

01

Primera edición

Edición Bimestral

— Agosto 2020

[www.upav.edu.mx](http://www.upav.edu.mx)



# CONECTA

COORDENADAS | ORGULLO UPAV | UNIDAD DE GÉNERO | ARTE & CULTURA | AL NATURAL | DEPORTES

UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ

**Noveno Aniversario**

— 2011 - 2020





UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ

2011-2020  
ANIVERSARIO



# 01

## **Editorial.**

### **10. EL CICLO CONTINÚA**

Mensaje del Mtro. Ome Tochtli Méndez Ramírez

# 02

## **Coordenadas.**

### **14. CONOCE A TU COORDINADOR**

María José González Rodríguez  
- Coordinación Orizaba

### **18. PUNTOS CARDINALES**

# 03

## **Orgullo UPAV.**

### **24. AYRA MAYELA PÉREZ**

### **28. UZZIEL DÍAZ**

### **32. NUEVE RAZONES POR LAS QUE LA UPAV ES TU MEJOR OPCIÓN**

# 04

## **Unidad de Género.**

**42. DÍA INTERNACIONAL DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS**

**44. DÍA INTERNACIONAL DE LA JUVENTUD**

**46. DÍA DE LAS ANCIANAS Y ANCIANOS**

# 05

## **Arte&Cultura.**

**54. REFLEJOS Y REALIDADES A TRAVÉS DE LA LITERATURA**

**56. RELATO DE UN NAÚFRAGO**  
Reseña Literaria

**62. EL SON JAROCHO**

# 06

## **Al Natural.**

**70. REFLEXOLOGÍA PODAL**  
Leticia Hernández

**72. LA KINESIOLOGÍA**  
Santiago Carbonell

**74. LA ACUPUNTURA**  
Iván Ling González

# 07

## **Deportes.**

**80. LA IMPORTANCIA DE MANTENER ACTIVIDAD FÍSICA EN EL HOGAR**

**84. EL ANHELO CONTINÚA, UPAV F.C.**

**90. DIRECTORIO**

# CONECTA

**Primera edición**

-

**Edición Bimestral** — Agosto 2020.

[www.upav.edu.mx](http://www.upav.edu.mx)

UPAVOficial UpavRectoría upavrectoría

---

## Legal

*Conecta Revista UPAV* (año 1, no. 1 agosto 2020) es una publicación digital y bimestral creada por la Universidad Popular Autónoma de Veracruz.

Los textos aquí publicados son responsabilidad de su autor. Prohibida la reproducción parcial o total.

Todas las fotografías e imágenes, salvo indicación contraria, son autoría de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz. Derechos reservados a la UPAV © CONECTA, 2020.

## Directorio

Rector

**Mtro. Ome Tochtli Méndez Ramírez**

Director de Educación Media Superior

**Ing. Armando Moreno Garibay**

Directora de Educación Superior

**Mtra. Guadalupe del Carmen Su Morales**

Directora de Administración y Finanzas

**Lic. Silvia Cruz Torres**

Director de Planeación y Programación

**Lic. Amado Cervantes Cervantes**

Directora de Asuntos Jurídicos

**Lic. Nadia Elisa Viveros G. Saldaña**

Subdirector de Supervisión Académica

**Lic. Carlos Evert Pérez López**

UPAV  
UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

# 1er TRIMESTRE BACHILLERATO

Guía de Estudio

**UPAV**  
UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

**UPAV**  
UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

# 2do TRIMESTRE BACHILLERATO

**UPAV**  
UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

# 1er TRIMESTRE BACHILLERATO

Cuaderno de Trabajo





Calle  
Guillermo Prieto  
Colonia 2 de Abril



**UPAV**  
UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ



# FINAL BIBLIOGRAPHY



**Mtro. Ome Tochtli Méndez Ramírez** — Rector de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz.

---

## EL CICLO CONTINÚA

Gestionar un modelo autodidáctico y bioeducativo que se adapte a las necesidades regionales y de la sociedad no ha sido tarea fácil, pero en UPAV nos hemos comprometido a llevar educación media superior y superior a lo largo y ancho de nuestro Estado y hoy, a nueve años del inicio de nuestra historia, tenemos presencia en 180 municipios.

Es por esto que con orgullo, quienes integramos la familia UPAV, celebramos estos nueve años reconociendo el esfuerzo de cada individuo que ha culminado con un proyecto educativo que complementa su día a día. Son más de 100 mil aprendientes egresados los que nos representan y han sido testigos de nuestra evolución y logros, entre los que destacan el reordenamiento jurídico y financiero que hoy permite dar certeza a los aprendientes y a la familia solidaria.

Hoy contamos con guías de estudio actualizadas y completamente gratuitas, brindamos certificados, títulos, cartas de pasante y servicio social con documentación electrónica, lo que garantiza la eficiencia terminal educativa. Destacando también nuestro modelo que se ha sabido adaptar a la situación que hoy enfrentamos, sin frenar en ningún momento con la educación.

Quiero compartirles la experiencia de una exaprendiente que era madre soltera con dos hijos, al conocerla me contó que no aspiraba a más porque le habían dicho que no podría tener ya más oportunidades en la vida; aún así luchó por su sueño, ingresó a la UPAV y fue aquí donde encontró un nuevo objetivo de vida. Su empeño y dedicación la llevaron a ser hoy una excelente consultora naturópata y cuenta con respeto en su rama y dentro de su entorno.

Casos como el que refiero hay muchos, ejemplos que inspiran y motivan a seguir adelante sin importar las circunstancias, y es aquí donde radica el principal valor de la UPAV, una institución que te permite acceder a la educación mientras continúas con tu trabajo. En UPAV no tenemos límites y estamos cerca de ti. Cada individuo es su propio maestro, formamos emprendedores con una visión periférica del mundo actual.

El ciclo continúa, a nueve años de distancia nos hemos consolidado como una Universidad pública estatal de calidad, y hoy el reto es hacer crecer nuestros modelos educativos, fortalecer el área de cultura y deportes, impulsar el arte y demás ramas que nos permitan alcanzar un nivel competitivo sólido a nivel nacional. El reto no es sencillo, pero sabemos que nuestra comunidad confía en nosotros.

Gracias a ti, gracias por ser parte de nuestra familia. Gracias por creer en este gran proyecto que permite que nuevas generaciones confíen en nuestra casa de estudios.

Continuamos trabajando para día a día fortalecer el **Orgullo UPAV**.



*Sección.*

02.

# Coordenadas

**/ CONOCE A TU COORDINADOR** María José González Rodríguez  
**/ PUNTOS CARDINALES** Orizaba, Veracruz

Coordenadas

# CONOCE A TU COORDINADOR

*María José González Rodríguez* — COORDINACIÓN ORIZABA



## EN UPAV SE VIVE PARA SERVIR

Diversas son las coordinaciones con las que cuenta la Universidad Popular Autónoma de Veracruz (UPAV), institución educativa que brinda educación de nivel medio superior y superior, permitiendo así que más personas se preparen día a día.

Una de las coordinaciones más grandes, por el número de municipios que la conforman, es la de Orizaba y está encabezada por la licenciada María José González Rodríguez, quien tiene a su cargo 21 sedes de bachillerato y a 18 directores de licenciaturas. En esta ocasión, la revista **CONECTA** tuvo la oportunidad de charlar un poco con la coordinadora para conocer más el día a día de su importante labor, así como las satisfacciones que le deja el ser parte de esta gran cadena educativa.

En un ambiente ameno, la coordinadora nos comenta que su trabajo se enfoca en ser enlace administrativo entre UPAV y los directores, aprendientes y toda aquella persona que requiera realizar un trámite o bien necesite información.

“Como coordinadora regional he tenido la oportunidad de conocer mejor cada rincón de la zona centro del estado de Veracruz; además, he apoyado a los aprendientes a concluir sus estudios de bachillerato y universitarios, esto me ha motivado a ser más cercana con la gente, entender sus necesidades y brindarles una solución”.

María José, destaca la importancia que ha tenido la UPAV en muchos de los aprendientes. Explica que la flexibilidad del modelo autodidacta de nuestra Casa de Estudios, permite que muchos continúen laborando durante la semana, permitiendo así concluir con un bachillerato o una licenciatura. *“Esto además les permite tener un mejor desarrollo humano y profesional”.*

Dijo también que si bien se pueden mencionar muchas ventajas de formar parte de la familia UPAV, se pueden subrayar lo económico, los horarios flexibles y sobre todo el gran compromiso que existe por parte de directores, asesores solidarios, personal administrativo y del Rector, quien deja muy claro que *“quien no vive para servir, no sirve para vivir”.*

**“entender las  
necesidades  
de la gente y  
brindarles  
una solución”**

**21**

**SEDES DE BACHILLERATO**

**18**

**LICENCIATURAS**



SONRÍE  
Estas en  
Orizaba

La coordinadora María José González Rodríguez hizo una extensa invitación para que conozcan los diferentes municipios que conforma esta gran coordinación y conozcan la oferta educativa de la UPAV en su sede Orizaba, misma que se enriquece con su diversidad cultural, riquísima comida, tradiciones y lugares para conocer como

### **MUNICIPIOS:**

*La Perla, Mariano Escobedo, Atzacan, Ixhuatlancillo, Orizaba, Río Blanco, Maltrata, Nogales, Huiloapan de Cuauhtémoc, Rafael Delgado, Acultzingo, Tlilapan, San Andrés Tenejapan, Magdalena, Naranjal, Coetzala, Tequila, Atlahuilco, Xoxocotla, Los Reyes, Zongolica, Tlaquilpa, Texhuacán, Astacinga, Ixtaczoquitlán, Mixtla de Altamirano, Tehuipango, Camerino Z. Mendoza, Soledad Atzompa y Aquila.*

“Cada uno cuenta con hermosos paisajes y una gran gastronomía, pero fundamentalmente, cuenta con gente que se entrega y te llena de atenciones; es por esa gente que trabajamos de manera ardua para llevar educación a todas partes y hoy que cumplimos nueve años de labor educativa, solo me resta decir que soy orgullosamente UPAV”. Te invitamos a que conozcas la oferta académica que podrás encontrar en esta sede.

### **OFERTA ACADÉMICA:**

*Bachillerato, Derecho, Protección Civil, Criminología y Criminalística, Administración de Empresas Contaduría Pública, Psicopedagogía, Psicología, Educación Deportiva, Trabajo Social Idioma Inglés, Ingeniería Industrial, Ingeniería en Mecatrónica, Publicidad, Diseño Gráfico, Gastronomía, Medios de la Información y Comercio Exterior.*

### **CONTACTO**

Tel.: 272 11 33 926

Correo: [coordinacion.orizaba@upav.edu.mx](mailto:coordinacion.orizaba@upav.edu.mx)

**“hermosos  
paisajes y  
una gran  
gastronomía”**

# PUNTOS CARDINALES

## **PALACIO DE HIERRO**

Esta joya de la arquitectura es desarmable y está construida completamente en hierro. Se adquirió por la ciudad a inicios de la última década de 1890 y fue construida en Bruselas, Bélgica, desde donde se envió en buques. Se inauguró el 16 de septiembre de 1894. Es el único edificio en México diseñado por Gustave Eiffel.

En este lugar podrás disfrutar de los Museos: Cuna del Fútbol, de la Cerveza, Raíces de Orizaba (MURO), Interactivo y Planetario Rodolfo Neri Vela. Cuenta con la sala Eiffel, ideal para reuniones de trabajo. Aquí también se encuentran la oficina de Turismo, una tienda de souvenirs y un café.

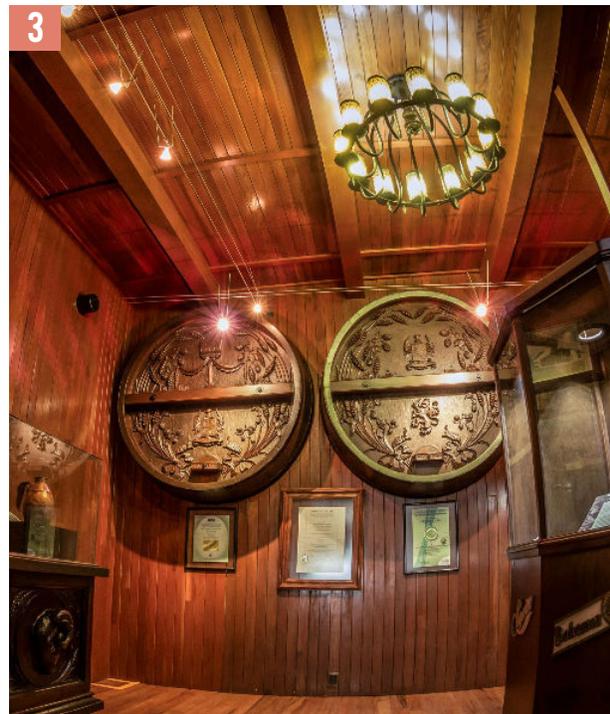
*Ubicación:* Madero Norte entre Poniente 2 y Poniente 4, Col. Centro.

