



Arranca con 18 estudiantes el programa Líderes Transformadores UPAEP

Apoyados por la UPAEP, FEMSAC, Santander y FUNED 18 estudiantes de distintas áreas del conocimiento podrán estudiaren una de las 200 mejores universidades uno de los 100 mejores programas académicos.

CAMPUS 3

 EL UNIVERSITARIO



Facultad de Derecho entrega reconocimiento a Mtro. Enrique Bretón

Alumnos y profesores reconocieron la labor del Mtro. Bretón González, quien impartió las clases de Derecho Romano, Delitos en Particular, Delitos Federales, entre otras, durante 29 años en la Facultad de Derecho.

 EL UNIVERSITARIO

CAMPUS 4



Banco de México selecciona alumno como enlace universitario

Luis Enrique Muñoz, alumno de Economía, desarrollará el cargo de enlace universitario durante un año, en el que se encargará de hacer fluir la comunicación entre el banco y esta institución.

 EL UNIVERSITARIO

CAMPUS 4

Elecciones y precampañas políticas

Una reflexión sobre los tiempos electorales que se acercan, y la importancia de participar a través del voto para definir el rumbo que tomará el país en los próximos meses.

 POR CRISTHIAN ADAL GARCÍA

CAMPUS 10

Directora

Rubí Grecia Juárez Ojeda

Subdirector

Diego Efrén Torres Fernández

Jefe de Diseño

Pablo Vera García

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 Univesitario

Cultura

Rubí Grecia Juárez Ojeda

Salud

Johaneth Castellanos Campos

Diseñadores

Mariana Hernández Gómez

Miguel López Rosete

Enrique Rodríguez Bazán

Alicia García Demeneghi

Mayra Renne Beltran Garay

Roberto Hernández Reyes

Denisse Islas López

Adaptarse a los cambios puede ser difícil, pero son inevitables, y con la mitad del primer mes del año transcurrido, seguramente nos daremos cuenta de que algunas cosas ya no son iguales a las del año pasado; desde empezar un nuevo semestre con maestros nuevos, compañeros, salones e incluso carrera, lo cual marcará la percepción que tendremos de los días siguientes, y es por eso que hay que tomar todo de la mejor manera.

Si desde el inicio has notado que las cosas no suceden como esperabas, no te desanimes, pues a veces las cosas que suceden como menos las pensamos, resultan ser las mejores, y en ocasiones los defectos que vemos en algo, se convierten en virtudes una vez que hemos visto pasar el tiempo.

Es probable que también, lo que no está agendado en nuestros calendarios, pueda provocar un cambio anímico en nosotros, que puede ser para bien o para mal, y en el peor de los casos, si te desesperas, piensa en lo que hace unos días escuché de una cantautora española: "todo lo que sucede es perfecto", y aunque desde otra perspectiva no se vea así, repetirlo brinda una sensación de alivio con un toque de humor, pues finalmente regresamos al punto de que todo pasa por algo y a veces hay cosas que se salen de nuestras manos, o que finalmente ya sucedieron, y no se podrán cambiar.

Que este año no se convierta en una rutina con el pasar de los días, trata de encontrar un momento para ti y para hacer una actividad que disfrutes, pasa tiempo con tu familia, y no te olvides de todas las cosas buenas que le deseaste a la gente alrededor de ti, durante las fechas decembrinas, pues siempre hay que desearle lo mejor a las personas sin importar las fechas.

"Recuperar la infancia a voluntad, por medio del juego o el arte, permite que el adulto tome vacaciones de sí mismo".

Juan Villoro

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.

UPAEP, FEMSAC, Santander y FUNED entregan apoyos a estudiantes de licenciatura

EL PROGRAMA LÍDERES TRANSFORMADORES BUSCA APOYAR EL ESTUDIO DE POSGRADOS EN LAS MEJORES INSTITUCIONES DEL MUNDO.



EL UNIVERSITARIO

UPAEP, FEMSAC, Santander y FUNED sumaron esfuerzos para generar el programa de apoyo dirigido a estudiantes destacados de esta Institución.

El programa Líderes Transformadores UPAEP busca detectar y desarrollar el talento mexicano para que jóvenes mexicanos continúen sus estudios de posgrado en una de las 200 mejores universidades del mundo y/o en uno de los 100 mejores programas también del mundo, con la única condición de que al término de sus estudios contribuyan al desarrollo de su comunidad.

Esta primera edición del programa inició con la entrega de reconocimientos de selección a los 18 estudiantes de distintos programas académicos, quienes fueron sometidos a un riguroso proceso de evaluación que contempló el desempeño académico de los estudiantes, sus habilidades matemáticas, así como en el idioma inglés.

Los seleccionados son: María José Cereceda Figueroa, Manuel David Ventosa Gregorio, Alejandro Rondero García, Daniel Sánchez Sánchez de Economía, José Antonio García Cuevas, Miguel Agustín Torreblanca Reyes de Ingeniería en Diseño Automotriz; Blanca Isabel Garibay

Velázquez de Ingeniería Industrial; Ana Margarita Guzmán Teodoro, Santiago Torreblanca Macías de Contaduría y Alta Dirección; Nayeli Lima Patiño de Gastronomía; Jessica Loera Torres de Comercio Internacional; Edgar Alfredo Peregrina de Ingeniería Industrial; Alejandra Pérez de Lara de Ingeniería Química Industrial; Claudia Gabriela Portillo Agapito de Administración de Instituciones; Israel Sánchez Musito de Ingeniería Mecatrónica; Ana Paula Serrano Argüello de Administración Financiera Bursátil; y Aranza Vázquez Flores de Logística de Negocios y Comercio Internacional.

