

# Létere

www.uvaq.edu.mx  
Número 186 / Año XXI  
Mar-2018 / Morelia, Mich.

**UVAQ**



## CONFIRMA NUEVO CAMPUS Y CARRERAS

El Rector de la UVAQ, Lic. Raúl Martínez Rubio, formalizó la apertura del Campus Tres Marías, así como la oferta académica.

Página 10

Comunicación y RRPP



@UVAQ  
/UVAQOFICIAL  
/UVAQOFICIAL



HAY CAMBIOS

**3**

**direcciones**  
se renuevan en  
las ingenierías  
**Página 7**

# Nacimos para servir

Con diversas actividades, en la UVAQ cumplimos nuestra misión a diario: ser agentes de cambio en beneficio del bien común de la sociedad. **Páginas 12 y 13**

SEMANA SANTA  
Página 3



Para vivir la Cuaresma te propongo lo mismo que nos dice el Evangelio: La Oración que expresa la relación filial y amorosa con Dios nuestro Padre, amor al prójimo y amor a sí mismo...



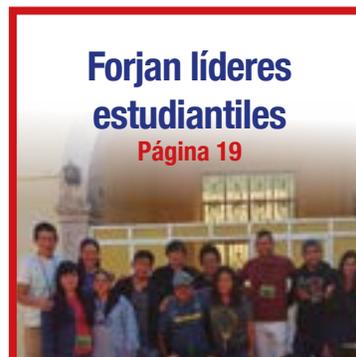
Bachilleres  
conocen la UVAQ  
Páginas 4 y 5



Se gradúan de  
las maestrías  
Página 9



Impulsa la UVAQ  
Encuentro Docente  
Página 11



Forjan líderes  
estudiantiles  
Página 19



Afrontan regional  
Páginas 22 y 23



Gráficos: freepik.es / Información: Control Escolar UVAQ

L.A.E. Raúl Martínez R.  
RectorMtro. J. de Jesús Castellanos  
Secretario AcadémicoC.P. María Inés Pérez A.  
Secretaría AdministrativaL.C.C. Susana García R.  
Dir. de Comunicación  
y Relaciones Públicas

Letere

DIRECTORIO LÉTERE  
L.C.C. Jhocelyn Bazán N.  
InformaciónL.C.C. Pedro A. García Esc.  
Edición y diseñoL.C.C. Arturo H. Borja  
SupervisiónL.D.G. Alma Arias Torres y  
L.D.G. Rafael Ruiz P.  
Aux. Diseño de MaterialesComunicación y RRPP  
FotografíaUVAQ  
Campus Santa María  
Av. Juan Pablo II No. 555  
Col. Santa María de Guido  
C.P. 58290, Morelia, Mich.Teléfonos  
(443) 323-51-71, 78 y 83  
Ext. 2131 Fax: Ext.2122  
letere@uvaq.edu.mxLos artículos aquí  
publicados, no necesaria-  
mente expresan la filoso-  
fía y pensamiento de la  
Universidad; son  
responsabilidad de  
los autores.

## En marzo

Que no se te pasen estos eventos:

### Taller de Crecimiento Humano-Pedagógico.

“Breves de neuropsicología aplicadas al aula.

Facilitador: Dr. Carlos Amadeo García Ayala.

Lugar: Aula Magna. Fecha: 7 y 21 de marzo.

Inscripciones en el Departamento de Desarrollo Humano  
y Habilidades, en horario de oficina.

### Testimonio UVAQ

La comunidad de la UVAQ, alumnos, docentes, administrati-  
vos y operativos, nos sumamos a un gran esfuerzo de servicio  
a nuestros semejantes en más de 60 sedes. Participamos en  
diferentes labores más de 1,400 personas.

### Misiones 2018

Estudiantes de diferentes licenciaturas se integran a las  
Misiones de Semana Santa, que este año se desarrollarán en  
poblaciones de Ciudad Hidalgo, del 24 de marzo al 1 de abril.

Foto: Comunicación y RRPP



### DULCE AMISTAD

La UVAQ alegró a la comunidad uni-  
versitaria al obsequiar chocolates  
para todos en el Campus Santa María,  
con motivo del mes del Amor y la  
Amistad, un detalle que sorprendió,  
pero sobre todo, endulzó el día de estu-  
diantes, docentes y administrativos.

Comunicación y RRPP

# Cómo vivir los días santos

Queridos amigos, en la Iglesia celebramos la Cuaresma, un tiempo litúrgico importante que nos prepara para recibir la Pascua que es la fiesta central y más importante no sólo para los católicos sino para todo hombre que cree en Jesucristo.

La Cuaresma es un periodo de preparación que tiene una duración aproximada de 40 días, inicia el miércoles de ceniza y termina la víspera del Jueves Santo. En los primeros siglos de la Iglesia la preparación para celebrar la Pascua consistía únicamente en ayunar y hacer oración el viernes y el Sábado Santo, poco a poco se fue intensificando esta preparación hasta que se llegó a los 40 días, de allí su nombre de cuadragésima o cuaresma. Si hacemos el conteo de los días, nos daremos cuenta que son 44, pero los domingos siempre tienen sentido festivo, pues se celebra la resurrección del Señor, por tanto descontamos 6 domingos, nos quedan 38 días. Anteriormente se consideraba la cuaresma hasta el Sábado Santo y así teníamos exactamente 40 días. Actualmente se reconoce que el Triduo Pascual (Pasión-Muerte y Resurrección de Nuestro Señor Jesucristo) es una sola celebración en tres momentos, inicia la víspera del Jueves Santo y termina el Domingo de Resurrección. Por tanto, aunque no sean los 40 días exactos, el significado y el sentido penitencial es claro.

El número 40 tiene un simbolismo muy específico en la Sagrada Biblia, es el tiempo oportuno para purificarse, para renovarse, para acabar con lo negativo y resurgir como personas nuevas; te invito para que veas algunas citas bíblicas que nos iluminan y esclarecen el sentido de este tiempo: los 40 días del Diluvio donde fue renovada la humanidad (Gen 7,4), los 40 años que el Pueblo Israelita peregrinó por el desierto al salir de Egipto para llegar a la tierra prometida (Núm 32,13), 40 días Moisés duró el monte Sinaí y Dios le entregó las tablas de la ley (Ex 24,18), 40 días caminó Elías hasta el monte Horeb (1Re 19,8), los Ninivitas

hicieron penitencia durante 40 días y el Señor los perdonó (Jon 3,4), Jesús permaneció durante 40 días en el desierto y fue tentado por Satanás (Mc 1,13), el Periodo que Jesús pasa en la tierra después de la resurrección hasta su Ascensión gloriosa es de 40 días (Hech 1,3).

Aunque pareciera que se han relajado o cambiado las prácticas penitenciales de la cuaresma, es importante saber el sentido profundo de este tiempo ya que ese no puede desaparecer. Las prácticas externas no tienen valor en sí mismas, sino por el fruto que nos consiguen. Descubrimos que el sentido de la cuaresma más que una obligación en la Iglesia es una necesidad que el mismo hombre tiene de purificarse y una gracia que Dios le otorga para ver con más la claridad quién es, qué está haciendo y por qué lo está haciendo dentro del proyecto de Divino.

Para vivir la cuaresma te propongo lo mismo que nos dice el Evangelio: La Oración que expresa la relación filial y amorosa con Dios nuestro Padre; Amor a Dios; la Limosna que nos hace salir de nosotros mismos siendo un don para los demás: Amor al prójimo y el Ayuno que nos hace reconocer nuestro justo lugar, nos hace reconocer nuestra fragilidad para evitar todo tipo de soberbia y caer en la cuenta que nos sostiene la gracia de Dios: Amor a sí mismo.

En cuanto a prácticas concretas, te invito para que hagas una buena confesión desechando toda la basura que te oprime el corazón, lee algunos salmos o pasajes de la Santa Biblia que te den alegría y esperanza, haz algunos gestos de generosidad, sobre todo en tu tiempo y servicio que es lo que más nos cuesta dar en la actualidad, ayuna de algo que te esté atrofiando tu humanidad y te aleje de tus seres queridos como el excesivo uso de celular, el internet o Netflix, y finalmente te invito para que vayas a Misa, pero ve con todo el corazón aunque te cueste y ten un motivo para siempre dar gracias a Dios.

Padre Omar Castro Castro  
Capellán de la UVAQ

# Opinión es...

**Ayudar con la cruz**  
Hoy los jóvenes podemos ser como 'El Cirineo', quien le ayudó a Jesús a cargar la cruz, sólo se trata de apoyar al prójimo.

Ilustración: Antonio de Jesús Ramírez Lucatero



**Carlos Luis Alvear García**

Director de Formación en la UVAQ

“Convertirse” en ‘pequeños’ y acoger a los pequeños son dos aspectos de una única enseñanza, que el Señor renueva a sus discípulos en nuestro tiempo. Sólo aquél que se hace ‘pequeño’ es capaz de acoger con amor a los hermanos más ‘pequeños’

SS Juan Pablo II  
Cuaresma 2004

“Después de escuchar la palabra del Señor y de alimentarnos con el Pan Eucarístico nuestro corazón volverá a arder de fe, esperanza y caridad”  
Papa Francisco

## Amor y fe...

Habitualmente pensamos en el amor como el más grande de los ideales, como un horizonte vital, como realidad que nos envuelve, nos antecede y nos sobrepasa. El amor, lo creemos, lo sentimos, lo sabemos, es más grande que nosotros. Y esa perspectiva amplia, profunda, inmensurable, puede implicar, al mismo tiempo, que muchos pudiéramos llegar a concebir el amor como un imposible, como realidad utópica que no podremos nunca alcanzar más que parcialmente, en momentos determinados o en ciertas etapas de la vida, en que nos es dado gozarlo como un don. Igual que la felicidad, el amor puede pensarse como una realidad que alcanzamos a vislumbrar, que podemos tocar pero que difícilmente abarca la totalidad de nuestra existencia. Sin embargo, el amor también es percibido como algo tan grande y magnífico, que el haberle vivido con intensidad, aunque sea por unos instantes, es capaz de iluminar la vida entera. Desde el punto de vista humano; nosotros, seres limitados, podemos ser poseídos por el amor pero nunca poseerle por completo. No es

únicamente que el creyente identifique al amor con Dios mismo, y considere que todo cuanto es y existe es una participación de ese amor eterno e infinito; sino también, desde el punto de vista humano la experiencia del amor es siempre, de alguna forma, una vivencia arrobadora, inentendible que, se quiera o no, termina por desbordarnos. El amor nos confronta con la verdad, con el bien y la belleza, pone ante nosotros al descubierto nuestra grandeza y nuestra miseria. El amor es motor, es causa, es punto de partida y de llegada.

Don Vasco de Quiroga entiende desde el inicio que puede tener la clave para hacer realidad lo que de otra manera sería un imposible: Su secreto está en no desvincular la persona con su comunidad, en una perspectiva personalista que tiene los pies bien plantados en la tierra sin dejar nunca de buscar la iluminación de la Fe, el aliento de la Esperanza y la inflamación del Amor.

