Éxito Universitario

UH | Hipócrates Universidad

Juventud con Prestigio Académico

Año 0 • No5 • Febrero 2021 • www.uhipocrates.edu.mx

2020 Disrupción, Adaptación y Logros Significativos

Jornada académica para celebrar día del nutriólogo

Cultura de integridad académica • Emprendimiento social en la Universidad Hipócrates

HIPÓCRATES

UNIVERSIDAD

Licenciatura en

MÉDICO CIRUJANO

Rvoe Federal Núm. de Acuerdo 20160236

COMAEM

LICENCIATURA ACREDITADA

Conoce nuestro CENTRO DE SIMULACIÓN MÉDICA, único en la región sureste de México

INFÓRMATE

744-485-7991 744-383-0924

www.uhipocrates.edu.mx / admisiones@uhipocrates.edu.mx

Contenido

Pág 10.- Aspectos relevantes 2020 en **Universidad Hipócrates**

Pág 4.- Día del Nutriólogo

Pág 6.- La **Universidad Hipócrates** implementa Cultura de Integridad

Pág 16.- Aprende a gestionar tu tiempo

Pág 18.- Educación financiera en tiempos de pandemia

Pág 22.- Conoce las nuevas reglas de la NOM 51 en alimentos

Éxito Universitario
Juventud 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. Verónica Radilla Tapia.
Directora de la Revista

Mtra. Damariz Arce Rodríguez
Coordinadora General de la Revista

Lic. Devaki Sabah Mondragón
Directora Editorial

LDG Yigal García Baca
Arte y Diseño

Fotografía
Julio Diego Adame
Luis Daniel Salas Salgado

Redacción
Mariely Raday Zamacona
Yhajaira Hernández Juárez

UH | Hipócrates Universidad

Andrés de Urdaneta 360, Hornos
CP 39355, Acapulco, Gro. México

Tel (744) 485.79.91

Página web: **uhipocrates.edu.mx**

A través de nuestra revista institucional **Éxito Universitario,** la **Universidad Hipócrates** comparte los principales acontecimientos del año 2020 en materia de docencia, investigación, impacto social, apoyos y calidad académicos, procesos administrativos entre otros logros obtenidos gracias al resultado del esfuerzo y constancia de los que integramos nuestra casa de estudios con el mismo nivel de compromiso desde hace más de tres décadas en Guerrero.

En esta edición, se expone un relevante artículo sobre la implementación de una cultura de integridad académica, para lograr asumir el compromiso y la responsabilidad en el ejercicio de la docencia, el aprendizaje y la evaluación.

Cabe destacar también la Jornada Académica con motivo del día del Nutriólogo, la cual tuvo como propósito contribuir en la actualización de conocimientos y a la divulgación de información científica sobre temas relacionados a dicha profesión, que día con día busca apoyar la salud pública sobre todo en la emergencia sanitaria a la cual enfrentamos actualmente.

Aunado a lo anterior, incluimos en las siguiente páginas artículos sobre educación financiera y gestión del tiempo para una mejor toma de decisiones y reforzar hábitos, logrando así un mayor bienestar económico y la organización eficaz de nuestro tiempo.

Durante el 2020, la **Universidad Hipócrates** fue distinguida por su permanencia en la Asociación de Responsables de los Servicios Escolares A.C por su destacado servicio y procesos de apoyo a nuestros estudiantes y padres de familia, lo cual nos motiva a seguir brindando la satisfacción de nuestra comunidad.

Comunicamos también por este medio la realización de talleres que brindaron a los estudiantes y docentes estrategias para la financiación, difusión y generación de un negocio con misión social; para potenciar las ideas e iniciativas en beneficio de nuestro puerto.

Todo lo anterior, continúa inspirándonos para establecer retos que aún nos esperan. Seguros estamos de elevar nuestra posición institucional y alcanzar, de modo contundente, los objetivos establecidos para el año 2021, de tal manera que la perseverancia y trabajo en equipo que nos caracteriza, continúen posicionando a la **Universidad Hipócrates** como auténtica representante de la **¡Vanguardia Universitaria!**

Mtra. Marisol Manzanarez Nava

Rectora Universidad Hipócrates

ÉXITO UNIVERSITARIO
JUVENTUD CON PRESTIGIO ACADÉMICO
UH HIPÓCRATES UNIVERSIDAD

Estudiantes de la Licenciatura en Médico Cirujano se destacan en el internado de pregrado

El internado médico de pregrado es un ciclo académico teórico-práctico el cual se realiza como parte de los planes de estudio del Médico Cirujano de la **Universidad Hipócrates.** La selección de sedes hospitalarias se realiza de acuerdo al promedio de calificaciones del alumno a lo largo de la carrera.

Dentro del internado de pregrado, se propician la adquisición de experiencias significativas que permiten al alumno detectar riesgos, aplicar medidas preventivas de diagnóstico, tratamiento y rehabilitación en los principales problemas de salud.

Por consiguiente, los educandos tienen la oportunidad de desarrollar diversas competencias clínicas, tal es el caso de cuatro alumnos de la casa de estudios quienes se desempeñaron con excelencia durante su internado de pregrado:

Osvaldo Ventura GuerrerO
Generación: 2015- 2019

Cursó su año de internado de pregrado en el Hospital "Dr. Donato G. Alarcon", donde se desempeñó como jefe de médicos internos y obtuvo un promedio de final de 10 (diez).

Shamara De La O Palacios
Generación: 2015- 2019

Cursó su año de internado de pregrado en el Hospital "Dr. Donato G. Alarcon", obteniendo un promedio final de 10 (diez).