## **PASEO DEL RÍO, RESERVA ANIMAL Y PASEO DEL ARTE**

El Paseo del Río se divide en dos partes, hacia el norte de la ciudad podrás apreciar la Reserva Animal, la cual ha permitido la reproducción de animales en peligro de extinción, como el jaguar. Además podrás admirar monos araña, cocodrilos, venados, avestruces, osos, tigres, un hipopótamo y muchas especies más.

Hacia el sur se encuentra el Paseo del Arte, conformado por diversos murales y esculturas realizados por artistas orizabeños. Podrás conocer pinturas como el Escudo de Orizaba o la Estación del Ferrocarril y esculturas como “El Pensador” o la Torre Eiffel, por mencionar algunas.

*Ubicación:* Plaza Pichucalco, a un lado de la base del teleférico.



1) Paseo del Rio, Orizaba / 2,3) Palacio de Hierro — <http://orizaba.travel/>

## CASA DE LAS LEYENDAS

Las leyendas son un legado que ha pasado por siglos de generación en generación y debe preservarse, por ello, en este lugar conocerás a quienes han sido protagonistas de las historias más macabras que se han suscitado en el Valle de Orizaba.

Conoce la historia de Gallardo, el hombre que fue condenado a muerte por sus crímenes; los rituales que se realizaban por brujas en el Cerro del Borrego; la niña que camina por las noches en el panteón; la Sirena que aparece en Ojo de Agua y muchos relatos más que te erizarán la piel.

*Ubicación:* Norte 1, entre Poniente 2 y Poniente 4, Col. Centro (atrás del Palacio de Hierro).

## UN DELICIOSO RECORRIDO PARA EL PALADAR

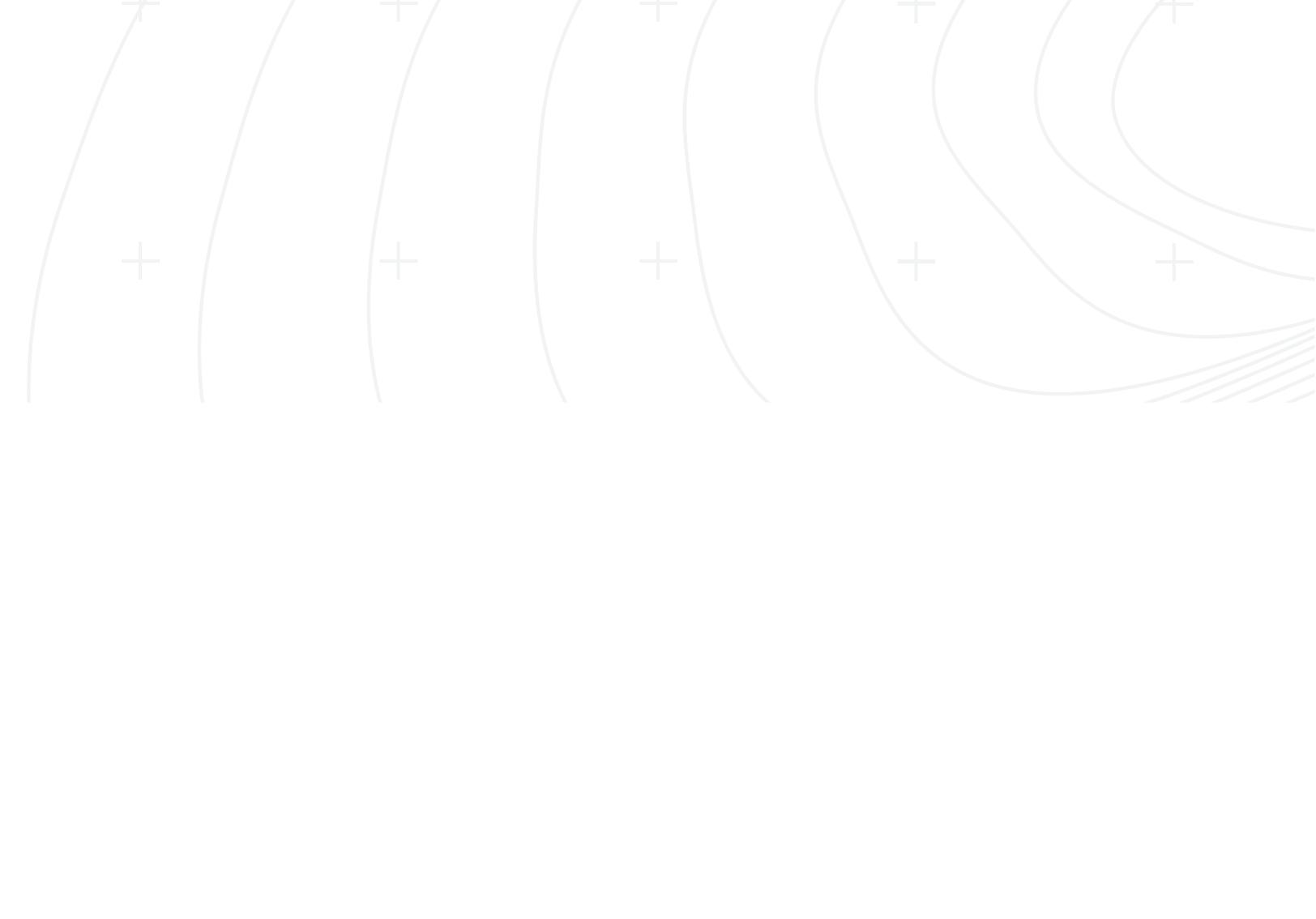
La gastronomía de la ciudad de Orizaba es una de las más variadas y representativas del estado de Veracruz; sus tortas de pierna, la cerveza Noche Buena y el chocolate, están entre las exquisitas creaciones de su cocina que fusiona la llegada de personas provenientes de diversas partes del mundo.

Entre los platillos más tradicionales se puede mencionar al chilatole, un guiso de masa, elote y chile; ya sea verde o rojo es un platillo que se puede acompañar además con unos deliciosos pambazos de carne polaca o de queso de hebra. También es tradicional y muy fácil de encontrar las picaditas, que son tortillas con el borde pellizcado y al centro, de base, llevan salsa verde, roja, salsa macha o bien unos frijoles, sin poder faltar el queso desmoronado encima.

No podemos dejar de lado las tortas de pierna que se han convertido en un platillo indispensable si es que visitas este municipio. El preparado de la pierna horneada y el dorado de la cemita, además del curtido de los chilitos, dejan en claro la tradición tortera de más de 60 años.

En las fiestas no puede faltar el tesmole de barbacoa, res o pollo, las fritangas, los tacos de flor de calabaza con chicharrón molido, así como las memelas. Y no podemos dejar de probar el dulce de chayote, una más de las delicias de la cocina típica orizabeña que tienes que disfrutar.

Sus aromas, sabores y colores, regocijan a los paladares más exigentes y los escenarios que esta bella ciudad ofrece. Así que ya lo sabes, cuando visites Orizaba, no puede faltar un recorrido gastronómico que complemente tu viaje.



Casa de las Leyendas — <http://orizaba.travel/>



# 1er TRIMESTRE BACHILLERATO

Guía de Estudio



**Actividad 4**  
3.5 Ecuaciones

Ejercicio 1. Resuelve

- 1)  $x^2 - 4 = 0$
- 4)  $7x^2 - 7 = 0$
- 7)  $x^2 + x = 0$
- 10)  $9x^2 - 81x = 0$
- 13)  $7x^2 - 9x - 10 = 0$



**Autoevaluación**

1. Resuelve las siguientes ecuaciones
  - 1)  $x + 3 = -5$
  - 4)  $5x + 1 = 2(3x - 2)$
  - 7)  $3 - 2x = 8x - 7$
  - 10)  $\frac{2x+1}{2} = 3(4-5x)$
  - 2)  $2x + 3 = 4$
  - 5)  $3(2x - 9) = -1$
  - 8)  $2x + 8 = 8x + 5$
  - 11)  $\frac{3x-1}{5} = \frac{x+2}{2}$

2. Resuelve las siguientes ecuaciones de primer grado al menos dos de los métodos aprendidos

13)	$5x - 2y = 4$
	$x + 2y = 0$

Handwriting on a white sheet of paper, including the text 'www.upav.gob.mx' and 'UPAV'.

Sección.

03.

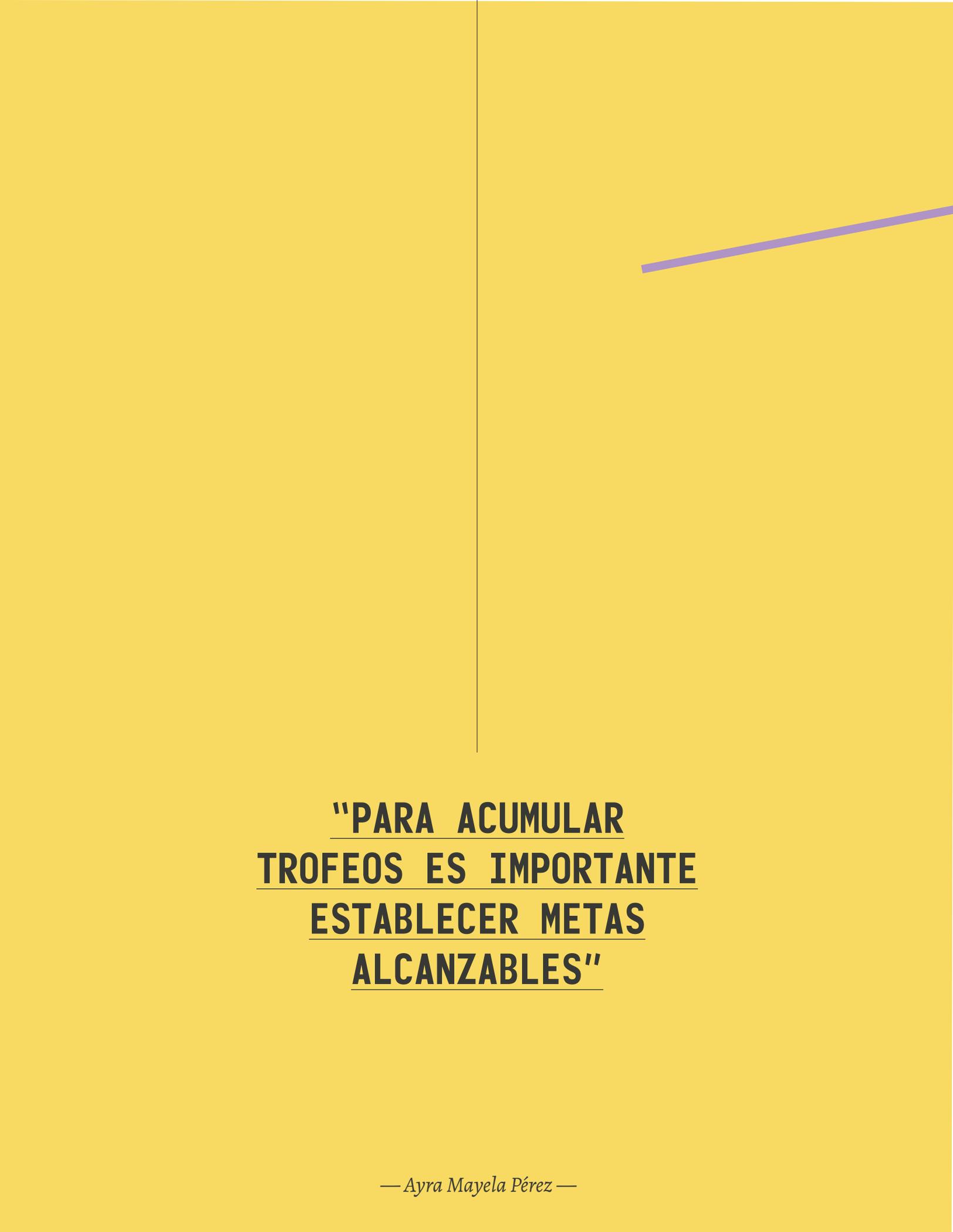
---

# Orgullo UPAV

/ **AYRA MAYELA PÉREZ** Egresada de la Lic. en Derecho

/ **UZZIEL DÍAZ** Aprendiente UPAV

/ **9 RAZONES POR LAS QUE LA UPAV ES TU MEJOR OPCIÓN**



**"PARA ACUMULAR  
TROFEOS ES IMPORTANTE  
ESTABLECER METAS  
ALCANZABLES"**

— *Ayra Mayela Pérez* —



# Ayra Mayela Pérez.

**Egresada de UPAV** — Licenciatura en Derecho

*“Tus creencias se convierten en tus pensamientos, tus pensamientos se convierten en tus palabras, tus palabras se convierten en tus actos, tus actos se convierten en tus hábitos, tus hábitos se convierten en tus valores, tus valores se convierten en tu destino”.* Con esta frase, de Mahatma Gandhi, Ayra Mayela Pérez Ramírez te invita a reflexionar sobre la importancia que tiene el valorar cada paso que te lleve a la meta establecida.

Ayra, se ha convertido en una funcionaria ejemplar; hace tiempo, se acercó a la Universidad Popular Autónoma de Veracruz (UPAV) en busca de una oportunidad educativa que le permitiera evolucionar y alcanzar sus metas profesionales y hoy nos cuenta su historia, su motivación y los pasos que le han permitido llegar a ser la encargada de la Delegación de la Secretaría de Relaciones Exteriores en el Estado de Veracruz.

