

Para Javier Ceniceros el preolímpico fue una gran experiencia

Por tercer año consecutivo, Ceniceros González, fue considerado para formar parte del cuerpo técnico de la selección mexicana mayor.

EL UNIVERSITARIO

DEPORTES 11



PUBLICACIÓN SEMANAL No. 672

U UPAEP

MIÉRCOLES, 23 DE SEPTIEMBRE DE 2015

EL UNIVERSITARIO



Necesario fortalecer el desarrollo de la ciencia y tecnología espacial en México

La AEM, es un organismo del Gobierno Federal Mexicano dedicado a utilizar el potencial del espacio para el beneficio de los mexicanos

CAMPUS 3

EL UNIVERSITARIO

UPAEP celebra 205 años de Independencia en México

Bajo la luz del verde blanco y rojo, y la música del mariachi, fue que alumnos, maestros, padres de familia, personal y visitantes disfrutaron durante poco más de 7 horas de la Noche Mexicana.

EL UNIVERSITARIO

CAMPUS 4



La libre competencia fortalece el progreso social

La libre competencia entendida como el mercado incluyente, es un factor decisivo del progreso social.

PRISCILA GÓMEZ

CAMPUS 3

Hallo Alemania!

Precaución, te advierto que después de leer esto querrás un pretzel.

INTERNACIONAL 9

COLABORACIÓN



Directora

Gladys Georgete Flores Simón

Subdirectora

Daniela González Rangel

Jefa de Información

Daniela González Rangel

Jefa de Diseño

Andrea Escobedo Martínez

Jefe de Fotografía

Daniela González Rangel

Jefe de circulación

El Universitario

Responsables de sección

Comunidad

El Universitario

Deportes

El Universitario

Cultura

El Universitario

Reporteros

Karen Aileen Olvera Gómez
Diana Carolina Sánchez Torralba
Karla Viangely Jiménez Mendoza
Priscila Gómez Aguilera
Ximena Díaz Toss
Adriana Fernández Méndez
Ana Belén Landa Patiño
Diego Emilio Ruiz Galindo
Valeria Becerra Ramírez
Grecia Juárez

Editor

El Universitario

Fotógrafos

José Javier Ramírez Rogríguez
María Fernanda Álvarez Quiroz
Irma del Carmen Gómez Camacho
Aranzazu Rodríguez Díez
Yfa Luna Rueda
Elvia Patricia Cuevas Sánchez
Luis Enrique Maldonado Pérez
Karen Arbizu Salgado
Yessica Guadalupe Soni Mata
Maribel Lozano Carrisoza
Marisol Ramos Rodríguez
Alejandra Sánchez
José Alberto Navarro Viana

Diseñadores

Diego Efrén Torres Fernández
Johaneth Castellanos Campos
Pablo Vera García
María Patricia Nava Moreno
Carolina González Millán
Ana Ilse Cortés Ramón

**Este ejemplar de
El Universitario
fue elaborado por
alumnos colaboradores
y solidarios**

“Visión y palabra de los estudiantes”

Hablar de paz se ha tornado un tema común en las últimas décadas. Por momentos se pensaría que es una utopía, pues a dónde quiera que uno voltea la mirada hay conflictos originados por diferencias políticas, religiosas, culturales, económicas, sociales, o raciales; y esa anhelada virtud, no termina por llegar.

Siempre hay organizaciones, personalidades e incluso políticos que se cuelgan la Paz como bandera, pero, ¿qué es lo que realmente hacen por generar esta paz? ¿Qué hacemos cada uno de nosotros para vivir en comunión con el otro? Las relaciones sociales son difíciles, sin duda, y lo son aún más cuando se intenta imponer voluntades. Cuando se piensa que nuestra opinión es mejor, y no hay cabida a puntos de vista distintos al nuestro.

Y es que la línea para opinar respecto a la vida del prójimo es tan delgada que siempre termina uno por invadir la privacidad del otro, pero no por otra razón, sino porque resulta más cómodo señalar los errores de alguien más que aceptar los propios.

Como decía el prócer mexicano, “el respeto al derecho ajeno es la paz”. Suena tan simple de lograr, pero tan difícil de llevar a la práctica. Nos indigna desde la forma de hablar del vecino, su forma de vestir, si usa o no accesorios de diseñador. Nos fijamos en banalidades, que terminamos por olvidar la esencia del ser humano.

Es un tema urgente, las guerras, las desapariciones, las muertes de género, todo es generado por ese afán del ser humano de sobrepasar los límites del respeto, de no permitir que el otro tome sus propias decisiones, de imponer opiniones.

Por ello, con motivo del Día Internacional de la Paz, que se conmemoró el pasado lunes 21 de septiembre, El Universitario invita a la comunidad universitaria a realizar una auto evaluación, y a practicar 4 pasos básicos para reforzar la solidaridad: No veas en los demás un obstáculo, no seas un obstáculo para los demás, visualiza tu comunidad como una red de apoyo, y por último, fortifica y enriquece a tu comunidad.

La paz y la armonía constituyen la mayor riqueza de la familia.

Benjamin Franklin



Te recordamos que el jueves es el cierre de edición, por lo que puedes enviar tu información al Departamento de Prensa y Comunicación.

EL UNIVERSITARIO SE RESERVA EL DERECHO DE EDICIÓN DE LA INFORMACIÓN.

Si quieres formar parte de El Universitario puedes contactarnos en:

eluniversitario@upaep.mx

Puedes incluirte como:

REPORTERO

DISEÑADOR

FOTÓGRAFO

EDITOR

DISTRIBUIDOR

Recuerda que puedes liberar tu servicio de beca y prácticas profesionales.