Como apoyo por formar parte del programa Líderes Transformadores UPAEP, los estudiantes seleccionados recibirán acompañamiento con mentores asignados por FUNED; preparación en matemáticas e inglés de alta exigencia académica, acompañados por dos tutores: el Dr. Juan Manuel López Oglesby y el Mtro. Iván Martínez Espinoza, académicos de la UPAEP; así como asesoramiento en el proceso de su aplicación a programas de maestría en el extranjero.

Con este programa la UPAEP se convierte en la primera institución privada en el Estado en contar con este esquema único en su tipo.

A este respecto, la Mtra. Paulina Sastrías, representante del progra-

ma de becas de la Fundación Mexicana para la Educación, la Tecnología y la Ciencia (FUNED), capítulo Puebla, destacó que la principal labor de FUNED, es contribuir a la preparación del talento mexicano a través del otorgamiento de becas y apoyos financieros para estudiar maestrías en el extranjero. "El día de hoy, y con este programa lo hacemos desde la preparación en conjunto con la UPAEP, Santander y FEMSAC", manifestó.

Y es que, a decir de Paulina Sastrías, por cada mil millones de dólares del PIB, México manda en promedio a 1.5 estudiantes a maestrías en los mejores programas del mundo mientras tanto, Corea manda 30, Taiwán manda 8 y China manda 4.

Además, de cada mil niños que entran a primaria, solamente 5 van a estudiar un posgrado. "Si este programa por sí mismo era relevante, con estas estadísticas nos dice que es muy importante, ya que contribuye directamente a que mejoremos como país", señaló la titulada de FUNED en Puebla.

El programa será coordinado por la Mtra. Ana Laura Vázquez Rivero, coordinadora de Relaciones Internacionales de Posgrado en UPAEP.

En tanto, el Mtro. Mariano Sánchez Cuevas, Vicerrector Académico de la UPAEP, invitó a los estudiantes a asumir el compromiso

no solo con ellos mismos o con sus padres, sino con la sociedad misma para que pongan sus talentos al servicio de la sociedad cuando terminen sus estudios.

En el acto protocolario se contó con la presencia del Dr. Mariano Sánchez Cuevas, Vicerrector Académico; Mtra. Paulina Sastrías, Responsable de la Fundación Mexicana para la Educación, la Tecnología y la Ciencia, Capítulo Puebla; Ing. Gonzalo Bretón, Presidente de la Fundación de Estudios Medios y Superiores, A.C., Dr. Hugo Ferrer Toledo, Decano de Ingenierías; Dr. Felipe Burgos Ochoategui, Decano de Ciencias Económico Administrativas; Mtra. Ana Laura Vázquez Rivero, Coordinadora del Programa Líderes Transformadores UPAEP; Dr. Omar Villa Nevárez, egresado UPAEP.

También estuvieron presentes por parte de FEMSAC el Ing. Gonzalo Gómez Collado; por la UPAEP el Lic. Antonio Sánchez Díaz de Rivera, Director de Vinculación y el Dr. José Pablo Nuño de la Parra, Director de Internacionalización y el Mtro. Fernando Eugenio Pérez Agüeros; Dra. Arlene Pérez González, Dra. Laura Margarita Rodríguez Peralta, Dra. Mónica Orduña Sosa, Mtra. Monserrat Sánchez Espinosa, Mtra. Mónica Rubio García, Directores de las diferentes áreas del conocimiento.



Facultad de Derecho reconoce al maestro Enrique Bretón

[EL CATEDRÁTICO DEDICÓ 27 AÑOS DE SU VIDA A LA DOCENCIA EN ESTA INSTITUCIÓN.]



EL UNIVERSITARIO

En el marco de la primera Asamblea estudiantil del semestre, catedráticos y estudiantes se dieron cita para agradecer al Mtro. Enrique Bretón González, profesor en retiro de la Facultad de Derecho, por su trayectoria como docente en esta Universidad.

Y es que el Mtro. Bretón González, inició como catedrático en el año de 1988 desempeñándose con ética y profesionalismo en Derecho Romano, Derecho Procesal Civil,

Derecho Penal General, Delitos en Particular, Delitos Federales, Derecho Procesal Penal 1, y Derecho Procesal Penal 2, materias que impartió hasta 2015.

“Recuerdo cuando hace 29 años llegué a esta Universidad, nunca me imaginé que tendría una carrera tan larga, pero han sido momentos de satisfacción, pues siempre buscamos que nuestros alumnos fueran los mejores del Estado y la República”, destacó el catedrático al dirigir unas palabras a los presentes.

Así mismo exhortó a las nuevas

generaciones de la licenciatura en Derecho a ejercer con ética y seriedad su profesión.

Fue el Lic. Matías Rivero Marín, Director de la Facultad de Derecho de la UPAEP, quien entregó al Mtro. Enrique Bretón González, el reconocimiento por su trayectoria al tiempo que agradeció sus enseñanzas y regaños en su faceta como estudiante.

“El ser catedrático no es una tarea sencilla, implica preparación, estudio, paciencia y empeño. Estoy convencido que así como existen diversas profesiones, ocupaciones, oficios

o trabajos, la docencia es una vocación revertida de pasión incansable por transmitir conocimientos y experiencias adquiridas por la liga profesional y académica”, destacó.