Ruth Merilyn Bustamante Barrera
Generación: 2015- 2019

Cursó su año de internado en el Hospital Militar Regional De Chilpancingo, obteniendo un promedio final de 10 (diez).

Yareli Carmona Pelaez
Generación: 2015- 2019

Cursó su año de internado en el Hospital Militar Regional De Chilpancingo, obteniendo un promedio final de 10 (diez).

Es importante destacar que las estrategias educativas de la Universidad Hipócrates están centradas en el alumno, y a través de la solución de problemas; los futuros médicos son estimulados a buscar las respuestas en cada caso, lo cual ha representado la base del aprendizaje autodirigido en la búsqueda de las habilidades clínicas a partir de los pacientes que se atienden en las unidades médicas. Dichas actividades colocan a los estudiantes en la **¡Vanguardia Universitaria!**

La Universidad Hipócrates celebra con Jornada Académica el Día del Nutriólogo

La Licenciatura en Nutrición tiene gran importancia en la sociedad debido a que uno de los principales problemas actuales de salud pública tiene que ver con estilos de vida cada vez más sedentarios, es decir, en los que las personas no realizan actividad física y en los que no necesariamente hay buenas prácticas alimenticias.

Es importante destacar que los nutriólogos son agentes de cambio, su preparación y práctica clínica están a la altura de los nuevos retos del siglo XXI Son ellos los principales actores en la promoción de una nueva cultura de la alimentación que busca restaurar la salud de las personas. Por tal motivo, es de gran interés para la **Universidad Hipócrates;** organizar foros académicos en los cuales sus estudiantes aprendan de los expertos.

Hoy en día el nutriólogo se ha vuelto un profesional indispensable para enfrentar la emergencia sanitaria que vive nuestro país por el incremento de obesidad y diabetes, no solo con la construcción de dietas, sino también creando estrategias de educación alimentaria y de prevención.

Por esto mismo, durante los días 21 y 22 de enero se llevó a cabo la Jornada Académica con motivo del día del Nutriólogo, la cual tuvo como propósito contribuir en la actualización de conocimientos y a la divulgación de información científica sobre temas relacionados a la profesión.

Al inicio de la jornada académica, la Mtra. Tanya Trejo Muñuzuri, Coordinadora de la Licenciatura de Nutrición, destacó el rol indispensable del nutriólogo para enfrentar la emergencia sanitaria que estamos viviendo: "Hoy sabemos que el SARS-CoV ataca con particularidad a personas con el sistema inmunológico deprimido, con obesidad y con enfermedades crónicas degenerativas, y en estos ejemplos de condiciones de salud es posible notar que el estado nutrimental es pieza clave, es decir algo que nos ha dejado claro esta pandemia es el rol esencial

del nutriólogo en el sistema de salud y la importancia de sumar esfuerzos en todos los aspectos relacionados a la prevención y educación en la miam ".

En el primer día, se llevaron a cabo tres conferencias webinar con ponentes especialistas en diferentes disciplinas de esta área, así como la difusión del video informativo: "El papel del nutriólogo en la sociedad", realizado por alumnas y pasantes de la Licenciatura en Nutrición; las conferencias dictadas fueron:

"Alimentación y nutrición frente al Covid-19"

Impartida por: L.N Luz Anel Rodríguez Muñoz

Nutrióloga en el Hospital General de Acapulco.

"Nutrición en la enfermedad renal crónica"

Impartida por L.N Nancy Serrano Astudillo

Coordinadora de enseñanza en Nutrición del Hospital General "Dr. Donato G. Alarcón".

"Actividad física y nutrición en sedentarismo"

Impartida por L.N Jorge Amaro Balanzar

Nutriólogo en "CIN-Centro Integral de Nutrición". Consulta privada en Nutrición Deportiva.

Durante el segundo día, se realizó la presentación de trabajos de la materia de Trastornos de la Conducta Alimentaria por alumnas del quinto semestre, y la exposición de trabajos del taller "Diseño y elaboración de material didáctico en nutrición", impartidos respectivamente por las docentes L.N. Susana Vélez Pardo y L.N. Rocío Lizandy Alvear Bravo.

A través de estas actividades, la **Universidad Hipócrates** fortalece sus esfuerzos por formar profesionistas que aspiren a promocionar y proteger la salud de la sociedad mediante una sana alimentación.

Implementación de una cultura de integridad académica en la Universidad Hipócrates

Por: Lic. Luz Verónica Radilla Tapia/ Directora de Planeación y Vinculación Institucional.

Para que la comunidad Hipócrates trabaje en la búsqueda del conocimiento y desarrollo de los procesos académicos y administrativos en forma honorable, la máxima autoridad de esta casa de estudios, la Mtra. Marisol Manzanarez Nava, ha dispuesto la implementación de una cultura de integridad académica que nos conduzca a asumir el compromiso consciente y permanente con la honestidad, el respeto y la responsabilidad; en el ejercicio de la docencia, el aprendizaje, la evaluación, la investigación, así como en la ejecución de las funciones sustantivas y adjetivas de la institución.

Para dar cumplimiento al mandato de Rectoría, se ha constituido un comité formado por:

Mtro. Juan Ramón Nieto Quezada.- Presidente
Lic. Luz Verónica Radilla Tapia.- Secretaria
C.P. Laura Jeanette Monroy Hernández.- Vocal 1
Lic. Aurora Pimienta Cabañas.- Vocal 2
Mtra. Silvia Peralta García.- Vocal 3
Dr. Oliver Texta Mongoy.- Vocal 4

Entre las primeras actividades emprendidas por el Comité de Integridad Académica se encuentran la actualización y redacción del marco normativo necesario que sirva de guía para desarrollar las acciones concretas que deriven en la implementación de la cultura de la integridad académica, estos documentos son:

- Actualización a la Filosofía Institucional.
- Principios y Políticas Institucionales de Integridad Académica.
- Lineamientos para la Integración y Funcionamiento del Comité de Integridad Académica.
- Actualización al Código de Ética para Docentes.

