



## Catedrático recibe Grado de Profesor Honorífico

El Dr. Francisco Javier Pizarro Gómez, proveniente de la Universidad de Extremadura y director de la Real Academia de las Letras y las Artes, recibió el Grado de Profesor Honorífico por sus aportaciones en el campo de estudios académicos así como sus méritos personales. También se reconoció su labor al iniciar la relación entre UPAEP y la Universidad de Extremadura, hace 20 años.

EL UNIVERSITARIO

COMUNIDAD 7



## Propone personalismo modificar la visión del capitalismo

Durante el Congreso Iberoamericano de Personalismo se discutió el valor de la persona dentro del sistema capitalista y cómo este concepto puede cambiar los vicios del capitalismo para crear mejores condiciones de trabajo que dignifiquen al ser humano.

CAMPUS

5



EL UNIVERSITARIO



## Cuida tu salud

Te damos recomendaciones para que te animes a llevar una vida más sana y detectar problemas que pueden estar afectando tu salud física y emocional.

COMUNIDAD 14



COLABORACIÓN

## Una mexicana en Alemania

Conoce la experiencia de Regina Téllez, quien vivió un cuatrimestre en la ciudad de Karlsruhe, experiencia que además le permitió visitar otros 11 países.



EL UNIVERSITARIO

INTERNACIONAL

11

## Directora

Rubí Grecia Juárez Ojeda

## Subdirector

Diego Efrén Torres Fernández

## Jefe de Diseño

Rocío García González

## Jefa de Información

Rocío García González

## Jefa de Fotografía

Marisol Ramos Rodríguez

## Corrección de estilo

María Teresa Torreblanca Gregorio

## Responsables de sección

### Comunidad

El Universitario

### Deportes

El Universitario

### Cultura

Rubí Grecia Juárez Ojeda

### Salud

Johaneh Castellanos Campos

### Diseñadores

Roberto Hernández Reyes

Mariana Hernández Gómez

Edgar Alberto Cerdeño Cortés

María José Gutiérrez Arcega

Gerardo Isaac Fernández Campos

Miguel López Rosete

Enrique Rodríguez Bazán

Alicia García Demeneghi

Mayra Renne Beltran Garay

### Fotógrafos

Manuel de Jesús Pérez

Giovanni Andres Romero Tlalpan

Josafath Alejandro Rosales

Cary Michelle Olmedo Romero

Natalia Salas Pugh

Juan Carlos Lopez Mena Gomez

Andrea Estefanía Castellanos

Estefanía Pérez Cortés

Josafath Hernández Hernández

Karelle Montsalvo Ángeles

Diego Omar Fierro Torres

Aldo Gracia Hernández

Andre Godillo Solís

Andrea Italia Cisneros Zárate

Diana Laura Palafox Baez

Valeria Villoria Torreaba

Andrea Leal Ramos

Deyaney Pérez Aragón

Jessica Nohemí Gonzáles Jime

Sandra Carrasco Herrera

Karren Chávez Argueta

Sandra Vanessa Gómez

Jesús del Pozo Soto Mayor

Luis Donald Carmona

Beatriz Lima Córdoba

Luisa Fernanda Bonilla Gonzáles

Priscilla Gómez Aguilera

### Reporteros

Yurisqui Zavala Zamora

María Fernanda Hernández Novoa

Andrea Díaz Mendez

Jatziri Zúñiga Enriquez

Cristhian Adal García Hernández

Daniela Hernández Méndez

Antares Mercado Nuño

Diana Carolina Sánchez Torralba

Jorge Luis Mosqueda

Abigail Alejandra Neri Becerril

Mariana Gyfel Ligonio Gamas

Jonathan De Ita López

Luis Ángel Bautista Sánchez

Itzel Xiadani Landa

Zaira Litzy Avelino Munguía

Dafne Ixchel Aguero Medina

Angélica Flores de la Luz

Javier Alejandro Lima Cervantes

## “Visión y palabra de los estudiantes”

Recordando con buenos amigos las anécdotas de nuestros exámenes que cuando íbamos en la secundaria y en la prepa nos percatamos de que eran momentos que ya no volverían, pero que además nuestra creatividad en utilizar métodos poco convencionales para poder pasar los exámenes y que en realidad se volvían exámenes comunitarios hasta cierto punto, que una verdadera prueba de conocimiento.

Pero entrando a la universidad por obvias razones las técnicas de estudio se modificaron, pero muchas veces pareciera que no sabemos cómo estudiar o más bien que las mismas técnicas funcionan para todos, además de que muy pocos conoces como es que aprenden mejor, porque en realidad ese es el “chiste” del asunto; APRENDER, no pasar los exámenes.

El conocer que técnicas es la mejor para estudiar es llevar una ventaja enorme pero no es el único factor que influye así que yo te recomiendo que tomes en cuenta varios aspectos, como por ejemplo: el lugar donde estudies debe de estar limpio y libre de distractores, investiga cual es la mejor técnica para que puedas comprender el contenido del tema, las horas de sueño son importantes para la retención de memoria al igual que el ejercicio ayuda para relajarte cuando te encuentras estresado al igual que una música relajada (pero no a muchos les funcionan)

Recuerda que el pasar los exámenes no es un equivalente a que tanto conoces de un tema o que aprendiste, porque suele pasar que muchos nos ponemos nerviosos pero en realidad si sabemos del tema, así que en esta semana de exámenes puedes tomar en cuenta alguno de los puntos mencionado anteriormente para que tu desempeño aumente.

“No cuentes los días, haz que los días cuenten.”

Muhammad Ali

Si quieres formar parte de El Universitario puedes contactarnos en:

eluniversitario@upaep.mx o  
upressuniversitario@upaep.mx

Puedes incluirte como:

REPORTERO

DISEÑADOR

FOTÓGRAFO

EDITOR

DISTRIBUIDOR

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



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

UNIVERSITARIO UPRESS RESERVA EL DERECHO DE EDICIÓN DE LA INFORMACIÓN.





## La educación, base del desarrollo del hombre en toda su plenitud

[ LA FILOSOFÍA ES LA CLAVE PARA QUE EL HOMBRE SE ENCUENTRE ASÍ MISMO. ]



### EL UNIVERSITARIO

El personalismo promueve la afirmación de la persona de un modo absoluto y radical, por lo que ninguna persona puede ser considerada un medio o instrumento, ni relativizar su valor respecto de ninguna circunstancia, aseveró la Dra. Carmen Beatriz González, profesora de la Universidad Católica de Santa Fe, en Argentina.

Después de participar en el IV Congreso Iberoamericano de Personalismo, organizado por la UPAEP, con su ponencia "la persona, sujeto dinámico de la educación", agregó que "siendo esta la afirmación fundamental del personalismo, la educación es el proceso por el cual las personas nos comprometemos al desarrollo y con el desarrollo de todos los seres humanos en vista de la plenitud de todas sus posibilidades".

Señaló que siendo la persona el sujeto de la educación, todo acto educativo no puede perder de vista que "quién educa y al mismo tiempo se educa, tiene como meta la afirmación de la persona del otro para el logro de su plenitud de su desarrollo". Y enfatizó que el personalismo en ese sentido, como marco teórico da las bases y fundamenta esta acción educativa de modo pleno.

En su intervención, la Dra. Nieves Gómez Álvarez, de la Universidad Internacional de la Rioja, España (UNIR), indicó que la persona vive actualmente en un entramado muy complejo de relaciones humanas y

relaciones sociales, de inventos progresivos del ser humano, en el cual solemos desarrollar nuestra vida diaria.

Dijo que podemos observar que "nuestra vida está hecha de fragmentos de otras vidas, aunque no sepamos cuántas son y cuáles, por lo cual en la sociedad nos encontramos con esa realidad de lo social que día a día experimentamos".

Refirió que sí podemos desarrollar una vida propiamente personal, biográfica, en primera persona, en un ambiente en donde lo social, el componente de lo que hacen otras personas sea primario.

