



# ÉXITO UNIVERSITARIO

UH | HIPÓCRATES  
UNIVERSIDAD



JUVENTUD CON PRESTIGIO ACADÉMICO

Octubre 2025 [www.uhipocrates.edu.mx](http://www.uhipocrates.edu.mx)

## Bienvenida ciclo escolar

# 2025 2026



Décima Jornada de Ciencia, Tecnología e Innovación  
en la **Universidad Hipócrates**





**SIN AGUA NO HAY VIDA,  
NO LA DESPERDICIES**

**YO ELIJO  
CUIDAR MI PLANETA**

#Hipo  
Verde

**UHI** HIPÓCRATES  
UNIVERSIDAD



"VANGUARDIA UNIVERSITARIA"

**UHI** HIPÓCRATES  
UNIVERSIDAD

Editorial



## Contenido



**Pág. 16.** Bienvenida al ciclo escolar 2025-2026



**Pág. 5.** La Universidad Hipócrates despide con orgullo a sus egresados



**Pág. 8.** La Dirección de Posgrados renueva su imagen institucional y amplía su oferta académica



**Pág. 14.** El papel de la ética en la investigación universitaria



**Pág. 22.** Lenguaje inclusivo



**Pág. 24.** Triunfadores Hipócrates.  
**Viridiana Leal Rodríguez**

**ÉXITO  
UNIVERSITARIO**  
JUVENUD CON PRESTIGIO ACADÉMICO



### Directorio

**Mtra. Marisol Manzanarez Nava**  
Rectora de la Universidad Hipócrates

**Mtro. Juan Ramón Nieto Quezada**  
Vicerrector Académico

**Mtro. Víctor Hernández Nava**  
Vicerrector Operativo

**Lic. Luz Verónica Radilla Tapia**  
Directora de la Revista

**Dra. Dámariz Arce Rodríguez**  
Coordinadora General de la Revista

**Lic. Yhajaira Hernández Juárez**  
Editora

**LDG. Gabriela Cabrera Rodríguez**  
Diseño editorial

**Lic. Vanessa Lizbeth Molina Morales**  
Fotografía

**Cesia Yuridia Lozano Flores**  
Fotografía

**Lic. Aylín Morán Rayón**  
Redacción

**UHI** HIPÓCRATES  
UNIVERSIDAD

Calzada Padre Andrés de  
Urdaneta. 16, Fraccionamiento  
Hornos y Miguel López de Legazpi  
15, Manzana 22, 39355 Acapulco  
de Juárez, Gro.

Tel 744.485.7991

Página web: [uhipocrates.edu.mx](http://uhipocrates.edu.mx)





Reciban una cordial bienvenida a la edición 24 de **Éxito Universitario**. Iniciamos el ciclo escolar 2025-2026 con renovado entusiasmo y con la alegría de integrar a nuevas generaciones que, junto con quienes continúan su formación, dan vida a esta comunidad comprometida con el conocimiento y el servicio.

Este periodo nos confirma que la **Universidad Hipócrates** avanza con visión y coherencia. Hemos fortalecido nuestra oferta de posgrado con las maestrías en **Comercio Electrónico y en Sistemas de Gestión de la Calidad**, respondiendo a los retos del entorno digital y a la cultura de la mejora continua. Asimismo, la **Décima Jornada de Ciencia, Tecnología e Innovación** refrendó nuestro impulso a la investigación con la participación de especialistas que enriquecieron el diálogo académico.

Más allá de las aulas, celebramos espacios que fortalecen identidad y pertenencia: la bienvenida institucional y nuestra tradicional **Lobatada** recordaron que aprender también es convivir, crear lazos y descubrir juntos nuevas posibilidades. A ello se suman iniciativas culturales, deportivas y ambientales que forman profesionistas éticos y humanistas.

Les invito a seguir construyendo el futuro con los ocho valores que nos distingue y que cada reto sea una oportunidad y cada logro, un motivo de orgullo compartido.

Con afecto y compromiso,

*Mtra. Marisol Manzanarez Nava*  
Rectora Universidad Hipócrates

# La Universidad Hipócrates despide con orgullo a sus egresados



**En un acto cargado** de emoción y orgullo, la **Universidad Hipócrates** celebró la ceremonia de clausura de la Preparatoria Generación 2023-2025, Licenciaturas Generación 2021-2025 y Especialidades en Endodoncia y Ortodoncia Generación 2023-2025.

Este evento marcó el cierre de una etapa académica para jóvenes y profesionistas que se han distinguido por su disciplina, pasión y vocación de servicio a lo largo de su formación.

La ceremonia fue también un espacio para reafirmar el papel transformador que desempeña la **Universidad Hipócrates** en el ámbito de la salud, la educación superior y el desarrollo regional. Al concluir sus estudios, los egresados de la Generación 2021-2025 se integran a una comunidad de profesionales preparados para enfrentar los desafíos del mundo actual con integridad, competencia y humanidad.

Con eventos como este, la **Universidad Hipócrates** consolida su compromiso como una institución de vanguardia, dedicada a ofrecer una educación médica y profesional de excelencia, formando egresados capaces de generar un impacto positivo en la sociedad. 🌱



# La Universidad Hipócrates celebra con entusiasmo su tradicional Lobatada

**La Universidad Hipócrates** llevó a cabo con gran entusiasmo su ya tradicional Lobatada, un evento lleno de alegría, música y compañerismo que marcó el inicio de una nueva etapa para los estudiantes de nuevo ingreso.

La Mtra. Marisol Manzanarez Nava, Rectora de esta casa de estudios, dirigió un cálido mensaje de bienvenida a los nuevos integrantes de la comunidad estudiantil, exhortándolos a vivir con pasión esta experiencia académica y a aprovechar al máximo las actividades programadas en la jornada.

La celebración estuvo ambientada por el grupo Chanekes, quienes llenaron el ambiente de energía con dinámicas divertidas, baile y canto. El evento culminó con la tradicional fiesta de colores, que pintó de vida, entusiasmo y orgullo **Hipócrates** cada rincón de la celebración.