**“logremos  
materializar  
nuestros  
objetivos”**



“Creo que el principal obstáculo que existe es el que se pone uno mismo, yo me acerqué por primera vez a solicitar informes en la UPAV y la que en su momento fungía como directora de la licenciatura en Derecho me proporcionó los requisitos y costos accesibles, lo que más me interesó fue la modalidad sabatina, ya que yo trabajo de lunes a viernes y este esquema me permitía continuar con mi día a día”.

Refiere que siempre tuvo curiosidad de estudiar Derecho y con el paso del tiempo, ya como aprendiente, el ver la dedicación y pasión de los asesores solidarios, el conocer sus experiencias laborales y conocimientos, creció más el amor a su carrera y profesión.

Si bien la universidad, te da una muestra de la vida profesional, no es hasta que llevas una vida laboral cuando comprendes la importancia de cada asesoría y consejo. “Dentro de los centros de formación, podemos errar y corregir, pero al salir e ingresar a los centros laborales, una equivocación repercute de manera seria en el desempeño de nuestra profesión. La seriedad y responsabilidad con la que nos desenvolvemos determina el individuo en el que nos convertiremos”.

El éxito con el que cuenta nuestra egresada, no ha sido una tarea fácil, “me atrevo a decir que el servicio público es de los trabajos con un cierto grado de complejidad porque el ciudadano buscará obtener el servicio que requiere y al no lograrlo muestra su inconformidad y es ahí donde interviene la empatía para orientar de manera correcta al usuario; estos son ideales que transmito y llevo a la práctica, teniendo presente que se crece día a día siempre junto a un gran equipo de trabajo”.

Desde su experiencia, nos invita a implementar metas alcanzables para acumular trofeos y así no llenar nuestro camino profesional de frustración al establecer metas demasiado ambiciosas. “Vean como triunfo su certificado de primaria, como otro triunfo el concluir la secundaria y así consecutivamente hasta lograr el trofeo más preciado que es la felicidad de ser quienes decidieron ser”.

Ayra invita a que los lectores hagan una reflexión que se encuentra instalada en una placa a la entrada de una universidad en Sudáfrica: “Para destruir una nación no se requiere de bombas atómicas o misiles de largo alcance. Sólo se necesita bajar el nivel de la educación y permitir que se copie en los exámenes. Pacientes mueren en manos de tales doctores. Edificios colapsan en manos de tales ingenieros. Dinero es perdido en manos de tales economistas y contables. Humanismo se muere en manos de tales religiosos. La justicia muere en manos de tales jueces. El colapso de la educación, es el colapso de la nación”.

Subraya que sin importar lo que decidan estudiar, siempre será fundamental el mantenerse actualizados, “tendrán que leer mucho, pero no lo vean como una carga, véanlo como un privilegio ya que los libros alimentan nuestros conocimientos, motivan a nuestro cerebro y nos mantiene abiertos a la gran diversidad de la vida”.

Indica que la UPAV brinda la oportunidad de continuar con una preparación y permite ampliar las oportunidades de acceso a un campo laboral sin importar la edad siempre adecuándose a las necesidades que cada individuo tiene para que “logremos materializar nuestros objetivos y seguir creciendo”.

Finalmente, Ayra Mayela Pérez Ramírez invita a los lectores a acercarse a la UPAV, institución que sirve de escalafón para alcanzar los sueños profesionales, encontrando siempre el compromiso de sus integrantes para que los aprendientes alcancen sus sueños.



**"BUSCANDO OPCIONES QUE  
ME PERMITIERAN SEGUIR CON  
MI SUEÑO DE ESTUDIAR,  
ENCONTRÉ A LA UPAV"**



# Uzziel Díaz

## La oportunidad de oro.

**Aprendiente UPAV** — Músico

“Me enfoqué tanto en la música que la escuela la había dejado a un lado, un día decidí retomar mi formación y al buscar opciones que me permitieran seguir con mi sueño de estudiar, encontré a la UPAV, una escuela en donde el horario es muy flexible y la enseñanza es de calidad “.

Estás son las palabras que nos comparte Uzziel, un joven banderillense que ama cantar, componer sus propias canciones, patinar y servir a la comunidad. Además de inspirarse en compositores como Santiago Cruz, Leonel García y Mario Domm.

A sus 15 años, Uzziel pidió una guitarra de regalo y con ella logró integrarse a un banda local llamada BandeRock y formar la propia bajo el nombre de “Los novios de tu hermana”, pero sentía que su camino no estaba del todo completo, que le hacía falta continuar sus estudios y decidió investigar y buscar opciones, en esa búsqueda encontró una excelente opción...

## “nunca es tarde y recuerdas que el mundo es grande y la vida corta”

“La UPAV, me brinda un horario flexible y sus modalidades de estudio te hacen ser más independiente, te permite buscar con tus propias herramientas, las cosas que no sepas y nutrirte de conocimientos a tu manera y cuenta con una enseñanza de calidad”.

Una de las grandes satisfacciones que ha tenido Uzziel es tener la oportunidad de cantarle a sus compañeros para festejar el día del amor y la amistad, “esto fue justo antes de la pandemia, fue un gran día para muchos compañeros porque se hizo un espacio para poder dedicar canciones y disfrutar de una grata convivencia”.

Finalmente, señaló que UPAV, es sin duda alguna, la mejor opción y la mejor decisión que pudo haber tomado, “si eres una persona inquieta que no deja pasar oportunidades de oro para superarse nunca es tarde y recuerda que el mundo es grande y la vida corta”.

Actualmente Uzziel cuenta con un disco en solitario que se llama **“Te invito a confiar”**, el cual te invitamos a que descargues a través de nuestro enlace y que puedes disfrutar en plataformas digitales.

Uzziel como todos nuestros aprendientes es #OrgulloUPAV



*Nutrirte de  
conocimientos  
a tu manera.*

UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ



2011 - 2020

**ANIVERSARIO**



# 9 RAZONES POR LAS QUE LA UPAV ES TU MEJOR OPCIÓN

Nueve orígenes se remontan al principal interés de llevar educación a mujeres y hombres de todas las edades que tienen ganas de prepararse día a día para un mejor mañana.

Pero, ¿por qué estudiar? Muchos de ustedes se habrán realizado esa pregunta y seguramente entre las respuestas estará el conseguir un mejor trabajo, obtener un mejor sueldo o simplemente realizarse profesionalmente y es aquí cuando viene la gran diferencia; el compromiso de nuestros aprendientes, asesores, directores, coordinadores y la gran cadena solidaria que conforma a la UPAV.

Cuando hablamos de **#OrgulloUPAV**, nos referimos a los miles de aprendientes que han culminado sus estudios de bachillerato, licenciatura o algún posgrado. Su compromiso, su participación activa, la responsabilidad para con su aprendizaje y el autodidactismo permiten la construcción de individuos que buscan mejorar su desempeño de manera continua, consolidando los conocimientos para establecer nuevas metas que lograr.

Por eso nos llena de orgullo impulsar el talento de cada hombre y mujer que se compromete y forma parte de nuestra gran familia. Construimos líderes y cada uno de ustedes son ejemplo e inspiración para todos los demás. Aquí te damos 9 razones por las que UPAV es y será tu mejor opción educativa.



# 01

**Educación integral.** Impulsamos al individuo en lo profesional, lo social, en lo ético y en lo humanista, siempre pensando en el bienestar de la persona pero también de la sociedad en general.

# 02

**Educación autodidacta.** Para el logro de tus metas diarias, se requiere de análisis e implementación de estrategias, por eso confiamos en el modelo constructivista, donde el aprendiente se hace responsable de su aprendizaje, partiendo siempre del interés y el deseo por conocer más.

# 03

**Emprendimiento e innovación.** Formar profesionistas que generen nuevas vertientes del saber o técnicas que impulsen el progreso es nuestra tarea. Contamos con licenciaturas de alta calidad pero también de alto compromiso social que coadyuven al desarrollo de tu comunidad, de tu región, de tu país.

# 04

**Llegamos a todas partes.** Contamos con 700 centros de estudios educativos y tenemos presencia en 180 municipios de Veracruz. De norte a sur hay una coordinación siempre cerca de ti.

# 05

**Test vocacional.** Te brindamos apoyo en la toma de una decisión determinante en tu vida profesional y personal. Por eso, ponemos a tu disposición el Test Vocacional que te orientará de mejor manera cuál es tu perfil vocacional.

# 06

**Opciones educativas.** Contamos con planes de estudio que se adaptan a tus necesidades. Desde bachillerato te ofrecemos la opción de estudio mixto, unitario o virtual y en licenciatura tenemos 7 áreas del conocimiento para tu formación profesional. ¡No hay pretextos!.

# 07

**Solidarios y comprometidos.** Contamos con una cadena de solidaridad de asesores, directores y coordinadores altamente calificados y comprometidos. Expertos en la materia te impartirán los conocimientos que requieras pero además te compartirán su experiencia profesional.

# 08

**Validez oficial.** Nuestros certificados y títulos tienen validez oficial en todo el país, estamos avalados por la Dirección General de Profesiones. Tus estudios están garantizados.

# 09

**UPAV Contigo.** La gran familia UPAV está siempre comprometida a brindarte apoyo en cualquier momento, a través de nuestros números de contacto, redes sociales, correos electrónicos y oficinas centrales encontrarás siempre la guía para resolver tus dudas, continuar con tus trámites de manera sencilla y fácil para que nada te detenga.

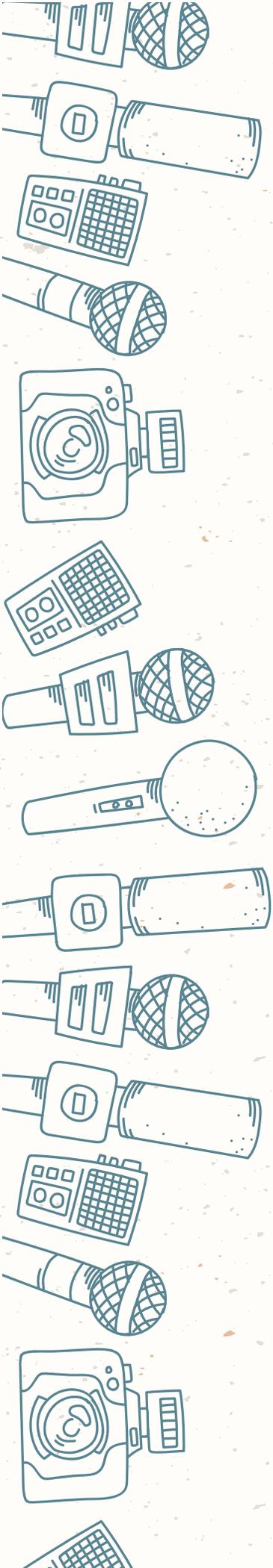
## ESTO ES #ORGULLOUPAV

**UPAV continúa creciendo gracias a ti.**

Seguimos en el camino para brindarte la mejor opción educativa a tu alcance.







**UPAV**

***Escúchanos en w***

*Síguenos en nuest*



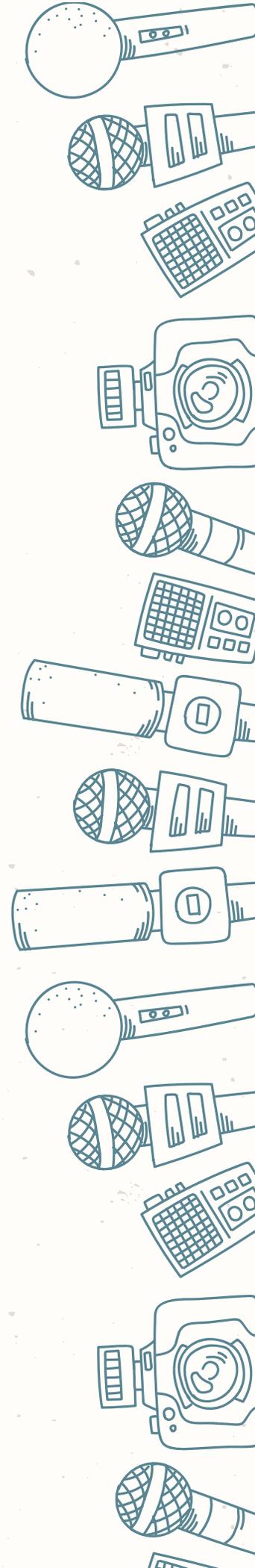


**RADIO**

**[www.upav.gob.mx](http://www.upav.gob.mx)**

*en nuestras redes sociales:*

**UPAVradio**





*Sección.*

04.

---

# Unidad de Género

/ DÍA INTERNACIONAL DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS  
/ DÍA INTERNACIONAL DE LA JUVENTUD  
/ DÍA DE LAS ANCIANAS Y ANCIANOS

09 DE AGOSTO

**DÍA**  
**INTERNACIONAL**  
*DE LOS* **PUEBLOS**

# INDÍGENAS

La **Asamblea General de las Naciones Unidas**, declaró el **9 de agosto** de cada año como el **El Día Internacional de los Pueblos Indígenas**.