La Dra. Gómez Álvarez subrayó que la filosofía es la clave para que el hombre vuelva a entrar dentro de sí mismo, para que la relación social y la manera en que interactúa con su entorno sean hechas desde ese contenido propiamente personal.

De igual forma apuntó que las relaciones sociales enfocan nuestra atención humana y llenar de contenido personal nuestra propia vida y vivir a la altura de nuestros tiempos, "porque los usos de cada época son distintos, lo que revela que somos herederos del tiempo que ha habido antes de nosotros".

Por su parte, la Dra. Elena Pagni, investigadora de la Universidad de São Paulo Brasil, destacó que la filosofía juega un papel importante en este momento histórico que se está viviendo en el mundo.

Asimismo dijo que la "barbarie contemporánea que estamos viviendo", se debe a la pérdida del sentido de

lo humano, y de ahí que surja la pregunta desde la perspectiva de las distintas carreras que tenemos en el contexto de las universidades, cuál es la vocación, cuál es la función de nuestros estudios y desde el área de la filosofía que es la competencia de la Dra. Pagni, nos hace ver que una de las tareas fundamentales es la formación de la identidad, una manera de aprender también a vivir el sufrimiento.

Porque manifestó que la pérdida del sentido del sufrimiento, del sentido del dolor, nos ha hecho insensibles a los problemas sociales tanto personales como comunes.

La Dra. Carmen Beatriz González, profesora de la Universidad Católica de Santa Fe, en Argentina; la Dra. Nieves Gómez Álvarez, de la Universidad Internacional de la Rioja, España; y la Dra. Elena Pagni, investigadora de la Universidad de São Paulo Brasil, participaron en

conferencia de prensa para compartir sus conocimientos y experiencias con los periodistas.

El IV Congreso Iberoamericano de Personalismo, con el tema "Personalismo, justicia y ciudadanía: nuevos retos", forma parte de las actividades académicas y festejos de los 40 años de la Facultad de Filosofía y 10 años de la Facultad de Humanidades de la UPAEP, comentó el Dr. Paniel Osberto Reyes Cárdenas, profesor de la Facultad de Filosofía de la Universidad.

El IV Congreso Iberoamericano de Personalismo reunió a muchos investigadores y pensadores de estos temas a nivel mundial y además de destacar la importancia del tema de la identidad personalista en Latinoamérica, como una opción ante nuestras circunstancias sociales como es la globalización y el entorno social que se vive actualmente entre los jóvenes y las familias.



ANDREA ESTEFANIA CASTELLANOS

# UPAEP desarrolla sus Terceras Jornadas de Cultura Novohispana



ABIGAIL ALEJANDRA NERI BECERRIL

“Puebla cuenta con los hospitales coloniales mejor conservados de México, en ellos se pueden observar diferentes tipologías arquitectónicas que nos cuentan la funcionalidad de cada área”, destacó el Dr. Francisco J. Pizarro Gómez, quien impartió la conferencia inaugural de las III Jornada de Cultura Novohispana, organizadas por el Decanato de Artes y Humanidades.

En su ponencia sobre la Tradición y Modernidad en la Arquitectura Hospitalaria Novohispana, analizó la arquitectura hospitalaria virreinal en Nueva España desde un punto de vista arquitectónico-cultural, y las diferencias y similitudes que presenta con Europa.

El Dr. Francisco Pizarro, aclaró que el modelo hospitalario más extendi-

do en la Nueva España fue el conventual ya que existía una estrecha relación hospital – convento debido a la labor asistencial dentro del conflicto de evangelización que tenía como fin el sanar almas y cuerpos.

Uno de los puntos importantes desarrollados por el Dr. Pizarro Gómez, fue la ubicación de los hospitales dentro de la ciudad que por lo general se situaban a las afueras por intereses de sanidad, proximidad a con ríos por la necesidad de agua entre otros factores.

Destacó que la arquitectura hospitalaria estaba más enfocada al aspecto funcional que morfológico debido a su función religiosa, social y cultural. Esta ponencia fue de gran relevancia para los alumnos de Arquitectura que siguieron con atención cada punto, sin lugar a duda será de

gran importancia a su formación.

En el acto inaugural, se contó con la presencia del Mtro. Eugenio Urru-

tía Albisua, Vicerrector de Posgrados e Investigación.



EL UNIVERSITARIO

# Legados Indígenas: Cronistas Indios de Puebla durante el Siglo XVII



JORGE LUIS LÓPEZ MOSQUEDA

Los alumnos de Arquitectura recibieron una conferencia por parte de la Dra. Lidia E. Gómez García, profesora e investigadora en el colegio de Historia-Facultad de Filosofía y Letras de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), quien habló de los Cronistas Indios de Puebla en el Siglo XVII, debido a la importancia de sus cabildos en el Barrio de Santiago.

Comenzó relatando una anécdota sobre la raíz de los indios y su relación con los españoles, que se remonta a diez años posteriores a la caída de Tenochtitlán, en 1521, cuando la mayor

parte de la población indígena vivía en una situación complicada. Posteriormente, Carlos V subió al poder, acompañado de ideas humanistas, cambiantes. Por consiguiente, se estableció una nueva forma de gobierno en la Nueva España.

Dicho sistema monárquico, fundado en 1555, se generó a partir de alianzas y le concedieron autonomía a los pueblos gobernados, todo esto a cambio de convertirse en cristianos. Debía llevarse a cabo de esta forma, pues el objetivo de la monarquía católica era salvar las almas de los indios, por eso la impartición de justi-

cia mediante actos de gobierno era el admitir a cada uno de ellos como vasallos, estableciendo los derechos y obligaciones que tendrían que cumplir dentro de mencionado sistema.

En la ciudad de Puebla existieron dos cabildos: El Ayuntamiento de los Españoles, lo que hoy conocemos como el zócalo, y El Ayuntamiento de los Indios, ubicado en el Barrio de Santiago. En éste segundo los indígenas gobernaban a su propia gente sin la necesidad ni obligación de la intervención española. Así pues, en el año de 1531 se llevó a cabo el proceso de la fundación de la ciudad de Puebla, la cual fue una estrategia política de la corona hispánica.

Ya que México es uno de los países en donde más documentos hay sobre estas Repúblicas de Indias, los anales escritos en náhuatl por parte de los indios relatan que a mitad del siglo diecisiete, la ciudad contaba con una fuerte y estructurada economía, y tal era el poderío adquisitivo monetario, que fueron construidos los edificios que hasta el día de hoy le brindan a Puebla el honor de ser “ciudad patrimonio”.

En estos escritos se relatan momentos como la llegada del obispo a la ciudad, el crecimiento constante de todo el pueblo, los actos de la corona, entre otras cosas. A pesar de todo, en toda la extensión de los textos jamás podrán ser encontradas palabras contra la iglesia, el monarca, o quejas contra el rey. Estos escritos no estaban destinados para un tribunal

sino para ser leídos específicamente entre los indios y nadie más.

En la república que poseían, la gestión política de los indios se creaba a partir de un concepto sacramentado que comparte una conexión entre el cabildo de la República junto con el fiscal de iglesia, siendo el segundo el encargado de administrar la situación de la cristiandad. Es por esto que la cantidad de recolección de limosna en los templos era mayor a la que se brindaba como tributo.

Antes de dar por finalizada su conferencia, la Dra. Lidia agregó que los indios fiscales y de los ayuntamientos sabían latín, griego, eran ilustradores, y representaban la vida como algo que hay que vivir porque es corta, además de que los rangos sociales eran de mucha importancia para ellos, por lo que las tumbas de las personas eran construidas en forma de cúpula que citaban todos los títulos mayores que poseían.

