



En Contexto

1 mensaje

22 de septiembre de 2025 a las 8:10



Año 2025, Número 07
Semana del 22 al 28 de septiembre

"Ya no sufriréis el yugo de los opresores, cuyo lenguaje es el insulto, el artificio y la mentira, y cuya ley está cifrada en su ambición, venganzas y resentimientos". Agustín de Iturbide.

El **equipo varonil** de básquetbol inició con el pie derecho su participación en la Liga ABE y arrasaron con su primer rival en la duela con un marcador de 70-40 ante los gallos de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. ¡Buen arranque Halcones!



#Destacados

El tradicional desfile del 16 de septiembre permitió la participación de nuestros contingentes de secundaria, preparatoria y licenciatura en todos los municipios donde estamos presentes, además de recordar un aniversario más de la Independencia de México.

Con ello refrendamos la formación de los valores cívicos en nuestros alumnos.



#VidaSaludable

Saltarse comidas no te hará bajar de peso más rápido.

Puede que pienses: “*si como menos veces, consumo menos calorías*”, pero en realidad esto puede causar efectos negativos como:

- Ansiedad y atracones en la siguiente comida
- Fatiga y falta de concentración
- Alteración del metabolismo

Lo ideal es hacer **comidas regulares y equilibradas**, adaptadas a tu rutina. Y si no tienes hambre, escucha a tu cuerpo, pero que no se convierta en un hábito automático.

Saltarse no es sinónimo de salud ni de control de peso. El equilibrio es más efectivo que la restricción.

Mtra. Mariana Gómez Mariño
Coord. Posgrados en Nutrición

AGENDA UVAQ



ESCUELA DE
LÍDERES

**Latidos
del
presente**

CURSOTALLER

Del **22** al **26** de **septiembre** 2025

Lugar: Auditorio Tres Marías Hora: 13:40 hrs.

MÓDULO 1 | LUNES 22 SEP.

13:40 hrs. Inauguración / Bienvenida
14:00 hrs. Conferencia: "Más allá de la pantalla"
Ponente: Emelyn Castro.
14:30 hrs. Taller: **Inteligencia artificial y redes sociales.**
Tallerista: Desirée Torres.

MÓDULO 2 | MARTES 23 SEP.

13:40 hrs. Conferencia: "¿Qué significa conocerse a sí mismo?"
Ponente: Francisco Rangel.
14:15 hrs. Snacks
14:30 hrs. Taller: **Cómo hacer un plan de vida y no frustrarte en el intento.**
Tallerista: Macarena Muñoz.

MÓDULO 3 | MIÉRCOLES 24 SEP.

13:40 hrs. Conferencia: "Desarrollo emocional y autoestima saludable"
Ponente: Valeria Sánchez.
14:15 hrs. Snacks
14:30 hrs. Taller: **La clave de la comunicación actual**
Tallerista: Aurora Correa

MÓDULO 4 | JUEVES 25 SEP.

13:40 hrs. Conferencia: "Tipos de liderazgo" ¿Todos somos un líder!
Ponente: Bernardo de Legarreta
14:15 hrs. Descanso
14:30 hrs. Taller: **Habilidades para la construcción de una cultura de vida.**
Tallerista: Judith Díaz

MÓDULO 5 | VIERNES 26 SEP.

13:40 hrs. "Tu voz es tu poder" (Taller de oratoria)
14:15 hrs. Brindis
14:30 hrs. Comida





Desirée Torres
Lic. en Ciencia Política y Admon. Pública



Aurora Correa
Psicóloga



Valeria Sánchez
Coordinadora de Formación de Pasos por la Vida Michoacán A.C.



Bernardo de Legarreta
Coordinador de Área Política y Logística de Pasos por la Vida Michoacán A.C.



Ing. Judith Diez
Presidenta de Mujeres 360 Morelia A.C.



Emelyn Castro
Presidenta de Pasos por la Vida Michoacán A.C.



Macarena Muñoz
Vicepresidenta de Morelia Joven



Francisco Rangel
Lic. en Filosofía

PREPA
UVAQ
PROFESIONISTAS QUE MUEVEN AL MUNDO

FIRMA DE CONVENIO DE COLABORACIÓN
ENTRE UVAQ Y EL INSTITUTO ANGLO ESPAÑOL

FIRMA DE CONVENIO DE COLABORACIÓN ACADÉMICA

LUNES
22 DE SEPTIEMBRE
10 A.M.
AULA MAGNA EDIFICIO C

UVAQ
UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA



Vida Universitaria UVAQ

24 de Septiembre de 2025

BREVE SESIÓN DE RELAJACIÓN Y AUTOCUIDADO

Auditorio, Edificio D 10:00 a.m.

MANEJO DEL ESTRÉS: JUEGOS DE MESA

Auditorio, Edificio C 10:00 a.m.

AJEDREZ

Auditorio, Edificio C 5:00 p.m.

MEJORA DE LA CALIDAD DE SUEÑO

Auditorio Ing. César Nava 5:00 p.m.



LENGUA DE SEÑAS: "LA VERDADERA INCLUSIÓN"

Salón 3A, Edificio A 10:00 a.m. y 5:00 p.m.

¡VIVE MÉXICO! VIDEO, CHARLA Y CIVISMO

Salón 4A, Edificio A 10:00 a.m. y 5:00 p.m.



MÚSICA QUE NOS UNE.