La Lobatada 2025 reafirma el compromiso de la **Universidad Hipócrates** de brindar a sus estudiantes espacios de integración, convivencia y pertenencia que fortalezcan la identidad universitaria. 🌱



## Universidad Hipócrates comprometida con la conciencia ambiental

**La Universidad Hipócrates reafirma** su compromiso con la sostenibilidad y la formación integral de sus estudiantes a través de múltiples iniciativas que promueven el respeto, la protección y la preservación del entorno natural.

Conscientes de los grandes retos ambientales que enfrenta nuestra sociedad, la institución impulsa programas y actividades que buscan generar conciencia ecológica, fortalecer la responsabilidad social y fomentar la participación activa de la comunidad universitaria.

A lo largo del ciclo escolar, la Universidad organiza conferencias, talleres y jornadas en las que especialistas abordan problemáticas ambientales actuales, como la contaminación de los océanos, el impacto de los plásticos y microplásticos, y la importancia de la acción colectiva para preservar los ecosistemas. Estos espacios contribuyen al pensamiento crítico y fortalecen la educación ambiental de estudiantes y docentes.

Entre las conferencias más recientes destacan:

**"Soluciones comunitarias para la reducción de la contaminación de océanos", impartida por la Mtra. Neyra Ana María Solano Aparicio, Licenciada en Ciencias Ambientales y Desarrollo.**

**"Impacto de los plásticos y microplásticos en los ecosistemas marinos", presentada por el Dr. Ricardo Herrera Navarrete, egresado de la Universidad Hipócrates, Maestro en Administración y Doctor en Ciencias Ambientales por la Universidad Autónoma de Guerrero.**

Además de las actividades académicas, la Universidad desarrolla proyectos comunitarios que promueven la participación activa de los estudiantes. Ejemplo de ello son las jornadas de limpieza en playas y espacios públicos, realizadas en coordinación con autoridades municipales y organizaciones civiles, donde los jóvenes aplican herramientas teórico-prácticas en la evaluación, clasificación y manejo de residuos sólidos.

Con estas iniciativas, la Universidad no solo contribuye al cuidado del medio ambiente, sino que también fortalece su papel como institución educativa que impulsa una cultura ecológica basada en la educación, la acción comunitaria y la responsabilidad social. 🌱





# La Dirección de Posgrados renueva su imagen institucional y amplía su oferta académica

**Comprometida con una educación** alineada a las tendencias globales y a las demandas reales del mercado, la **Universidad Hipócrates** presenta dos nuevas maestrías: **Maestría en Comercio Electrónico** y **Maestría en Sistemas de Gestión de la Calidad**. Esta expansión consolida su visión innovadora y su vocación formativa de vanguardia.

La **Maestría en Comercio Electrónico** está dirigida a profesionales que desean liderar, emprender o innovar en el entorno digital, esta maestría ofrece una formación integral para la gestión de proyectos de *e-commerce* a nivel nacional e internacional. A lo largo del programa, los estudiantes desarrollarán competencias clave en:

- Marketing digital y automatización
- Análisis de datos e inteligencia artificial
- Comercio electrónico transfronterizo
- Experiencia de usuario (UX)
- Estrategia digital aplicada

Al egresar, los profesionales estarán preparados para diseñar, implementar y dirigir plataformas de comercio electrónico, aprovechando las herramientas tecnológicas más actuales para impulsar la competitividad en entornos digitales globales.

Por otro lado, la **Maestría en Sistemas de Gestión de la Calidad**, tiene un enfoque moderno y holístico, esta maestría forma líderes capaces de promover una cultura organizacional centrada en la mejora continua, la sostenibilidad y la responsabilidad social. Sus principales ejes formativos incluyen:

- Diseño e implementación de sistemas de calidad
- Normas internacionales como ISO
- Auditoría y gestión de riesgos
- Certificación de procesos en contextos públicos y privados

Los egresados estarán capacitados para ocupar cargos estratégicos, generando valor a través de prácticas que fortalecen la eficiencia, la transparencia y el impacto social y ambiental de las organizaciones.

Con estas nuevas opciones de posgrado, la **Universidad Hipócrates** confirma su liderazgo como institución comprometida con la formación de profesionales que respondan a los retos actuales con una visión humana, tecnológica y transformadora. 🌱



## ¿Sabías que... a través de nuestro convenio de colaboración, la Universidad Hipócrates ofrece increíbles beneficios?

Si trabajas o tienes algún familiar directo en algunas de estas instituciones tenemos un descuento especial para ti.

**¡Inscripciones abiertas!**

## CONVENIOS



744-485-7991 EXT. 151  
744-383-0924

admisiones@uhipocrates.edu.mx

www.uhipocrates.edu.mx



# La progresión artística del taller de dibujo y pintura de la UH

Por Solón Vargas Barrera. Gestor de  
Proyectos Culturales de la Coordinación  
de Extensión y Difusión Cultural.

## El Taller de Dibujo y Pintura de la Universidad Hipócrates

se ha consolidado como un espacio que fomenta la sensibilidad artística, la apreciación plástica y el análisis crítico en los estudiantes. A través de ejercicios expresivos con diferentes materiales y técnicas, se estimula la creatividad y la imaginación, al tiempo que se desarrollan habilidades que fortalecen sus procesos visuales. Este enfoque les permite construir un estilo propio y plasmarlo en obras que trascienden el aula, al ser exhibidas en espacios públicos y privados.

A dos años de su creación, el taller ha logrado realizar tres exhibiciones públicas como resultado académico de sus procesos creativos. La primera de ellas fue la exposición pictórica colectiva "Luz contra las adicciones", presentada en el marco de las actividades deportivas y cul-

turales por el Día de la Prevención de las Adicciones, organizada por la Dirección de Servicios Estudiantiles a través de la Coordinación de Extensión y Difusión Cultural.

Posteriormente, se llevó a cabo "Pinceladas cromáticas", donde se presentaron procesos artísticos independientes que reflejaban la diversidad creativa en múltiples manifestaciones. Los lienzos expuestos declaraban conceptos libres, paisajes, ecosistemas y estudios anatómicos, convirtiéndose en el rostro del arte emergente universitario. Esta colección se exhibió tanto en la Universidad Hipócrates como en la Biblioteca Central de la Universidad Autónoma de Guerrero y en la Biblioteca Pública Municipal No. 22 Dr. Alfonso G. Alarcón, en el corazón de Acapulco.