Finalmente, la Dra. Gómez explicó que gracias al sistema español, los indios con mucho poder fueron capaces de auto-gobernarse, de designar, recolectar y ejercer dinero público, establecer alianzas y convenios con los españoles, y sacar provecho de ello para conseguir méritos a través de la corona. Concluyó con que la historia de los indios de Puebla sobre el vasallaje y el cristianismo coincide con los demás anales de los pueblos de la ciudad durante la mitad del siglo XVII.



BEATRIZ LIMA CÓRDOVA



## El pensamiento personalista frente al nuevo capitalismo

**KAREN RAMPTON/YURISQUI ZAVALA**

El Dr. Rocco Buttiglione miembro de la Academia Pontificia de Ciencias Sociales y Presidente de la unión democrata de cristianos, inició su ponencia con la explicación de cómo el hombre está hecho para la comunidad.

Mencionó que la identidad se constituye a través de la relación con la familia que es el primer círculo social y las personas que se van encontrando a lo largo de su vida.

Estos principios, dijo, son aceptados por todos los personalistas, así como por el cristianismo.

Hizo énfasis que el personalismo no es corriente teológica, pero converge de manera directa con la religión. "El

personalismo iberoamericano, surge por los pensadores personalista que llegaron de Francia, en el contexto de la segunda guerra mundial como respuesta de esperanza ante un panorama de desolación", explicó.



EL UNIVERSITARIO

Entre los personajes importantes que impactaron de manera significativa en la consolidación del personalismo, mencionó, está Santo Tomás de Aquino, ya que él tuvo una postura importante del personalismo y es que el personalismo es una verdad accesible al ser humano pero una verdad difícil de asimilar.

El Papa Francisco, comentó el Dr. Rocco Buttiglione, es el primer Papa Americano el cual es un estímulo para el personalismo Americano, pues recalca que la filosofía personalista escucha al pueblo, es populista y sabe dar respuestas a la altura de los tiempos actuales.

"Es un movimiento popular que se interesa en las quejas del pueblo y que ofrece soluciones y respuestas,

y que precisamente esto es lo que el Papa Francisco invita a hacer a todos los personalistas iberoamericanos de la actualidad", manifestó.

Además, habló del mercado mundial, cómo éste actualmente es un monopolio, situación que tiene que cambiar ya que el mercado debe de ser libre, sin adueñarse de los bienes de otros.

Finalmente, invitó a los jóvenes del auditorio a ser jóvenes emprendedores "el mundo nuevo está lleno de oportunidades para las personas que tengan las herramientas necesarias como el conocimiento para llevar a cabo sus proyectos y participar activamente en la sociedad, el monopolio de hoy es el monopolio del conocimiento", aseguó.

## Los sonidos del poder

**ANAKAREN CEBALLOS JUÁREZ**

En el marco de las Terceras Jornadas de Cultura Novohispana, la Dra. Rosalva Loreto López, Investigadora del CONACYT, presentó la conferencia "Los Sonidos del Poder, representaciones orden y control urbano".

La conferencia recopiló los acontecimientos que sucedieron a lo largo de los años 1649-1773 en Puebla de los Ángeles enfocada en los sonidos que emitían las campanas de las iglesias, capillas, catedrales a lo largo del día y qué significaban los sonidos para todo el pueblo.

La Dra. Rosalva Loreto comentó que los sonidos funcionaban como propuesta de los modelos de control, es decir, para tener controlado al pueblo. Un ejemplo en el que ella enfatizó fue que a las 12 del día sonaba el campanario y todas las personas dejaban de realizar lo que se encontraban haciendo en ese momento para poder rezar lo que conocemos como el Angelus.

Explico cómo, cuándo y para qué se debían tocar las campanas y que el clero en ese entonces lo hacía para controlar a la población, por decirlo de algún modo. En esas épocas

todas las personas sabían que cuando una campana emitía algún sonido es que algo iba a suceder.

Mencionó que la población sabía distinguir entre los diferentes sonidos, por ejemplo, sabían la diferencia entre una misa de difuntos, una misa mayor o nada más una misa normal de la Catedral.

Finalmente, la Dra. Loreto López comentó que la importancia de esta plática fue reflexionar acerca del significado del sistema comunicativo urbano, estructurado a partir de las cadenas sonoras emitidas por las campanas ubicadas en los templos.



EL UNIVERSITARIO

## Padres de familia deben asumir su papel de educadores

**CRISTHIAN ADAL GARCÍA HERNÁNDEZ**

México uno de los primeros países que registra mayores índices de bullying, cerca del 70 por ciento de los alumnos de primaria y secundaria, han sido víctimas de acoso, destacó la Dr. Hilda Patiño, Directora de Educación de la Universidad Iberoamericana en su intervención en el 4to congreso Iberoamericano de Personalismo.

"La educación socioemocional es un aprendizaje clave del mode-

lo educativo. Esta ayudará a que desde la primaria aprendan a ser personalistas y humanistas, lo cual evitará que sean violentos y tengan baja autoestima, lo que reducirá el bullying, números de embarazos y deserción escolar", aseguó.

Más adelante tocó turno a la Mtra. Patricia Díaz quien es profesora de la UNAM en Ciencias y Humanidades, quien habló de cómo debe ser el enfoque del modelo educativo: personalista. Ella declara que la clave

del éxito de este modelo está en enseñar a los alumnos a ser humanistas, es decir, que comprendan que este mundo necesita más que simple conocimiento, que necesita personas capaces de poder valerse por sí mismas y que sepan ayudar a los demás.

Después tocó turno del Dr. Manuel Javier Rodríguez, profesor de filosofía en la Universidad Católica del Salvador, el cual argumentó acerca de la filosofía de Karol Wojtyła y mencionó que para existir una per-

sona del bien ésta debió aprender desde el hogar, donde el amor es fundamental y los padres tienen la responsabilidad de enseñarles a los hijos a ser buenos, que asuman su papel y no se lo dejen a las escuelas.

Para finalizar la mesa redonda tomó el micrófono la Mtra. Mariana Porras quien es Coordinadora de Tutorías de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Anáhuac México, quien dialogó que la educación casi siempre se ha enfocado hacia la parte intelectual, y que ahora se necesita abarcar la 'Afectividad' dentro de la educación.

Dentro de este nuevo sistema educativo se hará que los alumnos sientan confianza en sí mismos recreando un ambiente de paz y armonía dentro del aula. De igual manera que se impartan clases donde se enseñe a quererse uno mismo, concluyendo que las emociones no deben dejarse a un lado porque son parte esencial en la educación.



EL UNIVERSITARIO

UPAEP Puebla, México



# La resiliencia como parte del diseño de la cadena de logística

[ TRABAJAR EN UN MODELO DONDE TODOS ESTÉN EN UN SOLO EQUIPO. ]



EL UNIVERSITARIO

Como parte del convenio que tiene el objetivo de involucrar así como contribuir en la formación de la práctica profesional de los estudiantes, el Ing. José Luis García, vicepresidente de Operaciones de DHL Supply Chain, impartió la Cátedra DHL bajo el título 'Resiliencia en la logística' a las licenciaturas en Logística de Negocios, Comercio Internacional e Ingeniería Industrial de la UPAEP.

En primer lugar, explicó que una cadena de suministro no es lo mismo que una cadena de valor, sin embargo, lo ideal es que converjan en un punto. "En una cadena de suministro, aparte de mover las cosas, podemos agregar valor; mientras que en la segunda, transforma las cosas a lo largo de su desarrollo".

"Un tema que tenemos a nivel global es que todas las economías no han sido capaces de mantener el paso de cómo se están moviendo las cosas o las tendencias hacia los mercados emergentes", profundizó el Ing. García sobre la conectividad como elemento esencial para el crecimiento global e inclusive mantener una paz social.

De ésta manera, el Ing. José Luis recalcó que México es una economía joven debido a que el promedio de edad es de 24 años, a diferencia de países como Noruega donde es de 49; por ello,

se debe aprovechar el impacto en el mercado como resultado de los consumidores en potencia que van tomando importancia.