Actualmente, el comité trabaja en el diseño de la estrategia de comunicación para dar a conocer este proyecto institucional, para luego continuar con las estrategias formativas que logren la adopción de los principios de integridad académica. Estamos convencidos que la **Universidad Hipócrates,** reforzando dichos principios, logrará que los integrantes de su comunidad reflejen honestidad y credibilidad; generando beneficios como la buena reputación, probidad y prestigio en sus estudiantes, docentes, investigadores, directivos y colaboradores, quienes serán sus credenciales personales y profesionales; imprescindibles para poder establecer relaciones éticas, productivas y duraderas entre los individuos, la sociedad, el gobierno y las instituciones.

Inscríbete en nuestros POSGRADOS

POSGRADOS

- Mtría. En Criminología y Prevención del Delito
- Mtría. En Administración
- Mtría. En Derecho Fiscal
- Mtría. En Gestión Ambiental
- Mtría. En Juicios Orales
- Mtría. En Ciencias de la Educación
- Mtría. En Tecnología de Redes e Informática
- Mtría. En Valuación de Bienes Inmuebles
- Doctorado en Educación
- Doctorado en Administración
- Doctorado en Derecho
- Especialidad en Endodoncia
- Especialidad en Ortodoncia
- Especialidad en Rehabilitación e Implantología Oral

¡INSCRIPCIONES ABIERTAS!

CONTÁCTANOS

744-485-7991

744-383-0924

www.uhipocrates.edu.mx

admisiones@uhipocrates.edu.mx

La Universidad Hipócrates es distinguida por su permanencia en la Asociación de Responsables de los Servicios Escolares A.C

En diciembre del 2020, la **Universidad Hipócrates** fue reconocida por la Asociación de Responsables de los Servicios Escolares A.C, por su permanencia durante cinco años consecutivos como institución educativa asociada.

Dicha asociación cuenta con cobertura nacional y surgió en el 2007 con el objetivo de contribuir a mejorar la calidad de la educación media superior y superior a través de sus áreas de servicios escolares que son el pilar de la seguridad académica de las instituciones y garantía del servicio a sus estudiantes.

La Directora de Servicios Escolares de esta casa de estudios, Dra. Montserrat Añorve Salmerón, mencionó que la **Universidad Hipócrates** ha pertenecido de forma consecutiva a la ARSEE desde hace cinco años, lo cual significa que ha dado evidencia de la mejora continua de sus procesos de servicios escolares, así como de la satisfacción que va incrementando de sus estudiantes y de los usuarios de los servicios escolares.

A través de su permanencia, la Universidad Hipócrates busca contribuir a la calidad y a la mejora institucional, con sistemas escolares confiables y seguros, promoviendo la excelencia profesional del personal que atiende estas funciones.

Asimismo, para el 2021 la Universidad Hipócrates proyecta iniciar un autodiagnóstico, encaminado al proceso de acreditación de la ARSEE, cuyo proceso será de aproximadamente un año y medio, por lo que se prevé que para mediados del 2022 la **Universidad Hipócrates** sume sus acreditaciones.

HIPO verde

UHI
HIPÓCRATES
UNIVERSIDAD

SALVEMOS EL MUNDO

juntos podemos lograrlo

- *Recicla los objetos que no se degradan ecológicamente*
- *Evita el derroche de agua*
- *Anda en bicicleta con frecuencia*
- *Cambia los bombillos tradicionales por lámparas fluorescentes*
- *Planta árboles y flores en el jardín de tu casa*
- *Apaga las luces y los equipos innecesarios*

www.uhipocrates.edu.mx

Hechos y logros Relevantes del año 2020 Universidad Hipócrates

Por: Lic. Luz Verónica Radilla Tapia,
Directora de Planeación y Vinculación Institucional

La **Universidad Hipócrates** comparte los avances y logros obtenidos en el año 2020, reflejando la actuación comprometida y entusiasta de alumnos, colaboradores, docentes, investigadores y directivos en un año especialmente atípico, caracterizado por la adaptación y consideración de otros escenarios para continuar la labor académica con los estándares de calidad que nos distinguen.

1. Docencia

- **La implementación** en modalidad virtual de las Licenciaturas por Especialidad impartidas tradicionalmente en forma presencial durante el verano.
- **La impartición** del Diplomado Internacional de Marketing Digital en colaboración con la Universidad de Cundinamarca, Colombia.
- **El incremento** de la oferta académica del Centro de Lenguas Extranjeras con el Diplomado de Inglés Médico, certificado por la Universidad de Oxford y la introducción de la enseñanza del idioma italiano.
- **El desarrollo** de foros, cursos, talleres, seminarios, conferencias, clases-espejo, webinars, jornadas académicas, simposios, coloquios y encuentros nacionales e internacionales.
- **La realización** del Primer Congreso Internacional de Posgrados en Odontología.

2. Investigación

- **La colaboración** de la Dirección de Posgrados en los trabajos de coordinación para la publicación del libro "Cartografías de la Pandemia en Tiempos de Crisis Civilizatoria, aproximaciones a su entendimiento desde México y América Latina."
- **Creación de la Revista** "Scientia", publicación semestral integrada por reportes de investigación realizados en áreas de estudio diversas.
- **El ingreso del** Dr. John Kenny Acuña Villavicencio y la renovación del Dr. Jorge Luis Sandoval Basilio como miembros del Sistema Nacional de Investigadores.

