

Létere

www.uvaq.edu.mx
Edición 210
Mayo 2020
Morelia, Mich.

UVAQ®

La Ingeniería también
es para ellos **Pág. 11**

Hogares más
habitables **Pág. 10**

¿Cómo detectar
Fake News? **Pág. 6**

Cuida tus finanzas
personales **Pág. 9**

Cuida tu salud
física y mental **Pág. 12**

Reportaje de ejercicios
en casa **Pág. 14-15**

#YoMeCuido ParaCuidarte

Las facultades de la UVAQ ofrecen orientaciones
para enfrentar la contingencia por el COVID-19

Opinión
Página 3



¿Qué harás en este día que pueda ocasionar que tu vida mejore
significativamente? ¡Construye molinos!





Ing. José Antonio Herrera J.
Rector

L.A.E. Raúl Martínez R.
Rector de Expansión

L.C.C. Susana García Ramírez
Secretaria Académica

C.P. María Inés Pérez A.
Secretaria Administrativa

L.C.C. Roberto Aguilar Ch.
Dir. de Comunicación y RRPP

Létere

DIRECTORIO LÉTERE
L.C.C. Pedro A. García Esc.
Edición y diseño

L.C.C. Sebastián González
Coord. Agencia UVAQ

L.C.C. Arturo H. Borja
Web Master

L.D.G. Alma Arias Torres y
L.D.G. Rafael Ruiz P.
Diseño de Materiales

L.C.C. Daniel Torres
Fotografía y Redes

UVAQ 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.mx

Los artículos aquí publicados, no necesariamente expresan la filosofía y pensamiento de la Universidad; son responsabilidad de los autores.

BUSCA EN
NUESTRO
INTERIOR

Létere

Posgrados
UVAQ

Conoce la oferta académica de los posgrados en la UVAQ, en diferentes campos del saber. ¡Hay una opción para ti! **Pág. 16**

Vinculación

Un 'tiburón de los negocios' visita la Universidad para analizar las inversiones durante la contingencia por el COVID-19. **Pág. 17**



Aprende a darle valor a tu empresa. Aquí te decimos que debes hacer. **Pág. 18**

exauvaq

Descubre cómo entrenar tu cerebro para afrontar nuevos retos en diversas áreas. **Pág. 19**



Formación Institucional

Una mirada a la adversidad y a la fe en tiempos difíciles. **Pág. 20**





La realidad que yo creo
Maestro Hugo Jaramillo*



**#Descubre
LasOportunidades**

Construye molinos

En una comunidad, en la que las vidas de las personas marchaban en calma, cierto día, el viento comenzó a soplar muy fuerte; tan fuerte que la mayoría de la gente corrió a protegerse en sus casas cerrando puertas y ventanas. Sin embargo, tan sólo unos cuantos, en lugar de correr a esconderse pensaron y exclamaron: ¡Viento! ¡Excelente, construyamos molinos!”

Estimado lector: en momentos difíciles, en lugar de lamentar la situación en la que nos encontramos, preguntémonos: ¿Qué puedo hacer para mejorar las cosas en mi entorno? Existen dos tipos de actitudes que hacen mucho daño y que contribuyen a hacer las cosas peores:

Están aquellos, en uno de los extremos, que no están dispuestos a tomar ningún tipo de precaución. Se comportan de manera irresponsable sin pensar en las consecuencias.

En el otro extremo, los fatalistas, los que recurren a medidas exageradas. Se comportan de manera egoísta pues piensan que, mientras ellos estén bien, los demás no importan.

Por eso, te invito a que seamos personas que actúan con responsabilidad y madurez para



que tomemos decisiones que ayuden a hacer las cosas mejores. Que nuestras acciones sean el resultado de la reflexión en lugar del impulso. Pues es nuestra capacidad para decidir y no la de reaccionar inconscientemente, lo que nos hace mejores seres humanos.

Una sacudida fuerte en nuestras vidas puede ayudarnos a recordar que, tal vez, es buena idea hacer una pausa para replantear nuestros objetivos y prioridades.

Todos podemos hacer algo. Hasta el cambio más pequeño en tus rutinas puede ocasionar cambios significativos en tu vida. Este día, para variar, en lugar de enviar mensajes, haz una llamada significativa

a aquella persona que sabes que te aprecia. Puedes, al fin, destinarle el tiempo necesario a ese proyecto que has tenido en mente por tanto tiempo.

Puedes hacer arreglos en tu casa; componer lo descompuerto y así hacer tu espacio más habitable. Un mundo mejor comienza con el buen hábito de tender tu cama. Ya que, como decía Eleanor Roosevelt: “Más vale encender una luz en la oscuridad, que maldecir las tinieblas” ¿Qué harás en este día que pueda ocasionar que tu vida mejore significativamente? ¡Construye molinos!

**Coach de desarrollo personal,
docente en la UVAQ.
Redes sociales FB Instagram:
@hugojaramillocoach*

Unidades Académicas

Mayo de 2020 UVAQ
www.uvaq.edu.mx

Formación integral en diferentes ciudades dentro y fuera de México

Létere

Búscanos

La oferta académica de la UVAQ aumenta en sus unidades académicas con carreras semestrales, cuatrimestrales, en sistema ejecutivo y a distancia.



UVAQ Puruándiro los recibe

La Unidad Académica de Puruándiro recibió a decenas de estudiantes y profesionistas en las Jornadas Académicas 2020 con el lema: “Retos Multidisciplinarios 2020”, un evento que dejó saldo muy positivo, gracias a la participación de la familia UVAQ y otras instituciones invitadas.



Aprender en el día

“El ciclo escolar no se pierde. Obligados por la contingencia hemos ido aprendiendo en el día a día, el trabajo con las aulas virtuales” aseguró Rocío Ramírez, coordinadora de preparatorias y secundaria UVAQ, quien explica la situación en que se encuentran actualmente.