La muestra más reciente, correspondiente al ciclo escolar 2024-2025, llevó por título "Progresión artística". En ella se evidenció la evolución de los estudiantes a partir de la integración de sus licenciaturas y su formación académica. Las obras, elaboradas con técnicas de acrílico, grafito y mixtas sobre lienzo y papel, dialogaron con principios básicos del arte y con las tendencias contemporáneas, proyectando la vanguardia universitaria de sus creadores.

Finalmente, como puede observarse, el Taller de Dibujo y Pintura se ha constituido en una vía esencial para la formación integral de los estudiantes de la Universidad Hipócrates. Su impacto trasciende lo académico, pues fortalece capacidades, habilidades y competencias en distintos ámbitos del conocimiento, y al mismo tiempo reafirma la importancia de la educación artística como parte de la filosofía institucional.

Las distintas obras de esta exposición, fueron exhibidas a manera de Extensión, en la Universidad Hipócrates, en la Biblioteca Central de Acapulco de la Universidad Autónoma de Guerrero, y en la Biblioteca Pública Municipal no. 22, Dr. Alfonso G. Alarcón, del zócalo porteño de Acapulco.

Y la más reciente del ciclo escolar 2024-2025: "Progresión artística", en donde se mostraron los diversos procesos artísticos desarrollados en el aula desde la perspectiva de las licenciaturas de cada alumno, producto de la interpretación de su cosmovisión y formación académica. Las técnicas que se emplearon en las obras plásticas fueron acrílicos, grafito, mixtos, sobre lienzos de tela y soportes de papel, que incluyó los principios básicos y su relación con el arte contemporáneo.

Progresión artística fue el avance de la expresión y de la vanguardia universitaria de sus creadores plásticos.



El Taller de Dibujo y Pintura representa una aportación valiosa en el desarrollo integral de los estudiantes, ya que enriquece tanto su formación académica como personal. En la Universidad Hipócrates promovemos una educación de calidad con enfoque integral, que fomenta competencias, habilidades y talentos en múltiples áreas del conocimiento, destacando también la relevancia del arte como parte de nuestra identidad educativa.







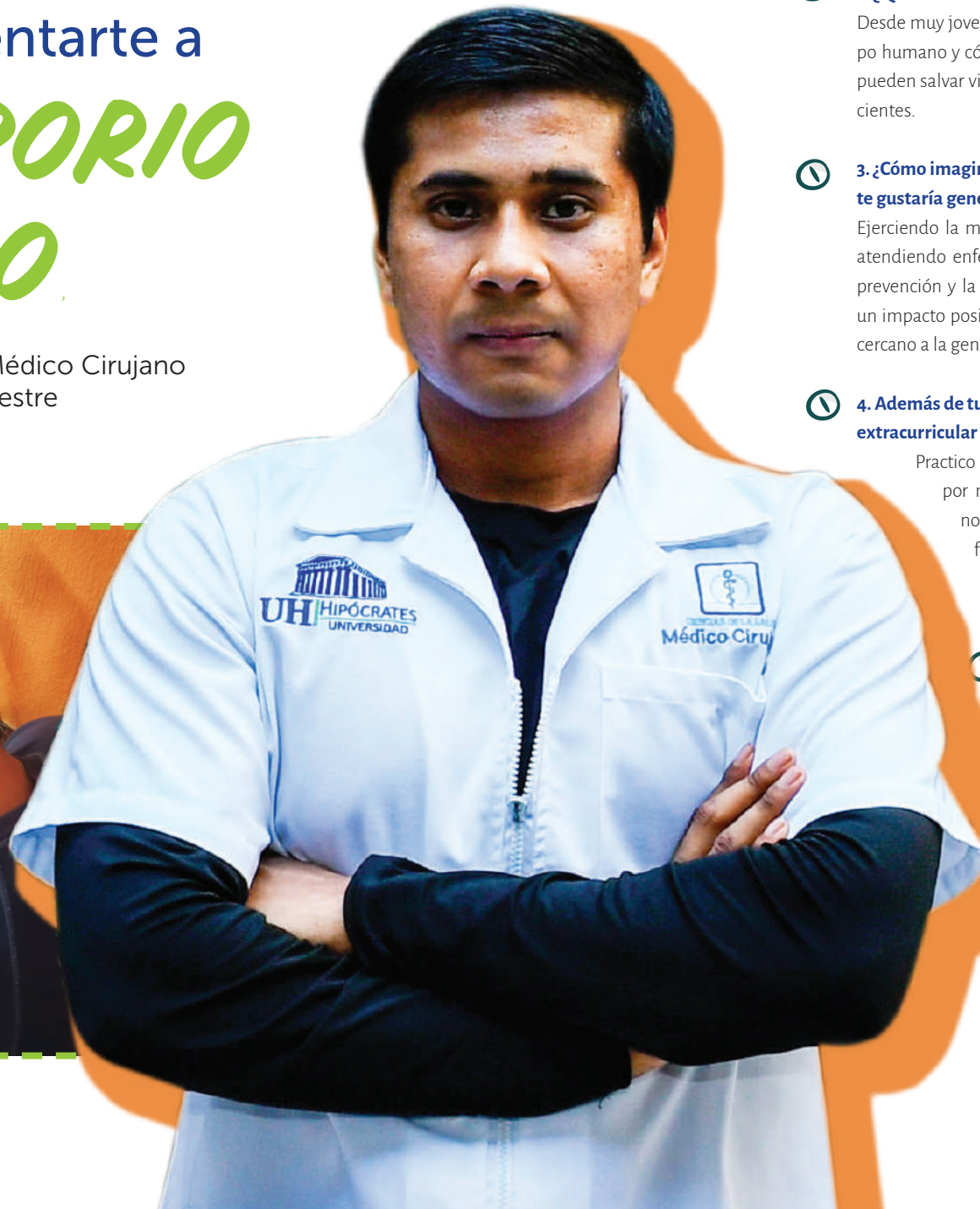
Por: Itzamar Ramírez Testa, estudiante de la Licenciatura en Ciencias de la Comunicación y Publicidad.