- **El Laboratorio** de Biología Molecular destacó por: El desarrollo de proyectos de investigación en colaboración con la Escuela Superior de Medicina del Instituto Politécnico Nacional y con la Dirección de Gestión de Incubación de esta universidad.

3. Impacto Social

Las actividades destacadas de la **Universidad Hipócrates** en la vinculación con sus grupos de interés fueron:

- **La presentación** del programa de radio "Intermedio", espacio dedicado al análisis directo y objetivo de los acontecimientos a nivel internacional, nacional y estatal.

- **Alianzas con diversos** organismos públicos y particulares, a través de la suscripción de 14 convenios de vinculación; diez de ellos para la práctica profesional, servicio social, profesionalización, capacitación y 4 más para el otorgamiento de becas.

- **La producción editorial** de la Universidad se incrementó con la creación de la Revista de Arte en línea "Cimarrón" y la continuidad de la revista "Éxito Universitario".

- **Nos vinculamos** con la comunidad mediante 40 actividades del Programa de Participación Ciudadana en cinco ámbitos de actuación: Salud, educación, medio ambiente, actividades jurídicas, entrega de apoyos asistenciales y campañas digitales con enfoque social.

4. Apoyos Académicos

- **El desarrollo** del Proyecto Victoria 2020, que refiere la adopción de la innovación tecnológica power campus para potenciar el crecimiento y la diversificación de los procesos académico-administrativos de la institución.

- **La puesta en** operación del portal de autoservicio para facilitar a los alumnos y docentes el acceso a diversos servicios e información.

- **La implementación** del Sistema Integral para la Gestión de la Biblioteca denominado Koha.

- **El Incremento** de la Velocidad del Ancho de Banda del servicio de Internet para dar soporte a los nuevos servicios informáticos adoptados.

5. Apoyo Institucional

- **La campaña publicitaria** 2020 llamada Universidad con Valores, así como las acciones de promoción institucional Universitour 2020 y Feria Virtual de Posgrados.

- **La matrícula total** inicial del ciclo escolar 2020-2021 fue de 1,550 estudiantes, y al 54% de ellos se les otorgó algún tipo de beca, lo que representa 849 alumnos beneficiados.

- **La implementación** del Chatbot en la página web y facebook institucionales, que permite el uso de inteligencia artificial para mejorar el flujo de información hacia nuestros clientes.

- **Se encuentra en desarrollo** el programa de acciones para la implementación de la NOM 035-STPS-2018 para la prevención e identificación de factores de riesgo psicosocial en el trabajo.

6. Calidad Académica

Para refrendar y fortalecer la calidad académica que nos distingue, durante 2020 la **Universidad Hipócrates** nuevamente y en forma voluntaria se sometió a procesos de acreditación o evaluación, obteniendo importantes resultados en:

- **La entrega del Premio Pfizer** 2020 al estudiante Luis Ángel Gómez Magaña de la Licenciatura de Médico Cirujano.

- **La recepción del** 1er. y 2do. lugar en el evento ExpoCiencias Guerrero 2020 en las categorías "Medio Ambiente" y "Agropecuaria y Alimentos" por las alumnas Esmeralda García Bedolla y Mónica Vega del Carmen, de la Licenciatura en Químico Biólogo Parasitólogo.

- **La obtención del** 2do. lugar en el Concurso Estatal de "Fotografía Científica 2020" por el alumno Cristian Santiago Puga Saguilán de la Licenciatura en Comunicación y Publicidad.

- **El docente** Edwin Rizo Solorio de la Licenciatura de Químico Biólogo Parasitólogo obtuvo el 2do. lugar en la Décima Jornada de Emprendimiento del Instituto Tecnológico de la Sierra Norte de Puebla, en la categoría "Alimentos y Salud".

- **La participación destacada** de 8 estudiantes de la Licenciatura en Gastronomía presentando 4 proyectos dentro del Hackatón Reto Trasciende 2020.

Procesos Académicos:

El Centro de Lenguas Extranjeras logra 2 designaciones como Centro Evaluador Autorizado por la Universidad de Michigan y la Universidad de Oxford respectivamente.

Procesos Administrativos:

- **Reconocimiento entregado** por la Asociación de Responsables de Servicios Escolares y Estudiantiles, A.C., por la permanencia durante 5 años en este organismo dedicado a la búsqueda de la excelencia en los servicios escolares.

- **Reconocimiento como** Empresa de Diez que otorga el Instituto del Fondo Nacional de la Vivienda para los Trabajadores por el fomento a la cultura de pago puntual y correcto de las cuotas patronales que permiten mejorar las condiciones de vida de los trabajadores.

Responsabilidad Social Empresarial:

- **Obtención del 4º** Distintivo como Empresa Socialmente Responsable que otorga el Centro Mexicano para la Filantropía, A.C.

- **Obtención de la Insignia** de Inclusión Social por acciones a favor del cumplimiento de la Agenda 2030 de la Organización de las Naciones Unidas.

7. Respuesta Ante El Covid-19

Requiere mención especial los esfuerzos realizados por la **Universidad Hipócrate**s para responder de forma oportuna y eficiente, ante los efectos de la pandemia generada por la enfermedad COVID-19; con dos propósitos principales: Garantizar la continuidad de los servicios a nuestra comunidad escolar y mantener su salud y bienestar, por ello; se emprendieron las siguientes acciones:

- **Elaboración e implementación** del Protocolo de Seguridad Sanitaria para el regreso a clases.