Fragmento de la ponencia  
“Amor y fe, como fundamentos para una civilización de la esperanza”,  
en el IV Congreso Iberoamericano de Personalismo; Puebla, México; 2017

# Preparatorias

Formación Integral \* Católica \* Idiomas \* Calidad Académica \* Cultura \* Deportes

## PRÓXIMOS EXÁMENES

14 de abril  
12 de mayo  
2 de junio

## ÁREAS

Artes, Salud  
Administrativas  
Sociales, Ciencias  
Exáctas y  
Biológicas

## CONSULTA

Los resultados  
de tu examen de  
admisión  
en nuestro portal:  
uvaq.edu.mx

**MORELIA, MICHOACÁN**

# Éxito en

**COMUNICACIÓN Y RRPP**  
letere@uvaq.edu.mx

Con casi 600 estudiantes de preparatoria, la Universidad Vasco de Quiroga realizó la Expo Feria Vocacional 2018.

Asistieron estudiantes de todo el estado, de escuelas públicas y privadas, con el objetivo de conocer la carrera que más les interesa y, sobre todo, orientarse para elegir la licenciatura de su interés, informó el L.C.C. Roberto Aguilar Chávez, Coordinador de Promoción de la UVAQ.

Los jóvenes accedieron a talleres y conferencias sobre las carreras de su interés.



Arquitectura brindó un taller práctico.



Los jóvenes se integraron en la feria.



Comercio Internacional sumó aspirantes.



La carrera de Comunicación siempre es buscada.



Derecho es una carrera en constante evolución.



El taller de serigrafía fue una de las áreas de Diseño.

UN RÉCORD

**550**

asistentes  
registrados, más  
otros agregados



Jóvenes de varias ciudades arribaron a la UVAQ.



Diseño de Interiores ofreció un taller de maquetas.



Gastronomía es una de las carreras más populares.

## RADIO DISNEY NOS VISITA

La producción de Radio Disney visitó la Universidad Vasco de Quiroga para obsequiar pases para funciones de cine y artículos promocionales con motivo del mes del Amor y la Amistad, así como durante la Expo UVAQ 2018 en el Campus Santa María, donde alumnos y aspirantes participaron en los concursos para ganarse uno de los premios.  
*Comunicación y RRPP*



Fotos: Comunicación y RRPP

# Expo UVAQ

Nuestra mascota, Uvalcón, siempre atento.



Ingeniería en Sistemas.



En Psicología hicieron una prueba psicométrica.



Las ingenierías atraen a hombres y mujeres.



Lenguas Europeas cautiva poco a poco.



Nutrición.



Mecatrónica cautivó por sus laboratorios.



Medicina tuvo muchos aspirantes.



En Mercadotecnia jugaron y aprendieron de las marcas.

# Licenciaturas

Modalidad Presencial, Sistema Ejecutivo y en Línea

## BREVES UNIVERSITARIAS

### GUADALAJARA, JALISCO

Fotos: Comunicación y RRPP



### PASAN AL NACIONAL DE ROBÓTICA VEX

Los alumnos de Ingeniería en Mecatrónica de la UVAQ, que conforman el equipo de Robótica VEX, pasaron a las semifinales del Torneo Nacional de Mecatrónica el pasado 24 de febrero en su primera competencia de este torneo. ¡Enhorabuena!

*Comunicación y RRPP*

### EXPONEN TRABAJOS DE JARDINERÍA

Los alumnos de la Escuela de Diseño de Interiores expusieron sus trabajos de la materia de Jardinería que imparte la L. D. I. A. Keila Areli Pureco Rivera. Emplearon piedra, madera, aluminio, arena, tierra y objetos reciclados con diferentes plantas y cactus para demostrar que con creatividad se puede diseñar un jardín atractivo y funcional.



### VIAJAN A ZONA LACUSTRE

Alumnos de Diseño de Interiores viajaron de prácticas a Pátzcuaro y Santa Clara del Cobre con la finalidad de apreciar el arte michoacano, que será tema de las Jornadas 2018, del 13 de abril del presente año. Los estudiantes contemplaron directamente los trabajos de los artesanos y despejaron sus dudas en muchas labores.

## Imparte el análisis estadístico

### COMUNICACIÓN Y RRPP

*letere@uvaq.edu.mx*

Como parte de las actividades de la Escuela de Medicina de la UVAQ, el Dr. Jesús Alveano Hernández, docente e investigador, impartió el Taller de Bioestadística en el Campus Santa María, sobre la disciplina científica especializada en la aplicación del análisis estadístico en diferentes aspectos relacionados a la biología.

El Dr. Alveano explicó diversos escenarios en los que la Bioestadística se emplea para el estudio cuantitativo de todo tipo de variables.

### ¿QUÉ ES BIO-ESTADÍSTICA?

La disciplina científica que se encarga de la aplicación del análisis estadístico a diferentes cuestiones vinculadas a la biología.

Área de la estadística, ciencia dedicada al estudio cuantitativo de todo tipo de variables.



El Doctor Jesús Alveano.

# Tiene la receta para el éxito

### COMUNICACIÓN Y RRPP

*letere@uvaq.edu.mx*

### LOS OBJETIVOS:

El médico Alfonso Solórzano Juárez fue nombrado como nuevo director de la Escuela de Medicina de la Universidad Vasco de Quiroga, una vez que concluyó la gestión del Dr. Luis Cárdenas Bravo.

El nuevo director compartió de inmediato su 'receta' para que la licenciatura a su cargo logre el éxito y sea reconocida en todo México muy pronto.

"Asumo este nuevo cargo con gusto, mucho orgullo, pero al mismo tiempo con una enorme responsabilidad. Considero que este es un honor y la responsabilidad de dirigir la Escuela de Medicina de la Universidad Vasco de Quiroga es enorme, pero primero Dios, tengo la certeza de que con el equipo de trabajo que se ha conformado y con el apoyo de las autoridades universitarias vamos a poder lograr mucho".

Al referirse a su designación como director, el Dr. Alfonso Solórzano dijo que es un gran reto mantener el desarrollo de la carrera, que además está en proceso de certificación.

- 1 Continuar la acreditación de la Escuela de Medicina.
- 2 Desarrollar el Laboratorio de Innovación Médica.
- 3 Fortalecer la investigación académica.
- 4 Ampliar los convenios interinstitucionales.
- 5 Dar el paso de escuela a Facultad de Medicina.
- 6 Lograr el Centro Universitario de Atención Primaria.
- 7 Posicionarse entre las mejores escuelas de México.

"Es un programa ambicioso, confío en que con el apoyo de las autoridades y el equipo de jóvenes, médicos y biomedico en el equipo de trabajo y todos son entusiastas, preparados y bien identificados con la filosofía Uvaq, de tal manera que nosotros, siguiendo a nuestro guía espiritual Vasco de Quiroga, lo vamos a lograr.



Momento del nombramiento como director de Medicina.



El Dr. celebró con sus familiares la nueva designación.



Mtro. Miguel Agustín Heredia Vázquez,  
Ing. Industrial

Mtro. José de Jesús Castellanos  
Sec. Académico

Lic. Raúl Martínez Rubio  
Rector

Dr. Alejandro Vega Camarena  
Ing. en Sistemas

Ing. Juan Manuel Muñoz Palomares  
Ing. Mecatrónica

# Ingenian el crecimiento

## SUMAR ESFUERZO

Tras 11 años como docente en la UVAQ, el Maestro en Energías Renovables, Miguel Agustín Heredia Vázquez fue designado provisionalmente como decano de ingenierías y director de Ingeniería Industrial en la estructura de estas carreras.

“Es un gran compromiso que se adquiere por la excelente labor que llevaron antes mis compañeros, Míriam y Juan Manuel, al dirigir las tres ingenierías. Es una labor de mucho trabajo y ahora el reto es mantener el trabajo que venían haciendo”, comentó tras el nombramiento Heredia Vázquez.

El objetivo de esta ‘reingeniería’ es mejorar el servicio a los estudiantes, reducir la deserción, incrementar la eficiencia terminal, mejorar el nivel y aumentar la matrícula, señaló el Rector Raúl Martínez durante el nombramiento.

“Se trata de juntar todos esos esfuerzos y ver hacia delante”, agregó el Decano, quien aspira a recursos de instituciones nacionales e internacionales para impulsar licenciaturas y maestrías.

Los nuevos directores coinciden en sus expectativas de crecimiento para las ingenierías de la UVAQ

## COMUNICACIÓN Y RRRP

letere@uvaq.edu.mx

Ingenieros, apasionados de la tecnología, docentes y comprometidos con la academia, son los nuevos directores de las ingenierías en la Universidad Vasco de Quiroga, quienes compartieron sus expectativas.

El Rector de la Universidad Vasco de Quiroga, el Lic. Raúl Martínez Rubio, nombró a los directores de las ingenierías, quienes se comprometieron a ofrecer una formación de calidad a los universitarios.

La ceremonia se desarrolló el jueves 1 de marzo a las 9:00 horas en la Sala de Juicios Orales del Campus Santa María, donde se entregó los nombramientos oficialmente, aunque desde hace algunos días ya estaban en funciones los nuevos directores.

## A RENOVARSE

“La Ingeniería en Sistemas es una carrera vanguardista. Tras su boom como ingeniería, muchas universidades abrieron esta carrera; la tecnología es innovar, entonces, lo que vamos hacer es cambiar algunos detalles en el plan de estudio y darle un giro más interesante”, comentó Alejandro Vega Camarena, al asumir la dirección.

El Doctor en Educación aceptó que han disminuido los ingresos a Sistemas en la UVAQ, debido a que se ofrece en muchas universidades, por lo que reiteró “el reto es el aumento de matrícula, mantener la eficiencia terminal y darle seguimiento a los egresados e invitarlos a la Maestría en Ciencias de la Computación”.

En la UVAQ se tienen grupos pequeños, acceso a dispositivos avanzados para prácticas, lo que facilita las certificaciones, explico Vega.

“Los laboratorios de las ingenierías son de lo más moderno en la regional; podemos hacer prácticas multidisciplinarias y ese es un plus que estamos dando en la UVAQ”.

## APOYA EL CAMBIO

El ingeniero Juan Manuel Muñoz Palomares, antiguo director de las tres ingenierías, se enfocará en Mecatrónica con el objetivo de dar una atención más personalizada, por lo que comentó emocionado: “Todos los cambios son buenos”.

La intención es generar una Facultad de Ciencia y Tecnología, lo que implica conciliar las tres direcciones para los nuevos retos y seguir siendo la mejor opción en ingenierías.

“A parte del alto nivel que tienen nuestros docentes, contamos con los mejores laboratorios del área de todo el estado, entonces esto es algo que nos permite seguir avanzando y ser los líderes, por decirlo así en esta oferta educativa”, agregó Muñoz Palomares al aceptar que cada año hay más ingenierías en la región.

Los objetivos en Mecatrónica son: aumentar la matrícula, integrarse en proyectos de investigación, actualizarse en programas y habilidades del personal.