EL UNIVERSITARIO

Necesario fortalecer el desarrollo de la ciencia y tecnología espacial en México

[EL ESPACIO NO ES SÓLO PARA PAÍSES DESARROLLADOS: CARLOS DUARTE.]

EL UNIVERSITARIO

“El espacio es importante en nuestras vidas, no es únicamente para países desarrollados. Con herramientas espaciales se pueden resolver problemas de pobreza o de deterioro del medio ambiente” afirmó el Ing. Carlos Duarte Muñoz, Coordinador General de Formación de Capital Humano en el Campo de la Agencia Espacial Mexicana (AEM) al impartir la charla titulada “Los proyectos espaciales como apoyo a la enseñanza de la ingeniería en México” a estudiantes del área de Ingeniería.

La AEM, es un organismo del Gobierno Federal Mexicano dedicado a utilizar el potencial del espacio para el beneficio de los mexicanos, fue creada en 2010, y pese a que la era espacial empezó hace más de 50 años, en México hace apenas 5 años se creó una organización orientada a la investigación y el desarrollo espacial, lo cual ha colocado al país en un rezago de

capital humano capacitado en la materia, expresó Duarte Muñoz.

Por ello, la charla tuvo como objetivo primordial dar a conocer las actividades que la AEM desarrolla en favor de la ciencia y la tecnología espacial, y destacar la importancia de los proyectos espaciales como herramienta para la educación de la ingeniería.

“Las aplicaciones de la ciencia y la tecnología espacial permean todas las actividades humanas y la sociedad actual depende de ellas a tal grado de que sin la tecnología espacial tendríamos graves problemas. Simplemente imaginemos que nos quedamos sin satélites un día. Habría grandes catástrofes, ya que se degradarían las comunicaciones, nos quedaríamos sin herramientas para la predicción del clima, y sin los sistemas de navegación y posicionamiento global” manifestó el Coordinador de la AEM.

En este sentido, dijo, se torna imprescindible fomentar el desarrollo de capital humano en ciencia

y tecnología; crear alianzas con instituciones educativas y organizaciones, a fin de concientizar a la población mexicana de la importancia del espacio a través de la difusión y divulgación del conocimiento científico entre los niños y el público en general para fomentar la vocación por las carreras de ciencia e ingeniería, además de facilitar la comprensión del papel que juegan la ciencia y la tecnología espacial en el desarrollo del país.

“Es parte de la visión de la agencia espacial y parte de esta conexión que hay con las universidades como la UPAEP —que próximamente tendrá dentro de su oferta académica la carrera de ingeniería aeroespacial—. Esto, muestra la necesidad de la industria de tener ingenieros más capacitados, pues aunque existe potencial de los ingenieros mexicanos hay que encaminarlos con las materias específicas que tienen que ver con normas de calidad”, acotó el Ing. Carlos Duarte.

Agregó que gracias a los avances

tecnológicos, muchos proyectos espaciales de bajo costo ya están al alcance de las instituciones de educación media superior, tales como los Cube-sat y los Can-sat.

En este tema, felicitó a la UPAEP por la construcción del Cube-sat, un pequeño satélite de 10x10x10 centímetros, el cual, explicó el Mtro. Héctor Simón Vargas Martínez, encargado del laboratorio de sistemas flexibles de manufactura, servirá para observar la actividad del volcán Popocatepetl.

Finalmente, manifestó que desde hace 10 años en México se han establecido empresas extranjeras en materia de aeronáutica, sobre todo en cuestiones de manufactura, reparación y remodelación de naves, tal es el auge, que en la actualidad existen cerca de 300 empresas situadas en los estados de Querétaro, Nuevo León, Baja California, Chihuahua, Sonora y Puebla, hecho que confirma la necesidad de impulsar la capacitación de capital humano en materia espacial.

La libre competencia fortalece el progreso social, los oligopolios cristalizan el mercado

[ECONOMÍA DE MERCADO CAPAZ DE PRODUCIR SOLUCIONES SOCIALES: FLAVIO FELICE.]

PRISCILA GÓMEZ AGUILERA

La libre competencia entendida como el mercado incluyente, y no como el dominio del más fuerte sobre el más débil, es un factor decisivo del progreso social; los oligopolios, por el contrario, cristalizan el mercado, lo que se traduce en nula movilidad social, y en problemas de justicia social, expresó el Dr. Flavio Felice, al impartir ante estudiantes del Decanato de Ciencias Sociales y la Facultad de Economía la ponencia titulada “La economía social de mercado: origen e interpretación”.

El Dr. Felice, catedrático de la Universidad Degli Studi di Teramo de Roma, Presidente del Centro de Estudios Tocqueville-Acton y Director del Área de Investigación de Doctrina Social en la Universidad Lateranense de Roma aseveró que los problemas de justicia social se resuelven dejando entrar al circuito del mercado a aquellos que todavía se encuentran fuera, sin embargo, dijo, son condiciones que el gobierno debe generar.

En el caso de México, manifestó Flavio Felice, existen aperturas interesantes con países de América Latina, el Caribe, Europa, Asia, lo cual ha permitido que junto con Perú, sean los países que más han avan-

zado a raíz de la firma de acuerdos.

A manera de contexto, el ponente retomó el discurso que el Papa Francisco emitió durante el Encuentro Mundial de los Movimientos Populares en Roma, en donde mencionó “no se puede afrontar el escándalo de la pobreza promoviendo estrategias de contención que únicamente tranquilizan y transforman a los pobres en seres domesticados e inofensivos”.