Más cerca de ti

Campus Santa María

Av. Juan Pablo II # 555
Col. Santa María de Guido
Tel. (443) 113 1100
informacion@uvaq.edu.mx

Ciudad Hidalgo

Calle Yunuen #11.
Col. Eréndira, Cd. Hidalgo
Tel: 01 (786) 154 0202
ciudadhidalgo@uvaq.edu.mx

Pátzcuaro

La Querenda # 31
Fracc. La Querenda
Pátzcuaro, Michoacán
Tel. 01 (434) 342 03 79

Zamora

Lib. Zamora-Jacona K5
Ex Hacienda del Refugio
Tel. (351) 500-83- 12
zamora@uvaq.edu.mx

San Luis Potosí

Calzada de Guadalupe 1255
Col. San Juan de Guadalupe
Tel. 44 48 08 42 79
sanluispotosi@uvaq.edu.mx

Tres Marías, Morelia

Bldv. Bosques de Ciruelos
Oriente # 182
Col. Bosques Tres Marías
Tel. 01 (443) 6 90 71 21

Estado de México

Colibrí # 6, Lomas Verdes
Naucalpan, Edomex
Tels. 53 43 19 68
rfunes@uvaq.edu.mx

Tacámbaro

Vicente Guerrero # 233
Col. Centro. Tacámbaro
Tel. 01 (459) 596 08 60.
informacion@uvaq.edu.mx

Uruapan

Calz. La Fuente 2900
Col. Fuente del Páramo
Tel. 452 180 90 07
jvalencian@uvaq.edu.mx

Querétaro

Av. Pino Suárez # 339
Col. Niños Héroe
Tel. 442 2 15 73 17
queretaro@uvaq.edu.mx

Santo Tomás, Morelia

Taximaroa # 62
Col. Félix Ireta
Tels: 01 (443) 314 94 19
informacion@uvaq.edu.mx

Lázaro Cárdenas

Av. Melchor Ocampo #2400
Col. Magisterial
01 (753) 53 73 001 53 74 040
lzcardenas_sa@uvaq.edu.mx

Zacapu

Av. Morelos #944
Col. Centro
Zacapu, Michoacán
Tel. 01 (436) 363 6412

Puruándiro

Calle Vasco de Quiroga 551
Centro, 58502 Puruándiro
Tel. 01 (438) 383 24 88
puruandiro_sa@uvaq.edu.mx

Irapuato

Bldv. Lázaro Cárdenas 600
Col. Santa Julia
Tel. 46 26 24 18 36
irapuato@uvaq.edu.mx



Ciencias Sociales

Comunicación, Derecho, Lenguas Europeas y Cultura Física y Deporte

Letere



**#EscuchaA
LosQueSaben**

Aprenden de un experimentado

El DT Fernando Huerta se presenta en el cierre de la materia Práctica Profesional, de Cultura Física y Deporte

uvaq.edu.mx/noticias
agencia@uvaq.edu.mx

Los estudiantes de Cultura Física y Deporte de la UVAQ concluyeron la asignatura de Práctica Profesional con una charla impartida por el Director Técnico Fernando Huerta Carrasco, campeón con varios equipos del fútbol profesional de México.

El Maestro Jesús Rodríguez, Profesor de la UVAQ, informó que el cierre de Práctica Profesional se concentró este año en el entrenamiento con los estudiantes del Octavo Cuatrimestre, quienes

plantearon consultas durante la charla con el entrenador.

“El Profe Fernando Huerta cuenta con cuatro campeonatos, tres de la Liga MX y uno internacional en la Interliga con el Club América; es un entrenador con mucha experiencia y agradecemos que nos haya atendido en esta conferencia virtual con los estudiantes”, comentó el Mtro. Jesús Rodríguez.

En la videollamada con el DT se abordaron temáticas como: Experiencia profesional, Metodologías de trabajo, Oportunidades en el área y la sesión de preguntas y respuestas.



Nombre:

Fernando Huerta Carrasco

Profesión:

Director Técnico Profesional

Nacimiento:

15/10/1965

Lugar de nacimiento:

Ciudad de México

Cargo:

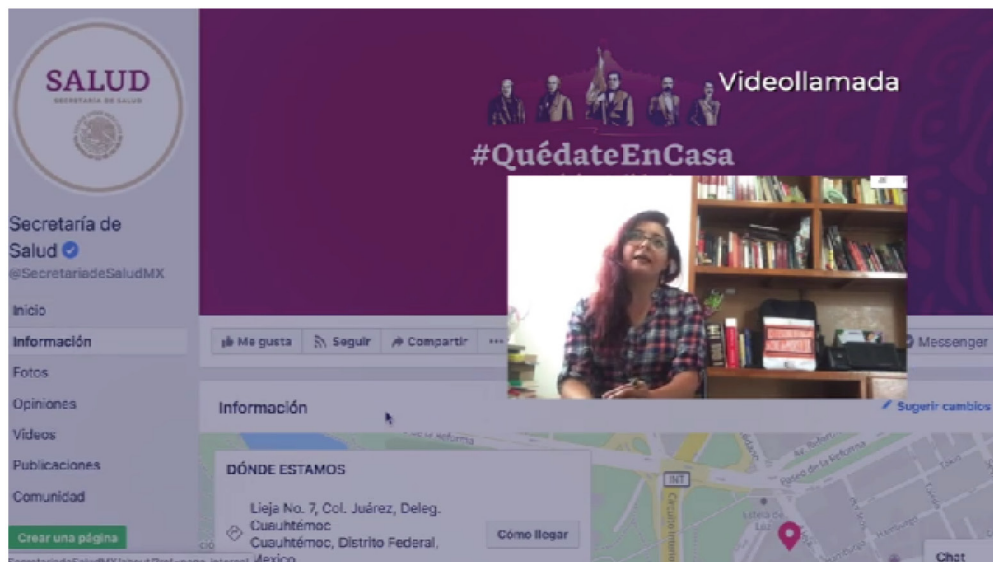
Técnico y Auxiliar en equipos de la Primera División Profesional

Clubes:

Chivas, Veracruz, Puebla, Chiapas, Toluca, Querétaro, Necaxa y América

Detecta las Fake News

Uno de los problemas de la contingencia por el COVID-19 es la divulgación de noticias falsas, por ello acudimos a los profesores de Periodismo Eduardo López y Paola Franco para que nos explicaran cómo diferenciar la información verdadera e informarnos mejor.