# Posgrados

Diplomados, Maestrías, Doctorado, Centro de Idiomas

## ¿SABÍAS QUE...?

Las maestrías habitualmente duran entre uno y dos años y están reconocidas internacionalmente. La variedad de opciones es muy amplia, pero no cabe duda que las áreas más populares son las de administración, finanzas, informática y sostenibilidad. Aunque en su mayoría los másteres son a tiempo completo, también hay universidades que ofrecen estudios a medio tiempo y en línea.

Con información de [universia.net.mx](http://universia.net.mx)

Comunicación y RRPP



## Analiza el año de elecciones

COMUNICACIÓN Y RRPP  
letere@uvaq.edu.mx

Como parte de sus colaboraciones en UVE Radio, el Dr. Jorge Tinajero opinó que el año electoral es muy importante para México, ya que es el cierre de la administración de Enrique Peña Nieto con varios pendientes.

Además de este asunto electoral, tenemos también en la agenda, el último año de gobierno del Presidente Peña Nieto. Por experiencia histórica sabemos que los sextos años de gobierno suelen ser muy complicados y hace apenas 4 sexenios que se rompió con la finalización en crisis de los gobiernos en turno”, comentó el docente.

“El famoso error de diciembre del periodo salinista, marcó la necesidad de que se hiciera un manejo más responsable de la economía y se exigiera a los siguientes gobiernos que entregarán unas finanzas sanas y una economía estable y se acabara con las famosas crisis sexenales. Ahora le toca al gobierno del Presidente Peña Nieto cumplir con ese cometido, y esperamos que se puedan corregir las dificultades que se tienen con la inflación, y la afectación del poder adquisitivo de los mexicanos, la devaluación e inestabilidad cambiaria, el déficit presupuestal y los problemas económicos que produce la corrupción”, agregó el investigador.

“Porque si no se controlan o corrigen estos asuntos en los próximos meses, se corre el riesgo de volver a terminar en una crisis económica de fin de sexenio, cosa que ningún mexicano quiere ni por asomo”, comentó en su colaboración en UVE Radio 98.1 FM de Morelia.



MORELIA, MICH.

La Doctora Guadalupe Trejo en el Panel Internacional de COMIUCAP.

# Colabora con la UNAM

COMUNICACIÓN Y RRPP  
letere@uvaq.edu.mx

El Centro de Investigaciones Interdisciplinarias CEII de la Universidad Vasco de Quiroga, presentó el trabajo de investigación del proyecto colaborativo con la UNAM. El capítulo “Metodología para la enseñanza de la investigación: experiencia didáctica comparada UVAQ-UNAM”, como parte del libro “Experiencias de investigación social en el ámbito educativo”, en el Auditorio B, en donde se dio cita la comunidad educativa.

El capítulo que se presentó fue elaborado por la Doctora Jacqueline Murillo Ruiz, Profesora investigadora y Directora de Asuntos Internacionales de la UVAQ; el Doctor Francisco Palomares Vaughan, Profesor investigador y la Doctora Sandra Luz García Sánchez, Profesora investigadora, como parte del proyecto colaborativo con la Universidad Autónoma de México (UNAM) para en el Programa Anual de Movilidad

## SUPERAN LA DÉCADA

El Centro de Investigaciones Interdisciplinarias CEII de la UVAQ cumplirá 11 años de trabajo con proyectos, investigaciones, capacitación y divulgación científica, con logros como el Doctorado en Ciencias de la Gestión.

Nacional de Académicos 2016 del Sistema de Información de Cooperación Académica e Internacionalización SICAI.

Entre los académicos presentes, integrantes del Centro de Investigaciones Interdisciplinarias CEII de la Universidad Vasco de Quiroga, el Doctor Javier Muñoz Orozco, Profesor investigador del Centro de Investigaciones Interdisciplinarias y Coordinador de Posgrados y la Maestra Mayra Banderas Fierro, Decano de la Facultad de Ciencias Económicas Administrativas de la UVAQ quien habló sobre la historia del trabajo de los académicos investigadores que han forjado un método para la enseñanza de la investigación en nuestra universidad, el contenido del trabajo documentado y el impacto de los resultados.



La Dra. Murillo coordina las Relaciones Internacionales de la UVAQ.

## DOCTORADO

La máxima oferta académica de la UVAQ es el Doctorado en Ciencias de la Gestión de los Recursos para el Desarrollo. Las ciencias de la gestión contribuyen a generar y enriquecer el conocimiento científico de los problemas sociales, de orden gubernamental, político, cultural, de provisión de bienes y servicios y de la relación que establecemos con el ambiente. En este sentido, el Doctorado en Ciencias de la Gestión de los Recursos para el Desarrollo se entiende como una oportunidad para superar condiciones adversas en las organizaciones con propuestas creativas, multidisciplinares y sustentables.

Más información  
en [uvaq.edu.mx](http://uvaq.edu.mx)

Fotos: Comunicación y RRPP



**MEJORES PROMEDIOS**

- 9.9 **Calidad de la Educación S.**  
Ma. Fernanda Calzada G.
- 9.8 **Gestión Emp; Cd. Hidalgo**  
Perla Alejandra Ruíz Sánchez
- 9.8 Ana Carolina Andrade Martín del Campo
- 9.8 **Gestión Emp; Puruándiro**  
Leticia Guadalupe López Soto
- 9.7 **Gestión Emp; Zacapu**  
Rodolfo Vázquez Chávez
- Psicoterapia Psicoanalítica de la Infancia y la Adolescencia**
- 9.6 Elva Karina Díaz Ramos
- 9.6 Karina Mariella Galván Ávila
- 9.6 Juana González Hernández
- 9.6 Nerya Mainity Rico Alba



Fernanda Calzada habló a nombre de sus compañeros.



La tradicional *selfie* no podía faltar entre los graduados.

# ¡Ya son maestros!

Después de dos intensos años de preparación, egresan estudiantes de diversas maestrías

**COMUNICACIÓN Y RRPP**  
leterere@uvaq.edu.mx

PREPARADOS  
**52**  
egresados  
de diferentes  
maestrías

Más de 50 estudiantes se graduaron de las maestrías en Calidad de la Educación Superior, Gestión Empresarial, Psicoterapia Psicoanalítica de la Infancia y la Adolescencia en la Universidad Vasco de Quiroga.

El Lic. Raúl Martínez Rubio, Rector y el Mtro. José de Jesús Castellanos López, Secretario Académico, entregaron la constancia de termino de cursos, así como un reconocimiento especial a los estudiantes que obtuvieron los mejores promedios tras dos años de intensa preparación.

La Lic. María Fernanda Calzada Gómez, de la Maestría en Calidad de la Educación Superior habló en representación de los egresados y los invitó a seguirse preparando.

El Rector de la UVAQ pronunció un mensaje a los presentes y clausuró el evento.

Entre las autoridades invitadas en el Auditorio César Nava, del Campus Santa María, se encontraban la Dra. Lorena D'Santiago Tiburcio, Coordinadora de la Maestría en Calidad Superior; el Lic. Miguel Ángel Guzmán Bucio, Coordinador de la Maestría en Gestión Empresarial en Ciudad Hidalgo; el Mtro. Omar Arredondo Cruz, Coordinador de Gestión Empresarial en Puruándiro; Lic. Leticia Tapia Espinoza, Coordinadora de Gestión Empresarial en Zacapu y la Mtra. Nadia Huerta Gutiérrez, de las Maestrías en Psicología.



La Misa de Acción de Gracias fue en Nuestra Señora de la Soledad.



La entrega de constancias fue en el Auditorio César Nava.

# Vinculación

Acciones de la UVAQ para el mundo

## BREVES UNIVERSITARIAS

Fotos: Comunicación y RRPP



### CHARLA CON UNIVERSITARIOS

El Lic. Miguel Gallardo López, Secretario General de COPARMEX, sostuvo un encuentro con los universitarios para analizar el contexto histórico que vivimos, la gran oportunidad y responsabilidad, que los jóvenes tienen en las decisiones del rumbo de nuestro país. El Lic. Gallardo fue Presidente Nacional de Empresarios Jóvenes, Presidente del Centro Empresarial de Michoacán, Vicepresidente de Centros Empresariales y Vicepresidente de Educación e Innovación.



Diferentes medios de comunicación están atentos al desarrollo de la UVAQ



### APRENDEN A EXPRESARSE EN RADIO

“Cómo hablar en público y en la radio”, fue el curso que impartió el Lic. en Ciencias de la Comunicación Raúl Macías Mora, Director de Uve Radio, quien compartió con estudiantes de psicología sus experiencias con el objetivo de dar a los alumnos herramientas técnicas de comunicación para su colaboración en el programa “El Consultorio”.



### ASISTEN A EXPO INTERNACIONAL

Alumnos y docentes de la escuela de Diseño de Interiores y Ambientación asistieron a la Expo Mueble Internacional 2018, donde participaron más de 500 empresas en el ámbito de mobiliario, con la finalidad de conocer las tendencias en interiorismo a nivel mundial.

Comunicación y RRPP

## EL CORAZÓN DE TU VERDADERA VIDA

### COMUNICACIÓN Y RRPP

letere@uvaq.edu.mx

Con el *slogan*: “UVAQ, el corazón de tu verdadera vida universitaria”, el Rector de nuestra casa de estudios, el Lic. Raúl Martínez Rubio, anunció el nuevo campus en Tres Marías, así como la oferta educativa en la Unidad Académica de Lázaro Cárdenas y los nuevos proyectos.

En una entrevista con el periodista Luis Déciga, del noticiero radiofónico Panorama Informativo, el Lic. Raúl Martínez informó que en el Campus Tres Marías la oferta académica será: Ingeniería en Logística, Ingeniería en Innovación y Tecnología Agrícola, Ingeniería en Energías Renovables, Ingeniería Civil, Licenciatura en Agronegocios, Licenciatura en Administración Pública y Ciencia Política, así como Maestría en Tecnologías de la Computación y Redes.

En el campus Lázaro Cárdenas la UVAQ renovará su oferta académica

con Ingeniería en Logística, Ingeniería en Innovación y Tecnología Agrícola, Ingeniería Industrial en Calidad y Productividad, Ingeniería en Sistemas y Seguridad Informática, Ingeniería en Energías Renovables y las maestrías en Diseño Sustentable, Tecnologías de la Computación y Redes.

El locutor le preguntó al Rector ¿Por qué este nuevo *slogan* de la Universidad Vasco Quiroga “El corazón de tu verdadera vida universitaria”?

Y el Lic. Raúl Martínez le explicó: “Porque contamos con todo lo que un joven desea en su época universitaria: deportes; contamos con equipos de ajedrez, atletismo, voleibol de sala y de playa, baloncesto, fútbol asociación, fútbol rápido, tae kwon do, grupo de animación y danza. Además, somos parte de las principales ligas deportivas de México”.

En el área cultural contamos con talleres artísticos de danza, teatro, literatura, canto, guitarra,

artes plásticas, baile de salón, agenda permanente de eventos artísticos y culturales.

En el sector de Relaciones Internacionales, la UVAQ cuenta con intercambios a 11 países, en 70 universidades, entre las que destacan: Sudamérica, Colombia, Perú, Bolivia, Chile, Argentina, Puerto Rico, Canadá, Estados Unidos, así como Francia, España e Italia.