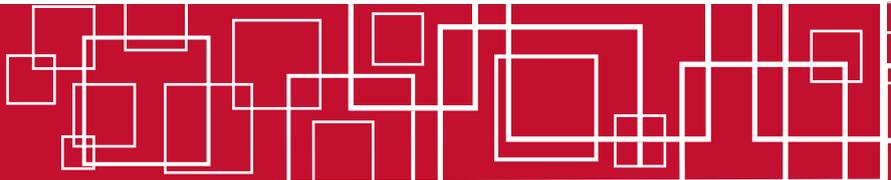
Así mismo, citó al ordoliberal —corriente de pensamiento económico fundada por un grupo de políticos y economistas alemanes durante la década de 1930 a 1940— W. Eucken para remontarse a los orígenes teóricos de la Economía de Mercado mencionando que ésta, en cierta manera, es capaz de producir respuestas y soluciones sociales.

Agregó que la economía social de mercado va ligada con tres elementos clave: la pobreza, la inclusión social, y las instituciones sociales. Abundó que el problema a resolver es la pobreza; la inclusión, la herramienta para abatirla; y las instituciones sociales el medio por el cual se debe promover la inclusión. Esta última, entendida como la acción de acoger a todos aquellos que están excluidos de los procesos de mercado, a todos aquellos que no logran vivir de su trabajo.

Finalmente, concluyó que el estado debe de intervenir en la economía de mercado siempre y cuando sea necesario ya que por lo contrario, los resultados serían contraproducentes. Menciona dos tipos de intervenciones, conforme; que se encuentra en el centro de la Economía Social y no suprime la mecánica de precios los cuales se forman de manera autónoma y libre, y la no conforme; que destruye la mecánica de precios y por lo tanto deben sustituirla con un orden económico programático, es decir colectivista, cuando la intervención no es absorbida por el sistema y por lo tanto, como la droga, pide siempre intervenciones mayores.



IRMA DEL CARMEN GÓMEZ CAMACHO



UPAEP celebra 205 años del Inicio de la lucha de **Independencia de México**

[CERCA DE 5 MIL 700 PERSONAS ASISTIERON A LA CELEBRACIÓN PATRIA.]



ARTURO MARTÍNEZ MENESES

Bajo la luz del verde blanco y rojo, y la música del mariachi, fue que alumnos, maestros, padres de familia, personal y visitantes disfrutaron durante poco más de 7 horas de la Noche Mexicana que organizó la Dirección General de Formación, Cultura y Liderazgo en colaboración con la Vicerrectoría.

Cerca de 5 mil 700 personas pudieron degustar tacos, chalupas, cemitas, esquites, etcétera, de los más de 70 puestos de antojitos típicos que distintos departamentos y escuelas de la Universidad colocaron para dar vida al festejo patrio.

Además, los asistentes pudieron disfrutar de una tarde agradable en un ambiente divertido y sano amenizado por los diferentes grupos pertenecientes a Bellas Artes UPAEP.

La tardeada dio inicio con la presentación del Grupo Musical Universitario (GMU) quienes durante poco más de una hora se encargaron de encender los ánimos. Minutos después el grupo musical "Conceptos" se encargó de poner a bailar a los asistentes con diferentes éxitos musicales parte del folklor popular mexicano.

Por su parte, el grupo de danza de Bellas Artes UPAEP brindó a los asistentes de un gran repertorio de danzas típicas de nuestro país incluida una danza prehispánica. Más adelante y ya entrada la noche, hicieron aparición en el escenario Yahaira Hernández y Miguel Fernández "el Poli" para deleitar a todos los asistentes de su gran talento en el canto, a través de la interpretación de grandes éxitos de la música ranchera, banda y de mariachi.

Además como cada año, se llevaron a cabo los concursos de Traje típico, Canción Ranchera y el Mejor Puesto. Ana Gutiérrez, vestida de Tehuana, El ganador de Canción Ranchera fue el alumno Jorge Lee, estudiante de Comunicación quien con su gran voz se hizo acreedor a dicha distinción de manera casi unánime. Mientras que la Facultad de Nutrición se hizo acreedora al premio de Mejor Puesto, por su creativa decoración de Talavera.

Más tarde, el Mtro. Eugenio Urrutia Albisua, Vicerrector académico, dio paso al solemne grito de Independencia, luego de que la escolta integrada por colaboradores del área de Deportes le hiciera entrega del símbolo patrio, para acompañar el tradicional "Viva México".

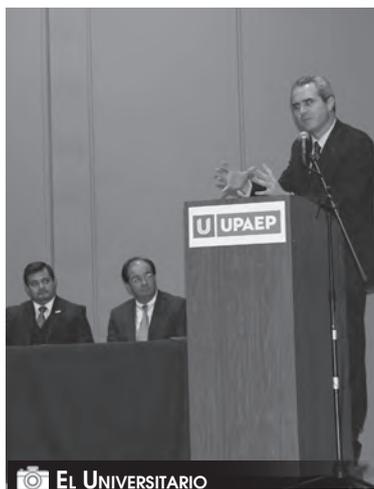
Más tarde, el Mtro. Eugenio Urrutia Albisua, Vicerrector académico, dio paso al solemne grito de Independencia, luego de que la escolta integrada por colaboradores del área de Deportes le hiciera entrega del símbolo patrio, para acompañar el tradicional "Viva México".

Más tarde, el Mtro. Eugenio Urrutia Albisua, Vicerrector académico, dio paso al solemne grito de Independencia, luego de que la escolta integrada por colaboradores del área de Deportes le hiciera entrega del símbolo patrio, para acompañar el tradicional "Viva México".



© JOSÉ JAVIER RAMÍREZ RODRÍGUEZ

Rector de la UPAEP toma protesta a estudiantes que forman parte de las Mesas Directivas



© EL UNIVERSITARIO



BELÉN LANDA

"Son ustedes una muestra patente de liderazgo. Es allá afuera un campo árido que tiene sed de referentes con valores humanistas que respondan a los retos del presente. Es el compromiso social, lo que caracteriza a la UPAEP, el fomento de la formación de líderes que transformen la sociedad" señaló el Mtro. Emilio José Baños Ardaín, Rector de la UPAEP al tomar protesta de los estudiantes que representarán a la comunidad estudiantil durante el periodo académico Otoño 2015 y Primavera 2016.