Así, la expectativa del consumidor es más alta; sin embargo recordó que las tendencias, el consumo, y los mercados emergentes afectan la volatilidad de la cadena de suministros. "Dependemos más de algunas partes de la cadena de suministro, mientras más larga, es más vulnerable; una cadena de suministro tradicional busca resumir el inventario, llegar a tiempo, etc. Por otro lado, una cadena que tiene requerimientos de resiliencia, tiene que tomar en cuenta estos factores

externos" describió el vicepresidente de operaciones de DHL.

"La resiliencia tiene que ser parte desde el diseño de la cadena de logística hasta sus participantes porque es la capacidad de una persona o un sistema de continuar desempeñándose a niveles aceptables aun cuando lo estemos sometiendo a un proceso de estrés por su capacidad demostrada para llevar a cabo su función" acotó.

Finalmente, señaló que para hacer una cadena resiliente se debe enfocar a la necesidad del cliente al igual que tener relación entre las diversas áreas que participan en el proceso como

los proveedores con el área de compras. "Realmente la logística está empezando a ser reconocida como la parte más importante de la empresa en el sentido de que no te sirve de nada tener un buen diseño, o buen producto, o un buen proveedor, o una buena fabrica, si no tienes una inteligencia logística que mueva eso", sentenció el Ing.



# La oportunidad está en los datos

[ EL ÉXITO DE LAS EMPRESAS, DEPENDERÁ DE DAR SENTIDO A LA INFORMACIÓN CON LA TECNOLOGÍA MÁS INNOVADORA Y DE LA FORMA MÁS SIMPLE. ]



EL UNIVERSITARIO

Big data, machine learning, automatización y complejidad, son los pilares de toda empresa exitosa, aseguró Badir Nakid, Co fundador de Biin Solutions y experto en analítica de datos, al impartir su conferencia "La oportunidad está en los datos" ante estudiantes de la Facultad de Inteligencia de Negocios.

El primer término, dijo, se refiere a la gran cantidad de datos que las organizaciones utilizan para la toma de decisiones; el segundo, hace uso del big data para automatizar el proceso y segmentar a partir de parámetros específicos del mercado, en tanto, la automatización reduce el tiempo de los procesos a través del uso de la tecnología, y por último la complejidad tiene el reto de simplificar los sistemas.

Agregó que una herramienta poderosa para conocer al cliente es el

social listening, que no es otra cosa más que el monitoreo de lo que se dice de determinado producto a través de internet, incluidas redes sociales, periódicos, revistas, etcétera, por lo que una base de datos puede ascender a los 600 millones de sitios.

"A través de social listening sabemos todo lo que la gente está diciendo en redes sociales y podemos mostrar la tendencia de cuánta gente está hablando de nosotros, de nuestra marca o producto, así como de la competencia", aseguró el CEO de Biin Solutions.

Lo anterior, manifestó, ayuda a comprender lo que la gente quiere escuchar, cómo piensa la gente y por tanto, generar ahorro de tiempo, dinero y energía.

"Ahí es donde sucede la magia, lo que buscamos es dar un incentivo a la información con la tecnología más innovadora, y de la manera más simple", acotó Badir Nakid.

Finalmente, invitó a los estudiantes a mantenerse actualizados en cuanto a las distintas herramientas que

les apoyen en el análisis de datos en favor de la empresa o negocio en el que se desarrollen.



EL UNIVERSITARIO



## UPAEP otorga grado de **Profesor Honorífico** al **Dr. Francisco Javier Pizarro Gómez**

[ LA SOCIEDAD NECESITA UNA LARGA CONVALECENCIA EN EL HOSPITAL DE LA CULTURA Y LA EDUCACIÓN: PIZARRO ]



EL UNIVERSITARIO

Por iniciativa del Consejo Universitario, y a través del Decanato de Artes y Humanidades, la UPAEP otorgó el Grado de Profesor Honorífico al Dr. Francisco Javier Pizarro Gómez, Catedrático de la Universidad de Extremadura y Director de la Real Academia de Extremadura de las Letras y las Artes.

Este Grado le es otorgado al Dr. Pizarro por los méritos personales, las aportaciones relevantes académicas y culturales a la Universidad, expresó el Arq. Agustín Aizpuru Gómez, Secretario de la Junta de Gobierno.

El nombrado Profesor Honorífico mencionó que hoy por hoy nos ha tocado vivir tiempos de retos, incógnitas y dificultades extremas. La sociedad se está volviendo insensible ante las injusticias, sufrimientos y males que afectan especialmente a los menos favorecidos.

“Creo que la sociedad necesita una urgente terapia de solidaridad, un tratamiento antidiscriminatorio de choque, muchas dosis de sensibilidad y una larga convalecencia en el hospital de la cultura y la educación, es realmente decepcionante comprobar que no siempre podemos recurrir a los poderes de un mundo que camina hacia la destrucción de su ecosistema, sin llegar a ponerse de acuerdo en la forma de evitarlo, ni siquiera en tomar la decisión de evitarlo”.

Subrayó que la deshumanización y la autodestrucción son almas gemelas, “si el mal que está narcotizando el organismo de la sociedad superando la frontera de lo físico llega al alma de la misma, no ha-

brá solución posible; la cultura, la educación, el humanismo, la solidaridad son los componentes de la terapia que puede evitar el avance del mal, esos componentes forman parte de la identidad universitaria.

Afirmó, la universidad no sólo forma a las personas, sino que lo hace mejor como tales.

“Ser docente en cualquiera de sus estadios es una profesión maravillosa y lo es por muchas razones, pero desde mi punto de vista lo que realmente hace maravillosa a la profesión, son los alumnos, ellos nos hacen el mejor de los regalos que un ser humano puede hacer a otro, el sentirse mejor como persona y es que hoy necesitamos más humanismo”.

De igual forma el Dr. Pizarro agradeció los 20 años de relación entre la Universidad de Extremadura y la UPAEP, relación que le tocó iniciar en 1993 y de la que le ha tocado ser testigo durante estas dos décadas de compromiso y colaboración mutua que existe entre ambas instituciones.

“Me congratula evocar que tuve el privilegio de iniciar en 1993 esas relaciones interuniversitarias como consecuencia de mi primera visita a esta ciudad para invitar al entonces Rector de la UPAEP Don Mario Iglesias García Teruel al Primer Encuentro de Rectores Iberoamericanos que debía celebrarse en Extremadura en 1994, fruto de ese encuentro fue la creación de la red de Extremadura de Universidades Iberoamericanas; una red en la que la UPAEP siempre ha colaborado y participado de manera muy destacada, gracias al empeño personal de los rectores Don Mario Iglesias



El UNIVERSITARIO

García Teruel, Don Javier Cabanas Gancedo, Don Alfredo Miranda López y Don Emilio Baños Ardavin”.

En este mismo orden, agradeció al Arquitecto José María Argüelles, Director de Relaciones Públicas y Comunicación de la UPAEP, el haberle presentado esta ciudad por la cual siente fascinación.

“Estoy feliz por estar en Puebla, una ciudad que me fascinó desde el primer día que la recorrí, por cierto de la mano de Don José María Argüelles y casi en forma de maratón turístico magnis intirenibus, dirían los latinos a vida cuenta del escaso tiempo que teníamos para recorrer la ciudad, siempre recordaré aquella apresurada visita de mano del querido Pepín Argüelles”.

De igual modo reconoció los conocimientos aprendidos del Ing. Don José Antonio Quintana Fernández, el arqueólogo Don Eduardo Merlo Juárez y el Arq. Fernando Rodríguez Concha.

Añadió que esta distinción recibida por parte de la UPAEP vino precedida de otra de carácter académico-científico al tener que asumir la Coordinación del Cuerpo Académico de Cultura Novohispana de esta universidad, de la que forman parte investigadores de la UPAEP, de la Universidad de Extremadura y de otras instituciones, que ya está empezando a generar proyectos y productos

científicos de excelencia en este apasionante mundo de la cultura Novohispana y su investigación.