- **Desarrollo de Programas** dedicados al cuidado y evaluación de la salud mental ante el COVID-19.

- **Se definieron y aplicaron** medidas de apoyo financiero para el pago de cuotas por concepto de colegiaturas.

- **Se llevó a cabo la capacitación** para un regreso seguro al trabajo, dirigida a los colaboradores de la Universidad, con el apoyo de la plataforma virtual del Instituto Mexicano del Seguro Social.

- **Se estableció el Trabajo** en Jornadas Escalonadas y se priorizó la realización de actividades a distancia, a través de plataformas digitales.

Los resultados del año 2020 nos hacen sentir muy orgullosos, inspirándonos a continuar los proyectos trazados e identificar los retos que nos esperan, lo que nos permitirá recorrer las líneas de acción definidas para ubicarnos en la posición institucional que hemos decidido alcanzar, de modo que sigamos siendo auténticos representantes de la **¡Vanguardia Universitaria!**

HIPÓCRATES
UNIVERSIDAD

Estudia en nuestro
CAMPUS VIRTUAL
a tu ritmo, en tu espacio

¡INSCRIPCIONES ABIERTAS!

- Licenciaturas
- Maestría
- Educación Continua
- Diplomados

CONTÁCTANOS

744-485-7991

744-383-0924

www.uhipocrates.edu.mx

¡Estudiante, aprende a gestionar tu tiempo!

En nuestro día a día, tenemos diferentes cosas a las que atender: Los estudios, nuestra vida social, personal, el trabajo, la casa… Son muchas las tareas que tenemos que realizar y las actividades en las que queremos participar, pero el día tiene 24 horas y tenemos que aprender a aprovecharlas bien, es por ello que en el siguiente artículo te daremos algunas recomendaciones para que planifiques mejor tu tiempo dentro y fuera de la **Universidad Hipócrates.**

Primero, debemos analizar si realmente tenemos algún problema por la falta de planificación, es decir, ¿Te has sentido abrumado por la carga de trabajo? ,¿Sientes que incumples en alguna o varias de tus actividades a lo largo del día?, ¿Has experimentado angustia o preocupación? El no saber organizar nuestras actividades a lo largo del día, nos puede llevar a posponer tareas importantes; y en el ámbito académico, a realizar los trabajos en el último momento, a estudiar el día anterior al examen, a no entregar las tareas o a entregarlas mal, etc. Todo esto nos genera habitualmente sentimientos de ansiedad, malestar y fracaso.

En entrevista, la estudiante de la Licenciatura en Comunicación y Publicidad, Luz Castrejón, comentó que actualmente cursa su último semestre, por lo que ha tomado como prioridad sus actividades académicas. A pesar de que organiza sus tareas y proyectos escolares de acuerdo a fechas de entrega, en algunas ocasiones se

ha sentido agobiada por la falta de tiempo para poder cumplirlas correctamente. Menciona que, aunque su mayor carga de actividades es durante la mañana, esto le ha permitido tener las tardes más relajadas para escuchar música o ver vídeos. Luz recomienda tomar un breve descanso entre cada clase para poder relajarse.

Para otros alumnos, las clases online derivadas de la actual pandemia, han sido todo un reto ya que han tenido que enfrentar algunos problemas con la tecnología, lo que les ha provocado ansiedad, cansancio mental y sobrecarga de información.

Por todo lo anterior, es importante planificar nuestro día a día, aprender a organizar el tiempo que dedicamos a estudiar o trabajar, marcarnos objetivos, tener claro por dónde empezar, ya que organizar tu tiempo puede ayudarte a realizar una mayor cantidad de actividades, evitará que olvides tareas, impedirá que te desvíes de tus objetivos, te permite reducir el estrés (evita que te abrumes) y sentirás más control sobre tu vida.

Por fortuna, existe diversidad de recomendaciones que podemos poner en práctica para disfrutar de los beneficios de administrar nuestro tiempo. Lo importante es sentir que tú decides en qué inviertes el tiempo de tu vida, ya sea en cuidar tu salud, en pasar tiempo de calidad con tus amigos/as y familia; o en sacar adelante proyectos que tenías en lista de espera.

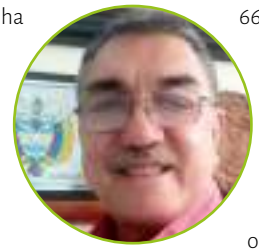
Por ejemplo, existe la llamada Teoría o Regla de los tres 8 que consiste en dividir el día en tres partes: 8 horas para dormir, 8 horas para trabajar y 8 horas para disfrutar. En un mundo ideal sería así, pero en la vida real cuesta mucho equilibrar la jornada de esta manera. Sin embargo, si aprendes organizarte adecuadamente, el esfuerzo se volverá un hábito que mejorará tu vida.

En conclusión: La organización y planificación del tiempo son elementos clave para tener éxito en los estudios y alcanzar nuestros objetivos. Por eso, nosotros te recomendamos lo siguiente:

1. Realiza un análisis sobre tus actividades y sobre tus tiempos.
2. Agenda y organiza tus actividades por rubros.
3. Establece prioridades.
4. Programa un tiempo específico para cada tarea.
5. Revisa tu agenda y haz ajustes si es necesario.
6. Apps: apóyate en ellas.
7. Restringe el uso de redes sociales.
8. ¡No pierdas horas navegando sin sentido por internet! Mejor ocupa ese tiempo en descansar, estudiar o pasar tiempo de calidad con tu familia y amigos.
9. Dirige esfuerzos hacia donde debes dirigirlos.