La Coordinación de la Sociedad de Alumnos destacó que producto del trabajo de las mesas directivas

que terminaron su periodo en Primavera 2015, se realizaron 171 actividades a través de las cuales se logró impactar a 43 mil 375 estudiantes.

Y es que la principal aportación de la sociedad de alumnos radica en la consolidación de proyectos colectivos que vinculen a la comunidad estudiantil con la comunidad global, generando así, un valor agregado a la formación integral de ellos mismos y de sus compañeros.

"Para lograr este objetivo, existen varios factores que deben enfrentarse, por ello, vale la pena reconocer la labor de los líderes que se convierten en agentes de cambio, aquellos que van más allá del interés personal, líderes que transfor-

man paso a paso, con esfuerzo y compromiso; que son proactivos y que poseen un arraigado sentido de identidad con la Universidad acotó Jesús Moreno Palacios, encargado de la Coordinación de la Sociedad de Alumnos.

Además de hacer entrega de los nombramientos a los miembros de las mesas directivas, se estableció el calendario de actividades sociales, culturales y deportivas para el periodo Otoño 2015.

Acompañaron al Mtro. Baños Ardaín en el presidio el Vicerrector Académico, el Mtro. Eugenio Urrutia Albisua, así como los decanos de las diferentes áreas académicas de la UPAEP.

Decanato de Ciencias Biológicas presenta libro sobre **Sustentabilidad en la UIC**



COLABORACIÓN

El jueves 10 de septiembre del año en curso, en el Auditorio Fray Bartolomé de las Casas, de la UIC, se llevaron a cabo una serie de paneles y conferencias agrupados bajo el título "Laudato si. Diálogos sobre ética ambiental y ecológica", los cuales toman como base la encíclica del mismo nombre que el pasado mes de junio presentó el Papa Francisco en la que indica la necesidad "de cambiar de ruta asumiendo un empeño en defensa de la casa común".

En el marco de dicho evento, el Decanato de Ciencias Biológicas, presentó el Libro: "LA SUSTENTABILIDAD DE MÉXICO: Un nuevo planteamiento ante el paradigma, la presentación de la obra fue realizada por el Doctor Mariano Sánchez Cuevas, Decano de Ciencias Biológicas; Doctora Genoveva Rosano, investigadora, Doctora Beatriz Pérez, Directora de la Facultad de Ciencias Biotecnológicas y el Dr. Silverio Ordeñana Martínez- profesor visitante en el Decanato.

El Libro, explora a través de la in-

vestigación en diferentes ámbitos y desde distintas perspectivas, actividades que pueden promover el desarrollo sustentable en México y, mediante este proceso, identificar los retos que quedan para su viabilidad. Como comentaristas, estuvieron presentes la doctora Rocío del Alba Priego Cuétara, coordinadora de la Licenciatura en Filosofía-UIC y el maestro José Ramón Ardaín Ituarte, director ejecutivo de la CESPEDS (Comisión de Estudios del Sector Privado para el Desarrollo Sustentable)



© CORTESÍA

¿Y si dejamos de comer carne?



IVONNE RUGERIO

Seguro que en más de una ocasión has escuchado que algún amigo o conocido ha mencionado que es vegano y por tu mente pasa ¿O sea que sólo come verduras y carnes blancas? Pues déjame te digo que no. Los veganos son personas que no comen ningún tipo de alimento de origen animal, y además de no comer carnes rojas, ni pescado, ni pollo, también renuncian a productos como la leche, los huevos, la mantequilla, la miel, entre otros. Su alimentación se basa en verduras, frutas, cereales, legumbres, frutos secos y demás alimentos que procedan del mundo vegetal.

Actualmente, México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil y el segundo en obesidad en adultos, y cada año, el aumento del ritmo de vida de los mexicanos, junto con un elevado índice de vicios de consumo nutricional, ha alimentado una lucha interminable contra la obesidad.

Con las enfermedades cardiovasculares y la diabetes en aumento, los mexicanos no logran modificar sus hábitos alimenticios y es por esto que los medios de comunicación nos bombardean con comerciales en la televisión y grandes letreros en donde se ve a personas realizando ejercicio o teniendo una dieta balanceada pues, tendencias como estas, han dado paso a una nueva moda conocida como veganismo.

El veganismo es un tema muy controversial ya que hay personas que afirman que el ser humano, por naturaleza, es omnívoro, es decir, que comemos de todo. Durante millones de años nuestra particular evolución ha sido posible gracias a la ingesta de todo tipo de nutrientes de origen muy diverso entre los que cabe destacar, con una importancia capital, las proteínas obtenidas de la carne y el pescado.

¿Sabías qué de las múltiples carencias nutritivas que resultan del veganismo la más preocupante es la ausencia de Vitamina B12? ¿Sabes por qué? Porque la Vitamina B12 es un nutriente decisivo en multitud de tareas de nuestro organismo como la formación de los glóbulos rojos y el correcto funcionamiento del sistema nervioso, que se encuentra en la carne, el pescado, la leche o los huevos, precisamente los alimentos prohibidos para cualquier vegano estricto. La carencia de vitamina B12 provoca serios problemas en nuestra salud y puede degenerar en anemias y enfermedades relacionadas con el sistema nervioso. Y por sí no lo sabías, la gran mayoría de los médicos rechazan las dietas veganas en bebés y niños, ya que en estas edades y fases de crecimiento pueden ocasionar severos problemas de salud.

En la actualidad no existe ningún artículo científico, que no sea de naturaleza observacional, que afirme que eliminar completamente la carne, el pescado y los lácteos de la dieta sea

beneficioso para nuestro organismo.