“Me siento muy honrado en coordinar un equipo de profesionales a los que admiro y respeto pues su grado de cualificación es sencillamente excepcional, feliz por sentirme acompañado de tres personas, las Dras. Perales Piqueres, Fraile Martín y Fernández Muñoz que forman parte de mi equipo americanista con las que me honro en trabajar y con quienes quiero compartir esta distinción pues de alguna forma también es de ellas, con ellas y con la estimable ayuda logística de la UPAEP hemos podido llevar a cabo proyectos científicos sobre el patrimonio conventual virreinal”.

Durante su intervención el Dr. Emilio José Baños Ardavin, Rector de la UPAEP expresó las aportaciones y todo el recorrido que tiene una trayectoria tan relevante como la del Dr. Javier Pizarro, que enriquecen la dinámica universitaria de la Institución.

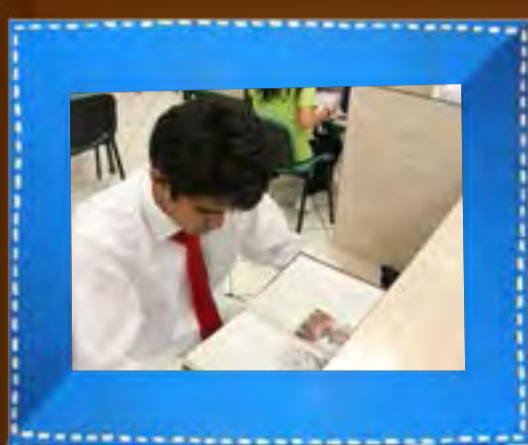
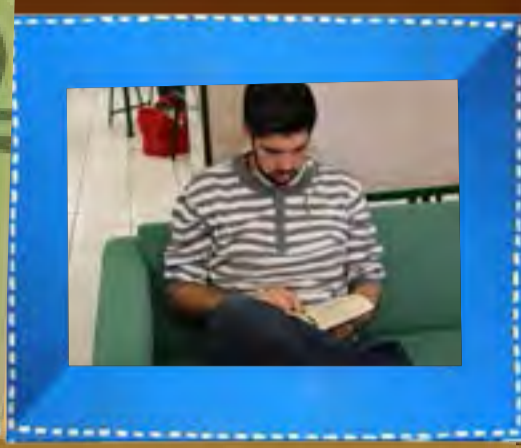
“Cuando se empatan trayectorias, anhelos, experiencias de vida como las que bellamente nos ha compartido el Dr. Pizarro, nos hermanan”.

El Rector reconoció el acto de donar conocimiento que tiene el Profesor Honorífico, puesto que, ese sentido solidario tiene su más profunda expresión en la donación en ese sentido genuino de alteridad.





# Tiempo de Lectura



Miércoles, 6 de septiembre 2017

8-9

El portal en línea de las Águilas



UNIVERSITARIO U PRESS

[www.upaep.mx/eluniversitario](http://www.upaep.mx/eluniversitario)

Comunidad Cultura Deportes

- Notas
- Prensa TV
- El Universitario Histórico



# CARTELERA



Decanato de Ciencias Sociales/ Fac. de Comunicación

## DIPLOMADO

Preparación para Examen EGEL-CENEVAL en Comunicación

SEPTIEMBRE 29

UPAEP | DESARROLLO PROFESIONAL

Tel. 229 94 00 Ext. 7877  
jessica.chincaya@upaep.mx



Decanato de Ciencias Sociales/ Fac. de Derecho

## CURSO

Preparación para Examen EGEL-CENEVAL de Economía

OCTUBRE 10

UPAEP | DESARROLLO PROFESIONAL

Tel. 229 94 00 Ext. 7877  
jessica.chincaya@upaep.mx



Decanato de Negocios/ Fac. Administración de Instituciones

## CURSO

Diseño de Mesas de Dulces

SEPTIEMBRE 30

UPAEP | DESARROLLO PROFESIONAL

Tel. 229 94 00 Ext. 7870  
zaira.sotelo@upaep.mx

**CONÉCTATE AL FUTURO**  
DE LA INDUSTRIA AUTOMOTRIZ

**ROADSHOW 2017**

**6 SEPTIEMBRE 2017**  
13:30 hrs.

**¡Ven y entérate!**  
LANZAMIENTO ROADSHOW  
HTTP://ROADSHOWVW.COM.MX

Lugar: Explanada del Campus Central      Inscripciones a partir del 30 de agosto



Decanato de Negocios/ Fac. Gastronomía

## CURSO

Tratamiento de Lesiones en el Ejercicio de la Gastronomía

SEPTIEMBRE 22

UPAEP | DESARROLLO PROFESIONAL

Tel. 229 94 00 Ext. 7017  
sofia.reyes@upaep.mx

**10 Años**  
Transformando la práctica educativa

**1º COLOQUIO DE PROFESORES DE PROFESIONALIZACIÓN SOCIENTE**

Comunicación magistral: "Vivir la escuela y aprender con sentido la voz de los estudiantes"  
Presente Dra. Prile Diaz Barriga Arco.

Comunicación de investigadores: Inés de Ojeda, gemel de representatividad.

\* Cuota de recuperación: \$50.00

**UPAEP** 10 AÑOS Facultad de Nutrición

La Facultad de Nutrición organiza:

**3ER CONGRESO INTERNACIONAL de NUTRICIÓN CLÍNICA**  
28 y 29 de SEPTIEMBRE 2017

**ORQUESTA SINFÓNICA DE LA BUAP**  
Concierto Espacial

En el Marco del Tercer Congreso Mexicano de Medicina Espacial y la Semana Mundial del Espacio

Entrada Libre • Cupo limitado      Septiembre 23, 2017 • 19hs

Registro previo y entrega de boleto  
www.concierto.espacial.mx

Teatro del Complejo Cultural Universitario  
Distrito del Complejo Cultural Universitario de la BUAP  
Vía Atlixayotl 2299 Puebla, Pue. C.P. 72819

**UPAEP** Bellas Artes

**JESUCRISTO SUPERESTRELLA**

ESTRENO  
10 de Septiembre  
13:00hr. y 17:00 hr.  
Cuota de Recuperación: \$50

Boletos e informes con  
georginadelcarmen.meza@upaep.mx  
Tel. 2 29 94 00 ext. 7662

Compañía de Teatro UPAEP  
Director: Rafael Esteban  
Teatro Principal, Colonia Centro, Puebla, Pue.



## Cruzando Fronteras

**JATZIRI ZUÑIGA ENRIQUEZ**

Estudiantes de la UPAEP cuentan su experiencia al realizar su Faculty Led en Seattle y Praga el verano pasado.

Alberto López coordinador del programa de doble titulación con City University of Seattle habló acerca del objetivo que tiene este programa, que se fundamenta en que los alumnos terminen su carrera en la UPAEP con dos títulos de licenciatura, el título de UPAEP y uno más que les otorga City University of Seattle.

Ana Laura Tepanecatl Hernández estudiante del séptimo semestre de la licenciatura de Diseño y Producción Publicitaria, contó acerca de la grata experiencia que vivió en City University of Seattle, del aprendizaje significativo que el intercambio le dejó, pero sobre todo del beneficio que el intercambio implica.

Juan Francisco Saucedo Catillo estudiante de séptimo semestre de la licenciatura de Inteligencia y Desarrollo de negocios, habló acerca del Faculty Led que realizó en Praga en la University of Finance and



CORTESÍA



CORTESÍA

Administration, así mismo los retos que tuvo que enfrentar, pero sobre todo del enriquecimiento multicultural que obtuvo a pesar del tiempo tan corto que duro el intercambio.

