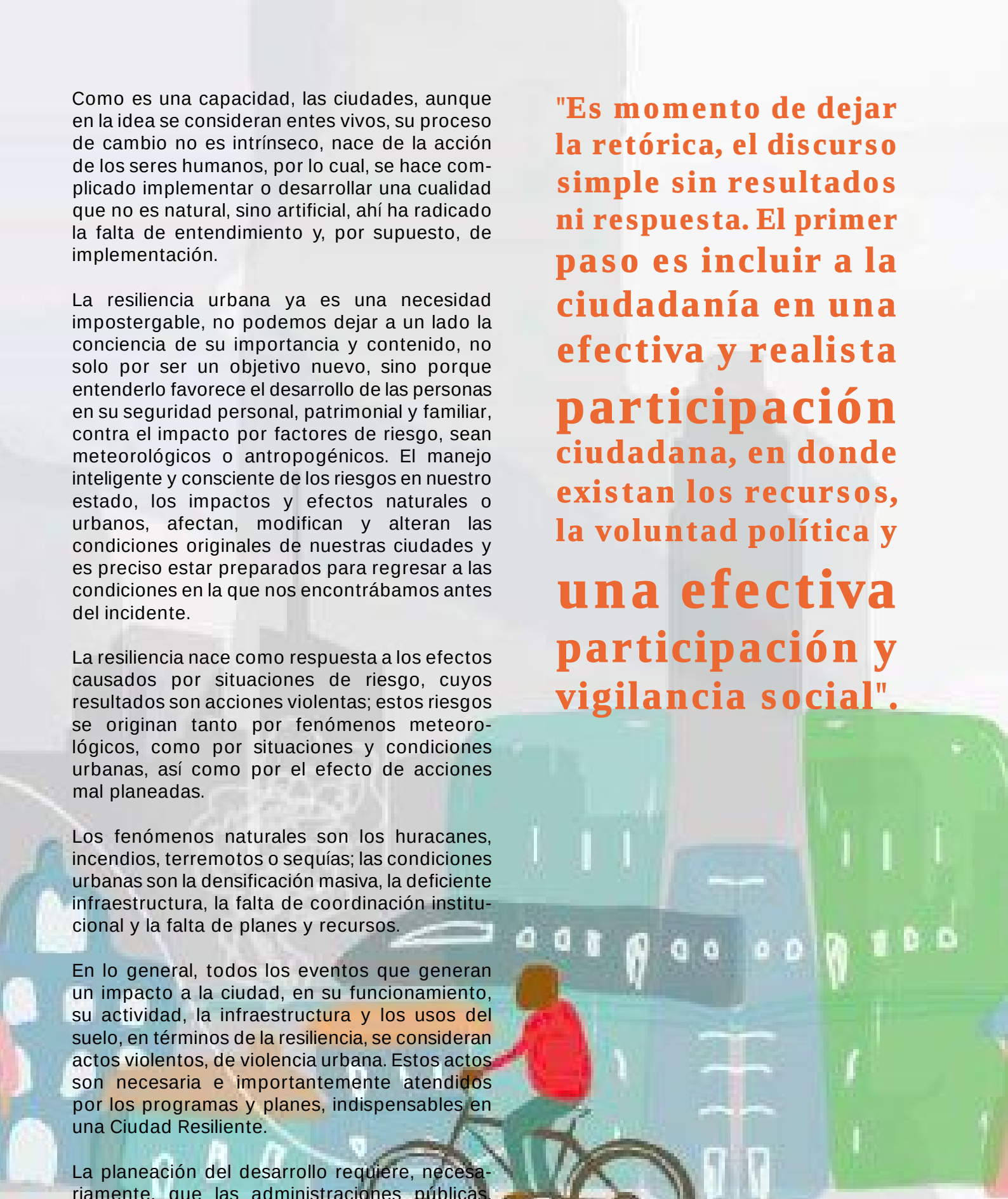
La resiliencia nace como respuesta a los efectos causados por situaciones de riesgo, cuyos resultados son acciones violentas; estos riesgos se originan tanto por fenómenos meteorológicos, como por situaciones y condiciones urbanas, así como por el efecto de acciones mal planeadas.