Sin embargo, otras personas que mencionan que el veganismo, aparte de ser una filosofía de vida, es una elección responsable basada en el respeto a los animales que sienten o "animales sintientes" por medio de no utilizar ni consumir ningún producto que provenga de productos animales.

En el veganismo impera, sobre todo, la ética. Es una alternativa sana a utilizar para sostener las necesidades físicas y espirituales de la vida, elementos que provienen de animales, como carne, huevos, lácteos, pescado, la miel y otros derivados de animales o que su origen es animal, como la piel, el cuero, botones de hueso, jabones de grasa de ballena y cosmética cuyos componentes no sean vegetales. Bien podemos decir que es el estilo de vida más respetuoso con los animales la naturaleza y el más sano de todos.

Ventajas y desventajas de la dieta vegana:

Entre los beneficios que conlleva una dieta vegetariana se incluye el bajo aporte de grasas saturadas que contienen los productos de origen animal, así como el nulo aporte de colesterol que sólo se encuentra en el reino animal. Además, con la dieta vegetariana podemos incluir una mayor cantidad de fibra, y más aún, si consumimos cereales integrales, lo cual se ha asociado a una menor prevalencia de cáncer de próstata y colon.

¿Quieres conocer más beneficios

de la dieta vegana? Pues entre estos beneficios se ha señalado su poder cardioprotector y su ayuda para prevenir la obesidad. Sin embargo, hablar de dieta vegana no es sinónimo de dieta saludable porque podemos ser veganos y comer a diario fideos y patatas fritas con refresco, lo cual implicaría no incluir alimentos de origen animal pero al mismo tiempo, no incluir vitaminas, minerales ni fibra, entonces los beneficios de la dieta vegetariana quedarían limitados.

Por otro lado, como en todo, existen las desventajas y en este caso es que las personas que llevan una dieta vegana son un riesgo mayor de sufrir carencias de algunos micronutrientes, ya que el alto consumo de fibra puede impedir una correcta absorción de minerales y además, algunos nutrientes son escasos o nulos en el reino vegetal, como ya se mencionó anteriormente, la deficiencia de vitamina B12. Otro de los riesgos es sufrir carencia de hierro, porque el hierro de origen vegetal no se absorbe fácilmente y esto puede predisponer a anemias.

¡Definitivamente ser vegano no es tarea fácil!, sin embargo, si queremos cuidar la salud del organismo de las carencias nutricionales, es más sencillo comer de todo en cantidades equilibradas que buscar alternativas a las fuentes tradicionales de nutrientes que existen en una dieta mixta. Así que recuerda "come frutas y verduras" y si lo decides no te olvides de la carne.

Reto por tu Salud, Reto Wellness



DIEGO EMILIO LUIS GALINDO

"Reto por tu Salud" se realizó con el propósito de incentivar el ejercicio para combatir el sedentarismo y promover una mejor condición física y salud entre el personal UPAEP. El programa, o reto, funciona con un sistema donde los participantes forman equipos de cinco a diez personas donde sus integrantes llevan a cabo diferentes actividades físicas para ganar puntos. Este es implementado por compañías o instituciones grandes con el propósito de mejorar el ánimo y condición física de sus empleados, así ellos pueden rendir mejor en el ámbito laboral y retribuirle más a la empresa. En México, la UPAEP es la única Institución de Educación Superior Privada que cuenta con un programa Wellness.

Concerniendo a la población UPAEP, según los chequeos médicos del año pasado, solamente el 14% está sana, según las estadísticas obtenidas por el grupo Christus Mugerza. El 84% restante principalmente padece de colesterol o trigli-

céridos altos, obesidad y enfermedades de vías urinarias. Debido a esta falta de salud es que la Universidad ha implementado dicho reto. El año pasado, se registraron 28 actividades ofertadas en la Universidad durante 18 semanas con 3510 participaciones y 542 personas inscritas. Este año se espera incrementar la participación e implementar nuevos programas, como lo son las pausas activas*.

El programa Wellness consiste en una plataforma con seis partes: integración, reto flexible, valoración, premiación, progreso online y actividades. La integración tiene el propósito de emular a las personas de un departamento para que se conozcan mejor y sus habilidades de trabajo en equipo mejoren, algo que es atractivo para las compañías o instituciones. Una vez en equipo, el apartado de reto flexible les permite adaptar las diversas actividades para que entren en su horario laboral o simplemente para que tengan la oportunidad de variar sus actividades. Las actividades disponibles varían mucho; desde una clase de zumba, un masaje

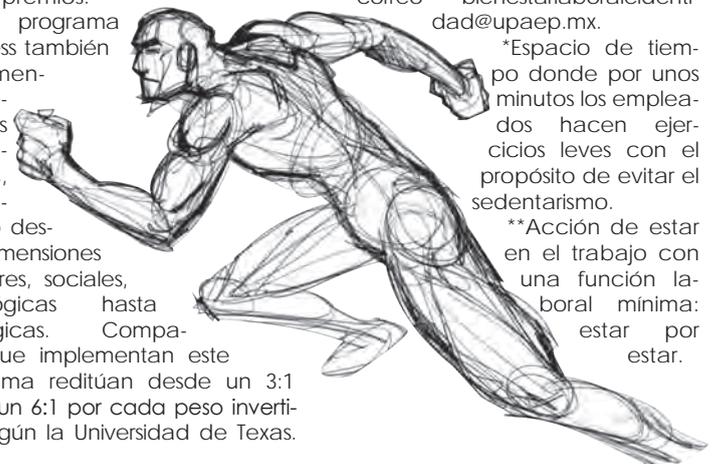
relajante hasta un taller de como cocinar más saludable. Al haber completado estas actividades, viene la parte de valoración y progreso online, donde los participantes podrán ver su progreso con respecto a su actividad física a lo igual que el valor de cada actividad. Finalmente llega la premiación, cuyo propósito es servir como incentivo para que los participantes continúen con las actividades para acumular puntos y así poder ganar premios.