“Todo comenzó con una inquietud de vivir una experiencia internacional, deseo terminar el año que me resta en la UPAEP y posteriormente hacer mis prácticas tomando en cuenta la opción de hacer un trabajo en el extranjero” dijo Juan Francisco.

Roberto Pérez Bravo estudiante de noveno semestre de ingeniería en diseño automotriz contó acerca de la experiencia que tuvo este verano en Praga en la University of Finance and Administration, del encuentro cultural tan distinto que vivió y de lo grato que fue el cono-

cer a gente nueva, ya que desde un principio formo un buen vinculo a pesar de la diversidad social y cultural a la que se enfrentó.

“La preparación y la organización que me brindó la University of Finance and Administration y las grandes oportunidades que el intercambio me traerá, no solo en el ámbito profesional sino también en el ámbito personal son únicas en la vida” mencionó Roberto Pérez.

“Este programa no solo implica experiencia internacional, sino también el desarrollo de habilidades y conocimiento para que los estudiantes puedan sobresalir en el mundo profesional, esto es único e inigualable y sobretodo esto lo brinda la UPAEP” Alberto López.

## Estudiante de Logística de Negocios Viaja a Alemania

**MARÍA HERNÁNDEZ**

Regina Téllez, estudiante de logística de negocios en UPAEP que actualmente cursa octavo semestre, visitó la ciudad de Karlsruhe en Alemania por un cuatrimestre a lo que ella comenta que “fue una experiencia sumamente padre, en todos los aspectos, tanto académicos como personales, me permitió crecer como persona y conocerme a mí misma”.

Ella cursó cinco materias en

Karlsruhe International University, cuatro fueron revalidadas por el plan de estudios UPAEP. Tuvo la oportunidad de tomar estas materias en inglés y una de ellas fue en alemán para su facilidad y entendimiento.

Para ella fue notablemente significativo el nivel de seguridad que existe en Alemania, pues esto le permitía tener una mayor tranquilidad; aprovechando esta situación Regina conoció 11 países diferentes: Alemania, Suiza,

Polonia, Bélgica, Republica Checa, Dinamarca, Eslovaquia, Austria, Italia, Luxemburgo, Francia. El programa educativo es diferente, pues se realiza únicamente un examen final para la acreditación de la materia; tanto en el programa como en la forma de enseñanza de los maestros permite conocer una perspectiva diferente de forma internacional lo cual favorecía el aprendizaje y la dinámica de la clase.

Uno de los retos que Téllez menciona que se enfrentó fue que en Alemania la gente actúan de forma precavida en cuanto a las compras, algo que no se acostumbra en México, ella tuvo que adaptarse a esto, pues muchas de las tiendas de autoservicio cerraban temprano e incluso no abrían en domingos.

En cuanto a la universidad en la que estuvo Regina, ella la recomienda completamente pues te permiten expresar tus puntos de vista lo cual le permitía expresarse y genera un aporte de ideas entre los estudiantes y profesores, quienes también se esfuerzan por ayudarte a integrarte y participar.

“Cuando entré a la universidad, sabía que me quería ir de

intercambio, no sabía a donde, pero estaba segura de que quería vivir la experiencia” hoy Regina sabe que el idioma no es un impedimento y ella define esta experiencia como la más increíble de su vida, en todos los aspectos.

Y es que durante su intercambio, hubo que hospitalizarse, por lo que encontró en Alemania una familia, sus compañeros quienes la apoyaron para que no se atrasara en la escuela, y su roomie quien le ayudaba a preparar sus alimentos.

Finalmente, Regina invitó a sus compañeros para que se atrevan a cursar una experiencia internacional, pues aunque muchas veces se tiene temor a enfrentarse a nuevas personas y una nueva cultura, en todos lados se puede formar una familia.



CORTESÍA





# Vamos de paseo al Planetario

 **EL UNIVERSITARIO**

El cielo y sus misterios han llamado la atención del hombre desde épocas ancestrales, de ahí que importantes científicos se hayan cuestionado el origen del universo, la posibilidad de vida en otras galaxias y la explicación a sucesos astronómicos que solo ocurren cada cierto tiempo. Aunque puede sonar complicado, lo cierto es que, actualmente, algunas de estas cuestiones se encuentran cada vez más cerca de ser resueltas, y por suerte, existen lugares que nos ponen en contacto con los avances que se generan.

Un ejemplo de ello, es el Planetario Germán Martínez Hidalgo, llamado así, en honor al científico poblano que se dedicó a difundir temas astronómicos en los medios locales. Este recinto, que se encuentra ubi-

cado en la zona de Los Fuertes -entre el Centro Expositor y el Museo de la Evolución- atrapa la atención de los visitantes desde que entran por primera vez, ya que el domo en el que se realizan las proyecciones, simula el planeta tierra, y el resto del recinto está diseñado como una estación de servicio planetario en el espacio exterior.

El interior de la sala de proyecciones, tiene capacidad para 270, y la estructura de su pantalla permite una visión de 180 grados horizontal y 123 grados en un plano vertical, lo que crea una sensación de inmersión debido al impacto de la imagen; es por esto que en algunas ocasiones sientes que te mueves aunque estás sentado y ahí reside una de las características más llamativas que ofrece una visita al Planetario.

La cartelera cambia cada mes, por lo que a lo largo de la semana,

podrás disfrutar de algún estreno, cuyas temáticas normalmente son referentes a la astronomía o documentales sobre la naturaleza, así como temas de ciencia. Incluso, durante la temporada del Festival de Cine Francés proyectan las cintas participantes.

Por si la oferta encarterera fuera poco, también podrás encontrar una pequeña cafetería, en la que podrás pasar el rato, además de que podrás encontrar una pequeña sala de lectura y finalmente, un área inactiva, en la que podrás aprender sobre los descubrimientos del universo.



## Georgina Meza, del teatro a la creación de la **compañía artística de UPAEP**

 **EL UNIVERSITARIO**

La coordinadora de Proyección Cultural de Bellas Artes, Georgina del Carmen Meza Gordillo, es una de las figuras que participaron en la fundación de la compañía artística de UPAEP, en 2003, y del departamento que actualmente ofrece talleres de música, danza y pintura, entre otras disciplinas.

Cercana desde su niñez a expresiones artísticas como el teatro, la Lic. Georgina Meza creció con el interés en la actuación, la dirección y producción de teatro, lo que eventualmente la llevó a trabajar con personalidades como Sergio Ji-

ménez, primer actor y director mexicano, en Televisa San Ángel, no sin antes graduarse de la carrera en Ciencias de la comunicación, misma que siempre vinculó con su interés por el arte, a través de canales como el cine, la televisión, el periodismo y la radio. Durante su estancia en la Ciudad de México, también tuvo la oportunidad de trabajar en Estudios Churubusco, uno de los estudios cinematográficos más antiguos de América Latina.

En su paso por UPAEP, fundó la compañía artística de la universidad durante 1999, en el marco del 1° Festival Nacional de Artes Escénicas, donde se dieron cita grupos de

diferentes estados de la república y, poco a poco empezaron a desarrollar las primeras puestas en escena, como obras de Cervantes, propuestas cómicas y teatro musical. Cuatro años después, se conformó el departamento de Bellas Artes.


En 2011 contribuyó, junto con Bellas Artes UPAEP y el Instituto Municipal de Arte y Cultura de Puebla (IMACP), a la publicación del libro Joaquín Cordero, todo lo que empieza.... Termina. Mi vida en verso, en el que por medio de poemas se relatan los momentos más emotivos de la carrera del actor, quien ella describe como uno de sus maestros y consejeros más importantes.

Como parte de la proyección cultural y para difundir las actividades de la universidad, la Lic. Georgina Meza tiene a su cargo tres progra-

mas de radio: Radiarte, Responsabilidad Social Universitaria y Retos Upaep, este último, desde hace 21 años, en la HR de Cinco Radio. Además, como consejera del Consejo Ciudadano de Cultura, está en busca de vinculaciones que reflejen los valores de la universidad, desde su área, y hace unos meses participó con Bellas Artes como productora asociada de la película La familia de mi ex, la cual fue grabada en algunas instalaciones de la institución.