“Somos los coordinadores generales del Sistema Universitario de movilidad Académica (SUMA). Un programa de la FIMPES conformado por un grupo de universidades particulares con acreditación de la Federación que unen esfuerzos en materia de movilidad académica, a nivel nacional, aprovechando las fortalezas y diversidad académica, cultural y geográfica de las IES participantes y del país.

“Por eso y muchas otras cosas, la Universidad Vasco Quiroga es... el corazón de tu verdadera vida universitaria”.

# Refuerzan Red por Michoacán

La participación de la UVAQ en el Primer Encuentro Docente fue muy productiva



**COMUNICACIÓN Y RRPP**  
letere@uvaq.edu.mx

Con una gran participación de docentes, personal administrativo y operativo de la Universidad Vasco de Quiroga, se celebró el Primer Encuentro Docente Michoacán 2018, que reúne a más de 500 asistentes de manera presencial y otros 200 a distancia con el lema “Trascender fortaleciendo el ser, para un mejor hacer”.

La UVAQ participó en la logística, en el área de comunicación transmitiendo en vivo por redes sociales, además de la difusión a través de la estación UVE Radio 98.1 FM, en una de las mesas de trabajo con el tema Filosofía en la educación para la Paz y con la representación de sus docentes en las diferentes actividades y mesas de análisis.

El Doctor Roberto Mantilla Sahagún, presidente de la Red Juntos por Michoacán y rector de la UNLA, fue el encargado de dar la bienvenida e inaugurar el evento, al que se sumaron docentes de otras instituciones educativas además de las organizadoras, ya que el objetivo es “generar un espacio que promueva la innovación didáctico-pedagógica en todo aquel que tenga interés en el aprendizaje de su labor docente, a través de unidades de conocimiento, intercambio de ideas y mesas que provean la actualización y/o formación necesaria, con la finalidad de contribuir a atender las necesidades en diversas aristas de la educación en Michoacán”.



La expectativa es que podamos concluir con algún documento que sea el diálogo de todos los maestros de las universidades que estamos convocando y que nos sirva para mejorar

**Lic. Raúl Martínez Rubio**  
Rector de la UVAQ

## COMPARTIR

El Primer Encuentro Docente Michoacán 2018 contempló un espacio para la retroalimentación, con aportaciones de cada grupo temático con las que se elaborará una memoria para compartir con otros profesores.

El Doctor Juan Martín López Calva, decano de posgrados en Artes y Humanidades de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, impartió la conferencia magistral La Ética profesional en la práctica docente y posteriormente los docentes pasaron a las mesas de trabajo.

En la mesa uno se habló del Buen uso de las Tecnologías de la Información en el aprendizaje como recurso didáctico, a cargo del ITM y el ITVM; en la mesa dos de las Herramientas Didácticas Pedagógicas en el proceso de enseñanza aprendizaje con la UMSNH; en la mesa tres Aprendizaje Significativo con la ULSA Morelia; la cuarta mesa abordó la Planeación por Competencias con la Universidad Jefferson; en la quinta mesa las Características de las nuevas generaciones del siglo XXI, con la UNLA; las Habilidades Psicoemocionales se abordaron en la sexta mesa bajo la dirección de la UDEM.

En la séptima mesa se habló de la Filosofía en la educación para la Paz, a cargo de la Universidad Vasco de Quiroga, con el Mtro. Carlos Alvear, director de Formación Institucional en nuestra universidad.



Rectores de diferentes universidades organizaron el Encuentro Docente.

Fotos: Comunicación y RRPP

## ANFITRIONES Y ORGANIZADORES

El encuentro fue el 28 de febrero en el Centro de Convenciones con:

- Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo
- Universidad Latina de América
- Universidad La Salle Morelia
- Universidad Valladolid
- Universidad de Morelia
- Instituto Tecnológico de Morelia
- Universidad Internacional Jefferson
- Universidad Interamericana para el Desarrollo
- Fundación Ciudadana para el Desarrollo Integral de Michoacán
- Conservatorio de Las Rosas
- Universidad del Valle de La Piedad
- Universidad Vasco de Quiroga

## Valora esfuerzo docente

El rector de la Universidad Vasco de Quiroga, el Lic. Raúl Martínez Rubio, destacó el esfuerzo de los participantes en el Primer Encuentro Docente Michoacán 2018, ya que ayudará a tener mejores docentes y profesionistas al compartir las mejores prácticas docentes.

- ¿Qué importancia tiene este Encuentro Docente Michoacán 2018?

“Es relevante para nuestro estado el que las instituciones universitarias tanto particulares como públicas y los tecnológicos podamos hoy juntos tener un evento donde nuestros docentes puedan compartir sus mejores prácticas educativas con otros docentes y así entre todos retroalimentar cómo en el nivel superior podamos ser mejores maestros y con ello mejores estudiantes y profesionistas”.

- ¿Cómo participó la UVAQ?

“Participamos trayendo a los docentes de la UVAQ, que to-



El Rector Raúl Martínez destacó el esfuerzo de los asistentes.

mando el encuentro, también en la estructura de comunicación para las ruedas de prensa y otras actividades, coordinando una de las mesas donde se exponen las mejores prácticas docentes de nuestros maestros, con una temática concreta y desde luego, estamos transmitiendo el encuentro a través de UVE Radio en vivo y a través de Internet en tiempo

- ¿Un mensaje para los docentes?

“Felicitamos a los que acudieron al llamado de participar en este encuentro docente, a los que están haciendo un esfuerzo por exponer sus mejores prácticas y a quienes no pudieron venir por distintas razones, que sepan que el resultado de este evento será en beneficio de todos y que iremos dando seguimiento”.



**RED**  
Juntos por Michoacán

# El Tema de portada

El acontecer dentro y fuera de la universidad

## COMUNICACIÓN Y RRPP

letere@uvaq.edu.mx

El servicio a nuestro prójimo es una de las características principales entre alumnos, docentes y administrativos de la Universidad Vasco de Quiroga, un valor que se demuestra todo el año con múltiples actividades.

Cada marzo, desde hace más de 20 años, la UVAQ realiza una labor de ayuda denominada Testimonio UVAQ, un día en el que toda la comunidad universitaria se dedica a ayudar a los demás, aunque el resto del año también se sirve a la sociedad.

Jorge Zambrano, encargado de Pastoral Universitaria, informó que este año participan más de mil 400 estudiantes en el Testimonio UVAQ, repartidos en más de 60 lugares, que van desde orfanatos, asilos, escuelas de todos los niveles, bibliotecas, espacios rurales y en general donde se necesite ayuda.

“Ese día le entramos a todo: a la limpieza, pintamos, llevamos regalos, libros y de todo lo que se requiera para ayudar a quienes nos necesiten”, comentó Jorge Zambrano, quien aclaró que el resto del año esa actitud de servicio se mantiene con diversos grupos.

## PASTORAL UNIVERSITARIA

Por su naturaleza de universidad católica, la UVAQ desarrolla un sinfín de labores caritativas en el Departamento de Pastoral, entre las que destacan: Misiones de Semana Santa, Misiones Decembrinas, peregrinaciones, encuentros, retiros, talleres de liderazgo, campamentos y muchas otras labores en las que se cultiva el servicio a los demás.

El encargado de Pastoral en la UVAQ explicó que en misiones, la gente ayuda en la evangelización de niños, adolescentes, jóvenes y adultos, por lo que antes de salir a las comunidades se preparan con pláticas y otras actividades.

## SERVICIO SOCIAL

Claudia Martínez, encargada de Servicio Social en la UVAQ, recordó que los estudiantes ofrecen su Servicio Social Oficial, que es obligatorio para todas las universidades, ade-

## COMPROMETIDOS

Los números de la UVAQ en la atención son positivos

**1,400**

alumnos participan en el Testimonio UVAQ en más de 60 sedes

**2**

experiencias de misiones con más de 200 alumnos, al año

**2**

servicios obligatorios en nuestra universidad católica: el Oficial y el Servicio UVAQ

**4**

grupos universitarios de atención social con diversos carismas

**3**

Centros de Atención Social funcionan en Morelia con varios servicios profesionales

**900**

beneficiados al mes en los Centros de Atención Social de la UVAQ

más del Servicio UVAQ, una ayuda extraordinaria como parte del esfuerzo institucional para ser agentes de cambio en beneficio de la sociedad, como lo dicta nuestra misión.

Los alumnos prestan un servicio comunitario inspirados en nuestro guía Don Vasco, que tiene como objetivo entregar un poco de nosotros a los demás, colaborando en asilos, casa cuna, comunidades marginadas o en otros programas registrados con anticipación.

## GRUPOS UNIVERSITARIOS

Hailine Almaraz, Jefa de Grupos Universitarios, informó que la UVAQ tiene otros grupos de ayuda como Unired, Visión Vasco, Coparmex UVAQ y Consejo Cívico Universitario, cada uno con tareas encaminadas a la asistencia.

El grupo Unired lleva seis años en la universidad, conformado por varias brigadas: la Comunitaria, que da atención médica, psicológica, nutricional, optométrica y deportiva; la Brigada Verde, con campañas ecológicas; Brigada de Primeros Auxilios, con capacitaciones en la Escuela de Padres; Brigada de Rescate y Evacuación, enfocada a resolver los desastres naturales.

El grupo Visión Vasco surgió hace un año, como idea de Unired, con estudiantes y egresados cuyo objetivo es adoptar durante un año a una comunidad y mediante capacitaciones multidisciplinarias con diferentes licenciaturas, capacitar a la gente en áreas como gastronomía, nutrición, administración y deportes, entre otras.

“Se trata no solo de asistencialismo, sino de enseñarles a hacer diferentes actividades de manera sustentable a las comunidades”, explicó Hailine Almaraz, licenciada en Administración de Empresas.

También se reactivó hace poco el Grupo Coparmex UVAQ con el objetivo de emprender entre los jóvenes, aunque por la época electoral iniciarán con campañas de promoción del voto, explicó la encargada de Grupos Universitarios.