# ¡HOLA!

Hoy quiero presentarte a  
**TOMAS LIBORIO  
AQUINO**

Programa académico que cursa: Médico Cirujano  
Semestre cursante: 7° semestre



## 1. ¿Qué es lo que más disfrutas de estudiar en la Universidad Hipócrates?

El ambiente de aprendizaje y el enfoque humano con el que se enseña la medicina. Y que no sólo nos forman con conocimientos teóricos y prácticos, sino también con valores éticos que son esenciales para el futuro profesional en el área de la salud.

## 2. ¿Qué te motivó a elegir esta licenciatura en particular?

Desde muy joven me interesó el funcionamiento del cuerpo humano y cómo, a través del conocimiento médico, se pueden salvar vidas y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

## 3. ¿Cómo imaginas tu futuro profesional y qué impacto te gustaría generar con tu carrera?

Ejerciendo la medicina con un enfoque integral, no solo atendiendo enfermedades, sino también fomentando la prevención y la educación en salud. Me gustaría generar un impacto positivo en mi comunidad, siendo un médico cercano a la gente y comprometido con su bienestar.

## 4. Además de tus estudios, ¿qué hobby o actividad extracurricular practicas y qué significa para ti?

Practico ingeniería electrónica; disfruto aprender por mi cuenta sobre circuitos, sistemas y tecnología. Para mí, esta área complementa mi formación porque me enseña a analizar, innovar y resolver problemas desde otra perspectiva.

## 5. ¿A qué edad y cómo fue que aprendiste a reparar celulares?

Comenzó mi interés a los 17 años. Al principio solucioné problemas en mis propios dispositivos. Con el tiempo, fui adquiriendo conocimientos a través de tutoriales técnicos, manuales de fabricantes y cursos especializados. Posteriormente, realicé reparaciones a conocidos, lo cual me permitió perfeccionar técnicas y adquirir experiencia real en el campo.

## 6. ¿Qué es lo más difícil de este trabajo?

Trabajar con componentes electrónicos de alta sensibilidad, que requieren precisión, paciencia y dominio técnico para manipularlos sin causar daños mayores.

## 7. Actualmente, ¿de qué forma te beneficia este oficio?

Me brinda una fuente de ingresos complementaria y flexible. Además, me permite aplicar principios de ingeniería electrónica, lógica de circuitos y habilidades manuales que enriquecen mi conocimiento.

## 8. ¿Consideras importante aprender un oficio, aunque no esté directamente relacionado con la licenciatura que estudias?

Sí, los oficios aportan habilidades prácticas que pueden ser muy útiles.

## 9. ¿Cómo manejas la seguridad al trabajar con dispositivos eléctricos que pueden ser peligrosos si no se manejan correctamente?

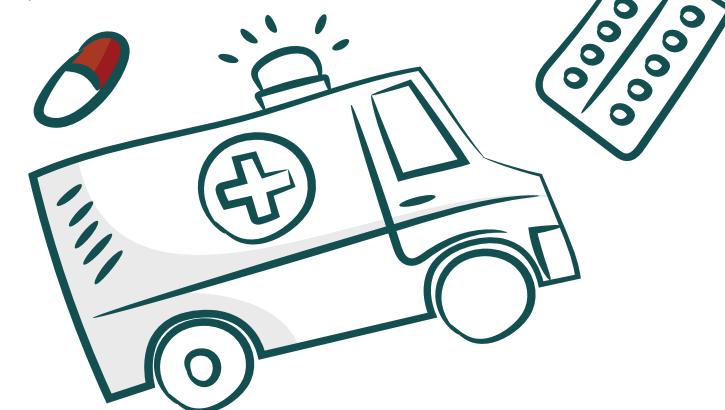
Siempre sigo protocolos de seguridad estandarizados, utilizo herramientas con aislamiento dieléctrico, trabajo en superficies antiestáticas y tengo presente la importancia de identificar riesgos eléctricos, evitar cortocircuitos, quemaduras u otros accidentes.

## 10. ¿Te gustaría seguir realizando este trabajo en un futuro?

Sí, aunque mis aspiraciones principales están orientadas a mi carrera, considero que este oficio siempre será útil, tanto a nivel personal como profesional.

## 11. ¿Qué consejo le das a los estudiantes que quieren desarrollar sus talentos fuera de la escuela?

No se limiten en una sola área, exploren todas sus pasiones, porque eso enriquece tanto la vida personal como la profesional. El talento crece con disciplina, curiosidad y práctica constante.





# El papel de la ética en la investigación universitaria: Turnitin como herramienta para garantizar la integridad académica

Por Ing. K. Michelle Ballesteros Vélez / Coordinadora de Investigación.

**La investigación universitaria** representa el núcleo del avance científico y académico. Pero dicho avance debe estar guiado por principios éticos sólidos que aseguren la confiabilidad de los resultados, la autoría legítima y el respeto por el conocimiento ajeno.

En el contexto académico actual, la ética en la investigación no solo es un requisito normativo, sino una base fundamental del quehacer científico. En la **Universidad Hipócrates**, garantizar la integridad en los trabajos de grado, artículos, ponencias y demás productos de investigación es una prioridad. En este panorama, herramientas como Turnitin han tomado protagonismo como aliados en la detección de plagio.

Turnitin es un software de detección de similitud textual que compara documentos académicos con una vasta base de datos de publicaciones, trabajos estudiantiles, sitios web y artículos científicos. Su función principal es identificar coincidencias entre el texto presentado por el estudiante y otras fuentes disponibles en línea o en archivos previos. A través de un informe detallado, permite a docentes y estudiantes evaluar la originalidad del contenido y mejorar la calidad de la escritura académica.

El uso de Turnitin en la investigación universitaria ofrece múltiples beneficios:

- **Fortalece la cultura de la integridad académica, al promover la transparencia en los trabajos.**
- **Reduce los casos de plagio y malas prácticas, asegurando resultados confiables.**
- **Apoya a los docentes en la evaluación objetiva de los proyectos de investigación.**
- **Formas estudiantes responsables, capaces de producir conocimiento original y respetuoso de los principios éticos.**

Y así esta herramienta nos recuerda que:

"El pensamiento original es la clave del éxito académico."

Turnitin revolucionó la manera en que se revisa un trabajo científico, dando pauta a la nueva era de la ética en la investigación científica.