MORELIA SEDE DEL FESTIVAL BERNAL JIMÉNEZ

Explanada, Edificio B 10:00 a.m. y 5:00 p.m.

HORA SANTA

Oratorio Universitario, Edificio C 10:00 a.m.



CONSTRUYENDO UNA NUEVA SOCIEDAD EN LA VERDAD



Principio del pacto global educativo: Poner a la persona en el centro.

25 **SEP.** SESIÓN 2
La IA como herramienta de transformación humana.

PONENTE:
HORARIO:

PLATAFORMA VIRTUAL | ZOOM

ESCUELA DE PASTORAL DOCENTE UVAQ

PASTORAL PREPARATORIA UVAQ

Capacitación y Desarrollo Humano te invita a participar en:

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

DIRIGIDO A:
PERSONAL ADMINISTRATIVO

JUEVES 25 DE SEPTIEMBRE

12:00 HRS.
AUDITORIO DEL EDIFICIO D



UVAQ
UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA



Celebración Eucarística

Jueves 25

10 am.

Oratorio, Edificio C

Por el personal de **Orientación Educativa, Innovación Educativa, Compras e Inventarios y Formación y Vida Universitaria.**



Campaña de salud institucional

Viernes 26

UVAQ Álvaro Obregón

Hábitos saludables

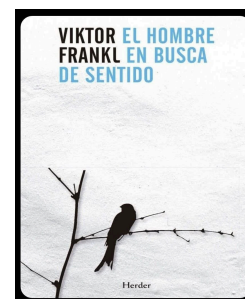
Actividad física y nutrición

AVISOS UVAQ

Lee lo que somos

El **Dr. Gerardo Mosqueda** nos sugiere esta gran obra literaria como modelo terapéutico.

Dale click a nuestro enlace y descubre más detalles de lo que nos comparte el también Presidente de la Junta Directiva.



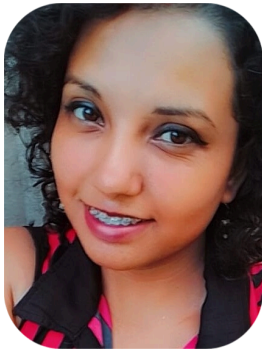
BIBLIOTECA DR. SILVIO ZAVALA



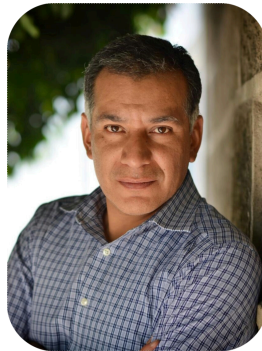
CENTRO DE MEDIOS

VOZ-ES UVAQ

CUMPLEAÑOS



Brisa Mar Estrada Méndez
Intendente
Prepa Lázaro Cárdenas
Septiembre 22



Héctor Gustavo Guerrero Martínez
Intendente
Querétaro
Septiembre 22



Abraham Pérez Díaz
Diseño de Materiales Gráficos
Septiembre 22



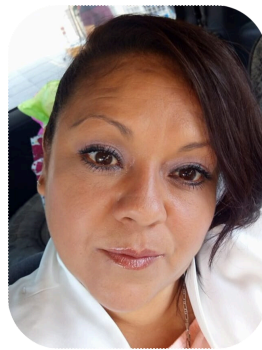
Velinda Vallejo Noriega
Coordinadora de Irapuato
Septiembre 22



Hilda Elena Olvera García
Secretaria
Querétaro
Septiembre 24



J Ignacio Hernández Carrillo
Anfiteatro en Medicina
Septiembre 26



María Teresa Hernández García
Secretaria
Arquitectura y Diseño Gráfico
Septiembre 28



Marcos Ponce Ruiz
Servicios Bibliotecarios
Santa María
Septiembre 28

GENTE UVAQ

DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO

**Hailine Almaraz**

halmaraz@uvaq.edu.mx
Ext. 2168

Bernardo Álvarez

jalvareza@uvaq.edu.mx
Ext. 3196

Julieta Arreguín

jarreguin@uvaq.edu.mx
Ext. 2007

José Miguel Castro

mcastrop@uvaq.edu.mx
Ext. 3138

Daniela Guerrero

dguerrero@uvaq.edu.mx
Ext. 2081

María Fernanda Aguilera

maguilerar@uvaq.edu.mx
Ext. 3196

Hazel Paulina Oregel

horegel@uvaq.edu.mx
Ext. 3139

Verenice Bejarano

vbejarano@uvaq.edu.mx
Ext. 2309

Estefania Espino

eespino@uvaq.edu.mx
Ext. 3195

Christian Villaseñor

cvillasenor@uvaq.edu.mx
Ext. 3139

Julio Ruciles

jruciles@uvaq.edu.mx
Ext. 3142

Gabriela Villaseñor

gvillasenor@uvaq.edu.mx
Ext. 2012

Karla Rubí Alvarado

kalvarado@uvaq.edu.mx
Ext. 2081

Verónica Silva

vsilva@uvaq.edu.mx
Ext. 3140

Emilio González

emiliogonzalezo@uvaq.edu.mx
Ext. 2015

Miguel Chávez

miguelchavezg@uvaq.edu.mx
Ext. 2178

Fernando Tavera

ftaveram@uvaq.edu.mx
Ext. 3140



@uvaqoficial



Létere