SERVICIOS DIGITALES

La biblioteca "Dr Silvio Zavala" cuenta con una amplia gama de recursos de información entre ellas nuestros servicios digitales que son aquellos portales, plataformas, repositorios y bases de datos que se adquirieron en forma de licencias, membresías y suscripciones que tienen características específicas que cumplen con las necesidades de información de la comunidad académica de la institución las cuales son:

- **CONTENIDOS ACTUALES**
- **FACILIDAD DE ACCESO**
- **COBERTURA TEMÁTICA**
- **COMPOSICIÓN GRÁFICA Y DISEÑO MULTIMEDIA**
- **COMPATIBLES Y EXPORTABLES.**
- **INCLUSIVO**
- **ESTABILIDAD**

Dichas características cubren con nuestros planes de estudios en cuanto a la bibliografía básica y complementaria es por eso que todos los usuarios que conformen a la comunidad académica y que estén dentro o fuera del campus tienen acceso gratuito a los servicios digitales de la biblioteca Dr. Silvio Zavala.

E-JOURNALS UVAQ

Global Library es una colección de revistas de acceso abierto, con 7.5 millones de artículos científicos en todas las ramas del conocimiento y 21,000 revistas 100% en texto completo que se adquiere a través de suscripción anual. Es de fácil acceso, amigable, con búsquedas básicas y avanzadas ya sea por tema, título, autor o editorial; también como las anteriores a cada usuario permite realizar descargas, guardas en estantes electrónicos (favoritos) y ejecutar envíos de las bibliografías en diferentes estilos.



LIBRIUVAQ

Es repositorio digital de 149 libros electrónicos que cumplen con la bibliografía básica y complementaria de los planes y programas de estudio en cualquiera de sus modalidades, compatible, inclusivo, facilidad de acceso, cobertura temática, proporciona toda la información necesaria del material bibliográfico localizado y búsqueda accesible.

La Biblioteca da acceso libre a todos aquellos que pertenezcan a la comunidad académica de la Universidad Vasco de Quiroga y a las instituciones donde se haya firmado un convenio de apoyo académico, todos los usuarios deben cumplir con los requisitos establecidos para obtener su acceso personalizado a los servicios digitales.



E-LIBRO

Es una plataforma que ofrece libros electrónicos de texto completo, artículos, investigaciones científicas, tesis doctorales, incluye diccionarios, enciclopedias, entre otros recursos bibliográficos; actualmente cuenta con más de 10.000 títulos.

E-libro es una plataforma académica que paga los derechos de autor por uso y contiene publicaciones de reconocidas editoriales y prensas universitarias de América Latina y Europa.



VLEX

Ofrece un amplio contenido de jurisprudencia, legislación y normatividad completa, así como acceso a texto completo a una colección de fuentes legales secundarias (libros y revistas) de más de 13 idiomas con una cobertura de 100 países, ofrece contenidos actuales, amigables, accesibles y exclusivos únicamente en el ámbito legal.



CENGAGE DIGITAL LIBRARY

Un repositorio digital donde conforman 49 libros en formato electrónico de la bibliografía básica y complementaria de los diferentes planes de estudio, es compatible, inclusivo, facilidad de acceso, cobertura temática, proporciona toda la información necesaria del material bibliográfico localizado y búsqueda accesible.



ACCESS MEDICINA

Es una plataforma donde encontramos más de 60 libros cuyo idioma es español.

Herramientas de referencia rápida: guía de pruebas para diagnóstico, calculadoras y acrónimos médicos

Fármacos por Vidal Vademécum y McGraw-Hill: guía completa de fármacos.

Multimedia: acceso a más de 250 videos sobre exámenes y procedimientos quirúrgicos; anatomía humana por aparatos, sistemas y órganos

Anatomía 3D: para estudio, examinación del cuerpo humano y procedimientos.

Autoevaluación: basados en libros seleccionados, e incluyen preguntas clasificadas por diferentes temas, también se puede autodiseñar cuestionarios, además de "flashcards".

Educación al paciente: con más de 7,000 temas sobre el cuidado de la salud y un lenguaje comprensible y en varios idiomas.

Artículos 2Minute Medicine: publicaciones médicas fundado en Harvard Medical School que proporciona informes médicos concisos, estudios, artículos, etc.



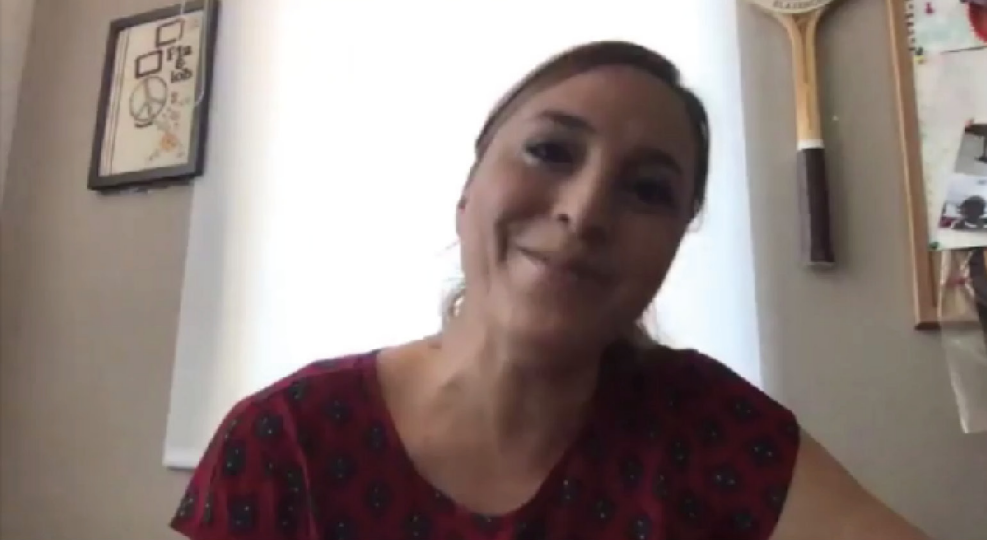
Ciencias Administrativas

Administración, Comercio Inter, Contaduría, Gastronomía, Mercadotecnia

Letere



**#AprendeA
Administrarte**



Marketing inclusivo

La Maestra Ireri Rivas, profesora de la Escuela de Mercadotecnia y Ventas de la UVAQ, nos explica en qué consiste el Marketing Inclusivo, un concepto al cual diferentes marcas se están sumando y obliga al diseño de campañas con un enfoque diferente al tradicional con la idea de llegar a más personas.