La **Universidad Hipócrates** tiene la responsabilidad de educar en valores, no solo en técnicas. Turnitin, en ese sentido, debe verse como un aliado del aprendizaje y no como un simple detector de errores. Apostar por la formación en ética académica es apostar por una universidad más honesta, más crítica y más comprometida con el conocimiento verdadero. 🌱



# El riesgo de normalizar la violencia Cómo identificar y actuar ante el acoso escolar

Por Mtro. José Moreno Portillo

Miembro de la Unidad de Investigación relacionada con los tipos y modalidades de violencia y discriminación del Comité para la Prevención y Erradicación de la Violencia de la **Universidad Hipócrates**.

**El acoso no siempre** se manifiesta en voz alta ni con agresiones visibles. Muchas veces intenta pasar inadvertido, escondido en pequeñas acciones que, aunque parecen insignificantes, pueden dejar huellas profundas en quienes las padecen. Burlas, rumores, exclusión de actividades, chismes o miradas que incomodan son expresiones silenciosas de una violencia que afecta la autoestima, genera ansiedad y limita el rendimiento académico.

Aunque suele asociarse con la primaria o la secundaria, el acoso escolar —también conocido como *bullying*— se presenta también en niveles de bachillerato y universitario. En estos espacios, adopta formas más sutiles, pero igualmente dañinas. En el fondo, se trata de una dinámica de poder: una persona o un grupo busca controlar, humillar o dañar a otra de manera repetida, con intención de agredir física o emocionalmente.

Identificar estas conductas requiere sensibilidad y atención. Un estudiante que se aísla de sus compañeros, pierde el interés por las clases

o muestra signos de ansiedad sin razón aparente, puede estar viviendo una situación de hostigamiento y necesita apoyo.

El silencio de quienes presencian el acoso es otra forma de complicidad. Frases como *no es mi problema* o *calladita me veo más bonita* reflejan una neutralidad aparente que, en realidad, normaliza la violencia. Al no intervenir, se valida la conducta del agresor y se deja en soledad a la víctima.

Esta pasividad no solo daña a quien sufre el acoso, sino que debilita el tejido social del grupo, enviando el mensaje de que el respeto y la empatía son valores opcionales.

Romper el silencio frente al acoso es un acto de valentía y de solidaridad, pero sobre todo, es una forma de construir comunidades educativas donde todos puedan aprender y convivir en paz, con dignidad y tranquilidad. 🌱





# Bienvenida ciclo escolar 2025 2026



**Conscientes de la importancia** de fortalecer la identidad universitaria y el sentido de pertenencia desde el primer día, la **Universidad Hipócrates** realizó la ceremonia de bienvenida al Ciclo Escolar 2025-2026, dirigida a los alumnos de nuevo ingreso de preparatoria y licenciaturas.

La jornada fue encabezada por la Mtra. Marisol Manzanarez Nava, Rectora de nuestra casa de estudios, quien expresó su gratitud a los estudiantes por elegir formar parte de la comunidad Hipócrates. En su mensaje, subrayó la importancia de vivir y fortalecer los valores institucionales, al tiempo que aseguró a los alumnos que contarán con el respaldo constante de la universidad en cada etapa de su formación académica.

Durante la ceremonia, se presentó a los directores de facultad, quienes destacaron la importancia de mantener un contacto cercano con sus alumnos y ofrecerles el apoyo necesario durante su estancia en la institución.

Asimismo, se realizaron actividades de integración en las que participaron los estudiantes de nuevo ingreso, junto con personal docente y administrativo. Estas dinámicas permitieron a los alumnos conocer las funciones y responsabilidades de cada área, así como tener una visión clara de los recursos, servicios y oportunidades que estarán disponibles para acompañar su desarrollo académico y personal.

Las actividades de orientación también tuvieron un papel esencial, brindando herramientas para fortalecer la experiencia universitaria de los nuevos estudiantes desde el inicio de su carrera profesional. 🌱



*Con este evento, la Universidad Hipócrates reafirma su compromiso con la formación de profesionales competentes, éticos y humanistas, impulsando a cada uno de sus estudiantes a alcanzar su máximo potencial desde el primer día de clases.*





## Breves Universitarias



Montessori School y la **Universidad Hipócrates** fortalecen la formación en idiomas a través del TOEFL ITP.

La **Universidad Hipócrates**, a través del CELEEX, colaboró con Montessori School para que sus estudiantes presentaran el TOEFL ITP en un entorno universitario profesional y real.

**Universidad Hipócrates** concluye con éxito el "Diplomado en Gastronomía Mexicana".

La Universidad Hipócrates realizó con éxito el "Diplomado en Gastronomía Mexicana" con una duración de tres meses, donde los participantes elaboraron recetas de la época prehispánica, periodo novohispano, tradición conventual y gastronomía contemporánea.



La **Universidad Hipócrates** celebra el "Korean Day" con una jornada de intercambio cultural.

En coordinación con IYF, se desarrolló una jornada de intercambio académico y cultural que permitió a la comunidad universitaria fortalecer su formación integral y acercarse a la riqueza histórica y lingüística de Corea del Sur.



Talento fotográfico emergente en Galerías Acapulco: La **Universidad Hipócrates** presenta "Perspectivas".

La exposición Perspectivas celebró la creatividad y brindó a los estudiantes una experiencia formativa que fortaleció sus habilidades en producción visual, canalizando su expresión a través de la fotografía.



## El poder del calentamiento y el estiramiento en el deporte

**Al iniciar una actividad física** en cualquier recinto, cancha, pista o gimnasio, existen dos pasos que suelen pasarse por alto, pero que son determinantes para garantizar un buen desempeño y prevenir lesiones: el calentamiento y el estiramiento.

El calentamiento es la preparación inicial que permite al cuerpo entrar en acción. A través de movimientos dinámicos, se aumenta la temperatura muscular, mejora la circulación y activa la coordinación, lo que garantiza un desempeño más eficiente y seguro, reduciendo el riesgo de lesiones durante la práctica deportiva.

Por otro lado, el estiramiento, especialmente al finalizar la actividad, favorece la relajación muscular, mantiene la flexibilidad y facilita la recuperación. Además, incorporar estas rutinas contribuye a prevenir lesiones a largo plazo y mejorar la movilidad en cualquier disciplina deportiva.