En el acto protocolario estuvieron presentes los Maestros Jorge Ulises Orozco Rosas y Ricardo Fernández Fuentes, quienes además de ser actualmente catedráticos de la Facultad de Derecho, fueron sus estudiantes en esta Institución, y Luis Enrique Zuluaga Vergara, actual Presidente de la Mesa Directiva de la Licenciatura en Derecho.



EL UNIVERSITARIO

Enrique Muñoz, seleccionado como enlace universitario del Banco de México



EL UNIVERSITARIO

Luis Enrique Muñoz López, estudiante de Economía de la UPAEP fue seleccionado como enlace universitario del Banco de México (Banxico), cargo que tiene una duración de un año.

Para ser acreedor de este nombramiento Luis debía comprobar que contaba con un buen promedio, que sería un estudiante activo para el periodo en que asumiría el cargo, y mostrar interés en la transformación de la sociedad.

“Soy Consejero Universitario, forma parte de las sociedades de alumnos y gracias al servicio social pude sumarme a un proyecto interdisciplinario enfocado impulsar la economía de los productores de chile manzano en la comunidad de Coyomeapan, así que reunía los requisitos para poder aplicar a esta convocatoria que la directora de mi carrera me compartió”, explicó Luis.

Entre las razones para aplicar, dijo, están la motivación por aprender de una institución como Banxico, transmitir esos conocimientos a las personas más cercanas y hacer llegar la información directamente a sus compañeros.

“Entre las responsabilidades que tengo están el hacer fluir la comunicación entre Banco de México y la Universidad, en este caso difundir con un lenguaje común a través de la radio o el periódico, temas de política monetaria, la inflación, etcétera, realizar actividades, congresos, conferencias, seminarios, pláticas, es decir, explicar de forma interactiva temas que a la mayoría de las personas se les dificulta”, destacó.

Agregó que además de la UPAEP, las universidades más importantes de Puebla cuentan también con un enlace por lo que trabajarán en conjunto a fin de conocerse y generar ese tipo de actividades que les pide Banxico.

“Esta es una oportunidad de dejar el nombre de la UPAEP en alto, es todo un reto pues habrá muchas personas que podrán darse cuenta del potencial con que somos formados en estas universidades. Economía es un programa muy completo pues contamos con formación en política monetaria, así que no estaré fuera de lugar en Banxico. Los conocimientos que mis profesores me han brindado me van a ayudar a dar ese

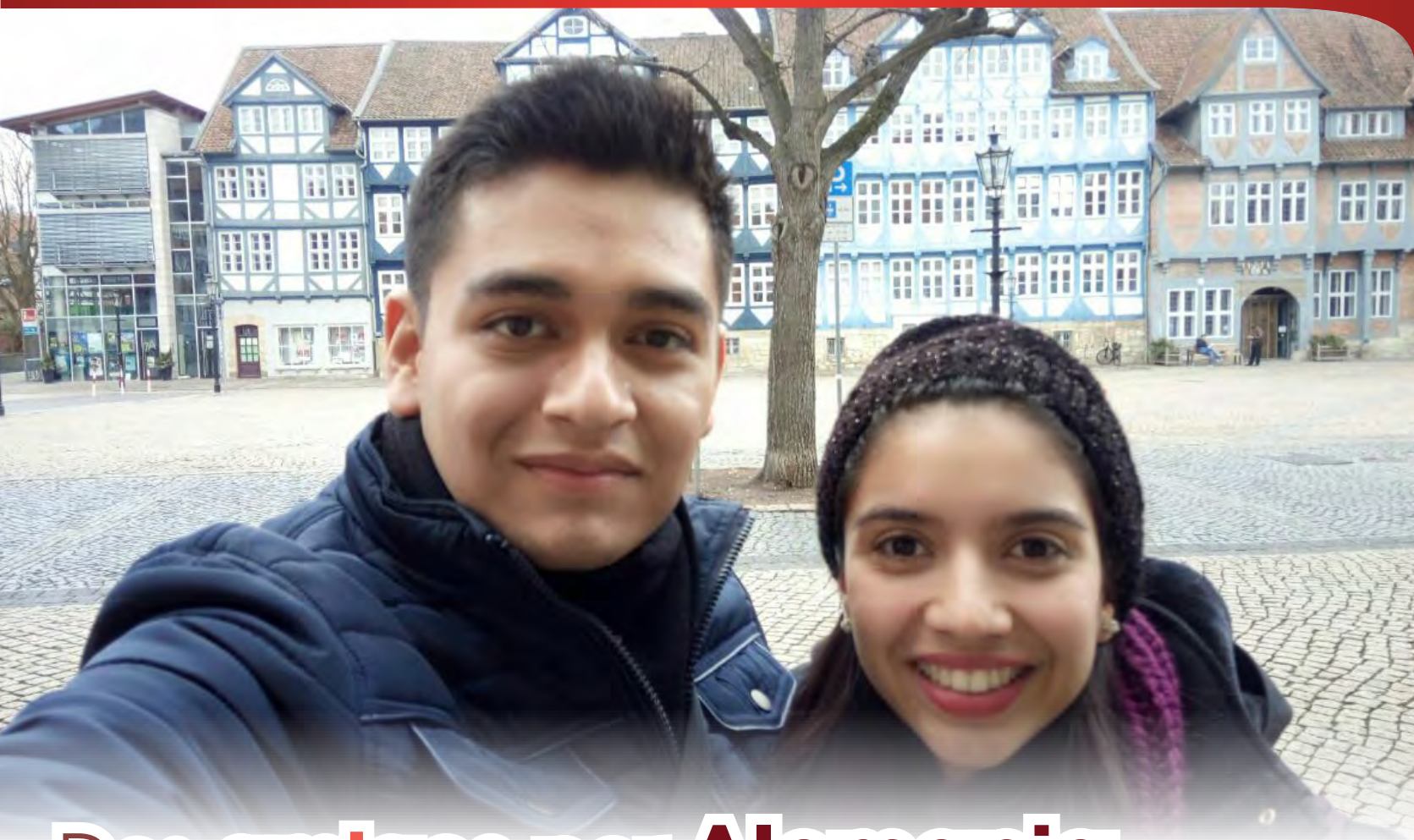
extra que te exige el ser un enlace universitario”, confió Luis Enrique.