Economía solidaria
Calidad de vida laboral y trabajo digno o decente:
Nuevos paradigmas en las organizaciones

Lucía de la Cueva
García Tena
Universidad Vasco de Quiroga

Francisco Palomares
Vaughan
Universidad Vasco de Quiroga

Ana Cristina Ortega Barro
Universidad Nacional
Autónoma de México

Ricardo Méndez Cruz
Universidad Nacional
Autónoma de México

César Alveiro Montoya Agudelo
Universidad Cooperativa
de Colombia

Fecha: 24 de abril | Hora: 16:00 Bogotá | 18:00 Buenos Aires | 23:00 Madrid

ORGANIZA: AMA, el libro, APOYAN: UVAQ, UAN, UCOPE

Presentan su colaboración

Doctores de la UVAQ, presentaron su capítulo “La calidad del empleo como obligación de las empresas”, como parte del libro “Calidad de vida laboral y trabajo digno y decente”. Los profesores Lucía de la Cueva y Francisco Palomares Vaughan, estuvieron en la Primera Feria Virtual del Libro Académico, el 24 de abril de 2020.

Salud es prioridad

“Fortalecer el sector salud es la prioridad, por encima de la economía”, asegura Lucía De la Cueva, profesora de Análisis de la Estructura Socioeconómica de la Facultad de Contaduría y Administración.

La Economía sigue

A pesar de la pandemia, la economía sigue su curso, explicó la Dra. Lucía De la Cueva, profesora de Análisis de Estructura Socioeconómica de la Facultad de Contaduría y Administración UVAQ.



Lo que debes saber de la Declaración de Impuestos

¿Qué es la Declaración?

El Contador Público Certificado, Alberto Alvarado, explica ¿Qué es la declaración de impuestos y quiénes deben declarar? y algunas otras dudas a propósito de la contingencia.



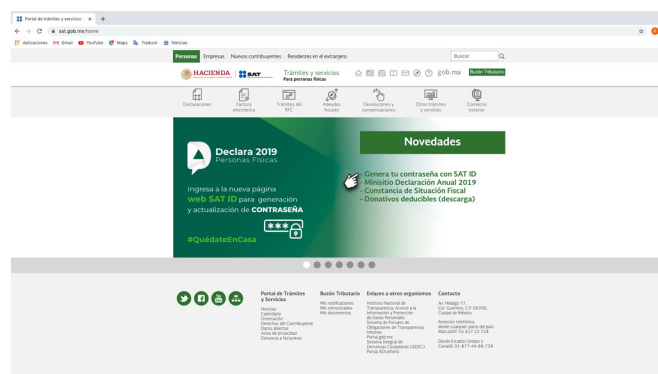
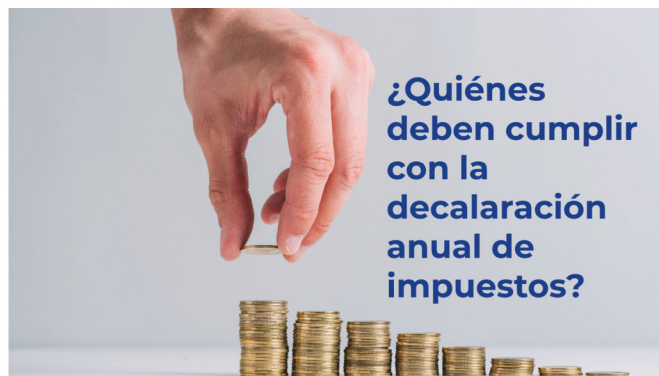
¿Qué es la declaración anual?

¿Quiénes deben declarar impuestos?

¿Cómo se hace la declaración?

Nuevas fechas

El Maestro Alberto Alvarado explica los detalles de este reporte. Aunque la fecha cambió del 30 de abril al 30 de junio, no te confíes, hay muchos aspectos que debes tomar en cuenta.



Cumple tu deber

La declaración anual de impuestos es un trámite sencillo, pero debes tomar en cuenta varias recomendaciones. El Maestro Alberto Alvarado, explica consejos para tu declaración.

Artes & Diseño

Mayo de 2020 UVAQ
www.uvaq.edu.mx

Arquitectura, Diseño Gráfico y Diseño de Interiores

Letere



#DisfrutaDe
TuHogar



La tendencia será buscar espacio.



Las plantas ventilan el hogar.

¿Casa diseñada para habitarse?

Debido a la cuarentena por el COVID-19 se retoman las bases para el diseño de los hogares: deben ser cómodos

blog.phinance.mx
agencia@uvaq.edu.mx

Antes de la pandemia, tenía sentido que nuestros hogares estuvieran orientados a la practicidad. Basta recordar que hasta hace poco, muchos hogares sólo se usaban para dormir. No contemplaban necesidades de esparcimiento, de ventilación o iluminación natural, y poco se preocupaban por nuestra salud mental.

A partir de ahora las cosas van a cambiar, y en el futuro nuestra forma de comprar casas o construir propiedades estará dictada por la inteligencia arquitectónica.

La era post-coronavirus verá un repunte de:

- Casas espaciosas.
- Diseños de acuerdo a las necesidades del habitante.
- Espacios de desinfección para no meter suciedad a la casa).
- Energía limpia.



La luz natural es más relajante.



Se recomienda evitar acumulamiento.



Ciencias exactas e Ingenierías

Ingenierías en Sistemas, Industrial y Mecatrónica

Mayo de 2020 UVAQ
www.uvaq.edu.mx

Mayo de 2020 UVAQ
www.uvaq.edu.mx

11



#Aprovecha
LaTecnología

¿Sabías qué...?

CADA VEZ HAY MÁS MUJERES INGENIERAS

científicas y matemáticas en México.

31% de los egresados de estas áreas son mujeres,
porcentaje mayor al de Alemania, Corea y Holanda.

¿Cómo de que no?

Todo indica a que el número
seguirá creciendo mientras
se sigan rompiendo los
estereotipos de género.

Fuente: Banco Mundial



¿Qué son las TIC?

uvaq.edu.mx/noticias

www.entrepreneur.com

Muchos recursos a nuestro alrededor son consecuencia de las nuevas TICs, que han revolucionado el mercado laboral.

Según la UNAM, las Tecnologías de Información y Comunicación (TICs) contemplan las herramientas relacionadas con la transmisión, procesamiento y almacenamiento digitalizado de la información, procesos y productos derivados de las nuevas herramientas (hardware y software), en su utilización en la enseñanza.