Recuerda que es fundamental la actitud con la que afrontamos nuestros objetivos. Nuestra predisposición y motivación para encarar este reto es determinante para conseguir buenos resultados y ser parte de la comunidad Hipócrates, reflejada en la **¡Vanguardia Universitaria!**

La Universidad Hipócrates fomenta la importancia de la educación financiera en tiempos de pandemia



La crisis sanitaria de la Covid-19, ha puesto de manifiesto la importancia de desarrollar y contar con una educación financiera, misma que permite entender cómo administrar las finanzas personales para afrontar con mayores garantías la toma de decisiones, logrando así un mayor bienestar económico.

Ante esta situación, es necesario reforzar hábitos fundamentales dentro de las finanzas personales, señaló en entrevista el Lic. Jorge Luis Sánchez Navarrete, Director de la Incubadora de Empresas Ciudadanos en Acción por Guerrero A.C; y añadió que la elaboración de un presupuesto es el primer paso para gestionar las finanzas personales de mejor manera.

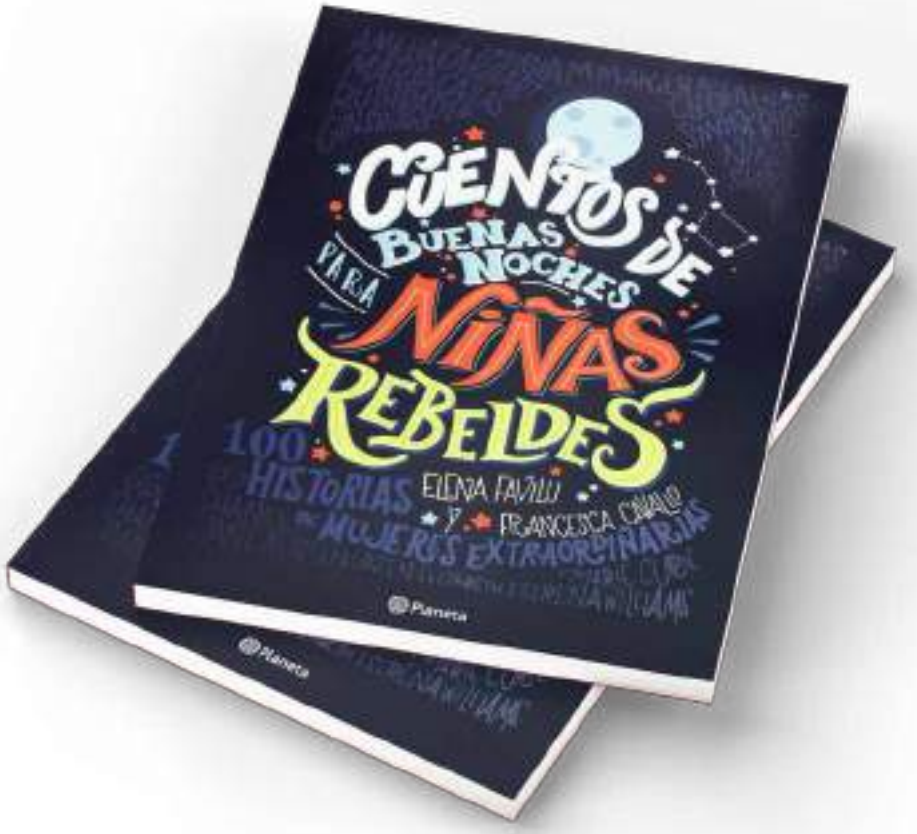
Sin embargo, la Encuesta Nacional de Inclusión Financiera (ENIF) refleja que el 60% de la población no elabora un registro de ingresos y egresos; del mismo modo mostró que el 41% de los mexicanos planifican su gasto, pero el 66% de éstos no se ajustan al plan; sólo un 18% sabe exactamente cuánto gastó la semana previa y el 66% tiene un marco temporal de planificación financiera menor a un mes.

Por fortuna, con una mejora de la educación financiera se puede desarrollar una buena gestión de los gastos e ingresos, sacando el máximo partido del dinero y de otros activos patrimoniales, fijando unos objetivos realistas y alcanzables.

Para ello, el Lic. Sánchez Navarrete aconseja dividir gastos del hogar en tres sectores básicos: Alimentos,insumos del hogar y salud. Una vez que se tenga la certeza de que se puede cubrir esos gastos, se puede dividir el restante en necesidades secundarias, y lo más importante, una cantidad para un ahorro a mediano o largo plazo.

Finalmente, la educación financiera permite tomar decisiones responsables e informadas para planificar tu futuro, a pesar de la incertidumbre. Además, facilita mantener la calma, evitando las ventas en una situación de eventual pánico, o la contratación de productos financieros que puedan comprometer las finanzas futuras.

La biblioteca de la Universidad Hipócrates te recomienda:



Cuentos de buenas noches para niñas rebeldes

Autoras: Elena Favilli / Francesca Cavallo
Editorial: Planeta

Recomendación:

¿Qué tienen en común cien mujeres alrededor del mundo, con distintas profesiones y hallazgos de mayor o menor importancia? Que se atrevieron a soñar y lograron sus objetivos, pese a que muchas de ellas fueron subestimadas o en el peor de los casos; la historia no les hizo justicia.

Atrévete a soñar y explora las aventuras de cien grandes soñadoras que presentan las autoras de este libro y alcanza tus propios sueños.