Los pueblos indígenas son herederos de una gran diversidad lingüística y cultural, así como de costumbres y tradiciones ancestrales; la celebración de este día, ofrece una oportunidad para reconocer a las comunidades indígenas, sus tradiciones, valores, idiomas y costumbres, y el aporte que estas han brindado en el fortalecimiento de las culturas nacionales.

¿Sabías que..?



Los pueblos indígenas representan una gran diversidad: más de **5,000 grupos distintos** en unos **90 países** y hablan una mayoría de las aproximadamente **7,000 lenguas** del mundo. Están constituidos por **370 millones de personas** aproximadamente, es decir, más del **5% de la población mundial** y, sin embargo, se encuentran entre las poblaciones más desfavorecidas y vulnerables representando el **15% de los más pobres**.



12 DE AGOSTO

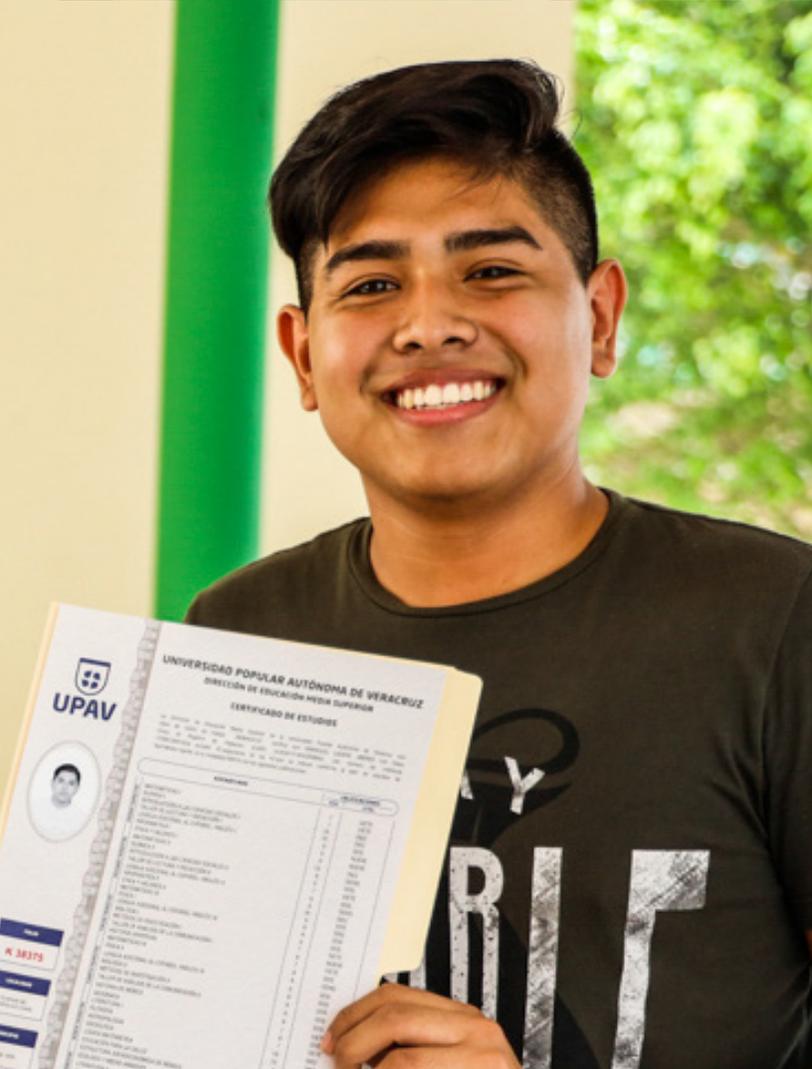
**DÍA**  
**INTERNACIONAL**  
DE LA

JUVENTUD



En **1999**, la **Asamblea General de las Naciones Unidas**, designó el **12 de agosto** como el **El Día Internacional de la Juventud**.

Una celebración anual que busca promover el papel de los jóvenes como socios esenciales en los procesos de cambio y generar un espacio para generar conciencia sobre los desafíos y problemas a los que estos se enfrentan.



En el mundo

103

millones de jóvenes  
no tenían un nivel  
mínimo de  
**alfabetización**

+ del  
60%



eran mujeres

Fuente: ONU

En México

1 DE 5

personas tenía rezago  
educativo

17.9%

CONEVAL, 2015

3 DE 5

de estudiantes de primaria no  
contaban con los aprendizajes  
clave en matemáticas.  
**(PLANEA SEP, 2015).**

**SI SUFRES VIOLENCIA, TE ESCUCHAMOS.**



**¡NO ESTÁS SOLA!**

# **CONVIVENCIA LIBRE DE** *Violencia*

-  **800 000 20 18** LÍNEA VIOLETA- ASESORÍA PSICOLÓGICA Y JURÍDICA GRATUITA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO (INSTITUTO MUNICIPAL DE LAS MUJERES)
-  **800 9068537/075** LÍNEA DE LA MUJER / LÍNEAS DEL INSTITUTO VERACRUZANO DE LAS MUJERES
-  **800 7126 543** LÍNEA DE LA COMISIÓN EJECUTIVA ESTATAL DE ATENCIÓN INTEGRAL A VÍCTIMAS
-  **911** LÍNEA DE EMERGENCIA DE LA SECRETARÍA DE SEGURIDAD PÚBLICA
-  **800 2603 100** LÍNEA DE INTERVENCIÓN EN CRISIS DE SECRETARÍA DE SALUD
-  **800 422 5256** LÍNEA HÁBLALO CONAVIM
-  **089** DENUNCIA ANÓNIMA
-  **22 81 35 0200** CENTRO DE JUSTICIA PARA LAS MUJERES DEL ESTADO DE VERACRUZ

28 DE AGOSTO

**DÍA**  
DE LAS

ANCIANAS  
Y ANCIANOS

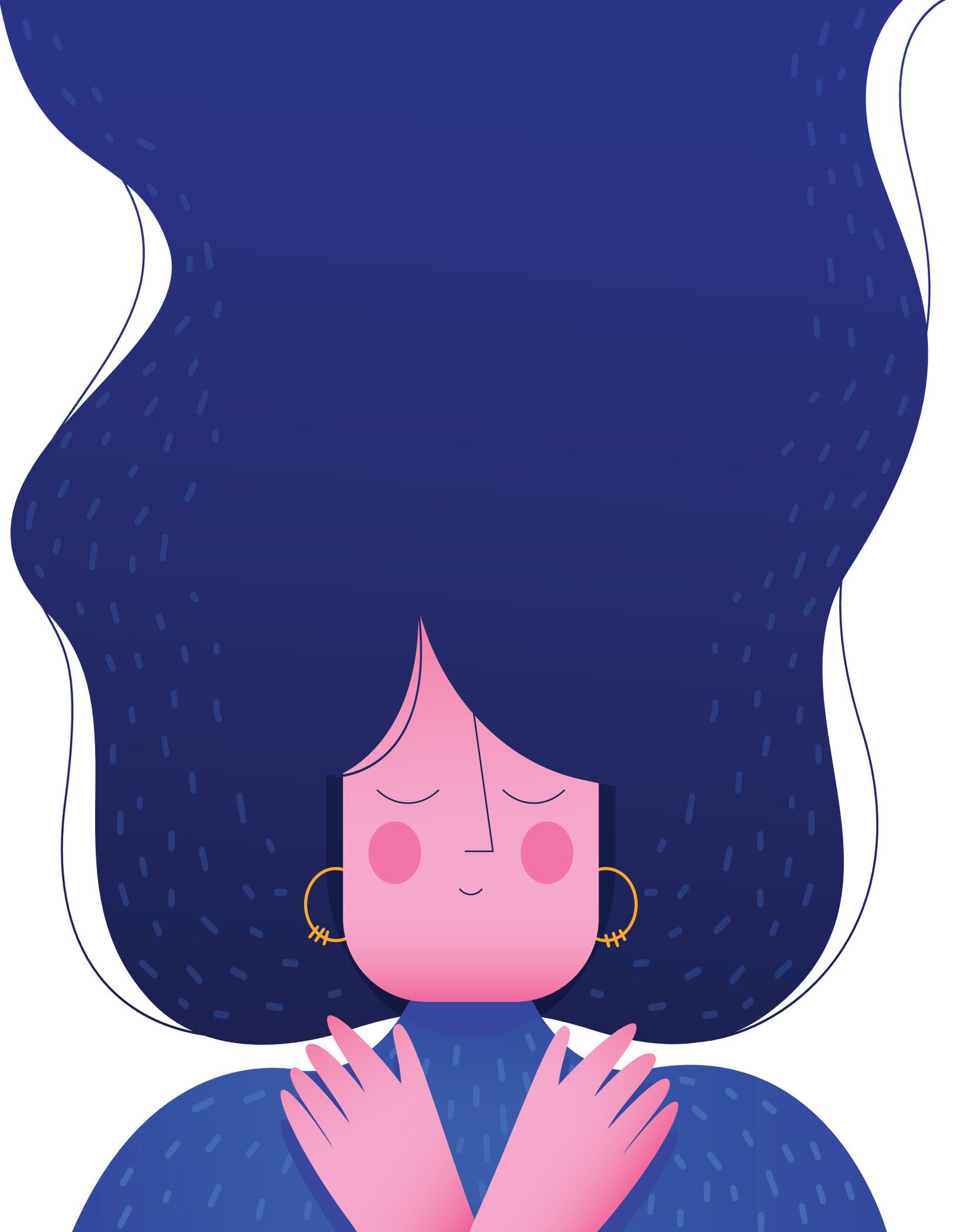
En **1982** se celebró la primera **Asamblea Internacional de la Organización de las Naciones Unidas** dedicada al envejecimiento.

En ese mismo año se decretó conmemorar, a nivel internacional, el mes de agosto como el de la vejez y se invitó a los países miembros de la **ONU** a dedicar una fecha para el festejo de la población anciana. En México se determinó que el **28 de agosto de cada año sería considerado como el Día del Anciano**, aunque en otros países la fecha es el 1 de octubre.

La conmemoración está dedicada a reconocer y valorar a la población mayor: uno de los sectores más olvidados y más segregados en la sociedad, que de acuerdo a las tendencias demográficas en todo el mundo tendrá un crecimiento espectacular.

### Según la ONU





# Violentómetro

...sí, la **violencia** también se mide

¡Ten cuidado! La violencia aumentará

¡Reacciona! No te dejes destruir

¡Necesitas ayuda profesional!

Asesinar	30
Mutilar	29
Violar	28
Abuso sexual	27
Forzar a una relación sexual	26
Amenazar con objetos o armas	25
Encerrar aislar	24
Patear	23
Cachetear	22
Empujar, jalonear	21
Pellizcar, arañar	20
Golpear "jugando"	19
Caricias agresivas	18
Manosear	17
Destruir artículos personales	16
Controlar, prohibir (amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, actividades, celular, mails y redes sociales)	15
Intimidar, amenazar	14
Humillar en público	13
Ridiculizar, ofender	12
Descalificar	11
Culpabilidad	10
Celar	09
Ignorar, ley de hielo	08
Mentir, engañar	07
Bromas hirientes	06
	05
	04
	03
	02
	01
	00



Sección.

---

05.

---

# *Arte y Cultura*

**/ REFLEJOS Y REALIDADES A TRAVÉS DE LA LITERATURA**

**/ RELATO DE UN NAÚGRAGO** Reseña Literaria

**/ EL SON JAROCHO**

# Reflejos y realidades a través de la literatura.

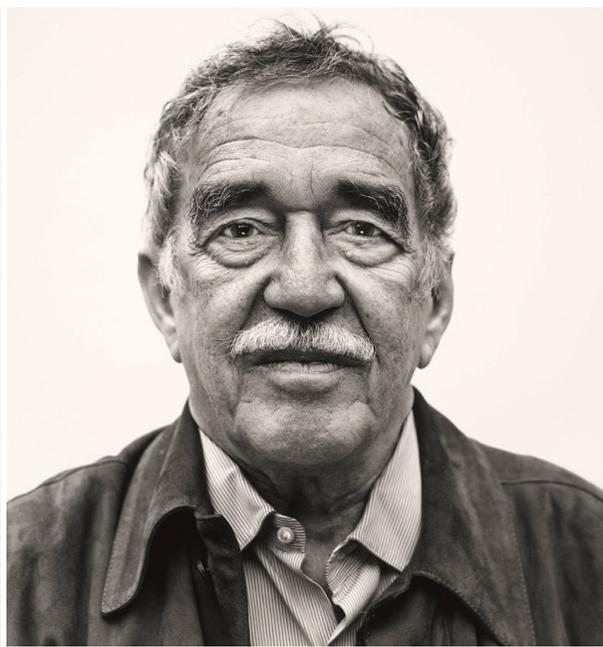
AUTOR **ZAIRA ROSAS LARA** /

Lo fascinante del mundo literario es que a través de las palabras podemos descubrir mundos, conocer a ilustres personajes, imaginar otras realidades o entender claramente una época. La literatura siempre es un reflejo de la realidad, aunque esta se plasme en otro tiempo o se enmascaren sus personajes, todo autor imprime un poco de su entorno a través de sus narraciones.