El programa Wellness también implementa diferentes dimensiones, a barcando desde dimensiones familiares, sociales, psicológicas hasta ecológicas. Compañías que implementan este programa retribuyen desde un 3:1 hasta un 6:1 por cada peso invertido, según la Universidad de Texas.

Además que incrementa la lealtad y disminuye el presentismo** en los empleados. En la UPAEP, se ha implementado una nueva plataforma más amigable y personalizada para la facilidad de los participantes. En este evento, tuvimos la presencia del Nelson Vargas Family Fitness Puebla y Saoyamigo. El Reto por tu Salud, reto Wellness comenzará el 15 de septiembre hasta el 26 de mayo y los participantes que deseen inscribirse lo podrán hacer a través del correo bienestarlaboraleidentidad@upaep.mx.

*Espacio de tiempo donde por unos minutos los empleados hacen ejercicios leves con el propósito de evitar el sedentarismo.

**Acción de estar en el trabajo con una función laboral mínima: estar por estar.



Noche Mexicana



Miércoles, 23 de septiembre 2015 6-7

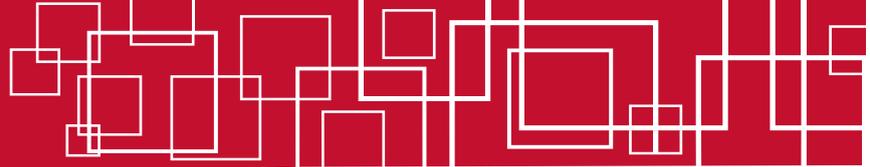
El portal en línea de las Águilas



EL UNIVERSITARIO en línea
www.upaep.mx/eluniversitario

- Notas
- Prensa-TV
- El Universitario Histórico

Comunidad Cultura Deportes



River Falls recibe al Grupo de Danza Folclórica UPAEP

El Universitario



El Grupo de Danza de Bellas Artes UPAEP, se presentó en la Universidad de River Falls, ubicada en el estado de Wisconsin, Estados Unidos, luego de la invitación del Mtro. Marshal Tomas les invitó a la "Semana de México", evento que organiza anualmente esta universidad americana.

Las 6 parejas lideradas por la maestra Isabel Ochoa Zamora, Coordinadora de Danza de Bellas Artes, demostraron sus habilidades dancísticas con el público que asistió al evento, pero también tuvo la oportunidad de conocer más de las tradiciones y costumbres de Méxi-

co, a través de los talleres y conferencias que los representantes de la UPAEP impartieron a fin de dar a conocer las raíces mexicanas.

A decir del equipo de Danza Folclórica, su estancia en River Falls fue muy placentera, y la representación de bailes como Nuevo León, Jalisco y Danza Azteca, fue del agrado de los anfitriones quienes además, se disfrutaron del baile de la pareja infantil del Grupo.

Cabe destacar que el evento al que fueron invitados los bailarines de danza folclórica tuvo como principal objetivo preservar la cultura mexicana a través de la danza folclórica y la transmisión de valores y cultura de las familias mexicanas por medio de pláticas y talleres.



Un traje típico con causa

El Universitario



Ana Lilia Gutiérrez López, estudiante de Administración de Instituciones de la UPAEP, quien ganó el concurso de traje típico en la Noche Mexicana, forma parte de la Asociación México Piensa y Actúa, misma que surgió del interés de motivar a los mexicanos para hacerlos partícipes de manera activa en los hechos que construyen el hoy y el mañana, debido ello, decidió donar a ésta Organización el premio que recibió producto de su representación como Tehuana.

Y es que el proyecto Re-Crea de este periodo es la rehabilitación de tres parques ubicados en la ciudad de Puebla; uno ubicado en el Barrio de Santa Catarina, zona de bajos

recursos y altos índices de inseguridad, pero sobre todo con índices de marginalidad de menores de edad quienes terminan siendo autores de delitos como robo de autopartes, asaltos, etcétera.

El objetivo es brindar a los aproximadamente doscientos niños que habitan esta zona, un área de recreación adecuada para poder pasar el tiempo libre. Durante el periodo ya mencionado estaremos recaudando fondos mediante la venta de diversos productos y tenemos programados eventos masivos que se estarán publicando en nuestras redes sociales.

 México Piensa Y Actúa
 @MexPiensaYActúa

Tips de seguridad

Cortesía

El Departamento de Integridad Institucional te ofrece las siguientes recomendaciones de seguridad para evitar convertirse en una víctima:

En la calle:

1. Observa tu entorno, mantente alerta de cualquier situación que pueda constituir un peligro potencial a tu seguridad, como grupos de personas, lugares oscuros, individuos con comportamiento erráticos, automóviles sospechosos, entre otros. Evítalos, si es necesario regresa y busca una ruta más segura; recuerda que es preferible caminar un poco más que lamentar una situación.

2. Cuando camines por la vía pública, hazlo acompañado siempre que sea posible, especialmente en horas de poca luz.
3. No seas ostentoso, evita llamar la atención con artículos personales como joyería y equipos electrónicos. Debes vestir discretamente.
4. Lleva tu bolso pegado al cuerpo y bajo el brazo.
5. Camina con paso seguro, mostrando con tu lenguaje corporal que sabes dónde te encuentras y que tienes el control de tu entorno.
6. Al caminar por la vía pública evita aislarte de tu entorno usando celular o equipos de sonido personales.
7. Cuidate de los desconocidos que piden que te acerques a su carro.