Los fenómenos naturales son los huracanes, incendios, terremotos o sequías; las condiciones urbanas son la densificación masiva, la deficiente infraestructura, la falta de coordinación institucional y la falta de planes y recursos.

En lo general, todos los eventos que generan un impacto a la ciudad, en su funcionamiento, su actividad, la infraestructura y los usos del suelo, en términos de la resiliencia, se consideran actos violentos, de violencia urbana. Estos actos son necesaria e importantemente atendidos por los programas y planes, indispensables en una Ciudad Resiliente.

La planeación del desarrollo requiere, necesariamente, que las administraciones públicas,

"Es momento de dejar la retórica, el discurso simple sin resultados ni respuesta. El primer paso es incluir a la ciudadanía en una efectiva y realista participación ciudadana, en donde existan los recursos, la voluntad política y una efectiva participación y vigilancia social".



en particular los ayuntamientos, incluyan programas de respuesta ante un efecto de riesgo o de violencia urbana; estos programas incluyen conceptos de atención y respuesta pronta. Cuando un impacto produce, como tenemos hoy en Mérida, un efecto por inundaciones, una vialidad bloqueada o un fraccionamiento inhabitable, una ciudad resiliente tiene el compromiso y la obligación de implementar sus acciones para "recuperar" el funcionamiento de la ciudad, justo antes del impacto, en el menor tiempo. Esto se logra teniendo una partida presupuestal específica, un organismo coordinador que dirija los cuerpos de seguridad, que implemente obras emergentes de recuperación, que aglutine las acciones del sector privado, y que garantice a los habitantes que su calidad de vida se recuperará de modo inmediato.

El otro ámbito de impactos o riesgos, son los "actos de violencia". Se trata de aquellas acciones urbanísticas que alteran y modifican el funcionamiento y estructura urbana. Son aquellos usos del suelo que, sin la implementación de marcos normativos congruentes que regulen el modo en el que alteran la estructura urbana, provocan otros usos, cambian de escala y alteran la demanda de servicio, el transporte y la movilidad. Estos actos muchas veces son avalados al otorgar la licencia o permiso, sin el acto previo de prever sus efectos y disponer de las acciones urbanas para mitigar y reglamentar su cambio. Termina siendo un efecto de "Bola de nieve", degradando y afectando el entorno, provocando el abandono y los vacíos urbanos.

De este tipo de actos de violencia, podemos analizar dos ejemplos actuales:

1. El Centro Internacional de Convenciones, que destruyó patrimonio, que cambió la estructura urbana, afectó la infraestructura y, en particular, los usos del suelo. En esta zona no se permitían usos de una escala como los 18 hoteles que ya están en proceso y que, contrario a las normas, se deforestó y se afectó el entorno. Este impacto se ve reflejado también en el terreno contiguo al templo de la Sagrada Familia, con el aumento de vehículos, como autobuses. Todo esto, en su conjunto, fue un impacto avasallador que resultó más complicado que la "construcción de un centro de convenciones".

2. Los nuevos complejos multifamiliares, que re-densifican la ciudad, provocando un incremento de ciudadanos en una zona determinada, poniendo en riesgo la vialidad y el tránsito en ellas, el suministro de servicios, el transporte y el consiguiente cambio de usos del suelo. Como ejemplo están los departamentos Villas del Sol, que dispusieron derechos de otros predios, generando de manera inmediata el abandono de predios, construcciones nuevas y de giro comercial no existentes.

Estos dos casos, aunados a los efectos provocados por los huracanes, las inundaciones del fraccionamiento las Américas y las del paso a desnivel, conocido como el paso deprimido, nos ejemplifican los resultados en la ciudad de la importancia de contar con los planes y previsiones necesarias en ciudades Resilientes.

Imagen: balamgroup.com.mx

Es momento de dejar la retórica, el discurso simple sin resultados ni respuesta. El primer paso es incluir a la ciudadanía en una efectiva y realista participación ciudadana, en donde existan los recursos, la voluntad política y una efectiva participación y vigilancia social. Los objetivos no son ley, pero son metas necesarias para garantizar los derechos humanos de la ciudad y sus condiciones de vida digna.