Finalmente, la Lic. Georgina del Carmen espera repetir la participación de la compañía de UPAEP en la próxima edición del Festival Cervantino, así como mantener los lazos con el IMACP y realizar más actividades en el Barrio de Santiago, todo esto con la intención de vincular, crear alianzas y proyectar los grupos artísticos.



 **EL UNIVERSITARIO**







## Cuento Vertical

### ¿TINO O DESTINO?

**PACO RUBÍN**

**\*Instrucciones de lectura**  
(Este cuento puede leerse colocando o no el prefijo "des" antes de las palabras marcadas. Dependiendo de su utilización, el cuento permite dos interpretaciones. Obedece lo que la curiosidad te \_\_ordene)

Él \_\_ ayunó esta mañana. Se sabía un tipo \_\_afortunado y esto le provocaba un gran \_\_contento.

Músico de profesión, \_\_afinaba el piano para \_\_componer melodías. Siempre haciéndolo con \_\_gananas. Su legado musical cualquiera lo quisiera \_\_heredar y \_\_aprovecharlo. Una \_\_dicha.

Tenía un gran \_\_equilibrio emocional y por eso sus días los vivía con \_\_ánimo. Se reflejaba en su actitud, al ser \_\_cortés con la gente, tratándolos \_\_igual. Todos lo consideraban un ser lleno de \_\_gracias. Muchas personas como él debieran \_\_habitar el mundo...

(Esta lectura es para \_\_cansar. ¿le seguimos \_\_pués?

## Las Mujeres de **Alfonse Mucha**

**D EFRÉN TORRES**

Este verano me percaté de muchas cosas en las redes sociales de mis amigos como, por ejemplo la exposición de Andy Warhol en el museo Jumex de la Ciudad de México. Podría decir que en mi carrera me habían mencionado a dicho artista y unas cuantas de sus obras, pero jamás me llamaron mucho la atención.

Supongo que hoy en día es necesario, por lo menos como cultura general, conocer a algún artista en la actualidad; ya sea un artista plástico, pintor o fotógrafo.

Pero desde mi punto de vista, soy un poco más clásico y admirador del trabajo de Alfons Maria Mucha, quien nació en el imperio Austriaco en el año de 1860, y desde muy pequeño sintió gran amor hacia el dibujo.

Puede que este artista te suene o tal vez no, pero en el arte es conocido por sus pinturas como elementos decorativos y se le denomina como uno de los máximos exponentes del Art Nouveau.

Los trabajos de Mucha frecuentemente introducían mujeres jóvenes, hermosas y salu-

dables, flotando en atuendos vagamente neoclásicos, frecuentemente rodeadas de exuberantes flores que a veces formaban halos detrás de sus cabezas. Este estilo fue imitado con frecuencia.

De sus trabajos que más he admirado son Las Estaciones y Los momentos del día. Muchos de sus estilos fueron utilizados durante la PGM como postales. Sinceramente sus trabajos siempre me han dado una gran inspiración en el momento de usar a las mujeres como modelos, o al estar en contacto con la naturaleza.



## Talleres de literatura

**AMOCOALLI ERLIK MITLANTECUHTLI**

### DESIERTO

Es falso que un desierto esté desierto. Siempre hay animales, plantas y ahora mi cadáver.



### ESPACIO

Este es un gran paso para la humanidad pero un gran logro para los perros- pensaba Laika mientras orbitaba la tierra.



### STONEHENGE

Y cuando los aliens llegaron, acomodaron las piedras para posar ahí sus naves y arreglarlas. Después se fueron, dejando todo ahí pensando que no había nadie en ese planeta.





# Actividad física, ¿y eso con qué se come?



COLABORACIÓN

Parece ser que últimamente hacer ejercicio y comer sano está de moda. Cada vez es más fácil encontrar lugares para ejercitarse, comprar comida orgánica, y el número de vegetarianos y veganos aumentan en la sociedad. Pero hacer ejercicio y comer sano no debe de responder a una moda, por el contrario, en el México de hoy es necesario hacer cambios en la conciencia que los ciudadanos tienen sobre la salud, creando una cultura de prevención que pueda durar a lo largo de los años.

La obesidad, el sobrepeso y la diabetes son condiciones de salud que restan a las personas que las padecen años de vida saludable. Es por eso que las instituciones a nivel internacional y nacional están haciendo un esfuerzo para combatirlas, el "chécate, midete y muévete" es conocido por todos los mexicanos y estoy segura que en sus mentes hasta pueden

escuchar la canción. Pero, ¿cómo hacer este cambio de conciencia en casa y en mí mismo?

Una vez al mes, la clínica de fisioterapia hará aportaciones que tienen como objetivo promover la actividad física dentro de la universidad, enumerando sus

beneficios y animando a su realización. La OMS nos dice que: "Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía." Esto significa que hacer actividad física no implica necesariamente hacer ejercicio,

pero sí nos aporta beneficios para el mantenimiento de la salud, pues reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional, y es fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Se puede realizar actividad física y obtener sus beneficios en el trabajo, en la casa con la familia, en el transporte, en las tareas del hogar y en las actividades recreativas, se trata de ubicar aquellos aspectos de nuestra vida en los que podemos activarnos, tomar la decisión e ir haciendo cambios pequeños pero continuos, para tener una mejor salud. Por ejemplo, si tienes auto, estacionate un poco más lejos para caminar más, elige SIEMPRE las es|calera, en lugar del elevador, camina a los lugares que te queden cercanos en vez de utilizar el auto. Todas estas acciones si las hacemos hábito, tendrán un efecto positivo en nuestra salud.



## Depresión, un trastorno que genera sufrimiento



JOHANETH CASTELLANOS CAMPOS

En esta ocasión queremos poner a tu disposición información que puede ayudarte a saber si puedes llegar a tener depresión y como poder tener la mejor ayuda para estar mejor. La depresión incluye síntomas psicológicos y físicos tales como enorme tristeza, falta de interés por todo, sentimientos de vacío, llanto, visión negativa del mundo y de sí mismo e insomnio.

Se sabe que la depresión afecta a unas 350 millones de personas en el mundo y su prevalencia oscila entre 3% y 21%. En la mayoría de los países se presenta dos veces más en las mujeres que en los hombres. A menudo inicia a edades tempranas y es un padecimiento recurrente que afecta la calidad de vida de quién la padece. Además de los síntomas físicos, la depresión también se asocia a bajo desempeño laboral y afectación de las actividades cotidianas, dificulta las relaciones interpersonales, incrementa el riesgo de suicidio y uso problemático de alcohol, entre otras. Lo más importante es que te perjudica a ti y a los que te rodean; aún las personas que no tienen los cinco síntomas especificados, pueden presentar gran malestar y afectación a su funcionamiento cotidiano. En estos casos pueden

tener una depresión subclínica y también requerir atenderla.

Ten en cuenta que la depresión no es un capricho, sino que es una enfermedad mental que puede llegar a ser grave y traer consigo consecuencias muy negativas a la persona que la padece. Ten en cuenta que, si la depresión no es causada sólo por problemas psicológicos sino por un mal funcionamiento del organismo, entonces no basta

con "echarle ganas", tiene que ser tratada por un profesional. Te queremos recomendar una herramienta en línea para saber tu estado, "ADep" Es un programa de autoayuda en línea, gratuito e interactivo, en el que personas que presentan síntomas de depresión encuentran información, ejercicios y sugerencias que contribuyen a reducir estos síntomas. No incluye ayuda profesional en línea ni por ningún otro medio. Pretende

proporcionarte una serie de herramientas para que puedas ayudarte en este proceso. Si tu depresión no es muy grave, te serán de gran utilidad, pero si no, además de este programa, tendrás que buscar ayuda profesional.