Calentar y estirar no son pasos opcionales, sino esenciales. Dedicar unos minutos a estas prácticas representa una inversión en la salud, el rendimiento y la durabilidad del cuerpo, recordando que un organismo bien preparado es la base para alcanzar un mejor desempeño físico. 🌱





Por: **Hugo Radilla Radilla**/Estudiante de la Licenciatura  
en Comunicación y Publicidad



# Micrófono abierto

En Nuestra Universidad Radio nos encargamos de informar y entretener  
a nuestra audiencia con temas cotidianos y de interés social.  
Durante julio y agosto compartimos con ustedes programas  
dedicados a la cultura, el derecho, la psicología y el cuidado del medio  
ambiente. Aquí te presentamos un resumen de lo más destacado.



**En conmemoración** del Día Internacional sin Bolsas de Plástico, el Lic. Alan Herrera Heredia nos recordó el impacto negativo de este material en la fauna marina y el medio ambiente. Ese mismo día, la Dra. Silvia Peralta García nos introdujo al mundo del Legal-Tech, mostrando cómo el derecho se adapta a las nuevas tecnologías.

En el marco del Día Internacional del TDAH, el Psic. Jorge Alberto Torres García habló sobre diagnóstico, psicoterapia y el papel de la familia en el apoyo a quienes viven con esta condición. La Mtra. Daniela Salgado Loyo nos ayudó a comprender mejor la diferencia entre un influencer y un creador de contenido.

El 19 de julio, con motivo del Día de las Habilidades de la Juventud, el Psic. Daniel Mandujano compartió la importancia de estas competencias y los desafíos que enfrentan las nuevas generaciones. El Mtro. Erick García Serna nos habló de la oferta de posgrados en la Universidad Hipócrates, mientras que la Mtra. Diana Patricia Gutiérrez Martín del Campo reflexionó sobre la relación entre lo digital y lo cultural. Además, el Psic. Jorge Torres nos brindó consejos sobre cómo cuidar nuestras emociones y las herramientas necesarias para hacerlo.

Iniciamos agosto con la participación del Dr. Salvio Vargas Ramírez, quien nos habló sobre la importancia de establecer límites sanos con los hijos en la era digital, un tema fundamental para las familias en la actualidad. Además, el Lic. Alan Herrera nos acompañó nuevamente para reflexionar acerca del impacto del consumo de energía y la generación de basura electrónica, resaltando el costo ambiental que generan nuestras actividades en redes sociales y plataformas digitales.

La Dra. Rosa Laura Sánchez explicó sobre el blanqueamiento dental y qué hábitos debemos evitar para mantener una sonrisa saludable. Por su parte, Teresa Arzeta, Coordinadora de Alianzas Estratégicas y Procuración de Fondos del CRIT Guerrero, compartió los detalles y el propósito del Boteo Teletón 2025.



Finalmente, cerramos con una semana dedicada al arte y la creatividad. La artista Dea García compartió con nuestra audiencia su experiencia en el mundo de la ilustración y las artes visuales, inspirando a quienes buscan explorar nuevas formas de expresión. Por su parte, el fotógrafo profesional de bodas Sebastián Correa habló de su trayectoria y brindó valiosos consejos para todos aquellos interesados en iniciarse en la fotografía profesional.

Así concluimos nuestro recorrido de julio y agosto. Esperamos que estos contenidos hayan sido de utilidad e inspiración para nuestra comunidad. 🌟



# Lenguaje inclusivo: cómo hablamos también importa

Unidad para la erradicación de la violencia contra la mujer y la equidad de género.

**En la vida universitaria,** las palabras son nuestras herramientas más poderosas: con ellas investigamos, debatimos, hacemos amistades y construimos comunidad. Pero pocas veces nos detenemos a pensar que el lenguaje no es neutro: puede reforzar desigualdades... o bien abrir caminos hacia relaciones más justas e igualitarias.

Cuando alguien dice "los alumnos" para referirse a todo un grupo de personas, en realidad está invisibilizando a quienes no se identifican con el masculino. Algo parecido ocurre con frases comunes como:

"El hombre llegó a la Luna"  
(¿y las mujeres científicas que participaron?).

"Todos los médicos deben..."  
(¿y las médicas, enfermeras, psicólogas?).

Chistes que ridiculizan a las mujeres como "mandonas" o a los hombres que muestran sensibilidad.

Lo mismo pasa en canciones o memes que reproducen estereotipos: el reguetón que presenta a las mujeres solo como objeto de deseo, o el meme que se burla del "amigo que llora". Son expresiones que parecen inofensivas, pero que, repetidas miles de veces, normalizan desigualdades de género.

El lenguaje no solo describe la realidad, también la crea. Al usar palabras que incluyen a todas las personas, damos un mensaje claro: aquí cabemos todos y todas, sin importar género, identidad u orientación. La universidad, como espacio de formación, tiene un papel fundamental en enseñar a mirar críticamente esas pequeñas frases que cargan siglos de desigualdad.

No se trata de hablar "perfecto" ni de memorizar reglas rígidas, sino de empezar a ser conscientes de lo que decimos y cómo lo decimos. Algunas estrategias sencillas:

- Usar términos neutros: en lugar de "los alumnos", decir "el estudiantado" o "las y los estudiantes".
- Evitar generalizaciones de género: en vez de "los doctores", usar "el personal médico".
- Revisar los chistes y memes que compartimos: ¿reproducen estereotipos o promueven respeto?

Transformar nuestro lenguaje es también transformar nuestra cultura. La próxima vez que hagas una exposición, participes en clase o subas un meme a tu grupo de WhatsApp, pregúntate: ¿qué estoy transmitiendo además del mensaje literal?

En la **Universidad Hipócrates** formamos profesionales, pero también ciudadanos críticos. Apostar por un lenguaje inclusivo es una manera de recordar que la igualdad no solo se estudia, también se practica... palabra por palabra. ♿



# Décima Jornada de Ciencia, Tecnología e Innovación en la Universidad Hipócrates

**La Universidad Hipócrates** celebró con éxito la 10.ª Jornada de Ciencia, Tecnología e Innovación, organizada por la Dirección de Investigación y Emprendimiento, con el objetivo de fortalecer la cultura científica y promover la generación de conocimiento entre su comunidad académica.