Por Fernando Alcocer Ávila
Especialista en desarrollo urbano y planeación.

M50
Consultoría
Planeación Estratégica
Desarrollo Urbano

CONSULTORÍA ESTRATÉGICA EN PLANEACIÓN Y GESTIÓN DE PROYECTOS:

Consultoría en Integración y Gestión de Proyectos

· Diseño, integración y gestión de proyectos.
· Integración de expedientes y fichas técnicas, evaluaciones socioeconómicas, análisis costo beneficio/costo eficiencia, etc.
· Identificación y gestión de fondos de diversas fuentes de financiamiento municipal, estatal y federal.
· Identificación y gestión de fondos del sector privado y social.
· Asistencia y seguimiento para la elaboración de documentos aplicables a fondos y convocatorias.

Consultoría Estratégica y Organizacional

· Planeación estratégica y diagnósticos integrales.
· Elaboración de planes estratégicos, manuales de organización, procedimientos y planes institucionales.
· Análisis, diagnóstico e implantación de modificaciones en la estructura organizacional.
· Gestión de redes y vinculación estratégica.
· Capacitación especializada en diseño, gestión e integración de proyectos.

Consultoría en Imagen Institucional

· Creación de Imagen Institucional. (Logo, identidad corporativa, etc).
· Diseño de Página Web.
· Diseño infográfico y de contenido para redes sociales.
· Diseño gráfico integral.

www.m50.com.mx dg@m50.com.mx @M50mid

NUEVA CONCIENCIA YUCATÁN

Yucatán Nueva Conciencia

MARZO 2021

Días Mundiales (ONU)

1 DE MARZO:
Día de la Cero Discriminación

"La discriminación y la desigualdad de género continúan siendo una enorme barrera para las mujeres y las niñas que genera un gran impacto en la respuesta al sida"

OBJETIVOS:

AUMENTAR *la visibilidad de los desafíos que plantea la discriminación*

GENERAR *voluntad política y apoyo a la acción para acabar con las formas de discriminación*

8 DE MARZO:
Día Internacional de la Mujer

*"El mundo ha logrado avances sin precedentes, pero **ningún país ha alcanzado la igualdad de género**"*

PERCIBEN **23%** **MENOS** *que los hombres a nivel mundial*

1 de 3 **MUJERES** *ha sufrido violencia física o sexual*

OCUPAN APENAS **24%** **DE LOS** *escaños parlamentarios*

Fuente: www.un.org/es/sections/observances/international-days/

20 DE MARZO:
Día Internacional de la Felicidad

*"Reconocer la relevancia de la felicidad y el bienestar como **aspiraciones universales** de los seres humanos"*

20 **MINUTOS** *de ejercicio al día aumenta el estado de ánimo positivo*

13.5°C **TEMPERATURA** *ideal para que el cerebro se sienta más feliz*

8 **HORAS** *de descanso mejoran la capacidad mental y el estado de ánimo*

22 DE MARZO:
Día Mundial del Agua

*Esta celebración llega en un momento en el que la **diversidad lingüística** está cada vez más amenazada*

1 de 3 **PERSONAS** *vive sin agua potable*

5,700 **MILLONES** *de personas podrían tener escasez de agua al menos un mes al año*

90% **DE DESASTRES** *mayores han sido causados por el clima extremo*

Resiliencia: *una responsabilidad compartida*

Por Adriana García Burgos,
Gerente en GCD consultores ambientales

En estos tiempos donde hay una crisis climática que nadie quiere aceptar y que, por ende, nadie quiere asumir, nos encontramos en una situación que, si no es nula, es irresponsable, para considerar los retos que el cambio climático nos trae.

En 2020 tuvimos por primera ocasión tres huracanes al mismo tiempo frente a las costas del atlántico; llegó Cristobal, llegó Delta, llegó Gamma y llegó Zeta a inundar el Estado y a quedarse en nuestra memoria como la peor inundación de nuestra generación. En total, hubo 13 tormentas tropicales con fuerza de huracán, y otras 17 que se quedaron como tormentas tropicales. 2020 impone un nuevo récord al tener 30 tormentas tropicales en una sola temporada.