Para el Instituto Mexicano para la Competitividad (IMCO), las TICs son "el elemento más disruptivo de la economía moderna, pues en ningún otro sector se ha vendido una empresa con apenas cinco años de existencia y cincuenta empleados, por el valor de todas las empresas que cotizan en la Bolsa de Valores de un país".

Niñas TIC

El Instituto Federal de Telecomunicaciones celebró el 23 de abril el Día Internacional de las Niñas en las TIC, por iniciativa de la Unión Internacional de Telecomunicaciones. La celebración tiene por objeto alentar a las niñas a considerar una vida profesional en las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).



Ciencias de la Salud

Mayo de 2020 UVAQ
www.uvaq.edu.mx

Medicina, Psicología, Nutrición, Optometría

Letere



#CuidaDe
TuBienestar



Cerebro, oración y fe

Dr. Carlos Amadeo García Ayala
Decano de Ciencias de la Salud



Cerebro, oración y fe

Presentamos parte de la videoconferencia del neurocientífico, el Doctor Carlos Amadeo García, quien explica la relación entre nuestro funcionamiento cerebral, la oración y la fe.

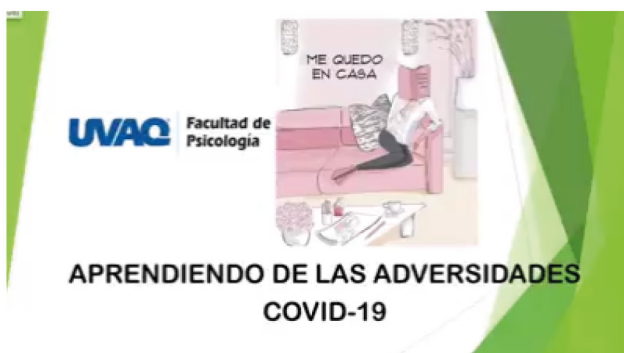
“En esta pandemia de COVID-19 necesitamos pedir fortaleza espiritual, para afrontar esta situación compleja”, aseguró el Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UVAQ.

Una vida más sana está a tu alcance

Especialistas de la salud orientan para fortalecer la espiritualidad, la mentalidad y la convivencia

Sanas relaciones

Necesitamos estrategias para mantener una sana relación entre los integrantes de la casa durante la cuarentena, por ello platicamos con la psicoterapeuta Erika Alvarado, quien dio algunas ideas.



Dialogar con adolescentes

Esta época de aislamiento social puede ser una oportunidad para mejorar las relaciones con los adolescentes; la especialista en psicoterapia en niños y adolescentes, Nayeli Ibarra, explica cómo.



#Quédate enCasa

La Psicóloga Paulina Méndez comparte algunos consejos para aprovechar la cuarentena en casa y sobrellevar la contingencia



Disfruta el hogar

Tratar de ser productivos, disfrutar la compañía en casa e iniciar con actividades que habíamos pospuesto, son algunas de las recomendaciones de la Psicóloga Paulina Méndez para sobrellevar la cuarentena en casa.



Cumple tu deber

Si puedes laborar desde casa para resguardarte durante la contingencia, es recomendable que establezcas tus horarios, que dividas las tareas y de ser necesario, pedir ayuda en tu hogar, explicó la Psicóloga.



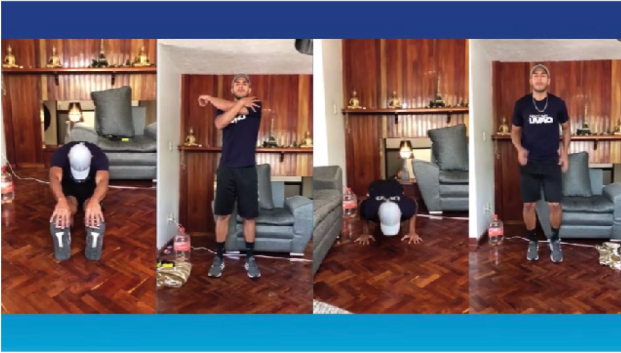
Ser positivo

Tratar de equilibrar el pensamiento racional y pensamiento emocional ante la información que recibimos durante la pandemia, es una de las recomendaciones de la Psicóloga Paulina Méndez para mantener la salud emocional.

Foto: Ayuntamiento de Morelia

1 En tus marcas...

Descubre las recomendaciones para activarte físicamente en casa con esta serie de videos, en los que estudiantes de Cultura Física y Deporte detallan cada parte de los ejercicios.



2 Calentamiento

El calentamiento es la parte inicial de la activación física. Descubre en este breve video cómo desarrollar un calentamiento breve, pero efectivo para antes de la activación física.



3 Coordinación

Inicia con calentamiento y después con algunas dinámicas de coordinación. Aprovecha este tiempo de contingencia para hacer ejercicio y mantenerte saludable con estos breves consejos.



4 Lagartijas

Las 'lagartijas' son uno de los ejercicios más populares y recomendados para hacer en casa. También puedes usar otros accesorios a la mano para completar tu rutina física en el hogar.



Leterere



Rutina completa

Carolina explica una rutina completa, que puedes hacer en tu casa, durante esta contingencia sanitaria. Ella es seleccionada del equipo de fútbol rápido de la UVAQ y alumna de la Escuela de Cultura Física y Deporte. Puedes descargar el video en el enlace:
<https://drive.google.com/file/d/1weJyCD6Sh5huyi8BVks29b0U0vmjyCP/view?usp=sharing>





Ejercítate en casa

Estudiantes de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte de la UVAQ explican cómo desarrollar diferentes ejercicios en casa, para mantener buena condición física sin necesidad de gimnasios o salir del hogar

5 Abdominales

Las abdominales son un ejercicio práctico, con muchas variaciones y muy efectivo para tener un abdomen fuerte, además de ejercitar diversos músculos. Aquí algunos tips para abdominales efectivas.



6 Efectivos consejos

Pablo Mares, estudiante de Cultura Física y Deporte en la UVAQ, comparte unos breves, pero efectivos ejercicios para activarse físicamente en casa y mantenerte en buena condición física.



Posgrados UVAQ®

Mayo de 2020 UVAQ
www.uvaq.edu.mx

Diplomados, Maestrías, Doctorado, Centro de Idiomas

UN POSGRADO PARA TI

La UVAQ quiere seguir apoyándote en tu preparación, tenemos una diversidad de posgrados presenciales para ti, tendrás la opción de elegir el que más se adapte a tu profesión.