Durante el evento, se contó con la presencia de autoridades institucionales como: el Mtro. Juan Ramón Nieto Quezada, Vicerrector Académico; el Mtro. Víctor Hernández Nava, Vicerrector Operativo y la Dra. Irma Baldovinos Leyva, Directora de Investigación y Emprendimiento. Su presencia subrayó el compromiso de la universidad con el impulso a la ciencia y la tecnología como pilares del desarrollo académico.

En la jornada, se contó con la destacada participación de la Dra. Kelly Maribel Monja Mío, Investigadora Titular A; y el Dr. Antonio Rescalvo Morales, Investigador Asociado, ambos del Centro de Investigación Científica de Yucatán (CICY). Los especialistas están adscritos al Centro de Estudios e Investigación en Biocultura, Agroecología, Ambiente y Salud (CEIBAAS), con sede en Acapulco, Guerrero.

Ambos especialistas compartieron sus conocimientos sobre temáticas clave relacionadas con la investigación científica, el medio ambiente, la salud y la sostenibilidad, generando gran interés entre los asistentes. Al final de las ponencias, se llevó a cabo una enriquecedora sesión de preguntas y respuestas que permitió a estudiantes, docentes y personal administrativo interactuar directamente con los investigadores, resolviendo dudas y profundizando en los temas tratados.

Posteriormente, se llevó a cabo la conferencia titulada "Los retos ocultos del emprendimiento", impartida por el C.P. Erick González Rubo, empresario dedicado al sector de alimentos con su marca Ensaladas Green Acapulco. Durante su intervención, el ponente abordó las realidades menos visibles del camino emprendedor, exponiendo los desafíos que conlleva este proceso.

Este evento reafirma el compromiso de la **Universidad Hipócrates** con la promoción de espacios de divulgación científica, el fortalecimiento de capacidades investigativas y la formación integral de sus estudiantes como agentes de cambio y transformación social. ♿





# Viridiana Leal Rodríguez

## Egresada de la Facultad de Ciencias Sociales



### Durante tu vida universitaria en la UH, ¿Qué experiencias o recuerdos consideras que te marcaron más y por qué?

Una de las experiencias que más me marcaron fue el haberme titulado con mención honorífica, pues en ella se vio reflejada el resultado de mis estudios universitarios y el esfuerzo logrado por mis padres y maestros.

### ¿Cómo han influido los conocimientos adquiridos en tu formación profesional, en tu crecimiento laboral y personal?

De manera significativa, por citar un ejemplo, durante mi formación profesional, el maestro que daba clases en Derecho Penal ya hablaba de que en un tiempo no muy lejano podría darse el caso de una reforma de un Código Único, el cual se implementó el 18 de Junio de 2016, es decir, que los Juicios serían de manera oral, y es justo la forma en que se desarrolla no solo en esa materia también los juicios familiares, mercantiles y laborales, de cierta manera ya los egresados de mi generación teníamos una breve visión de cómo podría ser el método de llevar a cabo los juicios en la forma que los conocemos actualmente.

Los conocimientos adquiridos durante mi formación profesional me ayudaron a educar mi carácter, saber cómo actuar en diferentes situaciones; también considero que no solo se trata de las materias que uno cursa, si no a la calidad de maestros que son excelentes seres humanos, tuve muy buenos maestros de los cuales actualmente mantengo su amistad, sin duda impacta significativamente pues todo el conocimiento adquirido se refleja en quienes seremos como personas profesionales en un futuro.



### Al egresar, ¿cuáles fueron los principales retos que enfrentaste y cómo los superaste?

Considero que uno de los principales retos que enfrentan la mayoría de los egresados es la oferta laboral, ya que no solo se gradúa una universidad, sino varias. Sin embargo, siempre me incliné por el servicio público y comencé a realizar mis prácticas profesionales en los Juzgados Familiares. Posteriormente, quise conocer otras áreas del Derecho e ingresé al Tribunal Agrario como meritoria, donde asistía al Secretario de Acuerdos en la radicación y acuerdo de expedientes. Esto me permitió adquirir un conocimiento más amplio sobre el desarrollo de los juicios orales en materia agraria.

Los retos, como la falta de oferta laboral para los recién egresados y los miedos a lo desconocido, son una constante. No obstante, siempre se aprende algo nuevo. Considero que los retos se superan siendo consistente y persistente. Aún sigo enfrentando y superando desafíos día a día, pero ahora lo hago de una manera más consciente.

### ¿Qué logros destacarías como los más importantes en tu trayectoria profesional?

Haber tenido mi primer cargo público a nivel Estado a la edad de 23 años como Subdirectora de Prevención del Delito, una experiencia significativa en mi vida porque me permitió conocer personas extraordinarias, de las cuales aún conservo relación y que me han apoyado en el desarrollo de mi vida profesional.

### Actualmente, ¿dónde te encuentras laborando y qué actividades o responsabilidades desempeñas en tu área?

Actualmente, me encuentro laborando en la Comisión Ejecutiva Estatal de Atención a Víctimas del Estado de Guerrero, en esta área se brinda acompañamiento Jurídico a las personas que han sido víctimas de algún delito. Como Asesora Jurídica Pública, me apasiona el ayudar a las personas, el acompañarlos en su lucha diría contra las arbitrariedades, el apoyarlos en encontrar justicia.

### ¿Te imaginaste alguna vez estar colaborando en el lugar donde trabajas hoy? ¿Por qué sí o por qué no?

Sí, hubo un momento en mi vida en que me planteé la idea de dónde me veía laborando en el futuro. Cuando se presentó la oportunidad, un amigo me invitó a postularme y no lo dudé. Así lo hice, y ya llevo nueve años dedicándome a lo que me apasiona: el servicio público, servir a las personas que necesitan ser atendidas con calidad y calidez.

### Pensando en los jóvenes que están por egresar, ¿qué consejos prácticos les compartirías para afrontar con éxito esta nueva etapa?