Por primera vez vimos a la joya de la corona inundada y en riesgo evidente: Mérida estaba en crisis, lo nunca antes visto, el interior del Estado ni que decir. Mi padre chilango llegado antes de que yo naciera en Mérida siempre dice “si se acaba el mundo vente para Yucatán”, y

me parece que en realidad así lo sentimos. La ciudad nos había permitido estar ajenos del resto del mundo porque parecía que aquí no llegaba nada.

Queremos pensar que la catástrofe de 2020 es un evento aislado, porque nos gusta escuchar que este fue el 2012 que los mayas predecían, y bromeábamos con que éramos *Tebas*, la ciudad de los eventos desafortunados en la película de Hércules, y que vivimos solo un tiempo de mala suerte sobre el cual no nos podíamos preparar. Pero esto no fue un evento extraordinario en el sentido que no lo hayamos podido prever, o en el sentido de que no exista probabilidad de que se repita.

¿Quién diría que los pudientes del tan peleado norte de la ciudad iban estar bajo el agua por semanas y semanas? Pero es una cuestión que no se asume, porque asumirlo significaría movilizar a las personas e infraestructura y, entonces, en nuestra inocencia de creer que este es un evento aislado, en vez de ganar tiempo estamos ganando gente en riesgo.

Para Mérida y para Yucatán, contamos con un atlas de riesgo. Para el mundo, contamos con los informes del Panel intergubernamental de cambio climático. En ellos se previsualiza la llegada de más y mayores fenómenos naturales y, específicamente para Yucatán, sequía, que de esta saben las personas del campo. Suena paradójico después de lo vivido en el 2020, pero nos esperan tiempos extremosos por este desequilibrio ambiental que hemos provocado.

Con estos grandes retos, el único camino que podemos tomar es el de la resiliencia. Término sacado de la ecología que nos habla de la capacidad de regresar a la línea base, a nuestro equilibrio de funcionamiento con el ecosistema, ¡Pero nuestra línea base es la que nos trajo a este desequilibrio!

Le llamaré entonces, estado de dignidad y bienestar, esencia que tomo de la “economía de la rosquilla” *(doughnut economics)* una de las más recientes teorías económicas para

Imagen: freight.cargos.site

guiar el desarrollo sin llevar a los recursos y al planeta a la crisis.

Entonces, resiliencia: la capacidad para volver a un estado de bienestar y dignidad para todos, en el que hoy no estamos pero que tenemos que comprometernos a construir.

¿Cuál es el reto?

Oponernos a una dinámica de construcción de ciudades donde, literalmente, se limpia el terreno para construir fraccionamientos quitando la vegetación para después cubrir el suelo con concreto y asfalto, perdiendo así algunos de los servicios ambientales que más resentimos como seres humanos: la regulación del microclima, filtración y absorción de agua, y regulación de la calidad del aire. Ahí no contamos todo lo que se pierde para la fauna y para el ecosistema, ni los que aplican para el campo o cualquier sector productivo, estamos hablando de personas en la ciudad y de impactos directos.

En estos proyectos, entonces, lo único que se deja son los parques. Pero como el fin único con el que se establecen es la recreación y no la reposición de estos servicios ambientales, la ciudad mantiene su déficit al alza, así como nuestra vulnerabilidad al cambio climático. Recientemente, algunos comienzan a dejar la vegetación original por encomienda de autoridades municipales y estatales y, porque claro, significa un ahorro. El desarrollo sustentable no tiene que ser lacerante para nadie, pero no podemos esperar que el 100% de un sistema funcione igual dejando menos del 10%, sin hacerle alguna mejora que fortalezca sus capacidades.

Entonces, cómo hacer que nuestros parques, que son el único elemento de naturaleza que dejamos, se conviertan en mecanismos y herramientas para la resiliencia y, de alguna forma, contribuyan a mejorar nuestra capacidad de enfrentar el cambio climático.