8. Si alguien te sigue, entra en un lugar concurrido y pide ayuda.
9. Evita hablar con desconocidos, aléjate de ellos y si la persona es insistente, entra en un lugar concurrido y solicita apoyo.
10. Siempre que sea posible, camina en sentido contrario a la circulación de los automóviles, de esta forma evitas que alguno se acerque sin darte cuenta.
11. Cruza las calles con precaución.
12. Nunca prestes a un desconocido tu teléfono celular.
13. Reporta inmediatamente cualquier situación, persona o actividad sospechosa.



Hallo Alemania!

COLABORACIÓN

Precaución, te advierto que después de leer esto querrás un pretzel y buscarás el lugar más cercano para celebrar Oktober Fest. Así es, si buscabas un pretexto para degustar cervezas hechas bajo los mejores estándares. En Bavaria gente viste atuendos tradicionales, acompañado de canto y mucha, pero mucha cerveza. Oktober Fest, es el festival que debes probar alguna vez en la vida, incluso si no eres un fan de la cerveza habitual.

Y cuando de recetas originales se habla, alguna vez te has preguntado, ¿a qué sabe el pan verdadero?, la respuesta la obtendrás visitando alguna de las ciudades de ya mencionado país. Es una gran diferencia, créeme, en verdad. Durante tu visita descubrirás a lo que el pan verdadero debe saber, fin de la discusión, el mejor pan solo lo puedes comer en Alemania!

Otra de las grandes promesas que dicho país ofrece son los viajes en el tiempo. Oportunidad posible de realizar en Berlín. A tan solo dos horas de distancia puedes pasar del ambiente cosmopolita y moderno de la capital a algún pueblo que te hará sentir en la época medieval. Explora castillos, aprende sobre historia o juega a ser un caballero o

una dama de edad medieval.

Y hablando de cosas antiguas, vivir en México te hará imaginar el resto del mundo desde una perspectiva local, para entender lo que realmente es vivir en un país de primer mundo y lo que el mundo tiene para ofrecerte, debes vivir un intercambio internacional. Recuerda que UPAEP cuenta con convenios con Hochschule Bremen University en Alemania, atrevete a emprender ésta aventura y Viel Glück!

Lugares que debes visitar durante tu intercambio en Alemania.

1. Memorial del muro de Berlín. La gráfica exposición en el Centro de documentación muestra la historia de la construcción del Muro en 1961, y la situación de la ciudad dividida.

2. Puerta de Brandenburgo. Es una antigua puerta de entrada a Berlín y uno de los principales símbolos tanto de la ciudad como de Alemania.

3. Museum Island. La isla recibió su nombre de varios museos de renombre internacional que hoy ocupan la totalidad de la mitad norte de la isla. Actualmente, la Museumsinsel y las colecciones están en proceso de reorganización dado que varios museos resultaron destruidos durante la Segunda Guerra Mundial. El Museo más reconocido de la isla es el Museo de Pérgamo, una visita obligada.

4. Topografía del terror. Para los fanáticos del turismo negro, hoy en día podemos encontrar aquí los restos de las celdas que fueron utilizadas por la Gestapo para la tortura y las ejecuciones; los contornos de los edificios antiguos con sus correspondientes paneles informativos y una parte del muro de Berlín.

5. Museo Histórico Alemán. En la exposición permanente se recogen más de 8000 objetos históricos en una superficie de 7500 m² sobre sucesos y conflictos políticos, pero también avances sociales, económicos y filosóficos.

Platillos auténticos que debes de probar

Bier!: Como probablemente has escuchado, Alemania destaca mundialmente por la calidad y tradición cervecera, además, es conocida por su gran variedad de estilos de cervezas que se elaboran a lo largo y ancho del país.

Pretzel: Es un tipo de pan horneado que tiene forma circular entrelazada. Hay dos tipos de pretzel los dulces y salados.

Gebratene Fleisch: Carne frita en aceite sin sacar el cuero.

Blaukraut o Rotkohl: Repollo de hojas moradas.

Brötchen: Este panecillo se hace de harina de trigo o de centeno, tienen una forma circular de aproxi-

madamente 8 cm y su superficie está cubierta por distintas semillas formando una delgada capa crujiente.

Knödel o Klöße: Son bolitas elaboradas de distintos ingredientes, cocidas en agua con sal. Se sirve como plato principal o como postre.

Kartoffelbrei: Es puré de papa, al cual se le suele agregar sal, pimienta o nuez moscada.

Sülze: Tipo de embutido de gelatina, que contiene trozos de carne o pollo picado, verduras cocidas y condimentos

Bockwurst: Es un tipo de salchicha gruesa, hecha de carne finamente picada, sal, pimentón, y pimienta blanca

Pregunta cómo iniciar tu proceso de intercambio a Alemania en el departamento de Asuntos Internacionales ubicado en la planta baja del edificio T.

Sigue nuestras redes sociales donde publicamos becas, eventos y artículos que pueden interesarte.

 Asuntos Internacionales
 @MovilidadUPAEP

English Café Employees and English Café Students

EL UNIVERSITARIO

What is English Café?

English Café is a program that the DELC launched in summer 2015. The purpose is to offer an opportunity for both employees and students to practice their English in a very comfortable setting outside the classroom. English Café is FREE. There are refreshments and a chance to work on your fluency without the pressure of grades and homework. All sessions take place in the Gazebo found on the terrace of the first floor, building D. When there is heavy rain, sessions are held on the fourth floor in room 2009.

Who can participate?

Initially, English Café was open only to employees, but this semester, it is open to students, too. This means that any one working for the university can register, and any student who is in ING104 or higher can also participate. Students do not need to be currently enrolled in an English course at the DELC, but do need to have at least an intermediate level

of English to be able to comfortably participate. Sessions for employees and students are separate in order to add to the relaxing atmosphere.

