



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



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 Admón. 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 Díaz
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
UVAC
 PROFESIONISTAS QUE MUEVEN AL MUNDO

<https://mail.google.com/mail/u/0/?ik=f6043080d3&view=pt&search=all&permthid=thread-f:1843973604761789368&simpl=msg-f:1843973604761789368>

4/9

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



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

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



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.

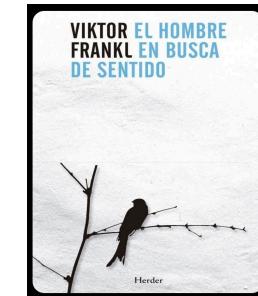


AVISOS UVAQ

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.



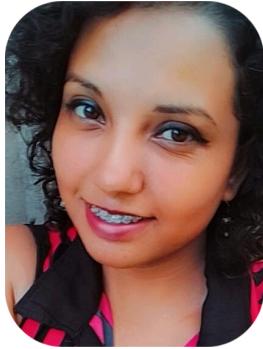
BIBLIOTECA DR. SILVIO ZAVALA



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

José Miguel Castro
mcastrop@uvaq.edu.mx
Ext. 3138

Hazel Paulina Oregel
horegel@uvaq.edu.mx
Ext. 3139

Christian Villaseñor
cvillasenor@uvaq.edu.mx
Ext. 3139

Karla Rubí Alvarado
kalvarado@uvaq.edu.mx
Ext. 2081

Miguel Chávez
miguelchavezg@uvaq.edu.mx
Ext. 2178

Bernardo Álvarez
jalvareza@uvaq.edu.mx
Ext. 3196

Daniela Guerrero
dguerrerol@uvaq.edu.mx
Ext. 2081

Verenice Bejarano
vbejarano@uvaq.edu.mx
Ext. 2309

Julio Ruciles
jruciles@uvaq.edu.mx
Ext. 3142

Verónica Silva
vsilva@uvaq.edu.mx
Ext. 3140

Fernando Tavera
ftaveram@uvaq.edu.mx
Ext. 3140

Julieta Arreguín
jarreguin@uvaq.edu.mx
Ext. 2007

María Fernanda Aguilera
maguilera@uvaq.edu.mx
Ext. 3196

Estefanía Espino
eespino@uvaq.edu.mx
Ext. 3195

Gabriela Villaseñor
gvillasenor@uvaq.edu.mx
Ext. 2012

Emilio González
emiliogonzalezo@uvaq.edu.mx
Ext. 2015



@uvaqoficial



Létere