Filosofía Aplicada

Se requieren nuevos enfoques para la solución de los problemas vitales del hombre. La Filosofía Aplicada da respuesta racional y veritativa a las cuestiones más relevantes de la vida humana, en nuestra Maestría en Filosofía Aplicada desarrollarás las aptitudes para planear y organizar despachos de orientación filosófica para dar servicio a personas, grupos y empresas.

NUESTRA OFERTA EN MAESTRÍAS

- Administración-
- Calidad en la Educación Superior-
- Ciencia Política-
- Comunicación-
- Derecho Procesal Fiscal y Administrativo-
- Diseño Sustentable-
- Nuevo Sistema de Justicia Penal-
- Psicoterapia Familiar-
- Psicoterapia Humanista-
- Psicoterapia Psicoanalítica de la Infancia y la Adolescencia-
- Tecnologías de la Computación y Redes*-
*Oferta en unidad Tres Marias
- Ciencias de la Cultura Física*-
*Oferta en unidad Tres Marias
- Ciencia de Datos-
- Cocina de Vanguardia y Alta Gerencia-
- Desarrollo y Transformación de los Negocios en la Era Digital-
- Imagen Pública y Comunicación Estratégica-
- Juicio de Amparo-
- Nutrición Aplicada a las Ciencias del Deporte-
- Nutrición Clínica y Comportamiento Alimentario-

¡estamos listos para ti!

INICIAMOS AGOSTO 2020

Inscripciones abiertas

UVAQ
UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

Vinculación

Acciones de la UVAQ para el mundo



#Analiza
TuEntorno



**Luis Alberto
Harvey Mac Kissak**

Es Licenciado en Economía
por el ITAM y cuenta con un
MBA en finanzas por la
Universidad de
Texas en Austin.

Tiburón en la UVAQ

El empresario Luis Alberto Harvey, uno de los tiburones del programa de emprendedores Shark Tank México, ofreció una videoconferencia a los estudiantes de la UVAQ y sociedad en general con el tema: "Invertir o guardar capital en tiempos de pandemia".

La UVAQ no se detiene y por eso organiza estas videoconferencias.

Emprender, dialogar y prepararse

Temas de vinculación en la UVAQ

Examen en línea

La UVAQ no se detiene y por eso rediseña su proceso de admisión, ahora con exámenes en línea, para que los estudiantes no salgan de casa durante la contingencia sanitaria, explicó Israel Figueroa, Jefe de Promoción en la UVAQ.

Solidaridad y empatía

El llamado a la solidaridad y empatía con el prójimo, así como el crecimiento de la vida espiritual, son dos de los llamados del Papa Francisco para superar la pandemia del COVID-19, coincidieron Monseñor Víctor Alejandro Aguilar, Obispo Auxiliar de Morelia y el Doctor José Alfonso Villa, Docente del Instituto de Investigaciones Filosóficas de la UMSNH, quienes participaron en la charla Diálogos por la Esperanza, que organiza la Universidad Vasco de Quiroga (UVAQ).





Escucha **EmprendeUVAQ** todos los miércoles por UVE Radio 98.1 FM y entérate de temas como:



¿Qué es crear valor al emprender, en qué consiste y cómo se logra?



Valor al emprender, ser socialmente responsable y algunas estrategias.



Más que ser las mejores, las empresas deben concentrarse en ser únicas.



La excelencia no es una acción, es un hábito. Algunos ejemplos.

Dale valor a tu empresa

Generar valor es el método a través del cual una compañía acrecienta sus utilidades en un periodo específico; tiene que ver con la imagen pública de la empresa, la percepción que los consumidores tienen de la misma y la efectividad de sus productos y servicios. Aquí algunas recomendaciones para generar valor:

1 PREGÚNTALE A TUS CLIENTES

Para elegir la estrategia de valor para tu oferta, debes preguntarle a tus clientes ¿qué es lo que consideran valioso? Antes de fijar tus precios, conoce cuál es el valor que los compradores piensan que tiene tu oferta y la relación costo-beneficio que perciben en ella.



2 INNOVACIÓN, ANTE TODO

Una empresa a la vanguardia, vale más que una que se va quedando obsoleta. Innova, no sólo en tus productos o servicios, sino que también en tu forma de comunicarte con tus clientes, de tratar con tus empleados, e incluso, de equipar y adornar tu oficina.



3 OFRECE LA MEJOR ATENCIÓN

Lo que busca cualquier consumidor es un buen servicio; que las marcas cumplan con sus expectativas y que el proceso sea agradable, fácil y rápido. A pesar de que ésta es la tendencia y que muchas empresas se enfocan hacia el cliente, algunas no lo cumplen.



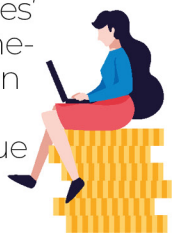
4 APÓYATE EN EL MARKETING

La mercadotecnia es tu mejor herramienta para transmitir y darles a conocer este valor a los consumidores. En todos tus artículos promocionales debes hacer énfasis en los elementos que te dan valor y te diferencian de los demás. El marketing crea o resalta el valor de tu negocio.



5 ENCUENTRA LO QUE NO HACEN

Para definir tu elemento diferenciador debes revisar de competidor en competidor, o de sitio en sitio, para descubrir qué es lo que tus 'rivales' están haciendo; qué necesidad o deseo hay en el mercado que no se está satisfaciendo y que tú tienes la capacidad de satisfacer.



Cómo entrenar a tu cerebro a superar tus miedos

Practica estos ejercicios que te ayudarán a sentirte más seguro y motivado a actuar

entrepreneur.com
www.entrepreneur.com

No necesitas ser un tomador de riesgos natural para tener éxito, sino que puedes aprender cómo funciona el temor y cómo superarlo. Cuando sientes miedo o estás dubitativo, tu cerebro se enfoca en protegerte de cualquier daño. Es una estrategia de adaptación que ayudó a nuestros ancestros a sobrevivir.

En ese modo, tu cerebro se convierte en súper analítico. Cataloga todo lo que puedes hacer mal y recuerda situaciones de fracaso para mantenerte a salvo. “Las consecuencias no intencionadas es que te desmotivas y no tomas acción”, señala Monica Mehta, autora de *The Entrepreneurial Instinct*.