Who leads English Café discussions?

For the employee sessions, you can join the 2 to 3 PM sessions with Samantha Medina, or the 5 to 6 PM session with Louise Branch. Even though an instructor is present for the student sessions, the sessions are led by students from the Lic. en Idiomas, Enseñanza y Diversidad Cultural.

What are the discussion topics?

Every week there is a different topic. This way, we can get different participants in every session. The topics for the rest of the semester are:

Week	Topic
1	Completed
2	Completed
3	Completed
4	Change (Current week)
5	Dreams, Daydreams and Nightmares
6	Facebook
7	Favorites
8	Race, Perjudice, and Stereotypes
9	What if..?
10	Science, Technology, and Inventions
11	Time
12	Habits
13	Creativity
14	Music

When are the sessions?

Students		Employees	
Day	Time	Day	Time
Monday	5:00 pm	Monday	2:00 pm
Tuesday	11:00 am	Tuesday	2:00 pm
Thursday	12:00 pm	Thursday	5:00 pm

How to enroll?

For employees: Begin your session in the UPAEP web page. In the Personal section. Once there, click on the English Café banner, and only enroll in the sessions that you would like to participate in.

For students: You just need to send an email to both Samantha Medina and Angelica Ortiz. Label your mail English Café and include the following information: ID number, complete name, level of English, and email address.

Since this is FREE, the only thing we ask is that when you cannot come to a session you have been enrolled in, you send us an email to cancel. This gives others a chance to participate.



Para Javier Ceniceros el preolímpico fue una gran experiencia

[ENTRENADOR DE LAS ÁGUILAS FUE AUXILIAR TÉCNICO DEL COACH SERGIO VALDEOLMILLOS.]



EL UNIVERSITARIO

“Muy contento de haber trabajado con este grupo de jugadores importantes y tan ‘guerreros’, como les pusieron; me ha dejado una gran lección y aprendizaje en los aspectos tácticos; cada verano hemos ido aprendiendo cosas”, declaró el CP Javier Ceniceros, Coach de las Águilas UPAEP tras su participación como auxiliar técnico de selección nacional en el Campeonato FIBA Américas que se realizó en el Palacio de los Deportes y donde México obtuvo el cuarto lugar.

Por tercer año consecutivo, Ceniceros González, fue considerado para formar parte del cuerpo técnico de la selección mexicana

mayor, el cual es comandado por Sergio Valdeolmillos. En 2013 estuvo presente en el Campeonato de FIBA Américas de Venezuela (medalla de oro), en 2014 asistió al Centrobasket (campeón) en Nayarit y la Copa del Mundo en España (octavos de final) y ahora en 2015 formó parte del representativo que estuvo en Juegos Panamericanos y el Campeonato FIBA Américas.

Sobre la participación de México en el torneo preolímpico y en específico del juego que los marginó de calificar a Río 2016 de manera directa, Javier Ceniceros comentó que el equipo se portó a la altura y dieron todo su esfuerzo, sin embargo errores puntuales le dieron el triunfo a los argentinos.

“Les habíamos ganado los últimos tres partidos, estamos ahí presentes, jugándoles al tú por tú, la balanza se puede inclinar para cualquier lado y en esta ocasión fue para ellos; debemos seguir por el mismo camino, trabajar fuerte y enfocarnos bien para el próximo verano jugar ese repechaje que sabemos que es complicado pero que vamos a luchar por un boleto”.

Ya integrándose en sus funciones como entrenador de UPAEP, fiel a su costumbre el Coach Ceniceros mencionó que el objetivo primario es “ser siempre protagonistas e ir por todos los campeonatos (2 juveniles y 2 universitarios), siempre a cualquier torneo que entremos buscamos todo y este año no es la excepción”.

Rápido femenino UPAEP consigue su segundo triunfo CONADEIP

[LA COMPETENCIA SUMA 28 GOLES A FAVOR POR SÓLO 2 EN CONTRA.]



EL UNIVERSITARIO

Con marcador de 9-1 las Águilas UPAEP de fútbol rápido femenino derrotaron como visitante a la U. Anahuac Xalapa para así obtener su segunda victoria de la temporada en la eliminatoria rumbo al Campeonato Nacional CONADEIP que se disputará en Monterrey, N.L.

Por segundo partido consecutivo

la portera y capitana del equipo, Andrea Millán, perforó la meta enemiga, esta vez para abrir el marcador al minuto 6 del primer cuarto. Dos minutos después la escuadra local empató el encuentro con un tanto de María de los Santos; sin embargo el gusto no duró y al minuto 9 Gloria Narváez hizo el 2-1 en lo que significó su séptimo gol de la competencia.

La misma Narváez Rivera se encargó de incrementar la ventaja con dos anotaciones más al 15 y 17 antes de irse al descanso. Para el complemento la variedad de goleadores apareció ya que Jocelyn Rosete puso el 5-1, Stefanny Flores concretó la media docena y Tania Barrientos anotó uno más en el tercer cuarto. La cuenta la cerraron en el último

periodo la propia Flores Meza y Celeste García en el mismo minuto 40.

Con este resultado, es la tercera vez consecutiva en que las Águilas le anotan 9 goles a las Leonas en eliminatoria de CONADEIP. Las dirigidas por Alma Montiel tendrán su siguiente partido el sábado 26 de septiembre a las 10:00 horas contra las Panteras de la UVP.

EL UNIVERSITARIO



EL UNIVERSITARIO



La Junta de Gobierno de la UPAEP
tiene el honor de invitar a Ud. a la

Solemne Ceremonia

Informe del Rector

2014-2015

Mtro. Emilio José Baños Ardavín

13 de Octubre de 2015 12:00 hrs.
Centro de Vinculación UPAEP
11 poniente #2307