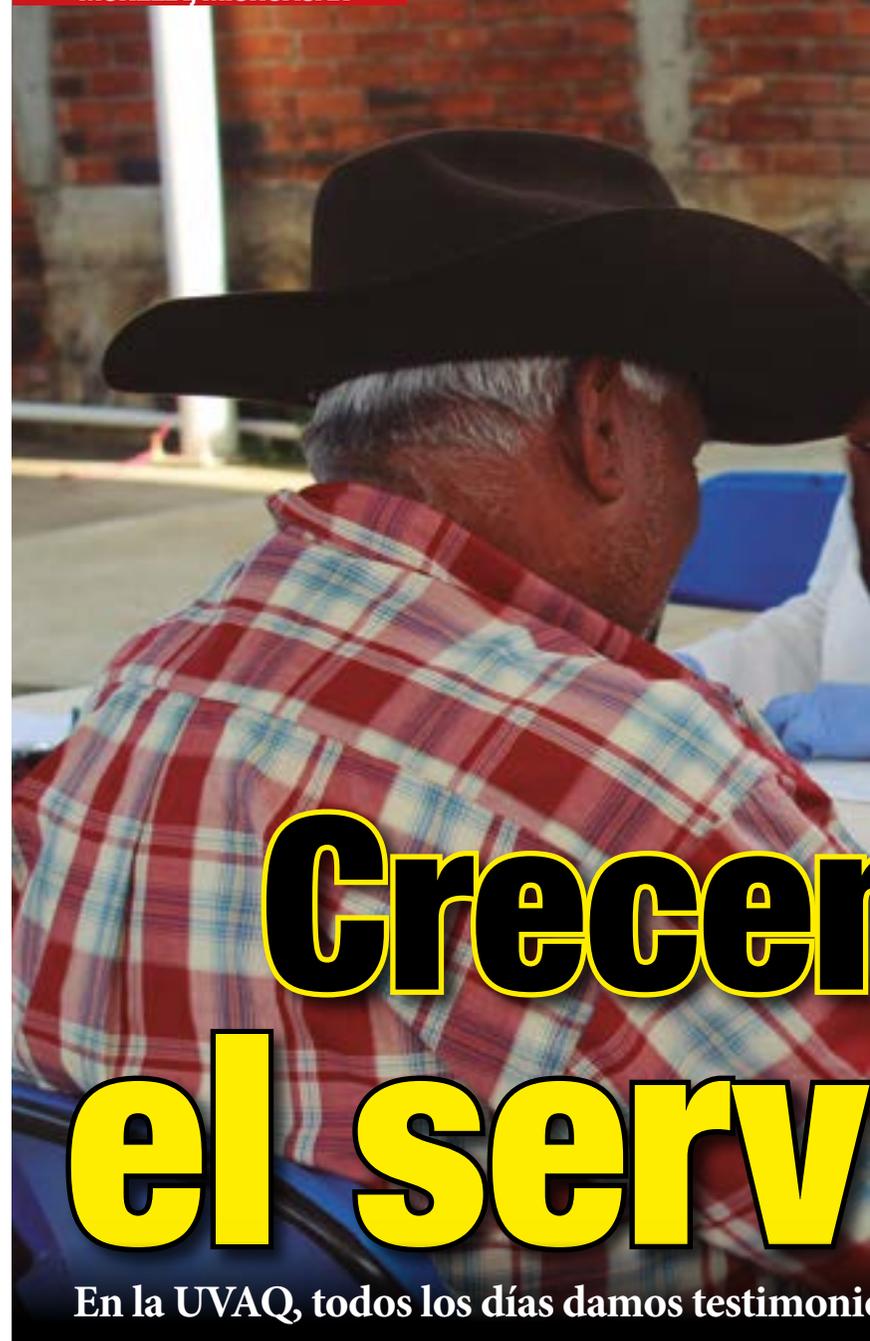
Otro grupo de servicio a la sociedad es el Consejo Cívico Universitario, un comité emergente en periodo de elecciones con jóvenes que se encargan de organizar debates con los candidatos a diferentes cargos, no solo para que expongan sus plataformas, sino para que los estudiantes se involucren.

“Todos estos grupos responden a proyectos académicos, pero sobre todo a la filosofía de la UVAQ. El objetivo es que los alumnos puedan no solo aprender, sino formarse en el servicio a los demás en la comunidad”, agregó Hailine Almaraz, quien invitó a integrarse a estos grupos.

NUESTRA VOCACIÓN

Letere

MORELIA, MICHOACÁN



En la UVAQ, todos los días damos testimonio



En una de las campañas de atención a comunidades.



La atención es profesional y con sentido humano.



# mos con icio

o de ayuda y servicio a los demás a través de múltiples actividades

## Dan atención a El Pedregal

**COMUNICACIÓN Y RRPP**  
letere@uvaq.edu.mx

El día sábado 17 de febrero del presente, la Brigada Comunitaria de Unired Halcones Al Vuelo, asistió a la comunidad de El Pedregal en el Municipio de Huiramba para brindar atención a la población con diferentes áreas de la Salud.

Se dio atención a 104 personas con 33 consultas de atención médica, 23 de nutrición, 25 de optometría, 16 de psicología y 7 de cultura física y deporte. Los alumnos de la Facultad de Ciencias de la Salud, fueron acompañados por docentes que asesoraron y supervisaron el desempeño de las consultas; entre ellos la Dra. Patricia Zárate, el Q.F.B Abel Suárez, la Lic. en Nutrición Jimena Terán y la Psicóloga Erika Alvarado. Entre los principales padecimientos detectados se encuentran los originados por parásitos, de modo que se dieron recomendaciones de higiene y el tratamiento adecuado para desparasitar a familias completas.

De igual manera, el área de Psicología se encargó de dar orientación a personas mayores en temas de depresión, así como actividades de estimulación motriz para niños de entre 2 y 12 años en conjunto con los alumnos de cultura física y deportes.

Por su parte, las alumnas de Nutrición dieron orientación sobre el plato del buen comer, así como de buenos hábitos en personas con diabetes, uno de los principales padecimientos de esta comunidad.

Esta fue la primera de 3 brigadas que se realizan por parte de la Brigada Comunitaria a lo largo del semestre como parte de las actividades de Unired Halcones Al Vuelo.



Los universitarios atienden a la gente más necesitada.

## CAS llevan más de 20 años

Los Centros de Atención Social (CAS) son otra fortaleza de la UVAQ en lo que se refiere a la colaboración con los más necesitados. Se fundaron hace 24 años como unidades de atención psicológica, pero sus servicios se han extendido a otras áreas.

El maestro en Desarrollo Humano, Pablo Guzmán, coordinador de los CAS, informó que actualmente hay tres centros: Santa Fe, Santa Cecilia y San Luis Gonzaga, todos en Morelia, donde se ofrece Escuela para Padres, ayuda a casas hogar, atención en problemas de lenguaje, terapia psicológica y asesorías en varias áreas.

“Tenemos en promedio más de 900 beneficiados al mes, que atiende un equipo de 32 terapeutas y estudiantes de Maestrías, además del personal de base en cada centro”, detalló el también docente, Pablo Guzmán.

Entre los servicios que se ofrecen en los CAS destaca la atención psicológica, nutricional, visual, asesoría legal, administrativa, activaciones físicas y otras con cooperaciones simbólicas que ayudan al mantenimiento de cada sede, dependientes de la Dirección de Formación Institucional, encabezada por el maestro Carlos Alvear.

“Es una cooperación pequeña lo que se pide, porque la UVAQ es la que mantiene los centros como una forma de retribuir a la sociedad lo que los universitarios aprenden en las aulas, siempre apoyados por especialistas”, agregó el coordinador, que ya gestiona el servicio de los CAS también para empresas.

Los CAS son la obra social de la UVAQ, con servicio todo el año como parte de la misión institucional; sirven a la sociedad y a los estudiantes en su formación.

### Testimonios de un apoyo permanente

Los encargados de diversas áreas comparten su experiencia



“Se trata no solo de asistencialismo, sino de enseñarles a hacer diferentes actividades de manera sustentable a las comunidades”.

**L.A.E.T. Hailine Almaraz**  
Coordinadora de Grupos Universitarios



“Los Centros de Atención Social son una de las formas en las que la UVAQ retribuye el apoyo a la gente, con profesionalismo y sentido humano”.

**Mtro. Pablo Guzmán**  
Coordinador de los Centros de Atención Social



“El Testimonio Don Vasco es una vez al año, pero el servicio que hacen los chicos en la sociedad es todo el año con misiones, capacitaciones y toda clase de ayuda a quien los necesite”.

**Lic. Jorge Zambrano**  
Encargado de Pastoral Universitaria

# Miscelánea

El quehacer de la comunidad quiroguiana dentro y fuera de las aulas

## Charlan sobre la codependencia

Alumnos de diferentes licenciaturas platicaron del impacto que tiene en las relaciones humanas el apego a otras personas de nuestro entorno.

Comunicación y RRPP

### COMUNICACIÓN Y RRPP

leterere@uvaq.edu.mx

La Mtra. María Guadalupe Medina Gallardo, Psicóloga y Docente de la UVAQ, charló con los universitarios de la codependencia emocional, durante la Hora Institucional, organizada por el Departamento de Orientación Educativa.

“Las personas que son dependientes de otras poco a poco pierden su individualidad, es decir, pierden sus ideas, valores, proyectos. No hay que confundir el amor con la dependencia afectiva”, explicó la psicóloga.

“Los rasgos o patrones de una codependencia van apareciendo gradualmente. Ésta se da por un vacío en la historia familiar que puede superarse, siempre y cuando se acepte sin juzgar, sin señalar. Asumir que así fue, porque es justo lo que los padres podían dar”, agregó la docente.

“Cuando ves lo que te dieron con amor, cuando eres consciente, ese vacío sana y te permite seguir, y quedarte en la vida para hacerlo diferente”, dijo.



La Mtra. María Guadalupe Medina Gallardo fue clara en sus conceptos.

### BREVES DENTRO Y FUERA DEL AULA



### ANALIZAN LA SEXUALIDAD

La Facultad de Psicología inició el Curso de Sexualidad con el primer módulo “Bases psicológicas de la sexualidad” impartido por la Mtra. Nadia Huerta, en el Campus Santa María.

El curso se conforma de cuatro módulos, Bases Biológicas de la Sexualidad, Bases Psicológicas de la Sexualidad, Bases Sociales de la Sexualidad, Bases para una Sexualidad Integradora. Este programa concluirá el 21 de abril del presente año.

Comunicación y RRPP



### EXPLORAN EL MEDIO AMBIENTE

La Escuela de Medicina recibió al Dr. Antonio Berrueta Ferriolli, Fundador de la Universidad de las Culturas, quién impartió la conferencia “Salud humana, Salud ambiental una relación simbiótica”, a los alumnos de la materia de Ecología y medio ambiente.

El Dr. Berrueta compartió a los jóvenes su experiencia en el ejercicio del médico, destacando los efectos en la salud por las alteraciones al ambiente y la interacción de las comunidades.

Comunicación y RRPP



El Ing. Humberto Herrera González explicó varias técnicas.

## Aprenden de la UNIRED

### COMUNICACIÓN Y RRPP

leterere@uvaq.edu.mx

La Red Universitaria para la Prevención y Atención de Desastres UNIRED de la Universidad Vasco de Quiroga, llevó a cabo la práctica de nudos a la brigada de rescate, impartida por el Ing. Humberto Herrera González, docente, brigadista de la UVAQ, como

una forma de mantener y elevar la capacitación y el adiestramiento de los integrantes del equipo.

La UNIRED ofreció además una charla en el salón 16-A, dirigida a los alumnos de diferentes licenciaturas, a través de la cual, la Lic. Hailine Adriana Almaraz Galicia, Coordinadora de UNIRED, pidió construir una cultura en la prevención de desastres, así como la de for-

mar brigadistas. Las actividades de UNIRED benefician la formación integral, genera compromiso, desde la prevención ante un desastre, conocimientos de atención inmediata.