Aquí tres recomendaciones para caminar en ese sentido:

Si la ciudad es una plancha de concreto 50% de la culpa es nuestra, porque en nuestro 50% de ciudad decidimos techar toda nuestra casa, decidimos cortar el árbol de la banqueta, aunque ya sea delito, decidimos cada uno llenarla de concreto.

1.- La compensación, así como el impacto, debe ser *in situ*. El impacto en la vida de las personas en la ciudad se tiene que compensar en el mismo sitio donde el impacto fue creado, y esto solo va a suceder en la medida que aprendamos a diseñar ciudad integrada con la naturaleza, quitando esa inercia agonizante de segmentar dejando el que parece "el problema de la naturaleza" para después y para alguien más. Y esto a nivel de desarrollador, pero también a nivel de ciudadanos comunes y corrientes, con una casa de fraccionamiento.

A los desarrolladores les toca dejar el área verde y calles arboladas con la visión que ya comentamos, pero casi el 50% de la ciudad son casas, el otro 50% se lo lleva la superficie de las calles, comercios, parques, áreas verdes, etc. Pero entonces, si la ciudad es una plancha de concreto, como a todos les encanta decir, 50% de la culpa es nuestra, porque en nuestro 50% de ciudad decidimos techar toda nuestra casa, decidimos cortar el árbol de la banqueta, aunque ya sea delito, decidimos cada uno llenarla de concreto. Claro que los desarrolladores deben dejar más áreas verdes, pero la ciudad la construimos todos. Necesitamos reconocer que nuestras acciones individuales se suman a favor o en contra del bien común.

2. El año 2020 tiene que ser nuestro nuevo estándar. Reconocer los fenómenos naturales del 2020 como el nuevo peor escenario, debe ser el primer paso para orientar la inercia hacia un empuje de metas ambientales más ambiciosas que, si bien no significan detener el desarrollo inmobiliario, este tiene que ser mucho más generoso ambientalmente hablando para garantizar la calidad de vida de sus clientes. Metas en cuanto a capacidad de manejo de agua, en cuanto a cobertura arbórea, en cuanto absorción de partículas y carbono, metas en cuanto a manejo de incendios (situación 2019), metas en cuanto a flexibilidad de los espacios públicos para suplir, en determinado momento, las actividades que de la naturaleza derivan y que hoy las importamos.

3.- Los mínimos no son máximos. No son limitativos ni en cantidad ni en calidad. Estamos

hablando de adoptar sistemas urbanos de drenaje sustentable, de usar la capacidad de infiltración de los árboles en los parques, pero que eso implica dejar pasar el agua a través de las banquetas que encierran al parque. Significa distribuir las áreas, hacer el esfuerzo de interconectarlas. Significa usar mayor diversidad de especies y hacerse responsable de sus primeros años de crecimiento en donde son más débiles. Poner más y mejores áreas verdes no le va a significar una multa, pero si le va a ayudar a ganar resiliencia y, de paso, valor económico a su proyecto.

Quienes me conocen quizá me hayan escuchado hablar de esto muchas veces. Quienes no me conocen, mucho gusto. Los roles y la responsabilidad compartida en la generación de resiliencia frente al cambio climático, tenía, por su importancia, que ser mi primer artículo en la Revista MetrópoliMid.

Por MGA Adriana García Burgos L.A.R.N
Gerente en GCD consultores ambientales.

WORKSHOPS
· LEGO® SERIOUS PLAY® METHOD ·

Te ayudamos a llegar más rápido al cumplimiento de tus objetivos con una de las metodologías más poderosas y prestigiadas en el mundo

YO SOLUTIONS

**Construimos ideas,
Conectamos gente,
Compartimos conocimiento**

Facilitadora: Dra. en Arq. Yolanda Fernández Martínez
https://www.lspdirectory.com/user/yolanda.fernandezhabitarymas-com/
Especialista en capacitación empresarial y desarrollo humano
yolanda.fernandez@habitarymas.com

Certified Facilitator
LEGO® SERIOUS PLAY®

¡Síguenos en nuestras redes sociales!

@MetropoliMid

www.metropolimid.com.mx