"Les demostraré lo que puedo lograr en la vida"

(Balkissa Chaibou, activista nigeriana)

Ficha bibliográfica

Favilli, Elena,

Cuentos de buenas noches para niñas rebeldes : 100 historias de mujeres extraordinarias / Elena Favilli y Francesca Cavallo; traducción, Ariadna Molinari Tato - Primera edición - Ciudad de México: Planeta Mexicana, 2017 - 212 páginas; ilustraciones
ISBN: 9786070739798

Temas:
Mujeres--Literatura juvenil
Heroínas en la literatura

Ubicación (clasificación): LIT PZ7.7 / F38518

¡Conoce Nuestra Universidad Radio, un programa hecho para tí!

En la era de la información y la tecnología, la radio es un medio de comunicación que permite la interacción social y que se distingue por su versatilidad, alcance y permanencia. Indiscutiblemente, este medio ha tenido un papel determinante en el desarrollo de las sociedades y una de sus principales misiones es contribuir al progreso de la comunidad.

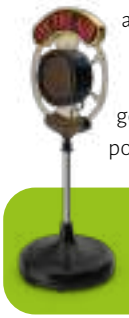
Nuestra Universidad Radio está integrado por secciones en las que podemos encontrar: Educación, salud, tecnología, finanzas, desarrollo personal, salud mental, emprendimiento, cultura, entre otras. La transmisión es encabezada por la locutora María Laguna, egresada de la Licenciatura en Ciencias de la Comunicación y Publicidad de esta casa de estudios.

En este espacio radiofónico se presentan entrevistas, paneles, cápsulas y sondeos, además se abordan temas de interés desarrollados por invitados externos a la Universidad, así como docentes, investigadores y alumnos en donde se difunden temas de interés y de la vida cotidiana que son abordados por especialistas para facilitar con ello un mejor entendimiento de la problemática social a nivel local, nacional e internacional.

Desde el inicio de su transmisión, **Nuestra Universidad Radio** ha tenido invitados especiales, tales como el destacado biólogo marino, Juan Manuel Barnard, quien habló sobre la importancia del cuidado del medio ambiente; así como el Dr. Jair Cambrón Navarrete, Director General del Instituto de Terapia Celular CRECICELL, con quién se desarrolló el tema de Turismo Médico; Mayra Ahedo, fitness coach y Plant Based Chef, quien conversó sobre los alimentos orgánicos y sus beneficios; entre otros destacados invitados.

Por otra parte, es importante señalar que a través de la generación de cápsulas y sondeos radiofónicos, se da a conocer datos relevantes para los radioescuchas de una manera clara, sencilla y atractiva para todo tipo de público. Aunado a esto, los alumnos de la Licenciatura en Ciencias de la Comunicación y Publicidad de esta Universidad ponen en práctica diversos conocimientos y habilidades al generar materiales propios.

La participación de jóvenes en esta práctica comunicativa ha despertado un interés valioso dentro de la comunidad universitaria, gracias a las aportaciones desde su punto de vista y la proyección de este proyecto en amplitud modulada. Cabe destacar que la producción general de este espacio radiofónico es dirigida por la Coordinación de Comunicación Social.



¡No te pierdas todos los sábados
Nuestra Universidad Radio!
11:00 A.M. a través de la estación 104.7 @ FM,

HIPÓCRATES
UNIVERSIDAD

ESPECIALIDADES
ODONTOLÓGICAS

- Endodoncia
- Ortodoncia
- Rehabilitación e Implantología Oral

EN LA UNIVERSIDAD HIPÓCRATES

Formamos profesionistas éticos e innovadores en el campo de la salud, de amplio juicio critico, cuyo valor principal dentro de su actuar profesional es preservar la salud bucal del ser humano.

INSCRIPCIONES ABIERTAS

INFORMACIÓN

DURACIÓN
2 Años
Clases los viernes y sábados

UBICACIÓN
Universidad Hipócrates
Andrés de Urdaneta No. 360
Acapulco, Gro.

CONTACTO
Tel: (744) 485-7991
admisiones@uhipocrates.edu.mx
www.uhipocrates.edu.mx

La Universidad Hipócrates informa sobre la calidad nutricional en apoyo a la población.

¿Sabes qué es la NOM-051-SCFI/SSA1-2010? Es una Norma Oficial Mexicana, la cual tiene por objetivo establecer la información comercial y sanitaria que debe contener el etiquetado del producto preenvasado destinado al consumidor final, de fabricación nacional o extranjera, comercializado en territorio nacional, así como determinar las características de dicha información y establecer un sistema de etiquetado frontal, el cual debe advertir de forma clara y veraz sobre el contenido de nutrimentos críticos e ingredientes que representan riesgos para su salud en un consumo excesivo.

Principales cambios:

1.- Sellos y leyendas precautorias.

Se creó un sistema de 5 sellos de advertencia, los cuales se colocarán en la parte frontal de los productos; además de 2 leyendas precautorias. Esto con la finalidad de que el etiquetado brinde información clara y fácil de entender para facilitar las elecciones alimentarias.

2.- Perfil Nutrimental

Se utilizaron puntos de corte basados en el Perfil Nutrimental de la OPS (Organización Panamericana de la Salud) que se utilizan cuando un producto excede la cantidad de azucares, grasas saturadas, grasas trans, sodio y calorías.

3.- Avales

Para el otorgamiento del respaldo o reconocimiento por organizaciones o asociaciones profesionales, los productos no deben exceder uno o más de los nutrimentos críticos añadidos.

4.- Declaración nutrimental

Esta tabla antes se conocía como "Información nutrimental", en la cual daba la referencia de los macronutrientes en diversos tamaños de porción, poco claros.

Ahora, se deberá reportar con una porción estandarizada por 100 gramos en sólidos y 100 ml en líquidos; cabe señalar que también se deberá reportar en el caso de las calorías la totalidad que contiene el producto.