Las brigadas de UNIRED son: la Verde que consiste en el cuidado del ambiente; de Salud que atiende prevención de enfermedades; de Primeros Auxilios, Evacuación, Rescate y la Comunitaria.

# La compañía ayuda a superar el duelo

**COMUNICACIÓN Y RRPP**  
letere@uvaq.edu.mx

La pregunta ¿cómo superar la muerte de alguien?, tal vez sea difícil de responder, sobre todo cuando quien partió era un ser muy querido y cercano.

“El hecho de que tengamos la pérdida de un ser querido significa que entramos en un duelo, que puede ser prolongado. Puede tardar desde mínimo un año, hasta muchos más años en los que la persona es incapaz de sobrellevar un buen proceso de duelo”, comentó José Luis Jiménez Tinoco, profesor de la Facultad de Psicología en la UVAQ.

“¿De qué depende el proceso de duelo? De la fortaleza de cada persona, del ambiente que lo rodea, amigos y familiares, que son muy importantes, porque la persona al sentirse con respaldo, hay la posibilidad de que se conecte con sus seres queridos”, agregó.

El maestro en Psicoanálisis explicó: “Hay muchas formas de darse cuenta cuando una persona todavía está en duelo: se retrae, se encierra, viste de manera oscura, no quiere comer, a veces ni dormir, no ve a nadie, entonces es importante que los familiares, amigos y todas las personas que se puedan sumar, estén tan cerca del doliente con éste lo permita. Si está listo para hablar, que haya alguien que lo escuche, si no quiere hablar, nada más que sepa que ahí están las personas para cuando lo requiera”.

Desde el punto de vista religioso, tenemos fe en que tras la muerte hay vida eterna, por lo que el también doctorante en Ciencias de la Educación agregó que debemos confiar en que Dios nos tiene preparada una vida eterna.

“Nosotros como creyentes, no tenemos ni la más mínima duda de que una vez que un ser querido se va, se nos adelanta, sigue con vida en el más allá. Lo único que cambió fue su estado físico”.

## ENFOQUE DE AYUDA

La Tanatología es un enfoque terapéutico que ayuda a las personas que van a fallecer a que se despidan en paz y a la gente que se queda a resignarse y dejarlos ir.

“Hay gente que no muere porque sus asuntos le están reteniendo, los tanatólogos ayudan a que la persona resuelva sus pendientes e irse en paz, pero no solamente es para la persona que va a fallecer, sino para todos los dolientes”, explicó el psicólogo.

En promedio, se quedan siete personas en duelo tras la partida de un ser, entonces el tanatólogo está para ayudarle a esas personas.

“Es importante saber que cuando una persona fallece, no es tan factible que un tanatólogo se acerque a platicar luego luego con los dolientes, es más importante que dejemos vivir ese duelo, solamente actuar cuando la persona pida ayuda, ahí sí entra la ayuda terapéutica”, concluyó el tanatólogo y docente de la UVAQ.

## Terapeuta

José Luis Jiménez Tinoco  
-Licenciado en Psicología.  
-Especialidad en Tanatología.  
-Maestría en Psicoanálisis.  
-Doctorante en Ciencias de la Educación.  
-Es el segundo semestre que da clase en la Facultad de Psicología de la UVAQ.

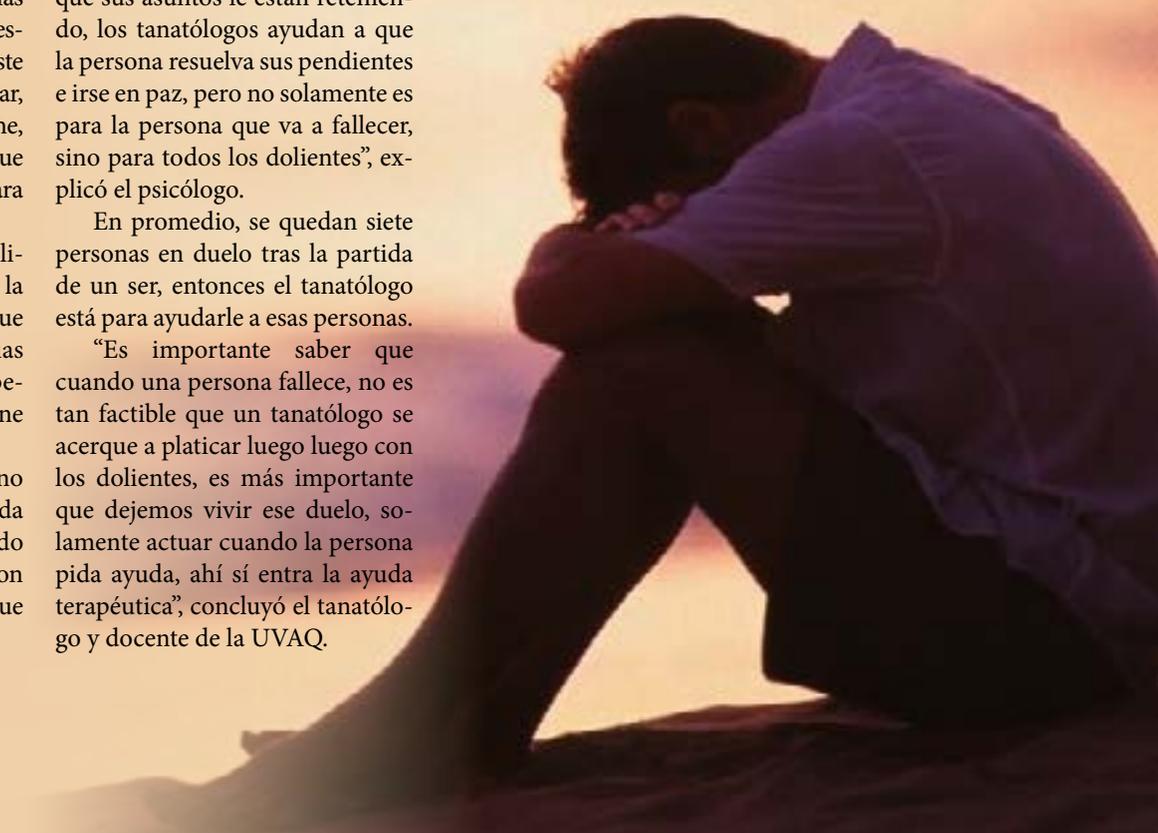


Foto: institutoarthil.mx

La Universidad Vasco de Quiroga A.C. Lamenta el fallecimiento de la

**Sra. María Asunción Berrueta Romo**

Madre del Jefe del Departamento de Investigación Institucional y Coordinador del Doctorado en Ciencias de la Gestión de los Recursos para el Desarrollo.

**Dr. Jorge Tinajero Berrueta**

Acaecida el día 22 de febrero de 2018 en la Ciudad de Querétaro.

Expresamos nuestras más sinceras condolencias y nos unimos a la pena que embarga a familiares y amigos.

**Lic. Raúl Martínez Rubio**  
Rector

Morelia, Michoacán.

**UVAQ**  
UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

La Universidad Vasco de Quiroga A.C. Lamenta el fallecimiento del

**Mtro. Roberto Aguilar Ceja**

Padre del Jefe de Promoción y Atención a Aspirantes.

**LCC. Roberto Aguilar Chávez**

Acaecido el día 12 de febrero de 2018 en la ciudad de Morelia.

Expresamos nuestras más sinceras condolencias y nos unimos a la pena que embarga a familiares y amigos.

**Lic. Raúl Martínez Rubio**  
Rector

Morelia, Michoacán.

**UVAQ**  
UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

Consulta servicios, noticias y más en: [exa.uvaq.edu.mx](http://exa.uvaq.edu.mx)

## Fomentan la paz

Fotos: Comunicación y RRPP



**MORELIA, MICHOACÁN**

**COMUNICACIÓN Y RRPP**

[letere@uvaq.edu.mx](mailto:letere@uvaq.edu.mx)

A través del Departamento de Formación Institucional, el LF. Cristóbal Heredia Vega del Programa Educativo del Centro de Mecanismos Alternativos de la PGJEM, impartió la charla: “Cultura de la paz y no violencia”, como parte de la Hora Institucional de la UVAQ.

“En la vida cotidiana podemos fomentar o la violencia o la convivencia agradable. Es importante que aprendamos a respetar la dignidad humana, la forma de ser de los demás, ya que vivimos en una multiculturalidad, respetar el entorno natural y urbano en el que nos desarrollamos. Desafortunadamente ha crecido más la violencia familiar que la violencia en nuestras calles. Para nosotros es importante que los jóvenes conozcan estos temas para vivir con más valores, con mejores actitudes y conductas en nuestras comunidades”, dijo el L. F. Cristóbal Heredia Vega del Programa Educativo del Centro de Mecanismos Alternativos de la PGJEM.

La comunicóloga invitó a generar contenidos de calidad.

# Pide ayudar más

**COMUNICACIÓN Y RRPP**

[letere@uvaq.edu.mx](mailto:letere@uvaq.edu.mx)

La Licenciada en Ciencias de la Comunicación, Verónica Serrano Hernández, compartió su experiencia profesional con alumnos de la Universidad Vasco de Quiroga como parte del programa Speakers, de la Facultad de Comunicación, abierto a otras licenciaturas, como parte de la Hora Institucional.

Verónica Serrano conduce “Mamás en sintonía” en el SMR-TV, un programa sobre maternidad y paternidad conscientes, así como una crianza positiva.

La Lic. Verónica Serrano, ex alumna de la facultad, compartió sus experiencias tras 19 años en el ámbito de la comunicación, resaltando la importancia de servir a la sociedad con contenidos de calidad que ayuden a mejorar la calidad de vida de la ciudadanía.

## MATERNAL

La comunicóloga opinó que una de las exigencias a los egresados de hoy, debe ser el profesionalismo en todos los sentidos y además que su labor sea en beneficio de la sociedad.



El Contador Alfonso y sus hijos.

Tenemos una tarjeta EXA con diferentes promociones.



Tenemos diferentes eventos, para que veas a tus excompañeros.

Ponemos a tu disposición nuestra Biblioteca Digital.



Descarga el anuario **2017**  
<http://exa.uvaq.edu.mx/exa/Anuario.php>



## Afrontan crecimiento del Bullying dentro y fuera del aula

**COMUNICACIÓN Y RRPP**

[letere@uvaq.edu.mx](mailto:letere@uvaq.edu.mx)

En el marco del programa de Hora Institucional, la Lic. María Lizbeth Martínez Guerrero del área Proximidad Social de la Policía Federal impartió la Charla “Bullying y acoso escolar”.

La Lic. María Lizbeth Martínez destacó la importancia de fomentar la cultura de no violencia y de prevención. Además precisó que este tipo de situaciones se presentan en todos los niveles escolares y a veces hasta fuera de las aulas.

Durante la charla, explicó que participar en la cultura de no violencia y prevención es mantenerse informados, saber qué tenemos que hacer, las formas en las que debemos comportarnos para protegernos porque todos somos vulnerables ante estas problemáticas.