Finalmente, invitó a sus compañeros a no dudar de sus conocimientos y aplicar a toda convocatoria que caiga en sus manos, pues en ocasiones pueden ser

beneficios económicos o simplemente un reconocimiento que les ayude a mostrar en sus hojas de vida en un futuro de lo que son capaces, cuando busquen desempeñarse en la carrera que estén estudiando.



EL UNIVERSITARIO



Dos amigos por Alemania

[NATALIA RODAS BARRERA Y MIGUEL BALTAZAR ISUNZA, ESTUDIANTES DE INGENIERÍA EN DISEÑO AUTOMOTRIZ, CURSARON UN SEMESTRE DE INTERCAMBIO EN WOLFENBÜTTEL, ALEMANIA.]



EL UNIVERSITARIO

Relatan que decidieron hacer esta experiencia juntos debido a que el país europeo brinda muchas oportunidades en la industria automotriz además de que es líder en la manufactura de automóviles.

La Ostfalia Hochschule Für Angewandte Wissenschaften, le brindó a la pareja de Águilas acompañamiento desde el momento en que llegaron hasta el último día en que estuvieron allí por lo que si tenían cualquier duda, ya fuera del país, de la universidad o de su proceso académico, era resuelto de manera inmediata.

“La ventaja de haber hecho el intercambio en la Ostfalia es que tiene vinculación con nuestra universidad y eso ayudó con el proceso de intercambio pues varios compañeros han hecho al menos un semestre en esta institución debido a que como parte de sus programas ofrece materias en alemán lo que te obliga a mejorar el idioma”.

A este respecto, destacaron, aunque ambos tenían conocimientos previos del idioma, al principio les costó trabajo recibir todas sus clases en alemán pues no estaban acostumbrados escucharlo día y noche pero terminaron adaptándose en poco tiempo que al finalizar su intercambio ya lo hablaban de manera fluida.

Una de las cosas que aprendieron durante su intercambio y de la cultura teutona, mencionan, fue que los alemanes son personas muy profesionales, siguen las reglas y procedimientos, y aunque en ocasiones es bueno, reconocen que el ingenio de los mexicanos hace que se busquen alternativas para dar solución a los problemas.

“Nosotros tenemos la costumbre de que si algo no sale, buscamos alternativas, no importa si estamos alterando los procesos. Es una singularidad que es notoria solo estando lejos”, manifestó Miguel Isunza.

Otra de las diferencias que encontraron en el país anfitrión fue la forma de dar clases, pues la Ostfalia cuenta con salas enormes en don-

de se toman clases, tipo auditorio y notaron que los estudiantes allá son muy centrados y participativos; lo que les obligó a no quedarse atrás en nivel académico.

Las clases son como la nueva modalidad que tenemos duran hora y media aunque la sintieron un poco difícil porque es en su idioma toda la clase, son en auditorios muy grandes, los estudiantes son muy centrados, participativos, totalmente diferente a nuestros compañeros.

Natalia y Miguel aconsejan a quienes estén interesados en realizar un intercambio y son un tanto introvertidos, hacerlo en pareja, como ellos pues si tienen problemas con el idioma, su compañero puedes apoyarles o si no logran hacer amigos tan

rápido, nunca se sentirán solos.

Y es que a decir de Natalia, quien es foránea, no es lo mismo vivir en otro estado porque al final de cuenta dentro del territorio mexicano las culturas se parecen bastante, el idioma es el mismo y la gente tiene esa calidez, sin embargo, irse a otro país cambia todo, desde la publicidad en las calles, los productos en los supermercados, etcétera.

“No sabes si lo que lees es lo que realmente dice, se tiene uno que adaptar a toda su cultura y su gente. El irnos juntos ayudó porque compartíamos clases y nos apoyábamos en lo académico pero también en lo personal pues los retos los enfrentábamos juntos”, relató Natalia.

Finalmente enviaron un mensaje a sus compañeros para que no se detengan a vivir una experiencia de intercambio o simplemente viajar pues aseguran les puede cambiar la vida.

“No tiene precio ir y también no quedarse sentado a esperar a que lleguen las cosas, ve de intercambio y conoce otras culturas; si no te animas a ir solo puedes ir con alguien, ir acompañado en el viaje te dejará una gran experiencia pues puedes compartir tus emociones con alguien más, alguien que te entiende culturalmente hablando. Si tienen la oportunidad de irse de intercambio háganlo, no se arrepentirán”.