Pero tu cerebro también tiene un sistema que libera químicos que hacen sentir bien cuando haces algo nuevo y emocionante. Este sistema disminuye la aversión a la pérdida y te recompensa por tomar riesgos.

“Las personas que tienen activo este sistema se enfocan en la novedad y la acción”, sostiene Mehta. Para superar el miedo, debes adoptar algunas estrategias para enfocarte en el lado positivo del riesgo. Te compartimos tres consejos para hacerlo:

1 No suspases los pros y los contras

Cuando te estás arriesgando, investigación e instinto es todo lo que necesitas para tomar una buena decisión. Caer en la trampa de los pros y contras sólo ayuda a activar el miedo.

2 Establece muchas metas pequeñas

Para sentirte cómodo con el riesgo, establece retos que puedes alcanzar en el corto plazo. Incluye tareas que sean temerosas, pero el propósito es que experimentes el éxito de manera repetida.

3 Rodéate de gente aventurada

Una buena parte de sentirse cómodo con el riesgo es la exposición. Si en tu círculo de amistades hay gente dispuesta a tomar riesgos, entonces es más probable que tú también los tomes.



Imágenes:
Depositphotos.com



Formación Institucional

Formación integral en diferentes ciudades dentro y fuera de México

Leterere



#Descubre Oportunidades

?



Oportunidad de vida

“La vida me ha enseñado que al lado de la adversidad está la oportunidad”, asegura en entrevista el coach de vida, Hugo Jaramillo, quien nos explica cómo afrontar esta crisis del COVID-19 como oportunidad de vida.

El Conferencista comentó que en momentos difíciles se ponen a prueba las capacidades personales y podemos encontrar nuevas respuestas.

Fe en Cristo

“Cuando hay Fe en Cristo, básicamente, todo tu entorno cambia”, asegura en entrevista Víctor Millán, profesor en Teología de la UVAQ, en el contexto de la pandemia mundial.

El Profesor recordó que todos los católicos creyentes somos sacerdotes, profetas y reyes con Cristo, que da sentido a la vida.



¿Cuáles son los servicios adicionales para alumnos?

- *Servicio de enfermería.
- *Uso de Internet.
- *Servicios de laboratorios.
- *Internet en la biblioteca “Dr. Silvio Zavala”.
- *Préstamo de libros en la biblioteca.
- *Laboratorios en cada carrera.
- *Talleres artísticos y deportivos.
- *Intercambios en el extranjero.
- *Programa de acompañamiento.
- *Pastoral universitaria.
- *Vinculación con las fuentes de trabajo.
- *Uso del gimnasio.





#Fortalece
TuEsperanza

Mayo de 2020 UVAQ
www.uvaq.edu.mx

21

PASTORAL

ÁREA PROFÉTICA + LITÚRGICA + SOCIAL



Mons. Alberto Suárez Inda,
Arzobispo Emérito de Morelia.

Aprovechemos la Semana Santa

El Arzobispo Emérito de Morelia, Monseñor Alberto Suárez Inda, pidió a toda la sociedad aprovechar la cuarentena para vivir la Semana Santa en familia, con fe y esperanza.

UVAQ
UNIVERSIDAD VALDE DE GUADALUPE



#YoMeCuido ParaCuidarte



Haz oración en casa.
Reflexiona en familia.
Vive tu fe en el hogar.

Reflexiona:

- 1 ¿Cuáles son las cruces de mi vida?
- 2 ¿Acepto las cruces de mi vida?
- 3 ¿Ayudo a alguien a cargar su cruz?

Reflexiona:

- 1 ¿Cuántas veces he podido salir adelante en mis problemas?
- 2 ¿Cuántas veces y a qué personas hemos dado solución en sus problemas?
- ¿Qué hemos sentido cuando no ayudamos a los demás a resucitar?

Reflexiona:

- 1 ¿Sé dar buenos consejos?
- 2 ¿Sé acercarme para que me den buenos consejos los demás?
- 3 ¿Me gusta leer la Palabra de Dios y descubrir ahí la luz de mi vida?

RETIRO VIRTUAL en familia

El Padre Francisco Gómez, Encargado de Formación en el Seminario de Morelia, dirigió el Retiro Virtual de Cuaresma 2020, en el que reflexionó sobre tres temas: la Cruz, el Sepulcro vacío y el Cirio Pascual, símbolos que refrendan nuestra Fe.



22

Mayo de 2020 UVAQ
www.uvaq.edu.mx

C Cultura

Teatro*Danza*Literatura*Música*Plásticas

En la UVAQ apoyamos la formación humanista y social de los alumnos, así como al desarrollo de las artes.

Leterere



#Cultura
enCasa

Cultivar la lectura

Una de las actividades para sobrellevar la cuarentena por el COVID-19 es cultivar nuestro gusto por la lectura, comentó Julio Muriillo, Jefe del Departamento de Difusión Cultural de la UVAQ, quien recomienda algunos títulos que podemos encontrar en internet.



En 1948, la Asamblea Mundial de la Salud proclamó el 7 de abril como **Día Mundial de la Salud** con la necesidad de crear conciencia sobre las enfermedades mortales mundiales y crear hábitos sanos en las personas.



A través de la lectura y la celebración del **Día Mundial del Libro** y del Derecho de Autor, el 23 de abril, podemos abrirnos a los demás a pesar de la distancia, y viajar gracias a la imaginación. Al compartir conocimientos, lecturas y libros hacemos comunidad.

DÍA
MUNDIAL
DEL LIBRO
Y DEL
DERECHO DE
AUTOR

23
ABRIL
2020



La UNESCO cree en el poder del jazz como motor para la paz, el diálogo y la comprensión mutua, por eso en 2011, durante la Conferencia de la UNESCO, la comunidad proclamó el 30 de abril como el **Día Internacional del Jazz**.





Deporte estudiantil y de alto rendimiento

¡Somos Halcones, somos UVAQ!

El Departamento de Deportes de la UVAQ busca fomentar la cultura del ejercicio físico para alcanzar una formación integral en el alumnado. Se propone, además, crear un ambiente de gozo y desarrollo personal que estimule la participación de los estudiantes en acciones muy diversas.