Primero que nada: paciencia. Es importante planearse qué área o áreas del Derecho les apasionan y, a partir de ahí, trabajar hasta alcanzar la meta. Si el objetivo es laborar en una determinada institución, se requiere también pasión, para que el trabajo no se sienta como una carga. Esa es la clave: pasión y amor por lo que uno hace, y fe, sobre todo, encomendándose siempre a un ser supremo. En el camino suelen aparecer obstáculos, y por eso hablo de la paciencia y la prudencia, necesarias para tomar decisiones con plena conciencia. No hay que desesperar si las cosas no se dan a la primera; la persistencia es fundamental. De ahí la importancia de educar el carácter, para poder responder de la mejor manera ante las distintas situaciones de la vida.

### ¿Qué significa para ti ser egresada de la Universidad Hipócrates?

Haber llegado a la meta, porque durante la carrera profesional algunos no logran concluir por diversos motivos. Culminar mis estudios en mi Alma Mater no solo representa un logro personal, sino también un logro familiar, ya que no se trata únicamente de la vida universitaria, sino de toda una formación educativa para la vida. Como mencionaba, uno de los principales papeles en la educación del carácter lo desempeña el profesor, y aquí encontré no solo excelentes maestros, sino también grandes seres humanos que, con paciencia y amor por enseñar, transmitieron más que conocimiento: compartieron parte de su esencia.

### ¿Cuál es el mensaje que quisieras darles a los estudiantes que hoy inician o continúan su formación universitaria?

Que nunca dejen de intentar. Las metas que se propongan pueden lograrlas, siempre y cuando sean objetivos reales. Es fundamental mantenerse actualizados en lo profesional y en el devenir de la vida. No deben darse por vencidos cuando una puerta se cierre; al contrario, deben tomar impulso y hacer que las cosas sucedan. Ni los estudios ni la vida son una cadena de éxitos, por eso hablo de no sentir frustración ante el primer fracaso, sino, por el contrario, de afrontarlo con paciencia, persistencia y fe. 🙌







**“Tienes que aprender a seleccionar tus pensamientos de la misma manera en que escoges tu ropa cada día. Es un poder que puedes cultivar (Gilbert, 2006, p. 131)”.**



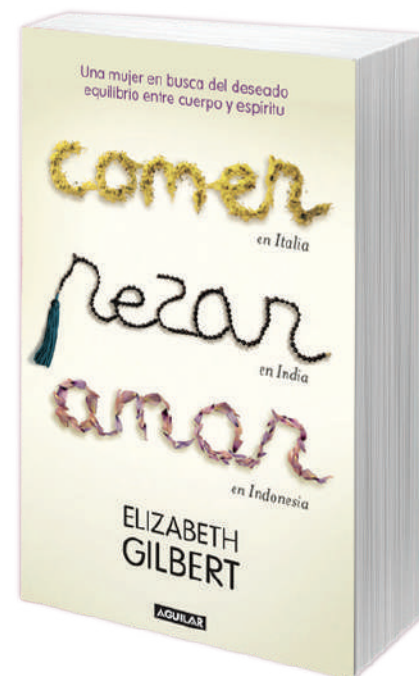
# Comer, rezar, amar

**Autor:** Elizabeth Gilbert.  
Editorial: Penguin Random House.

“Comer, Rezar, Amar” es una obra autobiográfica de Elizabeth Gilbert que narra un viaje de un año dividido en tres etapas, en busca de equilibrio personal y espiritual.

En Italia, la autora se sumerge en la cultura y la gastronomía, explorando el placer de vivir el presente a través de la comida y la lengua. En India, se adentra en la práctica de la meditación y el silencio en un ashram, enfrentándose a sus miedos y a la necesidad de reconciliarse consigo misma. Finalmente, en Indonesia, particularmente en Bali, encuentra un balance entre lo terrenal y lo espiritual, y también la posibilidad del amor.

El libro combina reflexión personal, anécdotas culturales y aprendizajes espirituales. Su tono es cercano y honesto, lo que invita al lector a cuestionarse sobre la felicidad, el sentido de la vida y el valor de las experiencias transformadoras. 🌱



# HIPÓCRATES UNIVERSIDAD

**Amplía tus oportunidades laborales y conviértete en un experto en tu área.**

#ViveMás

**Estudia un Posgrado**

**Especialidades, Maestrías y Doctorados**

## CONVOCATORIA POSGRADOS CICLO PRIMAVERA 2025 - 2026

- **Especialidad en Endodoncia**  
RVOE SEG/006/2014 | 15/02/2014
- **Especialidad en Ortodoncia**  
RVOE SEG/005/2014 | 15/02/2014
- **Maestría en Sistemas de Gestión de la Calidad**  
RVOE SEP 20251460 | 24/06/2025
- **Maestría en Comercio Electrónico**  
RVOE SEP 20251461 | 24/06/2025
- **Maestría en Ciencias de la Educación**  
RVOE SEG/00033/2000 | 30/05/2000
- **Maestría en Administración**  
RVOE SEG/00032/2000 | 30/05/2000
- **Maestría en Derecho Fiscal**  
RVOE SEG/00037/2000 | 30/05/2000
- **Maestría en Juicios Orales**  
RVOE SEG/022/2014 | 28/02/2014
- **Maestría en Tecnología de Redes e Informática**  
RVOE SEG/00036/2000 | 30/05/2000
- **Maestría en Criminología y Prevención del Delito**  
RVOE SEG/008/2013 | 28/05/2013
- **Maestría en Valuación de Bienes Inmuebles**  
RVOE SEG/00045/2001 | 19/10/2001
- **Maestría en Psicología Clínica**  
RVOE SEG/0024/2008 | 10/03/2008
- **Doctorado en Educación**  
RVOE SEG/00078/2006 | 11/12/2006
- **Doctorado en Administración**  
RVOE SEG/0019/2016 | 15/04/2016
- **Doctorado en Derecho**  
RVOE SEG/0037/2016 | 14/10/2016

**Informes:**  
744 383 0924 744 485 7991  
uhipocrates.edu.mx

**¡Inscripciones abiertas!**



¡CONOCE NUESTRAS INSTALACIONES!

## RECORRIDO VIRTUAL



ESCANEA EL  
CÓDIGO QR



**VÍSITANOS O AGENDA UNA CITA:**

Calzada Padre Andrés de Urdaneta. 16, Fraccionamiento Hornos y Miguel López de Legazpi 15, Manzana 22, 39355 Acapulco de Juárez, Gro.



744 485 7991



744 383 0924