CORTESÍA



Miércoles de Integración



Miércoles, 27 de enero 2016

6-7

El portal en línea de las Águilas



UNIVERSITARIO U PRESS

www.upaep.mx/eluniversitario

Comunidad Cultura Deportes

- Notas
- Prensa TV
- El Universitario Histórico

CARTELERA

Decanato de Ciencias Sociales
Escuela de Relaciones Internacionales

Invitan a la presentación del libro

**"PARA ENTENDER LA POLÍTICA EXTERIOR DE MÉXICO.
LA EXPERIENCIA DEL PASADO PARA PLANEAR EL FUTURO"**



Presentadores:

- Dr. Rafael Velázquez
UABC y Presidente de AMEI (2015-2017)
(Asociación Mexicana de Estudios Internacionales)
- Dra. Jessica De Alba, Universidad Anáhuac del Sur

Moderador:

- c. a Dr. Derzu Daniel Ramírez
UPAEP

25 de Enero/13:30 hrs

UPAEP Campus Central
21 Sur 1103

Aula T450

4to. Piso edificio T
Entrada Libre

¡Adquiérello en el evento!



LICENCIATURAS
UPAEP

Dirigido a alumnas de licenciatura

- ¿Eres económicamente activa a favor del sustento familiar?
- ¿Has cursado el 95% de tus materias y tienes dificultades económicas para titularte?

ALAS a tu FUTURO
VUELA UPAEP

te puede ayudar

Contacto:

Guadalupe Gómez Espinosa
guadalupe.gomez@upaep.mx

9 Poniente 1908
Tel. 229.94.00 ext. 7839



U UPAEP

Desarrollo Institucional

RECICLATÓN 2017

AYÚDANOS ENTREGANDO ESTOS RESIDUOS LIMPIOS Y SEPARADOS,
RECUERDA QUE CON LA VENTA DE ESTOS MATERIALES
AYUDAMOS A NIÑOS CON INSUFICIENCIA RENAL

SE RECICLA:

CARTÓN
VIDRIO
LATA
PET
ALUMINIO
PAPEL Y PLÁSTICO DURO
TETRAPACK
ELECTRÓNICOS

FECHAS

Horario: DE 10 AM A 2 PM
DIRECCIÓN 1: ESTACIONAMIENTO DEL HOSPITAL DEL NIÑO POBLANO
DIRECCIÓN 2: EL NIDO UPAEP

U ENERO 29	U AGOSTO 27
U FEBRERO 26	U SEPTIEMBRE 24
U MARZO 26	U OCTUBRE 29
U ABRIL 30	U NOVIEMBRE 26
U MAYO 28	U DICIEMBRE 17
U JUNIO 25	

FACEBOOK: SALVA AL MAR
TELÉFONO: 2221 93 86 97

@SalvaAlMar
@mar@

UVP
UNIVERSIDAD DEL VALLE DE PUEBLA

U UPAEP

AUDICIONES PRIMAVERA

27 DE ENERO 2018

Para hombres y mujeres de 15 a 24 años

Ambas compañías traer preparada coreografía de máximo 2 min.
Lugar: Salón 5 Culturarium II (11 Pte. 1919, frente a Culturarium)

Compañía de Danza Folklórica UPAEP

Horario: 10:45 hr

Mujeres: presentarse con leotardo negro, falda larga de ensayo, primadas con chongo y zapatos de danza
Hombres: presentarse con pants negro y botines
Hombres y mujeres: traer palacate y tenis.

Compañía Multidisciplinaria de Danza UPAEP

Horario: 08:45 hr

Se aceptan personas con experiencia en cualquier género de baile.
Presentarse con ropa negra de ensayo.

*Se requiere: disponibilidad de horario, compromiso y espíritu de servicio.

Informes con Isabel Ochoa @upaep.mx

U UPAEP
Bellas Artes



dia del
NUTRIÓLOGO
FESTEJO
24 DE ENERO 5:30PM
EDIFICIO T 250-251-252



Facultad de Nutrición

RETOS BANKICO

¿QUÉ PIENSAS SOBRE LA POLÍTICA MONETARIA?

PARTICIPA POR
\$180,000.00

CONSULTA LAS BASES EN
WWW.BANXICO.ORG.MX / RETOBANXICO

BANCO MEXICO

Un águila representante de la danza folclórica



EL UNIVERSITARIO

Cristina Aidé Sánchez Álvarez, estudiante de Medicina Veterinaria y Zootecnia, se dedica a la danza folclórica desde temprana edad, y actualmente cuenta con una beca cultural por pertenecer a la Compañía de Danza Folclórica de la Universidad.

A los 13 años se unió a una compañía de danza por primera vez, aunque desde los 8 años había tomado talleres, ya que le gustaba bailar algo representativo de México. Desde su ingreso a UPAEP, ha participado en al menos 20 presentaciones y/o giras importantes para la compañía de danza folclórica.

“Para mí la danza folclórica significa representar y llevar un poco de mi país a donde sea que me presente. Siento mucho orgullo cuando la gente me felicita por haberles transmitido esa alegría que caracteriza a México”, comenta Cristina Aidé.

Entre sus participaciones más destacadas, se encuentra el 2do Festival Nacional de Danza en Guanajuato “Tradiciones de mi tierra”, organizado por COREDA 2014; estuvo presente en el Festival de las Flores Huauchinango Puebla 2015 y 2016; participó en la gira artística a la Universidad de River Falls Wisconsin con motivo del “Año de México” en diciembre 2015; participó en el 1er Encuentro de Talento Artístico y Actualización del Folclore de Puebla “Modalidad Danza Folclórica” en julio 2016; además de su participación

en la función de ballet “La Bella Durmiente – Russian Classical Ballet”, en el centro de vinculación UPAEP.