**Gabriel García Márquez** no es la excepción. Y lo escribo en presente porque aún finado, sigue cautivando a chicos y grandes. Se le considera el padre del realismo mágico latinoamericano, gracias a su obra maestra: *Cien años de soledad*, pero también hizo otras obras dignas de premios y medallas. García Márquez fue un genio en distintos géneros, en cada una de sus obras hay un toque de la realidad de su época, ya sea narrando un *Macondo* cuyos colores corresponden a la magia de Colombia o a través de relatos profundos cuyo origen está en historias verídicas.

La crónica era uno de sus talentos natos, la cual dominó desde temprana edad trabajando como periodista, uno de sus trabajos más destacados fue el encuentro con Luis Alejandro Velasco. Sin embargo, dicho trabajo adquirió notoriedad tiempo después, primero ese trabajo generó el descontento de un régimen dictador que podemos vislumbrar en la obra que se reseña en las próximas líneas: *Relato de un naufrago*.

He aquí un ejemplo de fascinación literaria. Donde la historia por sí misma es maravillosa, pero la historia contrastada con los datos reales, sus antecedentes y las consecuencias es parte de la vida del Nobel de Literatura en 1982.



# RELA TO NAU FER

PREMIO NOBEL DE LA LITERATURA

# RAAGGO

AUTOR **GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ**

/ RESEÑA

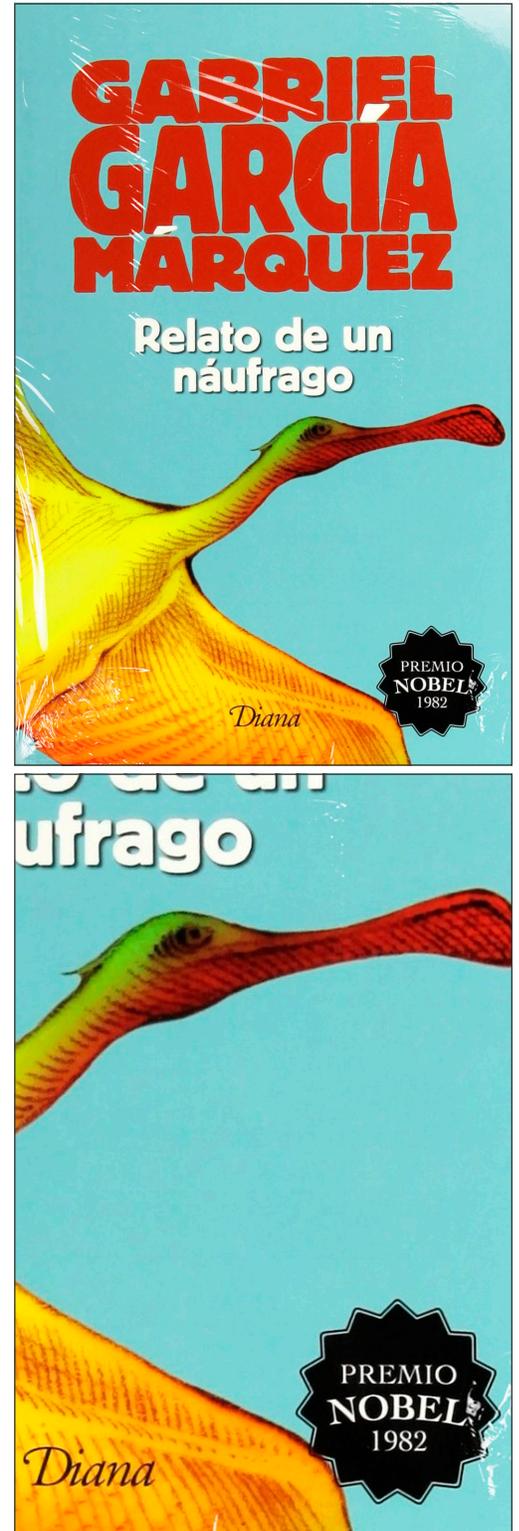
Era 1955 cuando esta historia inició. Un joven Gabriel García Márquez trabajaba para la redacción de “El Espectador” de Bogotá, el también joven Luis Alejandro Velasco había aparecido a las puertas del periódico, ofrecía su historia como sobreviviente. El único problema era que su historia ya se había publicado en distintos tabloides semanas atrás.

El sobreviviente era ya conocido por todos, el gobierno lo había plasmado como un héroe pues varios miembros de la tripulación habían caído al mar durante una supuesta tormenta. De todos ellos, el único que regresó a Colombia fue Luis Alejandro Velasco. Quien de inmediato fue instruido sobre qué historia contar, le entrevistaron los medios afines al régimen del general Gustavo Rojas Pinilla y por supuesto se volvió el rostro publicitario de las marcas que elaboraban las únicas pertenencias que prevalecieron consigo: un reloj y unos zapatos.

Pasados los días el marino contó la verdad y lo hizo a través de pequeñas publicaciones que durante semanas emitía *"El Espectador"*. Dichas publicaciones desencadenaron el descontento del régimen pues a través de las narraciones se evidenciaba que los tripulantes que perdieron la vida en el mar fue por un exceso de carga que además era ilegal, que nunca existió tal tormenta y que el héroe que habían dibujado en otras narraciones era un humano más, cuya supervivencia más que una hazaña heroica había sido un verdadero infierno.

Después de esta historia el periódico cerró, Gabriel García Márquez inició un exilio en París, después escribiría su obra más famosa: Cien años de Soledad y hasta 1970 esta narración tan detallada cuyos detalles corresponden a quien los vivió fue impresa en Barcelona bajo el sello de la editorial Tusquets.

Ahora todos podemos conocer los detalles de esa vivencia, indagar un poco a través de la realidad de esos años y quizás comprender mejor aspectos de nuestra época. Eso debería hacerse con todos los libros, entender no sólo las líneas plasmadas en las hojas, sino también aquellas que sobrepasan las fronteras de tiempo y espacio, identificar las vidas detrás de cada nombre y vislumbrar los orígenes de quien escribe o imagina.



Relato de un naufrago, Editorial Diana.  
Premio Nobel, 1982.



### **ARATACA, COLOMBIA. 1927**

El escritor Gabriel García Márquez nació en Arataca, Colombia, el 6 de marzo de 1927. Entre sus mayores logros está el Nobel de Literatura en 1982.

Publicó su obra más exitosa, ***“Cien años de soledad”*** en 1967 y se convirtió en una de las novelas más importantes de la literatura del siglo XX. La historia de la familia Buendía ha sido traducida a más de 24 idiomas. En 2007, la Real Academia Española lanzó una edición popular conmemorativa de esta novela, por considerarla parte de los grandes clásicos hispánicos de todos los tiempos.

Además, obtuvo un gran éxito de ventas y una enorme repercusión con sus obras ***“Crónica de una muerte anunciada”***, ***“El amor en tiempos de cólera”***, ***“El coronel no tiene quién le escriba”***, ***“Los funerales de la Mamá Grande”***, ***“Relato de un naufrago”***, ***“Ojos de perro azul”***, etc.

Así, García Márquez ha sido el mayor representante del llamado ***“realismo mágico”***, caracterizado por el encuentro de elementos realistas con apariciones y circunstancias fantásticas. Fue uno de los mayores representantes del boom de la literatura hispanoamericana

W  
A  
R  
O  
R  
A  
G



# Guías de Estudios y Cuadernos de Trabajo

# GRATUITO

para aprender  
diariamente

# Bachillerato

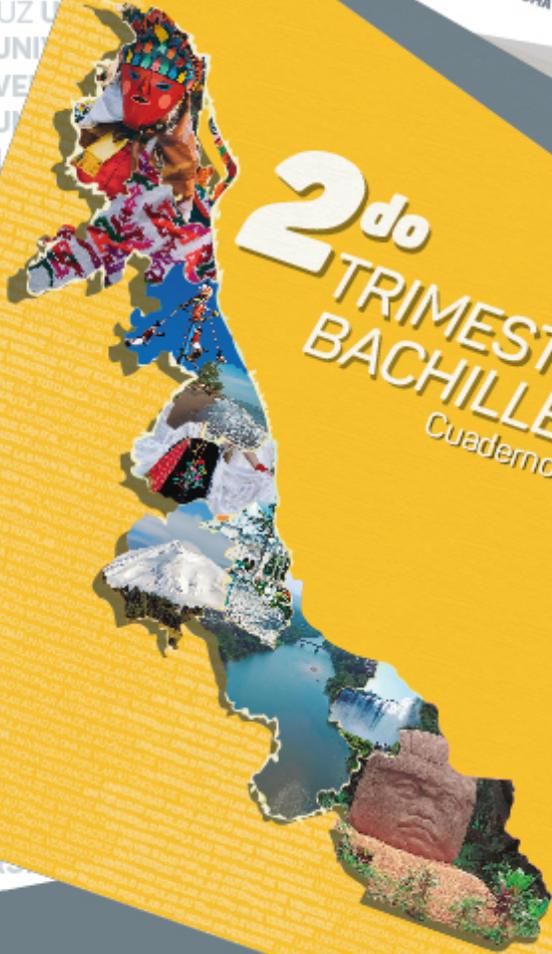
Estudio  
Trabajo  
**TOS**  
antes de  
**UPAV**



**1er**  
TRIMESTRE  
BACHILLERATO  
Guías de estudio



**2do**  
TRIMESTRE  
BACHILLERATO  
Cuaderno de trabajo



# EL SON JAROCHO

AUTOR **ALEJANDRA FUENTES GUEVARA**

---

El son jarocho es un género de origen colonial cuyas raíces se encuentran en la música española, principalmente proveniente de Andalucía y las Islas Canarias y que al mezclarse con ritmos africanos e indígenas surgió este peculiar género. Con instrumentos tan característicos como la jarana y el requinto, así como “salpicones” de pandero, güiro, el arpa jarocho y el cajón de tapeo alcanza su máxima expresión con la poesía hecha canto y el vivo movimiento de un zapateado, logrando así una creación única e inigualable, sello característico de la zona del Sotavento y de otras regiones que interpretan de diferentes maneras.







*¿Qué es aquella  
que verdea en  
medida de la sabana?*



*Ya creía que era el  
tilcampo y era la  
malvada iguana.*



Con una lírica expresionista, un ritmo pegajoso y pícaro rima, el son jarocho es el reflejo musical de la realidad de un pueblo con orígenes indígenas y africanos, que vierten en la música y el baile, el candor de una sangre bullanguera y alegre. Pero sobre todo, es la expresión de vida y tradición de un pueblo que a pesar de las inconveniencias históricas y culturales, se reinventa cada día para sobrevivir y dejar huella en la crónica de nuestro México, tan lleno de matices y contrastes, pero tan mítico y excitante como el son jarocho.

Este género es bailado en las fiestas del pueblo, en el fandango, esa celebración llena de símbolos y reglas que indican un orden. Hay sones que deben ser bailados por parejas, mixtos y los sones de montón, que son bailados por mujeres.

El son jarocho también es llevado a los escenarios a través de los grupos folklóricos en donde es más estilizado y cuenta con una coreografía.

Los sones más conocidos son **La Bamba** y **La Bruja**, pero hay muchos sones que destacan en las diferentes regiones, como es el son de **La iguana**, **El siquisirí**, **El pájaro cu**, **El cascabel**, **Colas**, **Guanábana** y muchos otros más.

En **UPAV** se busca preservar estas tradiciones, difundirlas entre las nuevas generaciones y darlas a conocer porque preservar y difundir nuestras costumbres fortalecen nuestro presente. Así surge el **Ballet Folklórico UPAV** y continuará cantando, bailando y tocando mientras el son dure.









Sección.

---

06.

---

# *Al Natural*

/ **REFLEXOLOGÍA PODAL** Leticia Hernández  
/ **LA KINESIOLOGÍA** Santiago Carbonell  
/ **LA ACUPUNTURA** Iván Ling González

*Autor:*

**Leticia Hernández**

Aprendiente de la Licenciatura en Naturopatía sede Xalapa.

# Reflexología Podal

Actualmente prestamos muy poca importancia a los pies, es la parte del cuerpo donde van a parar multitud de terminaciones nerviosas. La reflexología podal es una técnica terapéutica basada en la estimulación de puntos sobre los pies. Gracias a esta técnica terapéutica ancestral podemos obtener múltiples beneficios sobre nuestra salud. Produce un efecto relajante que ayuda a eliminar el estrés y facilita la relajación física y mental.

Estimula la circulación sanguínea y linfática, estimula el funcionamiento de los órganos del cuerpo, equilibra y restituye los niveles de energía, ayuda a la eliminación de toxinas, tiene efectos de terapia preventiva, estimula la creatividad, eleva el nivel de vitalidad y mejora el humor, por lo tanto podemos decir que la reflexología podal es una técnica terapéutica que nos puede ayudar con diferentes síntomas y dolencias, tanto para prevenirlas como para conseguir un equilibrio físico y mental, simplemente aplicando presión en una zona específica del pie.