Las actividades más importantes del área deportiva son:

- Deportes de conjunto: fútbol soccer, fútbol rápido, baloncesto, voleibol (sala y playa).
- Deportes individuales: Tae kwon do, atletismo, tenis de mesa y tenis.
- Eventos deportivos estudiantiles internos.
- Actividades deportivas de intercambio universitario.
- Ligas deportivas estudiantiles.
- Ligas externas por invitación.
- Campeonatos de asociaciones.
- Encuentros deportivos solicitados para apoyar alguna causa.
- Asesoría al gimnasio de pesas.

Selecciones deportivas:

- Fútbol (soccer y rápido).
- Baloncesto.
- Voleibol (sala y playa).
- Tae kwon do.
- Atletismo.
- Tenis de mesa.
- Tenis.
- Natación.
- Ajedrez



#RehabilitaciónA
LaMano

Mayo de 2020 UVAQ
www.uvaq.edu.mx

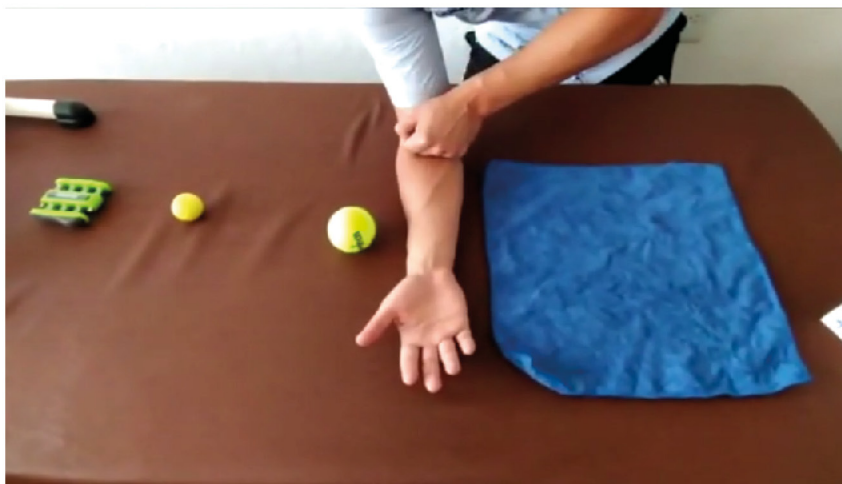
23



Sana articulaciones de muñeca

https://drive.google.com/file/d/1J4tHqd8L_YjkfxuR-d3tM68DXbXgJdj2v/view?usp=sharing

Con tu cuenta de Gmail, descarga este video con ejercicios para la salud de tus muñecas, ante el uso de dispositivos y computadoras que aumentó con la contingencia. Andrey Villaseñor, fisioterapeuta de la UVAQ, nos ayuda.



Ejercicios para tus muñecas

Con tu cuenta de Gmail, descarga este video con ejercicios para sanar el dolor de tus muñecas:

<https://drive.google.com/file/d/1p5AuRITCkC4R-OgyYntIMIM6lWDFzQo03/view?usp=sharing>

Andrey Villaseñor, fisioterapeuta de la UVAQ, nos ayuda con este problema tan común, y más en esta contingencia, donde se recurrió al uso de dispositivos y computadoras como solución.

**JUEGA
COMO
LOCAL**
#QUÉDATE EN CASA

COAHUILA

EN CADA DEPORTISTA UN EGRESSADO

Entre más te cuides, más cuidas a los demás. Si estás en posibilidad de hacerlo #QuédateEnCasa y sigue las recomendaciones sanitarias e infórmate a través de fuentes oficiales. Pronto volveremos a juntarnos para seguir compitiendo.



#YoMeCuido ParaCuidarte

¿Qué es el coronavirus?

Los coronavirus son una gran familia de virus que provocan enfermedades respiratorias. Los coronavirus son una amplia familia de virus que se encuentran tanto en animales como en humanos. Algunos infectan al ser humano y se sabe que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS).

¿Cómo se propaga ese virus?

Si bien no se conoce de forma precisa, por analogía con otras infecciones causadas por virus similares, parece que la transmisión sería a través del contacto con animales infectados o por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos y el estornudo de la persona enferma. Esas secreciones infectarían a otra persona si entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.

¿Qué hago para protegerme?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha publicado una serie de recomendaciones acerca del brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19). Entre las recomendaciones destacan:

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.

Al toser o estornudar cúbrase la boca y la nariz con el codo o con un pañuelo. Tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con

Conoce el sitio emergente de información por contingencia diseñado por la UVAQ:

<https://bit.ly/2DoT50F>

Línea de atención médica nacional COVID-19:

**800 123 2890 y
800 004 4800**

un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.

Mantenga una distancia de al menos un metro y medio de las personas que tosen, estornuden y tengan fiebre.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca para no contagiarse.

¿Quién corre el riesgo de presentar una forma grave de la enfermedad?

La OMS reconoce que todavía necesitamos conocer más detalles sobre cómo afecta a las personas el virus 2019-nCoV, de momento las personas mayores y las que tienen dolencias preexistentes (como diabetes y cardiopatías) parecen tener un mayor riesgo de presentar una forma grave de la enfermedad.

Síntomas

Los síntomas más comunes incluyen tos, dolor de garganta, fiebre y sensación de falta de aire. La mayoría de los casos se corresponde con una infección respiratoria en la que está presente la fiebre.

Puede haber algunos casos de mayor gravedad, en muy pocas ocasiones la infección puede llegar a causar neumonía, en estos casos el paciente presenta dificultad importante para respirar y sensación de falta de aire, con fiebre alta mantenida.

En los pacientes graves que no responden al tratamiento y especialmente si tienen alguna enfermedad asociada previa, pueden sufrir complicaciones más graves, pudiendo llegar a fallecer.

Los casos más graves, generalmente ocurren en personas ancianas o que padecen alguna otra enfermedad como por ejemplo, del corazón, del pulmón o problemas de inmunidad.

¿Cuánto dura el periodo de incubación?

El periodo de incubación es el intervalo de tiempo que transcurre entre la infección y la aparición de los síntomas clínicos de la enfermedad. Las estimaciones actuales apuntan a que el periodo de incubación varía entre 1 y 14 días, con una media estimada de 5-6 días. Estas estimaciones se irán ajustando a medida que se disponga de más datos. Sobre la base de la información disponible sobre otras enfermedades provocadas por coronavirus, entre ellas el MERS y el SARS, se estima que el periodo de incubación del 2019-nCoV podría ser hasta de 14 días. La OMS recomienda que el seguimiento de contactos de casos confirmados sea de 14 días.