Su primera participación internacional llegó cuando fue parte del 1er Encuentro de Comunidades Latinas en Nueva York, “Mermaid Parade”

International Peruvian Festival, donde también pudo conocer la Organización de las Naciones Unidas, en 2016. Y apenas el año pasado, formó parte de la grabación de la película La familia de mi ex, además de la gira artística Colombia-Ecuador.



EL UNIVERSITARIO



Cuento Vertical NEGATIVO



PACO RUBÍN

Era un hombre completamente negativo. De nombre NOMón. Poco hablaba, casi siempre guardaba NOlencio, sin importar el NOtío donde se encontrara.

Sentado en su NOlla o en el NOllón, acostumbraba su NOesta. Y NOempre tenía pesadillas.

Gustaba de estudiar los NOgnos y sus NOgnificados. Lo hacía con NOgilo.

A pesar de tener una vida NOMple, acudía con el pNOcólogo

En fin, una historia que aunque NOMple, valía contar

Applicate



Ser productivo



EL UNIVERSITARIO

Sé que tal vez hay muchas apps para organizar tu día o la semana, pero esta app es más práctica, ya que eres tú quien decide el orden de los hábitos y su continuidad, ya sea 3 veces a la semana, diario o solamente los fines de semana.

Recordatorios como el pagar colegiatura y así poder evitar los filis el último día de pago, clases de foto

que tomaste porque te encanta, un diplomado con valor curricular o todo lo que se te pueda ocurrir. Los puedes seleccionar para que el recordatorio sea diario, semanal o incluso mensual.

Puedes incluir tus diferentes hábitos de salud, ejercicio, entretenimiento, social, eficiencia o para estar en casa.

En caso de querer personalizar tus hábitos, la app cuenta con la opción de poner el icono y color que consideres más adecuado para cada una. Podría seguir diciéndote

sobre cómo manejar esta app, pero mejor descárgala y decide si es conveniente o no para tu estilo de vida.

Como muchas, esta cuenta con una versión premium la cual te da acceso ilimitado para armar tus hábitos.

Si eres una persona de negocios muy importante, paga esta versión, pero mientras disfruta la funcionalidad gratuita de esta maravillosa app.

Se encuentra de manera gratuita en Appstore y Googleplay. Descárgala y coméntanos qué te parece.

Precampañas Políticas

 **CRISTHIAN ADAL GARCÍA HERNÁNDEZ**

México ha empezado a sufrir los estragos de las elecciones electorales a nivel nacional, todos sabemos que es una época dura ya que al decidir por quién votar, sabremos el rumbo del país para los próximos 6 años.

El dinero y la corrupción son los primeros en entrar al "campo de batalla", haciendo que la gente siga al político que les logró llenar más fácil el bolsillo aprovechándose de su situación económica ofreciendo dinero y/o comida a cambio de algo que se ve tan simple: un voto.

Hay también quienes no ejercen este derecho por la desconfianza hacia las instituciones electorales, provocando con ello que aquellos quienes vendieron su voto sean quienes al final de cuentas decidan quién nos gobernará.

Dicen los que saben, que en las próximas elecciones que serán el mes de julio, seremos los jóvenes quienes elegiremos al ganador de esta contienda, por ello, debemos ser los primeros en ir a las urnas a emitir nuestro voto, no podemos quedarnos de brazos cruzados, debemos salir a votar sin importar por quién, debemos salir y ejercer nuestro derecho a decidir quién dirigirá a esta nación.

Yo los invito a que salgan a votar, sin importar el color ni bandera política, salgan a votar y exijan una

contienda democrática, razonen su voto y elijan no a quien les dio 100 pesos por su sufragio, sino opten por aquel que tiene las mejores propuestas para hacer de este México un país mejor. Debemos decidir lo que le convenga al pueblo por democracia, todos juntos podemos hacer el cambio, solo necesitamos informarnos, revisar la historia de los candidatos y elegir al más adecuado.

Dicen que somos la generación de la información, estamos expuestos, a través de redes sociales, Internet, la televisión y la radio a una gran cantidad de datos por minuto, aprendamos a discernir esa información y a investigar si es necesario qué tan real es eso que se dice de cualquiera de los candidatos. No caigamos en el juego de las campañas sucias, y en los distractores políticos, somos una generación educada y debemos actual como tal, nadie más que nosotros sabemos utilizar la tecnología en nuestro beneficio.

El país no es el mismo que el de hace ya 50 años, hemos caído en un hoyo sin fin, pero a pesar de ello, aún existe la esperanza de un cambio que nos beneficie a todos. Dejemos a un lado la apatía y unámonos para darle a esta nación líderes dignos que la gobiernen.


Pensemos en la colectividad y no en la individualidad, solo así saldremos adelante. Votemos por un México mejor.



Oleísmos o pensamientos ilustrados por un chileno

 **EL UNIVERSITARIO**



 COLABORACIÓN

Sus ilustraciones son tiernas como las situaciones mismas de la vida, desde un recuerdo personificado montado en bicicleta, hasta el planeta Tierra acostado en un diván con su psicólogo, diciendo que se siente inseguro: así son los "dibujitos" de Francisco Javier Olea, un diseñador gráfico

que tomó el camino de la ilustración cuando se dio cuenta de que esta era la forma de imprimirle humor a los absurdos de lo cotidiano.