*La reflexología podal es un  
**técnica terapéutica** basada en la  
estimulación de puntos sobre los pies.*



LA

Es una **terapia natural** que evalúa la respuesta de músculos para detectar desequilibrios en el organismo.

KINESIOLOGÍA

*Autor:*

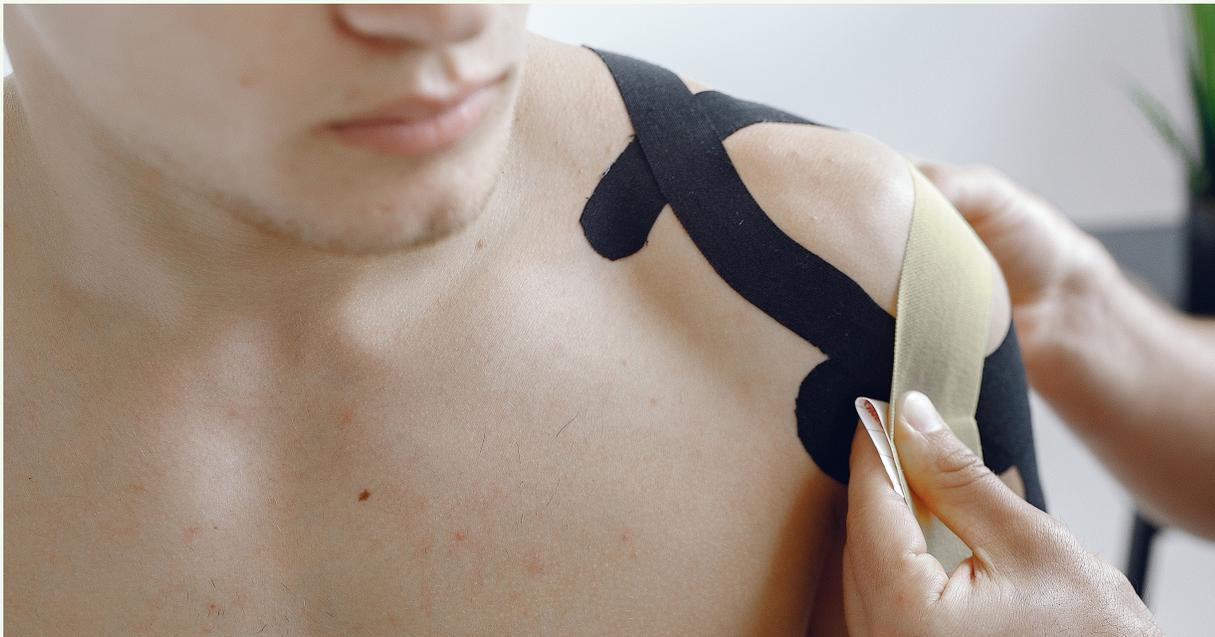
**Santiago Carbonell**

Aprendiente de la Licenciatura en Naturopatía, sede Xalapa.

La kinesiología es una técnica relacionada con la acupuntura, con la quiropráctica y neurofisiología occidental que nació a mediados de los años sesenta.

El concepto principal de la medicina natural, es el concepto unicista del ser humano, entendiéndolo como una unidad física emocional y espiritual y lo que hacemos es detectar los posibles puntos de interferencia o bloqueo que pueda haber, la idea de esta técnica es que, terminando la sesión, la persona después se sienta diferente, sencillamente como que su energía, se reequilibra y fluye mejor. Muchas veces la persona así te lo manifiesta. También se busca orientar al individuo para que pueda hacerse cada día más responsable de su salud y vaya buscando un estilo de vida más natural.

**Kinesiólogía en acción** — Unidad física emocional y espiritual para detectar los posibles puntos de interferencia o bloqueo.



# La Acupuntura

Autor: **Iván Ling González** Egresado Licenciatura en Naturopatía, sede Xalapa.

La acupuntura, es una técnica curativa milenaria de la medicina tradicional china y es reconocida por la Organización Mundial de la Salud (**OMS**) por su alta efectividad clínica en al menos 49 enfermedades.

Se basa en la filosofía de que el organismo está compuesto de energía y en que esta energía debe fluir libremente por canales o meridianos ubicados en distintas regiones del cuerpo para poder vivir y funcionar en equilibrio y armonía.

La acupuntura es una terapia muy poco invasiva, haciendo sentir sus efectos a nivel de órganos internos, casi de manera inmediata y sin temor a efectos secundarios; entre los beneficios podemos tomar en cuenta tanto los físicos como los mentales y los emocionales.

Es una técnica curativa  
milenaria de la medicina  
tradicional china reconocida  
por la **OMS**.





# BACHILLERATO

ELIGE LA SEDE Y OPCIÓN EDUCATIVA QUE MÁS TE CONVENGA

MIXTO

UNITARIO

VIRTUAL

## Mixto:

- Dirigido a zonas urbanas y semiurbanas.
- Impartido un día a la semana ( sábados o domingos).

## Unitario

- Dirigido a zonas rurales.
- Impartido un día a la semana ( sábados o domingos).

## Virtual

- Dirigido a toda persona interesada en cursar bachillerato en línea.
- Los aprendientes se ajustan a un calendario fijo y flexible.
- Reciben tutorías en función de las tecnologías de la información y la comunicación.

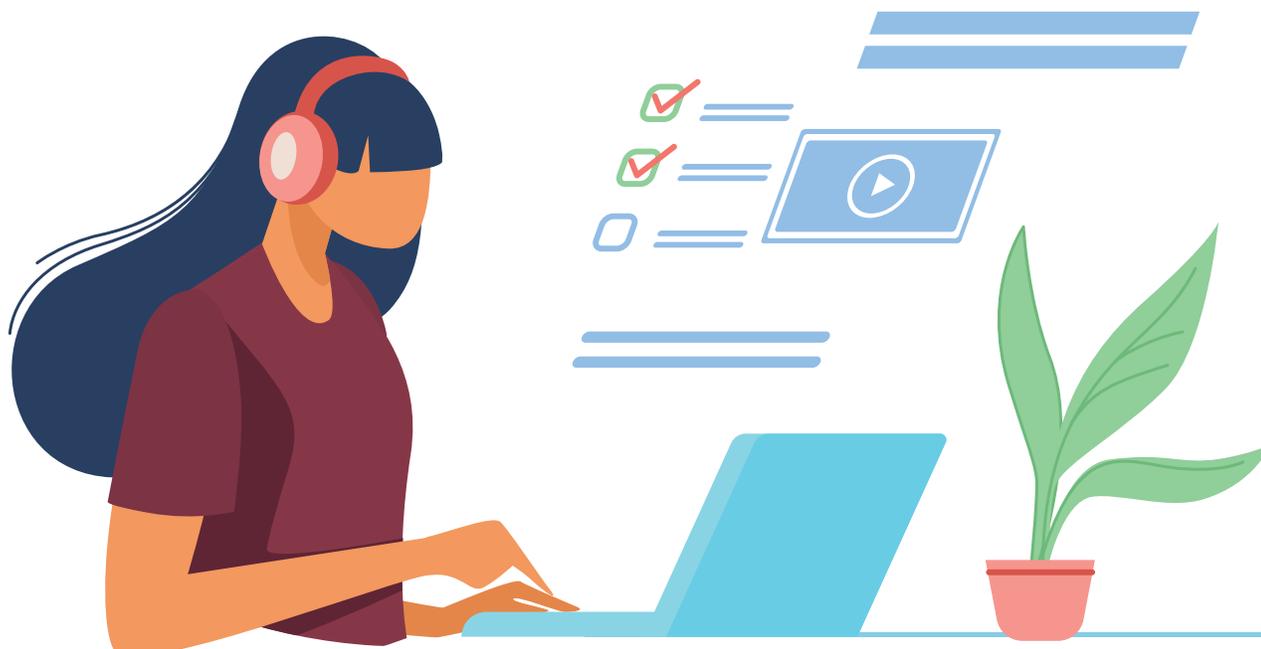
INICIAMOS

03 DE OCTUBRE

MODO SABATINO

04 DE OCTUBRE

MODO DOMINICAL



# LICENCIATURAS

CONTAMOS CON 7 ÁREAS DEL CONOCIMIENTO

MÁS DE **30** LICENCIATURAS



# POSGRADOS

ESPECIALIDADES

MAESTRÍAS

DOCTORADOS

MÁS DE **40** POSGRADOS

INICIAMOS

**12 DE SEPTIEMBRE**

MODO SABATINO

**13 DE SEPTIEMBRE**

MODO DOMINICAL



**UPAV**  
UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

**18**

[www.upav.gob.mx](http://www.upav.gob.mx)

 Upav Rectoría

 @UPAVoficial

Sección.

---

07.

---

# *Deportes.*

**/ LA IMPORTANCIA DE MANTENER ACTIVIDAD FÍSICA EN EL HOGAR  
/ EL ANHELO CONTINÚA, UPAV F.C.**

# Cuarentena:

## La importancia de mantener actividad física en el hogar.

“La falta de actividad destruye la buena condición de todo ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico lo conserva”.

**Platón**

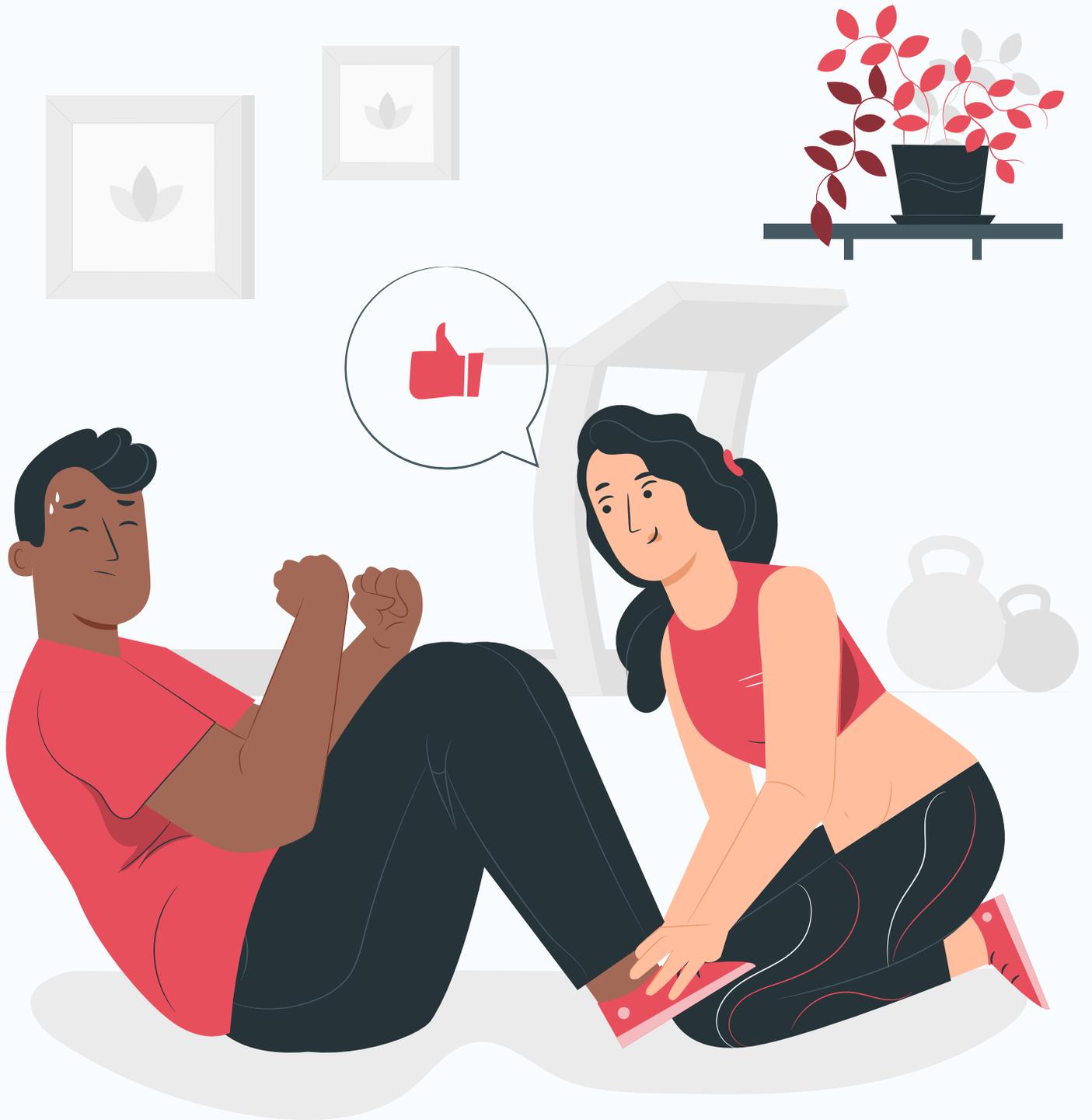
Estar en cuarentena no significa estar en reposo. Tener a niños y ancianos resguardados en el domicilio podría afectar sus posibilidades de movimiento y de estimulación física, lo que va justamente en contra de todas las recomendaciones que favorecen el bienestar; mientras que si se suman la inmovilidad de los adultos entonces están dadas las condiciones para que se instalen conductas sedentarias que refuercen las que ya estaban o bien que aparezcan donde no las había.