De igual manera, proporcionó las vías de contacto con Policía Federal para denuncias y reportes, como son el número telefónico 088, correo electrónico [ceac@cns.gob.mx](mailto:ceac@cns.gob.mx); la aplicación PF Móvil, CEAC en Twitter, y el 911 para emergencias con la policía del Estado.



El bullying es el maltrato físico y/o psicológico deliberado y continuado que recibe una persona por parte de otro u otros, que se comportan con él cruelmente con el objetivo de someterlo y asustarlo, con vistas a obtener algún resultado favorable para los acosadores o a satisfacer la necesidad de agredir y destruir lo que éstos suelen presentar.  
[universia.es](http://universia.es)

**COMUNICACIÓN Y RRPP**  
leterere@uvaq.edu.mx

La Universidad Vasco de Quiroga desarrolló el Seminario Multidisciplinario de Actualización y Responsabilidades Transversales organizado por la Facultad de Ciencias de la Salud: “La violencia en nuestro entorno”, en colaboración con los posgrados de Psicología, Derecho, el círculo de Investigación y Psicoterapia, durante el 2 y 3 de marzo de 2018.

El Lic. Raúl Martínez Rubio, Rector de la UVAQ, dio la bienvenida a los presentes y dijo: “Los posgrados de la UVAQ tienen como objetivo ser un elemento fundamental en la formación para fomentar, optimizar y fortalecer las competencias profesionales de quienes buscan especializarse en distintas disciplinas de la ciencia en un contexto de alta calidad académica y alta competitividad. Este seminario está enfocado en obtener bases y herramientas a los profesionales y estudiantes en psicología, abogados, médicos, fiscales, trabajadores sociales y dotarlos de las habilidades que les permitan una oportuna y correcta intervención en los procesos del Nuevo Sistema de Justicia Penal, que demanda profesionistas especializados que integren evidencias contundentes”.

Acto seguido, el Maestro José Martín Godoy Castro, Procurador General de Justicia del Estado de Michoacán, inauguró el evento y dio una conferencia titulada: “La violencia, fenómeno social en aumento. Análisis sobre los factores de los motivan”, a través de la cual explicó el contexto en el que se encuentra nuestro Estado.

El Procurador Godoy Castro señaló: “Apostamos por la educación y la cultura para acompañar a nuestros niños y jóvenes, evitando que caigan en el delito y más aún en el mundo de las drogas”.

Hubo más de 300 asistentes, entre los que destacaron funcionarios de los tres niveles de gobierno, así como empresarios, académicos e integrantes de la comunidad UVAQ.

**PREOCUPANTE**

La Organización Mundial de la Salud asegura que cada año, casi un millón y medio de personas pierden la vida debido a la violencia y en un alto porcentaje ésta podía evitarse



“La violencia es una acción que lastima a toda nuestra sociedad. No discrimina. Fragmenta estructuras empresariales, sociales y familiares...”

**Lic. Raúl Martínez Rubio**  
Rector de la UVAQ



“Visualizamos que en la cultura de prevención está la solución, además de fortalecer las instituciones públicas en beneficio de la sociedad”

**Mtro. José Martín Godoy Castro**  
Procurador General de Justicia de Michoacán



Directivos de la UVAQ y algunos expositores, atentos a las conferencias.



Funcionarios públicos, académicos y empresarios, asistieron al SMART-UVAQ.



El Procurador dio un panorama de la violencia en Michoacán.



El seminario se desarrolló el 2 y 3 de marzo.



El Padre Omar Castro pidió a los jóvenes reflexionar durante los días santos.

# Invita a la oración

## COMUNICACIÓN Y RRPP

letere@uvaq.edu.mx

La comunidad educativa ha participado en las diferentes actividades litúrgicas con motivo de la Cuaresma, presididas por el Presbítero Omar Castro Castro, Capellán de la UVAQ.

Durante el mensaje del Miércoles de Ceniza, el Pbro. Castro dijo que: “Se nos invita en este tiempo de Gracia, que es la Cuaresma, a vivirla como una oportunidad para acercarnos más al Señor. Como católicos tenemos la Gracia y la obligación de aprovechar todo lo que el Señor nos da. Hay tres pilares que nos propone el Evangelio de San Mateo: la oración, el ayuno y la limosna.

La oración es fundamental en nuestra vida, sin ella nos perdemos. Es importante encomendarnos a Dios, ofrecer nuestros trabajos y proyectos; procurar ese vínculo de manera constante.

El ayuno es, como dice el Catecismo de la Iglesia Católica: “una reorientación radical de toda la vida, un retorno, una conversión hacia Dios de todo nuestro corazón”, con ello el ser humano se reconoce frágil y necesitado de Dios, de Quien todo viene.

“Dar limosna, tener caridad, es ser solidarios con los que están más necesitados, no solo en el aspecto material sino con quienes necesitan de nuestro tiempo, talentos o ayuda. Reconocer que desde nuestra propia pobreza podemos dar algo a los demás”, concluyó el Padre Omar.



El Grupo Coral de la UVAQ, siempre participativo con el maestro Carlos Barajas.



El Padre dijo al poner la ceniza: “Arrepiéntete y cree en el Evangelio”.



Gran asistencia de alumnos, administrativos y docentes en las celebraciones.

Comunicación y RRPP



## INICIA LA PREPARACIÓN PARA MISIONES

“Ser cristiano es un Don y todos estamos llamados a ser apóstoles”, dijo Esther Parra Sosa, Laica Consagrada de las Hijas de María Reyna, quien durante el curso, en el salón 6A, citó a reflexión los elementos esenciales a tener en cuenta, con la finalidad de que los jóvenes universitarios se preparen de manera integral para ir de Misiones del 24 de marzo al 01 de abril del presente.

Comunicación y RRPP



**MORELIA, MICHOACÁN**



# Forjan

## nuevos líderes universitarios

Con éxito se desarrolla el Taluvaq 2.0, que se desarrolló con alumnos de diferentes carreras

**COMUNICACIÓN Y RRPP**  
leterere@uvaq.edu.mx

El Departamento de Pastoral Universitaria desarrolló con éxito el Taller para Líderes de la Universidad Vasco de Quiroga (TALUVAQ) 2.0 en la Casa de las Hermanas Guadalupanas, en Morelia, Michoacán, donde 15 alumnos de diferentes carreras desarrollaron sus habilidades de liderazgo para impulsar una sociedad más próspera y justa.

El Lic. Jorge Zambrano, encargado de Pastoral, que depende de la Dirección de Formación Institucional, informó que el Taluvaq 2.0 se celebró el último fin de semana de febrero pasado en la casa de las religiosas, donde los universitarios recibieron varias charlas y talleres.

Uno de los temas fue "Sé líder", con el que los jóvenes conocieron la importancia de asumirse como protagonistas de su entorno y luchar por el bien común de la sociedad, como lo dicta nuestra misión de la UVAQ.

En total se impartieron siete charlas y un taller de oratoria, con temas como Política y politiquería, a cargo del Lic. Alfredo Rojas, secretario particular del Rector de la UVAQ, Raúl Martínez Rubio.

**Objetivo general del taller de liderazgo:**  
Contribuir a la formación de líderes cristianos, para que busquen el bien común de la sociedad.

**Objetivo específico:**  
Proporcionar herramientas que ayuden al alumno a desarrollar su liderazgo cristiano, invitarlo a participar en un grupo que procure el bien común.

También se habló de la vocación, con la charla "Llamado a...", que impartió el Mtro. Pablo Guzmán, Coordinador de los Centros de Atención Social, así como el tema ¿El amor qué?, que abordó la Mtra. Marisol del Toro.

Los alumnos que asistieron al taller de liderazgo mostraron su satisfacción, ya que además de recibir los temas de Desarrollo Humano, vivieron un fin de semana lleno de gratas experiencias al lado de otros jóvenes, que buscan una sociedad más justa.

Una de las características del Taluvaq 2.0 es que reúne a jóvenes con cierta experiencia en Misiones, peregrinaciones y otras actividades pastorales y de servicio, lo que da una mayor integración.

*El Taluvaq 2.0 es solamente para los jóvenes que ya cursaron el primer nivel del taller.*

*El siguiente reto de los líderes juveniles es su viaje a Misiones, del 24 de marzo al 1 de abril en comunidades de Ciudad Hidalgo.*

*El Taluvaq se desarrolla desde el año 2003, recordó Eva Sánchez, del equipo de apoyo en Rectoría.*





Teatro \* Danza \* Literaturas \* Música \* Artes Plásticas



### Valoran nuestra Bandera

Con motivo del Día de la Bandera, el Maestro José de Jesús Castellanos, Secretario Académico de la Universidad Vasco de Quiroga, destacó ante los estudiantes la importancia de nuestro lábaro patrio y les pidió esforzarse por construir un mejor México.

Como parte de la Hora Institucional, cientos de alumnos se reunieron en el Auditorio César Nava Miranda, donde tras los honores a la Bandera, el Secretario Académico recordó que muchas personas han dado su vida para forjar nuestro país, por lo que exhortó a los universitarios a no distraerse en trivialidades, sino esforzarse para engrandecer a nuestra nación.  
*Comunicación y RRPP*



### Exponen tipografías de diseño

Los alumnos de la Licenciatura en Diseño Gráfico de la UVAQ mostraron su creatividad con el armado de tipografías gigantes que decoraron con varios mensajes para darle una personalidad a cada letra.

Los trabajos se expusieron en el pasillo del edificio "B" del Campus Santa María, donde la comunidad estudiantil contempla cómo la misma letra puede transmitir un mensaje muy diferente a pesar de ser parte del mismo abecedario.

*Comunicación y RRPP*

Fecha	Evento	Hora - Lugar
5, 12, 19 y 26	Vitruvio: programa radiofónico de Arte y Cultura.	18:00 por UVE Radio
Miércoles 7	Muestra de Danza: Grupo Representativo	10:00 y 17:00 - Auditorio
Miércoles 7	Guitarra dúo con "Aire Criollo"	17:00 - Salón Música
Jueves 8	"Paisajes sonoros de don Vasco de Quiroga"	19:00 - Museo Regional
Jueves 15	Presentación de libro con Alex Mercado	17:00 - Museo Regional
Miércoles 21	Conciertos con los Ensamblados Universitarios	10:00 y 17:00 - Explanada

## Encantan con música

Fotos: Comunicación y RRPP

### COMUNICACIÓN Y RRPP

letere@uvaq.edu.mx

El Ensamble Universitario, encabezado por el Licenciado Carlos Barajas, ofreció varios conciertos musicales durante febrero en el Foro de Teatro, donde la creatividad, el romanticismo y la alegría fueron las principales notas.

Alumnos de diferentes licenciaturas llenaron el recinto teatral, donde el grupo formado por alumnos que se preparan en el Departamento de Música, ofreció una muestra de talento, ya que además de interpretar diversas canciones del momento, también presentaron composiciones de su inspiración en las que destacaron el amor, la amistad y la alegría.

El Maestro Julio Murillo, encargado de Difusión Cultural, invitó a los alumnos a integrarse a los talleres artísticos como Música, Danza, Teatro, Literatura, Baile y Artes Plásticas, entre otras que se imparten en la UVAQ.