Desarrolló su faceta como ilustrador a lo largo de su trabajo en el diario El Mercurio, con el que poco a poco se fue haciendo conocido, en especial en los últimos años, en los que asegura que debido a la saturación en el mercado de la fotografía, en el que hoy en día todo mundo toma fotos, les aplica un filtro y las publica, aún no se ha inventado una aplicación donde se produzcan ilustraciones creativas y de calidad, por sí solas.

Si en una receta secreta para destacar por su trabajo, Francisco Olea asegura que dibujantes buenos hay millones, pero que lo importante aquí son las ideas, la mirada y la originalidad. "Un componente secreto como el de la Coca-Cola no hay, es una ecuación bastante clara: perseverancia,

punto de vista y libertad", comenta.

En 2012 publicó dos libros: Lecciones de Glamour, una recopilación de sus columnas de "estilo" en Revista Sábado (en la cual sigue colaborando actualmente) y Y ud. quién es?, un relato gráfico que está entre cuento y novela. Además, desde hace 7 años dicta un taller de ilustración y ha tenido la oportunidad de exponer un trabajo en colectivo de dos muestras llamado Caldo de cabeza y Avatar.

Si quieres conocer sus "Oleísmos", nombre con el que bautizó sus cartones humorísticos, puedes visitar su blog que lleva el mismo nombre y el cual actualiza diariamente, además de seguirlo en Twitter, donde también publica sus ilustraciones de manera periódica. Como final recomendación, también puedes buscar su libro más reciente Pasado, presente y ausente, en el que recopila ilustraciones para reírse de la melancolía y de nosotros mismos.



 COLABORACIÓN



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

Se te olvidó que yo sin ti no puedo respirar, se te olvidó que el cielo cae a cachos si tú no estás.

Nadie nunca me dijo que 8° es el 6° en realidad.

¿Y te metiste al gym? No, primero vi mis materias y voy de Ingeniería a ctec y de regreso al central corrido, así que no creo necesitarlo.

Saludos a las siguientes mesas directivas que ya están planeando viajes, noche mexicana, ganar el concurso de ofrendas y abrir otro edificio.

El arbolito de Cetec no me cumplió mi deseo. :c

Primera semana . . . challenge accepted.

Ya extrañaba a mis compañeros, pero ¿cómo olvidar a mi cama? :c

¿Por qué tienes tantos memes en tu celular si no los ves? Mejor tenerlo y no necesitarlo que necesitarlo y no tenerlo.

No hay peor traición en la vida que tu hermano te lance al barranco. Atte: Mufasa

Mejor quédate con Jabba the Hutt, #IniciodeSemestre

Tere, regresa, te extrañamos mucho. Y feliz cumpleaños

Canciones según tu semestre
 1°) We will rock
 3°) stayin alive - bee gees
 5°) welcome to the jungle - guns and roses
 7°) Goodbye my lover - james blunt
 9°) Payaso de rodeo o caballo dorado, de aquí hasta acabar.



Matatiempo

TRABAJADOR LIBRE	DISTINTO	IDOLATRADO	AHORA MISMO	NIVELAR
VIGILAR, GUARDAR	CONFORME	ORENSE	MEMBRANA DEL OJO	
PAVOR, HORROR			ESCOGER	
EMBLEMA, DISTINTIVO		MIGUEL CANTANTE		
		ARDOR		
ETNIA CHINA		PEQUEÑAS ESCAMAS EN EL PELO		
GENERO-SIDAD		OPUESTO A ANALÓGICO		
			TURQUÍA EN INTERNET	
			ERARIO PÚBLICO	
PLANTA GRAMÍNEA	SIERVO DE ESPARTA			CABALLO DE COLOR DE MELOCOTÓN
	COL., FRÍO		TABLAR DE HUERTA	
			PAÍS DE LOS EDMITAS	
EXAMEN BREVE	BUENOS ... CAPITAL DE ARGENTINA			EXTREMO DE LA ENTENA
	... DE COLOGNE, PERFUME			
		NÚMERO DE DOS CIFRAS		
ENARDECER				
QUE TIENE DOS ASPECTOS				
		DEL NORTE DE ÁFRICA		

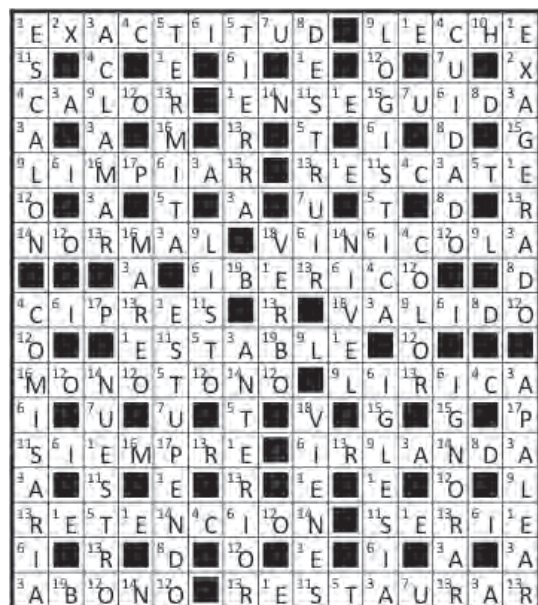


"Mira nomás ese trompo" Yo viendo las fotos de tu ex.