5.- Lista de ingredientes

Anteriormente los azucares añadidos se encontraban dispersos en toda la lista de ingredientes con diferentes denominaciones, esto hacía difícil la identificación total del azúcar; por lo cual ahora se deberán enunciar por orden de predominio y deberán agruparse anteponiendo la palabra "azucares añadidos" seguido de la lista entre paréntesis con los nombres específicos, por ejemplo:

> **azucares añadidos** (miel, jarabe de maíz de alta fructuosa, sacarosa, glucosa, fructuosa, dextrosa, panela, azúcar de caña).

6.- Elementos persuasivos

Para evitar que población en riesgo tal como la infantil sean incitados a elegir y comprar productos con exceso de nutrimentos críticos, no se podrá incluir en la etiqueta:

- Personajes infantiles,
- Animaciones,
- Celebridades,
- Deportistas
- Mascotas
- Elementos interactivos

7.- Declaraciones saludables

Para evitar contradicciones en el caso de que un producto incluya en su etiquetado alguno de los sellos o leyendas:

a) No deben realizarse declaraciones de propiedades saludables;
b) No deben realizarse declaraciones de propiedades nutrimentales relacionadas directamente con el sello que haya sido declarado en la etiqueta,
c) No deberán limitar su tamaño en el empaque.

8.- Imitaciones

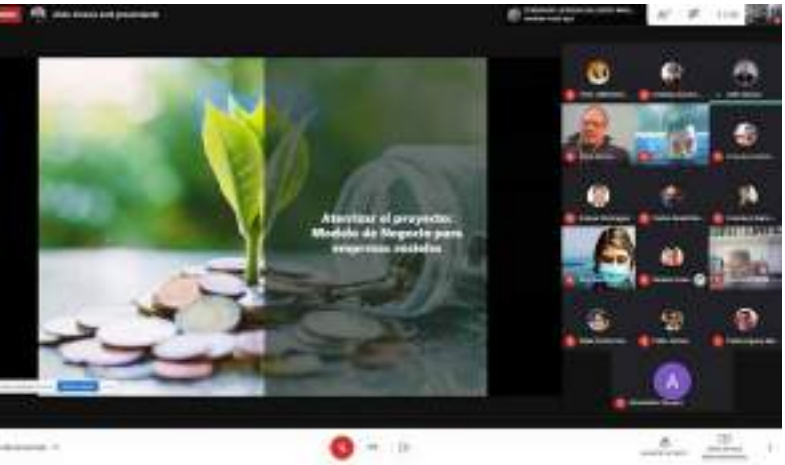
Aquellos productos que no cumplen con lo establecido, por lo que su comercialización se ha llevado a cabo en perjuicio y con información que puede inducir al engaño de los consumidores, a esos se les colocará la palabra **IMITACIÓN.**

Las modificaciones de esta Norma se publicaron en el Diario Oficial de la Federación el 27 de Marzo del 2020 y entró en vigor a partir del 01 de Diciembre del mismo año.

Esta Norma no se aplica a los siguientes casos:

- Alimentos y bebidas a granel;
- Alimentos y bebidas envasados en punto de venta.

La Universidad Hipócrates realiza el taller de emprendimiento social para docentes



El emprendimiento social es un modelo de negocios que utilizan las organizaciones con el objetivo de generar un cambio en el entorno para generar un bien común.

Debido a la importancia de este tema, la **Universidad Hipócrates** realizó el taller sobre Emprendimiento Social para docentes de nuestra casa de estudios.

Al dar la bienvenida a los asistentes, el Director General del Instituto Guerrerense del Emprendedor (INGE), Lic. Juan Bernardo Campos Zubillaga hizo hincapié en la importancia de vincular los diversos sectores que integran nuestra sociedad.

De igual forma, durante el desarrollo del taller el Mtro. Aldo Álvarez Cruz, Director de Innovación y Competitividad del INGE, señaló que el emprendimiento social es una oportunidad doble para resolver los problemas que están impactando en el mundo y, al mismo tiempo, brinda una oportunidad de crear negocios exitosos.

Sobre este tema, la Mtra. Irma Valdovinos Leyva, Directora de Gestión de Incubación de la **Universidad Hipócrates,** comentó que nuestra Universidad tiene un programa de capacitación y actualización por temas especializados para los catedráticos que imparten este taller. Con ello se permite a los emprendedores desarrollar iniciativas que dan soluciones a los problemas sociales, culturales y ambientales del entorno, a través de un negocio que sea sostenible y rentable.

Abundó que este tipo de proyectos empresariales, resultan importantes debido al impacto positivo para mejorar la vida de muchas personas.

El taller se realizó a través de la herramienta Meet y tuvo la finalidad de aportar conceptos de innovación y emprendimiento social con la ayuda de herramientas y metodologías útiles para desarrollar un modelo efectivo de negocios.

A través de este tipo de talleres, la **Universidad Hipócrates** brinda a estudiantes y docentes; estrategias para la financiación , difusión, y generación de negocios con misión social, refrendando con ello que somos **¡ Vanguardia Universitaria!.**

UH
HIPÓCRATES
UNIVERSIDAD

SÉ PARTE DE LA
MEJOR UNIVERSIDAD
PARTICULAR DEL
ESTADO

PREPARATORIA
EN 2 AÑOS

LICENCIATURAS
POSGRADOS
CAMPUS VIRTUAL

¡INSCRIPCIONES ABIERTAS!

50% DE DESC. EN TU INSCRIPCIÓN

CONTÁCTANOS

744-485-7991
744-383-0924
www.uhipocrates.edu.mx

HIPÓCRATES
UNIVERSIDAD

COSAS QUE HACER EN CASA #QuédateEnCasa