El Maestro Carlos Barajas encabezó los conciertos en el mes del Amor.

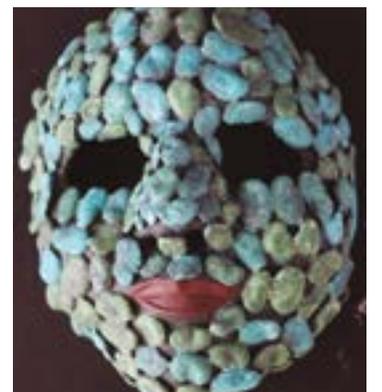


Los integrantes de los diferentes ensambles presentaron varios temas propios.



### COLORIDO ARTE

Los alumnos de la Licenciatura en Diseño Gráfico mostraron su creatividad con la decoración de máscaras que representaron diferentes estados de México. La exposición de las coloridas máscaras duró casi todo el mes pasado en el edificio "B" del Campus Santa María, donde llamó la atención de cientos de personas.





**MORELIA, MICH.**

# Figura en grande

**COMUNICACIÓN Y RRPP**  
letere@uvaq.edu.mx

**A**ndrea Galván es una de las artistas de la Universidad Vasco de Quiroga. En diciembre del año pasado se coronó en el Concurso Nacional de Danza Jazz en Puerto Vallarta, Jalisco, donde reforzó sus ilusiones de convertirse en una bailarina internacional.

A la final nacional se calificó de acuerdo con la técnica, el performance y otros aspectos que superó con éxito la futura comunicóloga, quien se impuso a rivales de todo México gracias a la preparación y apoyo como becaria de la UVAQ, explicó Julio Murillo, Jefe del Departamento de Difusión Cultural.

Bajo la dirección de la Lic. Sandra Mendoza, maestra de danza en la UVAQ, Andrea ha ganado otros títulos, pero en categorías de intermedios y principiantes, así como preseas nacionales en gimnasia.

- ¿Qué significa este reconocimiento? Es muy bonito porque hacía tiempo que no ganaba, no le dedicaba el tiempo a bailar como antes y es una de las mejores cosas que le puede pasar a los bailarines: ser reconocidos nacionalmente.

- ¿Este triunfo es parte de tu desarrollo como universitaria?

Sí, es una de las cosas que obtuve con dedicación. Con base en el entrenamiento se sobresale. Para llegar a esta final tuve que trabajar muy fuerte, volví a lesionarme un dedo y a pesar de eso gané.

- ¿Qué sigue para ti?

Sigue la competencia TDR, de Revolution Dance, en Ciudad de México del 25 al 27 de mayo. Me estoy mentalizando y quiero meterme a otras categorías.

- ¿Qué diferencia hay con este premio y los que ganaste antes?

Cada nivel es correspondiente a tu técnica y creo que sí he avanzado.

Cuando he visto mis anteriores videos, me doy cuenta que si te preparas bien y eres constante, puedes llegar a tener mucha variedad de movimientos y técnicas.

- ¿Qué se necesita para llegar a una final nacional de danza jazz?

Muchísimas clases, entrenamiento y variedad para las rutinas. Si te entrenas y no te distraes en otras cosas, el cuerpo tiene más energía para el entrenamiento.

- ¿Cómo se compagina la danza con la universidad?

Es muy padre porque conoces nuevos movimientos, técnicas y a la par en la escuela te enfocas en sobresalir. La maestra Sandy Mendoza me ha ayudado mucho, desde chica he estado con ella, todo lo que he aprendido se lo debo a ella.

- ¿Cómo integras la parte artística con tus estudios en la universidad?

En la mañana me enfoco a la escuela y la danza en la noche,

Tras ganar el Campeonato Nacional de Jazz, Andrea Galván, aspira a más premios con el respaldo de la UVAQ

**Andrea Y. Galván Arredondo**

**-Estudia:**  
Comunicación

**-Disciplina:**  
Danza Jazz

**-Premio:**  
Primer lugar en el Concurso Nacional 2017

**-Evento:**  
AC MX Shure Dance

**-Lugar:**  
Puerto Vallarta

**-Fecha:**  
Diciembre 2017

**-Categoría:**  
Avanzados Adultos

**-Próximo reto:**  
TDR en CDMX

como parte del representativo. Quiero tomar otros estilos, entrenarme más, quiero dedicarle más, después de la escuela, todo el tiempo que se pueda al baile.

- ¿Hasta dónde quieres llegar?

Quisiera ser reconocida mundialmente, sobresalir, darle a la gente apoyo, entrenarla y mostrarle estrategias para sobresalir en la danza.

- ¿Qué te ha permitido la danza?

Me ha dado la libertad de expresarme, la danza es la mejor terapia que puede haber para el ser humano. Te permite expresarte libremente.

- ¿Algún mensaje para la comunidad estudiantil?

Que lo intenten porque no importa que no sepan bailar, el chiste es intentarlo para sobresalir cada vez más y como un día se lo dije a unas alumnas, que si te esfuerzas cada día más, puedes sobresalir y superar al maestro, dependiendo de tu trabajo.



# Deportes HALCONES

®

Fotos: Comunicación y RRPP

La Séptima Carrera UVAQ fue a beneficio de la Casa Hogar del Cristo Abandonado.



## Dan consejos para correr

**COMUNICACIÓN Y RRPP**  
letere@uvaq.edu.mx

El atletismo se populariza en todo México con cientos de competencias, pero para participar es necesario tomar en cuenta varias recomendaciones si se quiere disfrutar más la experiencia de correr.

Julio César Rusiles, director de la Licenciatura en Cultura Física y Deportes, compartió algunas recomendaciones con motivo de la Séptima Carrera UVAQ, el domingo 11 de marzo, que es parte de las celebraciones por el 39 aniversario de la Universidad Vasco de Quiroga.

El experto en preparación física identificó tres momentos especiales para una carrera: antes, durante y después del reto se deben seguir varias medidas de seguridad para correr con éxito, ya sea que nuestro objetivo sea competir o simplemente convivir.

Antes de la carrera hay que lubricar las articulaciones, elevar nuestra frecuencia cardiaca y estirar. Todo esto se hace con los tradicionales ejercicios de calistecnia, pero además se debe consumir al menos medio litro de agua una hora y media antes de

la competencia para que el cuerpo la absorba, unos 150 mililitros de bebida isotónica (Gatorade, Powerade, Jumex Sport, etc) así como concentración y visualización de lo que como corredores queremos lograr.

“El establecimiento de metas alcanzables también es importante”, explicó el entrenador, ya que se debe tener muy claro si se corre por un premio, por una marca, para terminar la carrera o simplemente convivir, lo que evitará frustraciones o exigencias fuera de nuestros límites.

Durante la carrera se recomienda dosificar el esfuerzo, es decir, no ir demasiado lento ni demasiado rápido, mantener la respiración y cadencia del paso, hidratarse según lo pida el cuerpo con pequeños sorbos de líquido y cuidar una técnica de carrera adecuada para evitar lesiones, explicó el docente.

Después de la carrera se recomienda mantenerse activo (caminando y estirando) al menos 5 minutos después de cruzar la meta, beber agua o líquidos isotónicos, así como comer naranjas o plátanos, que reponen la energía perdida, además de hidratar.

### UNO, DOS, TRES...

Pasos para cumplir con una carrera atlética exitosa

#### PREVIO:

- Calentamiento, estiramientos.
- Hidratarse con medida y anticipación.
- Establecimiento de metas alcanzables.

#### DURANTE:

- Dosificación de la intensidad.
- Hidratarse de acuerdo a la necesidad.
- Cuidar una técnica de carrera adecuada.

#### DESPUÉS

- Mantenerse activo tras cruzar la meta.
- Hidratación a demanda en sorbos.
- Consumo de naranja o plátano para recuperarse.

### MÁS QUE UNA MODA

La Asociación Michoacana de Atletismo registra más de 50 carreras al año en el estado



Los Halcones dominaron en voleibol de playa.



En atletismo se clasificó con siete seleccionados UVAQ.



El volibolista internacional, Gabriel Cruz, fue el abanderado.



# Vuelan al regional

**Los Halcones de la UVAQ tuvieron una destacada participación en la Universiada Estatal al imponerse en los primeros lugares de deportes individuales y de conjunto**

**COMUNICACIÓN Y RRPP**  
letere@uvaq.edu.mx

Las selecciones de la Universidad Vasco de Quiroga registraron un destacado desempeño en los Juegos Estatales del Consejo Nacional del Deporte de la Educación (CONDDE) al clasificar a 45 representantes a la fase regional en Guadalajara, Jalisco.

Los juegos del CONDDE, también conocidos como Universiada, desarrollaron su fase estatal del 19 de febrero al 3 de marzo, periodo en el que los Halcones de la UVAQ compitieron en ajedrez, atletismo, baloncesto, fútbol asociación, fútbol rápido, voleibol de playa y de sala, tenis de mesa y tae kwon do, informó Rosario Salgado, encargada de Deportes en la UVAQ.

Los Halcones de la UVAQ clasificaron con 45 alumnos a la etapa regional en atletismo, con 7 alumnos en 100 y 200 metros planos, relevo 4x100, 4x400, lanzamiento de bala, salto largo y salto triple, además de baloncesto femenino, voleibol de playa, de sala y cuatro seleccionados en tae kwon do.

El siguiente reto para los deportistas de la Universidad Vasco de Quiroga es la etapa regional, del 9 al 14 de marzo en la Universiada de Guadalajara, donde la expectativa es clasificar al mayor número de Halcones al nacional de Universiada, en el Estado de México, 23 de abril al 28.

“Queremos clasificar en atletismo, al menos con seis de los siete alumnos que avanzaron en baloncesto femenino, en vo-

leibol de playa, de sala y en tae kwon do, éstas son nuestras expectativas”, comentó la Maestra Rosario Salgado.

La UVAQ participó con un contingente de 110 alumnos en la etapa estatal, más que en años anteriores, y clasificaron 45, por lo que el balance fue positivo.

La encargada de los deportes en la UVAQ se mostró satisfecha con el desempeño de los seleccionados y confía en mejores resultados futuros.

“Sobretudo, ‘actitudinalmente’, nuestros alumnos están cumpliendo las expectativas que nos planteamos en la etapa estatal, que los equipos que se están consolidando, los que van llevando la representación en las siguientes etapas, sigan con buen paso”, concluyó la maestra Rosario Salgado.

## CALIFICADOS

Los Halcones clasificaron con 45 alumnos

- 7 seleccionados en atletismo
- 1 equipo de baloncesto femenino
- 1 equipo de voleibol modo playa
- 1 conjunto de voleibol de sala
- 4 seleccionados en tae kwon do

Fuente: Departamento de Deportes



# EL CORAZÓN DE TU VERDADERA VIDA

## Unidad **TRES** **MARIÍAS** *en Morelia*



- PREPARATORIA
- INGENIERÍAS
- LICENCIATURAS
- MAESTRÍA



@UVAQ  
/UVAQOFICIAL  
/UVAQOFICIAL

www.UVAQ.edu.mx

**39** **UVAQ**  
UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA  
*Verdadera vida universitaria*  
Años