Las pequeñas cosas que nos conectaban, no las haces más :c

¿Cómo sabes si alguien te quiere? - Te etiqueta a cada rato TOM mi Nathy bonita <3

Extraño venir en pijama a la uni :/



Reinician el vuelo en Liga ABE

[LAS ÁGUILAS JUGARON UNO DE LOS PARTIDOS PENDIENTES POR LOS SISMOS DE SEPTIEMBRE]



Con marcador de 58-40 el equipo femenino de UPAEP derrotó como visitante a las Leonas de la Anáhuac Norte para conseguir su triunfo número 13 de la temporada. Este partido es uno de los tres encuentros que las Águilas tenían pendientes por los sismos acontecidos en septiembre pasado.

Durante todo el partido las poblanas basaron su juego en la buena defensa y la presión en su rival, esto les dio pie a tomar ventaja desde el primer cuarto. Miroslava Duarte e Ingrid Martínez se apuntaron puntos importantes para poder tomar ventaja de 19-9 al término de los primeros diez minutos.

Para el segundo cuarto la quinteta emplumada intensificó el trabajo defensivo y anuló a las Leonas. Con la presión y el robo de balones

las pupilas de Javier Cenicerós se apoyaron en ocho puntos de Estefanía Giner para irse al descanso con ventaja de 26-16.

A pesar de que la Anáhuac tuvo algunos minutos de reacción y vivieron su mejor periodo a la ofensiva, las Águilas no dejaron que el rival se acercara y retomó el control del juego a través de los puntos de Zaira Alvarado, Alexia Cuevas e Ingrid Martínez; elementos que pusieron el marcador 42-29.

En el último cuarto la escuadra de UPAEP no bajó el ritmo a pesar de la ventaja y ofensivamente sentenció el juego con doce puntos entre Alvarado y Giner que pusieran la cifras definitivas de 58-40.

Zaira Alvarado fue la mejor encestadora del encuentro con 16 puntos, seguida por Estefanía Giner que hizo 14. El próximo compromiso de las Águilas será el viernes en casa ante las mismas Leonas de la U. Anáhuac Norte.



El UNIVERSITARIO

TALLERES DEPORTIVOS

DIRECCIÓN DE FORMACIÓN, CULTURA Y LIDERAZGO UPAEP

CUOTA ÚNICA PARA PRIMAVERA 2018 DEL 15 DE ENERO AL 19 DE MAYO					
	TOMA EN CUENTA PARA LOS TALLERES	LICENCIATURA POSGRADO SISTEMA ABIERTO PREPAS UPAEP	PERSONAL UPAEP	EGRESADOS UPAEP	INVITADO ESPECIAL UPAEP
BALONCESTO	ROPA DEPORTIVA	\$ 1345 00	\$ 1360 00	\$ 1430 00	\$ 1530 00
BOX	PLAYERA T-SHIRT TOALLA MÍNIMO 60X40	\$ 1700 00	\$ 1815 00	\$ 1860 00	\$ 1900 00
GIMNASIO	ROPA DEPORTIVA	\$ 1850 00	\$ 2170 00	\$ 2350 00	\$ 2840 00
KRAV MAGÁ	ROPA DEPORTIVA	\$ 1475 00	\$ 1630 00	\$ 1725 00	\$ 1925 00
MULTIENTRENAMIENTO	ROPA DEPORTIVA	\$ 1400 00	\$ 1485 00	\$ 1575 00	\$ 1905 00
NATACIÓN	TRAJE DE BAÑO DE LYCRA GORRO Y GOGLES	\$ 2050 00	\$ 2180 00	\$ 2850 00	\$ 3350 00
TAEKWONDO	ROPA DEPORTIVA	\$ 1375 00	\$ 1460 00	\$ 1580 00	\$ 1915 00
TENIS	2 CLASES RAQUETA Y	\$ 1810 00	\$ 1965 00	\$ 2150 00	\$ 2360 00
	3 CLASES ROPA DEPORTIVA	\$ 2320 00	\$ 2490 00	\$ 2700 00	\$ 2900 00
VOLEIBOL	ROPA DEPORTIVA	\$ 1350 00	\$ 1405 00	\$ 1440 00	\$ 1550 00
CROSSFIT	ROPA DEPORTIVA	\$ 1380 00	\$ 1480 00	\$ 1570 00	\$ 1910 00

*LOS ENTRENAMIENTOS SON DE 50 MIN. (EXCEPTO GIMNASIO DE PESAS)
 *PARA INSCRIBIRTE ES NECESARIO PRESENTAR LA CREDENCIAL UPAEP (COMUNIDAD UPAEP).
 *EN TALLERES DEPORTIVOS SOLO APLICA LA BECA ORDINARIA (SISTEMA ESCOLARIZADO).
 *EL TALLER DE NATACIÓN ES A PARTIR DE LOS 12 AÑOS Y ESTE CURSANDO LOS ESTUDIOS DE SECUNDARIA.
 *SE PODRÁ INGRESAR AL TALLER SOLO CUANDO SE HAYA CUBIERTO LA CUOTA Y ENTREGADO EL COMPROBANTE DE PAGO A LA COORDINACIÓN (NO APLICA PARA ALUMNOS DE LICENCIATURA, POSGRADO O SISTEMA ABIERTO)
 *INFORMES E INSCRIPCIÓN EN: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE UPAEP / miguelangel.lopez01@upaep.mx OFICINA 01 DE LA DIRECCIÓN DE FORMACIÓN, CULTURA Y LIDERAZGO TEL. 2299420 EXT. 7420.
 *NOS RESERVAMOS EL DERECHO DE ADMISIÓN *ESTA INFORMACIÓN PUEDE SUFRIR CAMBIO SIN PREVIO AVISO