En este sentido, es de especial importancia tener en cuenta que durante la cuarentena habrá menos movimiento, ya sea porque no hay desplazamientos a los trabajos o porque no se puede salir a hacer ejercicio o caminatas; y por tanto es necesario generar actividades que compensen esta reducción del movimiento, sea por bienestar o por salud.

La actividad física favorece las defensas y el metabolismo, incluso en alta intensidad pues la evidencia indica que este tipo de ejercicios de alto impacto no afectan el sistema inmunológico en quienes no padezcan de alguna condición de inmunodepresión.

Se hace especial indicación a los deportistas de alta competencia, quienes deben prevenir el retroceso de sus condiciones físicas derivados por la detención de sus curvas y procesos de entrenamiento, en donde ya al quinto día podría haber mermas inesperadas en sus curvas de trabajo físico.

En los casos que se pueda, se recomienda habilitar o adquirir una máquina de ejercicios para la casa (trotadora, bicicletas, mancuernas, etc.) habilitando de esta forma un espacio tipo gimnasio en el hogar, con música y pantalla para seguir rutinas; lo que en esta situación sería el mejor de los escenarios para una persona que tenga estrecha relación con el deporte.



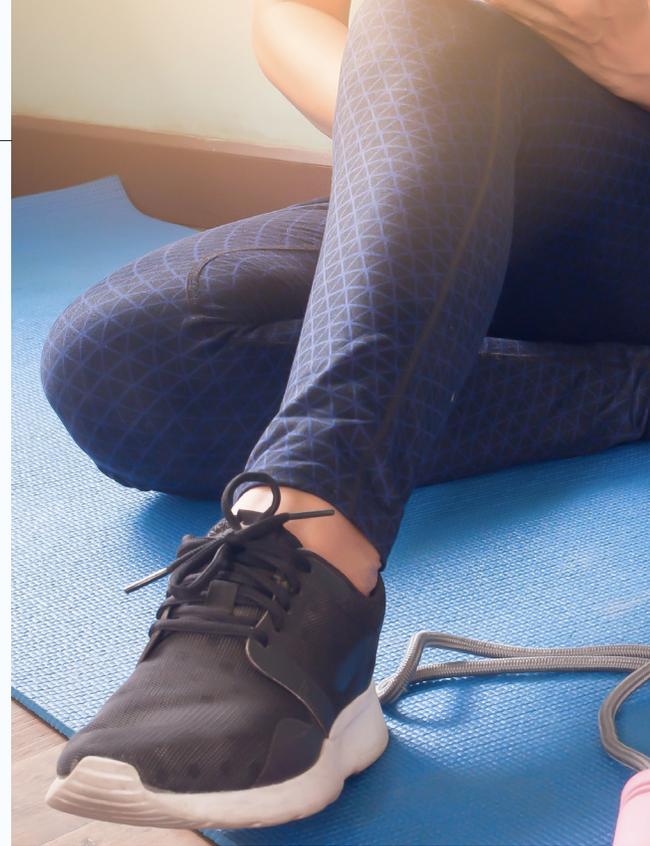
Lo importante es que se generen espacios en el día dedicados a realizar actividad física en el hogar, y que estos momentos se respeten y se sigan realizando cotidianamente.

En niños se recomienda que se sigan rutinas de sueño y alimentación similares a las previas a la interrupción, y que se deleguen responsabilidades que favorezcan la convivencia en el hogar que justamente pueden ser parte del gasto energético que deban tener. De igual modo se recomienda seguir las pautas que deben enviar los colegios y los encargados de la actividad física escolar. En este caso, el rol de los padres es clave.

En el caso de los niños hiperactivos, se recomienda que durante el día tengan momentos de gasto energético medido, esto quiere decir, con tiempo establecido, con el fin de favorecer el autocontrol. Si el nivel de hiperactividad es elevado y si el espacio lo permite, quizás se deba considerar habilitar una zona de colchonetas y movimiento libre.

En adultos mayores se recomienda que realicen ejercicios que favorezcan el equilibrio y la capacidad de reacción ante una caída, y mientras están en el hogar pueden bailar sus ritmos favoritos, lo que aparte de generar movimiento les brinda vitalidad y sube el ánimo; o bien realizar ejercicios de yoga y propiocepción, caminar, aunque sea en la misma casa pero que logren completar unos 12 a 15 minutos de caminata.

La actividad física  
favorece las  
**defensas y**  
**el metabolismo.**



Si les cuesta levantarse que muevan manos y pies. También se sugiere utilizar pelotas de goma, hacerlas rodar en una mesa, para activar la psicomotricidad fina y gruesa

Para los adultos en general se recomienda cuidar la ingesta excesiva de carbohidratos y grasas saturadas pues en períodos de tensión, como el que estamos viviendo hoy, se suele aumentar el consumo de estos alimentos y (aparentemente) no se requiere tener reservas.

También se recomienda conversar de manera anticipada entre los adultos de la casa acerca de que se espera que haga el resto cuando alguno se encuentre irritable o intolerante, de modo que el resto pueda reaccionar de manera apropiada y esperada cuando sea requerido.

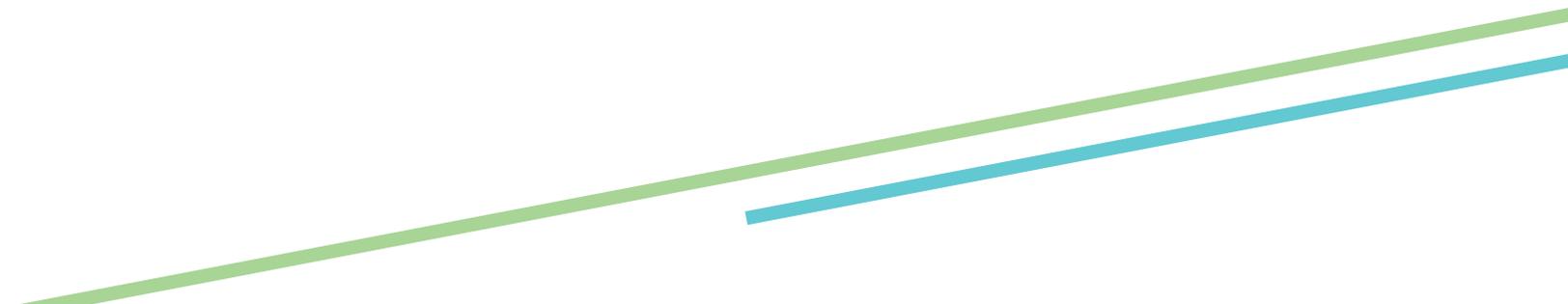
Ante el estrés algunas personas prefieren que les conversen, otros prefieren que no les digan nada, otros que los dejen solos, otros prefieren que les cambien el tema, y así cada uno con su mejor estrategia para inocular el estrés. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de múltiples beneficios:

- \* **Reduce el riesgo de padecer muchas enfermedades no transmisibles .**
- \* **Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.**
- \* **Aumenta la densidad ósea, fortaleciendo los huesos y ayudando a prevenir la osteoporosis.**
- \* **Fortalece los músculos mejorando la forma y capacidades físicas.**
- \* **Mejora el estado de ánimo, previene y reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.**
- \* **Ayuda a las personas mayores a mantener su independencia personal.**
- \* **Disminuye el riesgo de caídas en personas mayores.**
- \* **Contribuye al desarrollo integral de la persona, sobre todo en niños y jóvenes.**
- \* **Y en niños, mejora la maduración del sistema nervioso motor y aumenta las destrezas motrices.**



EL ANHELO CONTINÚA

UPRAV.F.C



“**EL DEPORTE** TIENE EL PODER DE TRANSFORMAR EL MUNDO. TIENE EL **PODER DE INSPIRAR**, DE UNIR A LA GENTE COMO POCAS OTRAS COSAS”

*Nelson Mandela.*

**Fomentar y reforzar los lazos de amistad**, compañerismo entre los miembros que conforman una institución, a través de programas de ejercicio físico en los centros de trabajo con el fin de incidir en el mantenimiento y mejora de la salud del equipo laboral, es hoy por hoy una de las acciones primordiales que llevan a cabo diversos organismos.

Hay que destacar que la práctica del deporte es uno de los pilares para una vida saludable a cualquier edad. Ya sea saliendo a correr o jugar un partido de fútbol con los amigos, practicar algún deporte te hará estar más sano y más feliz gracias a los beneficios de la actividad física.

Bajo esta vertiente, es importante comprender que el ejercicio físico no sólo es positivo para las personas en su vida personal, sino también en la profesional. Y es que, si los trabajadores llegan animados y psicológicamente descansados a sus oficinas, las capacidades laborales aumentarán.

Actualmente, el progreso tecnológico del que disfrutamos es causa de una transformación en el empleo y en nuestra sociedad. Dicha transformación supone un menor esfuerzo físico promoviendo el sedentarismo, mismo que ha favorecido problemas de salud tales como sobrepeso, osteoporosis o diabetes, sólo por mencionar algunas. Considerando lo anterior, la Universidad Popular Autónoma de Veracruz (UPAV) se ha preocupado por lograr un esquema integral para quienes conforman la gran cadena de colaboradores. Así nació la inquietud de conformar un equipo deportivo al que aproximadamente se sumaron 25 personas.

Poco a poco se fue conformando una escuadra representativa, con individuos con características particulares, habilidades y destrezas que les ayudaría a definir las posiciones de la alineación titular. Así, después de varios entrenamientos queda por fin establecido el primer equipo deportivo que llevaría en alto el nombre de nuestra Universidad, siempre respetando su nombre con responsabilidad, compromiso y valentía.

Así nacía **UPAV F.C.**, (Universidad Popular Autónoma de Veracruz, Fútbol Club), llevando por bandera el respeto, el esfuerzo, la ambición, el trabajo en equipo y la humildad que son los cinco principales valores que describen nuestro espíritu.

La primera participación fue un torneo de campeonato local en el campo de fútbol 9 “El Dique”, el cual estuvo conformado por 28 equipos de talentosos jugadores y rivales de gran nivel. El primer partido fue contra el equipo “Galácticos”, disputándose un encuentro difícil por ser el primer partido oficial; pero, a pesar de ello, UPAV F.C. salió victorioso con un marcador de 4-3, iniciando así con el pie derecho este camino deportivo.

Rápidamente UPAV F.C. fue posicionándose en los primeros lugares y teniendo una racha de partidos invictos durante nueve jornadas, después de las cuales se obtuvo la primera derrota y fue entonces cuando el equipo caería en un bache. La situación desanimó profundamente a los jugadores por lo que se empezaron a presentar empates y derrotas que acabaron situando al equipo en el octavo... noveno... décimo lugar en la tabla.

La cura para el desaliento provino de repasar los objetivos planteados al inicio del torneo y principalmente de recordar la importancia de practicar este deporte como actividad física, relegando a segundo término la pasión y competitividad.

Nos convencimos que era importante canalizar ese coraje como una motivación para salir adelante y buscar la tan ansiada victoria. Fue entonces cuando por fin, después de mucha espera, llegaron los resultados favorables para el equipo, teniendo victorias y empates y logrando alcanzar de nueva cuenta los primeros lugares.

Para el fin del torneo UPAV F.C. se ubicaba dentro de los lugares privilegiados para participar en la liguilla y pelear por el campeonato. En la primera contienda de octavos de final se logró ganar, avanzando hacia los cuartos de final donde, desafortunadamente el triunfo se escapaba y ya no se pudo seguir avanzando. De esta manera, el sueño en busca de ser campeones en este primer torneo se desvanecía.

Tal vez no se pudo obtener ese anhelado trofeo, pero se ganó esa unión y hermandad que debe existir para crear la conexión que todo equipo requiere para que en futuras competencias se logre un mejor entendimiento y comprensión de técnicas y tácticas necesarias para alcanzar el siguiente campeonato. Hoy UPAV F.C. está más fuerte, más sólido y con la camiseta bien puesta. Para los que integramos el equipo el anhelo continúa.