Te recomendamos tomar el Test de depresión en [www.ayudaparadepresion.org.mx](http://www.ayudaparadepresion.org.mx) y empezar a buscar la ayuda necesaria para que estés bien y puedas disfrutar tu vida universitaria.





## matatiempo



Compañeros universitarios aprovechen este espacio para compartir sus pensamientos. Pueden hacerlo de manera anónima. Queremos leerlos. Siguenos en Twitter @EnsaladaU

Allan Méndez de Medicina siempre me has parecido muy atractivo, ojalá y un día podamos salir como más que amigos. PD. Nos conocemos desde Farma

Nacho Schiaffini eres mi crush desde 2do semestre.

Ramiro Velasco para mí siempre serás el mejor inge.

Si alguien pudiera explicarme los videos de Katy Perry y de Taylor Swift, se los agradecería mucho.

Necesito que Years & Years saque un nuevo disco pronto.

Nunca me importó tu pasado, pero tu presente es lo que no puedo aceptar.

Semana 2, y no sabes cómo te extraño, tqm <3 Naty Atte: Miguel L.

Poli, extraño sus galletitas

Gracias a las clases de arte descubrí que soy de Alfphonse Mucha.

Buenos días radio UPAEP, quiero mandar un saludo a todo DPP

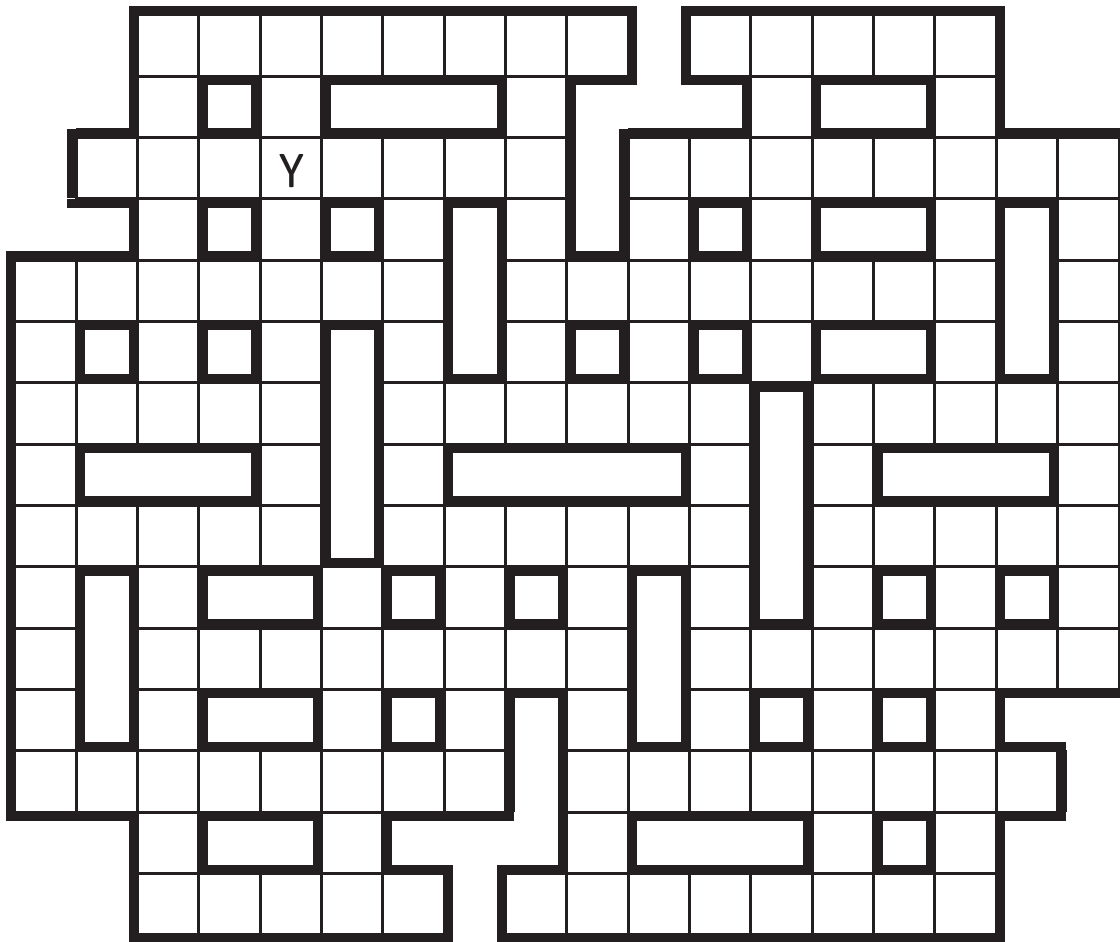
David de vídeo, eres el único que me cae bien de tu carrera. Sigue así ;)

Les **ORDENO** que vean ¿Qué le pasó a Lunes? Está en Netflix y vale la pena.

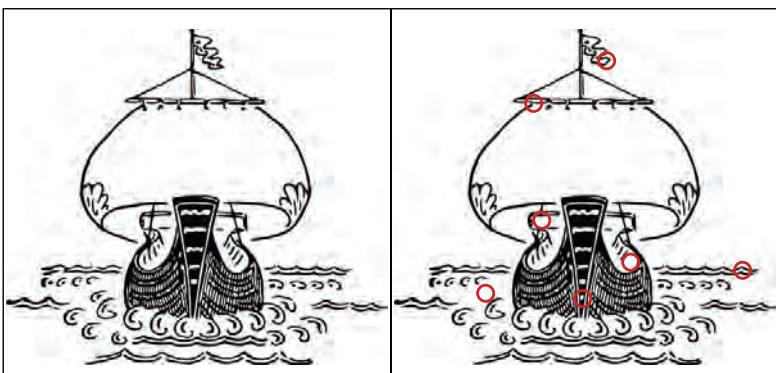
Hijo, tu que estudiaste arquitectura, ayúdale a tu primita con el castillito de lodo, ándale no seas gacho.

Patsy de DPP aún que me abandones por tu novio te extraño.

Próximamente Skins . . . nueva temporada.



- |                 |                 |         |                 |                 |
|-----------------|-----------------|---------|-----------------|-----------------|
| <b>5 LETRAS</b> | <b>6 LETRAS</b> | CERILLA | <b>8 LETRAS</b> | <b>9 LETRAS</b> |
| GOLPE           | AMARGO          | CLASICO | ABSORBER        | DISCOTECA       |
| LLANO           | HOMBRE          | DETENER | CAMUFLAR        | MAYORDOMO       |
| MIRLO           | IMAGEN          | NARANJA | CARIÑOSO        | MUSCULOSO       |
| ORDEN           | OPINAR          | NEURONA | CREYENTE        | TELETEXTO       |
| PARED           |                 | NORDICO | ENAMORAR        |                 |
| POBRE           | <b>7 LETRAS</b> | NORUEGA | GRATITUD        |                 |
| SUAVE           | AGOTADO         | TOLERAR | OXIDABLE        |                 |
| TECHO           | ALEGRIA         |         | RELIGION        |                 |



Buscando a alguien que vuelva a ser como nadie.

Saludos a mi crush de DPP, que aunque me ponga de color rojito cada vez que la veo, me gusta muchísimo. ♥ At: DGA

Somos estrellas, ardiendo en la noche. Ni siquiera los astrónomos sabrían darnos nombre.

Les recomiendo que vean GYPSY en Netflix.

Martita Sedelo, te mandamos un abrazo donde quiera que estes, te extrañamos y te queremos, Atte: DPP en general, y más Sarabia.



TRADICIONAL



SEPT 13 2017  
17:00 horas.

➤ Campus Central **UPAEP** ◀  
21 Sur 1103, Barrio de Santiago

 DIRECCIÓN DE FORMACIÓN, CULTURA Y LIDERAZGO	EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS para UN LIDERAZGO TRANSFORMADOR
---	---