#TODOS  
SON  
UPAV

#TODOS  
SON  
UPAV

# BRINDES



## **Pánuco**

(Pánuco, Pueblo Viejo, Tampico Alto, Ozuluama de Mascareñas, El Higo)  
*Dirección:* Aldama #3 esq. Cuauhtémoc Col. Centro C.P.93990 Pánuco, Ver.  
*Cel.:* 8461050277 *Correo:* coordinacion.panuco@upav.edu.mx



## **Tantoyuca**

(Tempoal, Tantoyuca, Chiconamel, Chalma, Benito Juárez, Platón Sánchez, Chicontepec, Ixcatepec, Chontla, Citlaltépetl, Tantima)  
*Cel.:* 7891030423 *Correo:* coordinacion.tantoyuca@upav.edu.mx



## **Huayacocotla**

(Huayacocotla, Ilamatlán, Zontecomatlán, Tecaxtepec, Zacualpan)  
*Cel.:* 7821853293 *Correo:* coordinacion.huayacocotla@upav.edu.mx



## **Álamo**

(Temapache, Tamiahua, Chinampa de Gorostiza, Naranjos, Amatlán, Cerro Azul, Tancoco, Tepetzintla, Ixhuatlán de Madero, Castillo de Teayo, Tamalín, Tuxpan, Tlalchichilco)  
*Dirección:* Calle Artículo 123 S/N Col. Centro, Álamo, Ver.  
*Cel.:* 7658393685 *Correo:* coordinacion.alamo1@upav.edu.mx

*Dirección:* González Ortega #27 Primer Piso Local "C" Zona Centro C.P. 92800 Tuxpan, ver.  
*Cel.:* 7831046500 *Correo:* coordinacion.alamo2@upav.edu.mx



## **Poza Rica I**

(Coatzintla, Tihuatlán, Cazones de Herrera, Poza Rica, Filomeno Mata, Zozocolco de Hidalgo, Chumatlán)  
*Dirección:* Av. 14 Norte # 12 esq. 4 Oriente, Col. Obrera, C.P.93230, Poza Rica.  
*Cel.:* 7821068234 *Correo:* coordinacion.pozarica1@upav.edu.mx

## **Poza Rica II**

(Poza Rica, Coahuilán, Coyutla, Mecatlán)  
*Cel.:* 7821853293 *Correo:* coordinacion.pozarica2@upav.edu.mx



## **Papantla**

(Papantla, Gutiérrez Zamora, Tecolutla, Espinal, Coxquihui)  
*Cel.:* 7821136981 *Correo:* coordinacion.papantla@upav.edu.mx



## **Altotonga-Atzalan**

(Martínez de La Torre, Tlapacoyan, Atzalan, Jalacingo, Altotonga, Villa Aldama, Perote)  
*Dirección:* Mariano Abasolo #42 Col. Centro; C.P. 93700, Altotonga, Ver.  
*Cel.:* 2261042805 *Correo:* coordinacion.altotonga@upav.edu.mx



## **Misantla**

(San Rafael, Nautla, Misantla, Vega de Alatorre, Colipa, Yecuatla, Juchique de Ferrer, Landero y Coss, Tenochtitlán, Chiconquiaco, Tepetlán, Naolinco, Alto Lucero, Acatlán, Miahuatlán)  
*Dirección:* Obregón #116 Col. Centro Misantla, Ver. C.P. 93821  
*Cel.:* 2351059461 *Correo:* coordinacion.misantla@upav.edu.mx



## Xalapa

(Tonayán, Coacoatzintla, Tatatila, Las Minas, Tlacolulan, Las Vigas de Ramírez, Rafael Lucio, Jilotepec, Banderilla, Acajete, Xalapa, Tlalnelhuayocan, Ayahualulco, Ixhuacán de Los Reyes, Xico, Cosautlán de Carvajal, Teocelo, Coatepec, Emiliano Zapata, Actopan, Jalcomulco, Apazapan)

### Licenciaturas - Posgrados

**Dirección:** 20 de Noviembre Oriente # 256 Col. Centro C.P. 91000 Xalapa, Ver.  
**Cel.:** 2281942277 **Correo:** coordinacion.xalapa.superior@upav.edu.mx

### Bachilleratos

**Dirección:** 20 de Noviembre Oriente # 256 Col. Centro C.P. 91000 Xalapa, Ver.  
**Cel.:** 2791086614 **Correo:** coordinacion.xalapa.media@upav.edu.mx



## Huatusco

(Tlaltetela, Tenampa, Totutla, Tlacotepec de Mejía, Sochiapa, Comapa, Huatusco, Zentla, Tepatlaxco, Ixhuatlán del Café, Tomatlán, Chocamán, Coscomatepec, Alpatláhuac, Calcahualco)

**Dirección:** Avenida Juárez S/N Esq. Calle 12 Col. Centro Coscomatepec, Ver.  
**Cel.:** 2731079652 **Correo:** coordinacion.huatusco@upav.edu.mx



## Córdoba

(Fortín de las Flores, Córdoba, Amatlán de los Reyes, Atoyac, Paso del Macho, Yanga, Cuitláhuac, Carrillo Puerto, Omealca, Tezonapa, Cuichapa)

**Cel.:** 2717408924 **Correo:** coordinacion.cordoba@upav.edu.mx



## Orizaba

(La Perla, Mariano Escobedo, Atzacan, Ixhuatlancillo, Orizaba, Ixtaczoquitlán, Río Blanco, Maltrata, Nogales, Huiloapan de Cuauhtémoc, Rafael Delgado, Acultzingo, Tlilapan, San Andrés Tenejapan, Magdalena, Naranjal, Coetzala, Tequila, Atlahuilco, Xoxocotla, Los Reyes, Zongolica, Tlaquilpa, Texhuacán, Astacinga, Mixtla de Altamirano, Tehuipango, Camerino Z. Mendoza, Soledad Atzompa, Aquila)

**Dirección:** Oriente 6 #779 entre Sur 15 y Sur 27 Altos Col. Centro C.P. 94300 Orizaba, Ver. **Cel.:** 2721133926 **Correo:** coordinacion.orizaba@upav.edu.mx



## Veracruz

(Úrsulo Galván, Puente Nacional, Paso de Ovejas, La Antigua, Veracruz, Boca del Río, Manlio Fabio Altamirano, Jamapa, Medellín, Soledad de Doblado, Camarón de Tejada, Cotaxtla)

### Licenciaturas - Posgrados

**Dirección:** Benito Juárez # 332 Col. Centro C.P. 91700 Veracruz, Ver.  
**Cel.:** 2291543997 **Of.:** 2295324707  
**Correo:** coordinacion.veracruz.superior@upav.edu.mx

### Bachilleratos

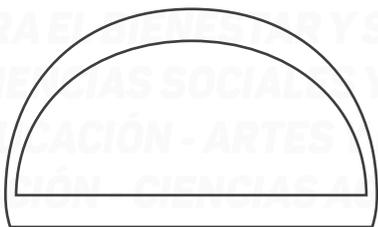
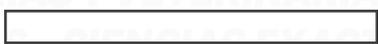
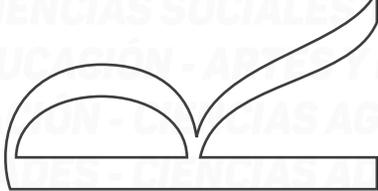
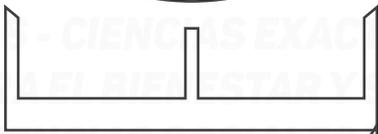
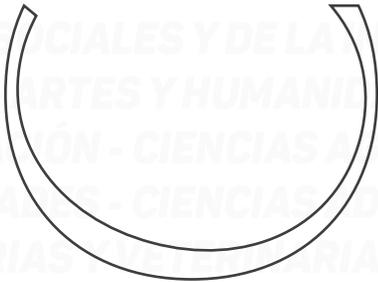
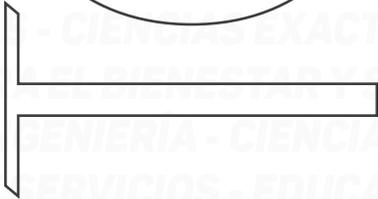
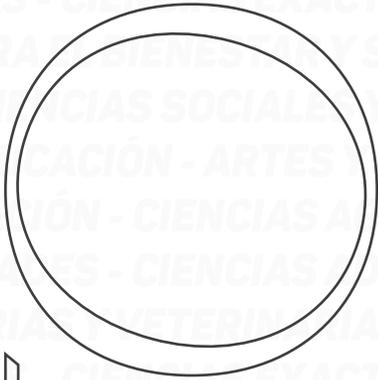
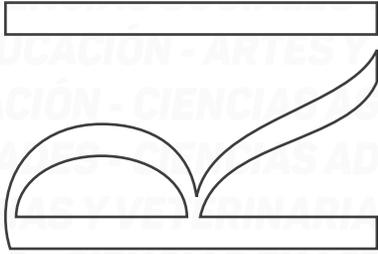
**Dirección:** Benito Juárez # 332 Col. Centro C.P. 91700 Veracruz, Ver.  
**Cel.:** 2291249844 **Correo:** coordinacion.veracruz.media@upav.edu.mx



## Tierra Blanca

(Tlalixcoyan, Tierra Blanca, Tres Valles, Otatitlán, Tlacojalpan, José Azueta, Playa Vicente, Santiago Sochiapan)

**Dirección:** Vicente Guerrero #611 entre Juárez y Madero Col. Loma del Jazmín C.P. 95110 Tierra Blanca, Ver.  
**Cel.:** 2282701963 **Correo:** coordinacion.tierrablanca@upav.edu.mx



## Álvarado

(Alvarado, Ignacio de la Llave, Acula, Ixmattlahuacan, Lerdo de Tejada, Cosamaloapan, Tuxtilla, Chacaltianguis, Carlos A. Carrillo, Amatitlán, Tlacotalpan, Saltabarranca, Ángel R. Cabada)

**Dirección:** Ignacio de la Llave #608-Altos Col. Centro C.P. 95270 Alvarado, Ver.

**Cel.:** 2979705709 **Correo:** coordinacion.alvarado@upav.edu.mx



## San Andrés Tuxtla

(Santiago Tuxtla, San Andrés Tuxtla, Catemaco, Isla, Hueyapan de Ocampo, Juan Rodríguez Clara, San Juan Evangelista)

**Dirección:** Aquiles Serdán #487 local 1 Col. Centro San Andrés Tuxtla, Ver.

**Cel.:** 2941555406 **Correo:** coordinacion.sanandres@upav.edu.mx



## Jáltipan

(Tatahuicapan de Juárez, Soteapan, Mecayapan, Pajapan, Acayucan, Soconusco, Chinameca, Oluta, Oteapan, Sayula de Alemán, Texistepec, Jáltipan, Zaragoza, Cosoleacaque, Jesús Carranza)

**Dirección:** Leandro Valle #810 Col. Centro C.P. 96200 Jáltipan, Ver.

**Cel.:** 9221190832 **Correo:** coordinacion.jaltipan@upav.edu.mx



## Coatzacoalcos

(Agua Dulce, Coatzacoalcos, Hidalgotitlán, Minatitlán, Nanchital)

**Dirección:** Av. 18 de octubre #122 Altos Col. Santa Clara C.P.96730 Minatitlán, Ver.

**Cel.:** 9221316696 **Correo:** coordinacion.coatzacoalcos1@upav.edu.mx

**Dirección:** Carranza#214 Sur Col. Esfuerzo de los Hermanos del Trabajo C.P. 96430 Coatzacoalcos, Ver.

**Cel.:** 9211230744 **Correo:** coordinacion.coatzacoalcos2@upav.edu.mx



## Las Choapas

(Las Choapas, Ixhuatlán del Sureste, Moloacán, Uxpanapa)

**Dirección:** Hidalgo #20 Col. Centro C.P. 96980 Las Choapas, Ver.

**Cel.:** 9231354735 **Correo:** coordinacion.choapas@upav.edu.mx

## **TORRE UPAV**

Guillermo Prieto #8 Col. 2 de abril. Xalapa, Ver. C.P 91033  
Tel. (228) 29 08 764

- \* *Rectoría*
- \* *Dirección de Educación Superior*
- \* *Dirección de Educación Media Superior*
- \* *Dirección de Administración y Finanzas*
- \* *Dirección de Planeación y Programación*
- \* *Dirección de Asuntos Jurídicos:*
  - *Depto. de Asuntos Contenciosos y Procedimientos Administrativos.*
  - *Depto. de Legislación y Consulta*
- \* *Subdirección de Supervisión Académica*

## **TORRE UPAV 20/20**

20 de Noviembre Oriente #256 / Col. Centro, Xalapa, Ver. C.P 91000  
Tel. (228) 8 17 34 10

- \* *Departamento de Difusión Académico Cultural*
- \* *Consejo Técnico Académico*
- \* *Unidad de Género*
- \* *Unidad de Transparencia*
- \* *Oficialía de Partes*

### **Educación Superior**

- \* *Depto. de Control Escolar*
- \* *Depto. de Posgrados*
- \* *Depto. de Servicios Social y Apoyo a la Titulación*
- \* *Depto. de Planes y Programas*

### **Educación Media Superior**

- \* *Depto. de Servicios Escolares*
- \* *Depto. de Desarrollo Académico*
- \* *Depto. de Registro y Certificación*
- \* *Depto. de Bachillerato Unitario Virtual*

### **Planeación y Programación**

- \* *Depto. de Planeación y Evaluación*
- \* *Depto. de Estadística*
- \* *Depto. de Control y Seguimiento*

### **Administración y Finanzas**

- \* *Depto. de Recursos Humanos*
- \* *Depto. de Recursos Financieros*
- \* *Depto. de Recursos Materiales y Servicios Generales*
- \* *Depto. de Tecnologías de la Información*

### **Supervisión Académica**

- \* *Depto. de Vinculación Institucional*
- \* *Depto. de Formación y Capacitación para el Trabajo*
- \* *Depto. de Trámites de Regularización a Solidarios*



256





**UPAV**



254



**UPAV**  
UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ



UPAVOficial



UpavRectoría



upavrectoría



@UPAVRadio

# CONECTA

REVISTA BIMESTRAL CREADA POR LA UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ

Agosto 2020 — [www.upav.edu.mx](http://www.upav.edu.mx)