



EXALUMNOS UNAM

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PROGRAMA DE VINCULACIÓN CON LOS EGRESADOS DE LA UNAM (PVEU)

Versión digital Año 1 N° 2 mayo de 2021

RESERVA DE DERECHOS EN TRÁMITE

A más de un año de pandemia, regreso gradual

Pág. 06



Participa UNAM en campaña de vacunación



Pág. 08



Día del Maestro



Pág. 10



Nueva mesa directiva Yucatán



Pág. 16



Templo de San Pedro y San Pablo, recinto universitario



Periódico Digital No. 2

EXALUMNOS UNAM

Mayo de 2021

ÍNDICE

	Página
PORTADA	1
A más de un año de pandemia, regreso gradual	4
NOTICIAS UNIVERSITARIAS	
Lema y escudo	3
Participa la UNAM en la campaña de vacunación contra SARS-COV2	6
Día del maestro	8
Fondo de becas del PVEU	14
DE LOS EGRESADOS	
Nueva Mesa Directiva de Egresados en el estado de Yucatán	10
Conversatorio con la ANEMVZFESCUNAM, veterinarios de la FES-C	12
Reunión de la Asociación Morelense de Exalumnos de la UNAM. A.C	13
La UNAM reabre sus puertas	15
REPORTAJE	
San Pedro y San Pablo, recinto universitario	16
ECOLOGÍA	
Vulnerabilidad Tabasco	18
CULTURA	
Grada Kilomba	20
Sebastião Salgado	21
La Orquesta Sinfónica de Minería y el Día del Niño	22
SALUD	
La UNAM contigo para vencer el sedentarismo	24
DEPORTES	
Pumas Femenil	26
AVISOS	
Beneficios para los Exalumnos y comunidad universitaria	27
Actualización de datos	28



Dr. Enrique Graue Wiechers
Rector

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas
Secretario General

Dr. Luis Álvarez Icaza Longoria
Secretario Administrativo

Dr. Alberto Ken Oyama Nakagawa
Secretario de Desarrollo Institucional

Lic. Raúl Arcenio Aguilar Tamayo
Secretario de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria

Dr. Alfredo Sánchez Castañeda
Abogado General

Comentarios y sugerencias:

editorial.pveu@exalumno.unam.mx



EXALUMNOS UNAM
ÓRGANO INFORMATIVO DEL PROGRAMA DE VINCULACIÓN CON LOS EGRESADOS DE LA UNAM (PVEU)

Mtro. José Gonzalo Guerrero Zepeda
Director General del PVEU

Lic. J. Carlos Patiño Gómez
Director de Convenios y Enlace del PVEU

Lic. Francisco Figueroa
Responsable de la publicación

Mtra. Thelma Alcántara Ayala
Apoyo Editorial

Lic. Rodrigo Gallegos
Diseño Editorial



Lema y escudo



"Por mi raza hablará el espíritu"
José Vasconcelos

100 AÑOS DE NUESTRA IDENTIDAD UNIVERSITARIA



Símbolos de identidad universitaria, el escudo y lema de la UNAM cumple...



Watch later



Share



"Por mi raza hablará el espíritu"
José Vasconcelos

100 AÑOS DE NUESTRA IDENTIDAD UNIVERSITARIA

Watch on YouTube



A más de un año de pandemia, reg

El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS), después de comprobar afectaciones a la salud en diversas naciones, declaró a la COVID-19 como una pandemia global.

Así, la actividad humana se colapsó en todo el mundo y millones de personas se refugiaron en sus casas para tratar de evitar contagios. El comercio, la educación, los espectáculos masivos culturales y deportivos, en fin, todas las actividades conocidas entraron en receso, obligadas a cambiar definitivamente.

Por supuesto, las universidades no fueron la excepción y en la Universidad Nacional Autónoma de México se suspendieron, a partir del 23 de marzo del 2020, las actividades presenciales.

El reto fue enorme y la Universidad se vio en la necesidad de trasladar sus tareas sustantivas en la docencia, la investigación y la difusión de la cultura a las nuevas tecnologías digitales.

La UNAM determinó llevar acciones contundentes y efectivas en todas las áreas del conocimiento, así como implantar estrategias específicas para entender y enfrentar la dinámica de la enfermedad. En una primera

línea, la UNAM se enfocó a estrategias de prevención y cuidado de la salud, asesoramiento a instituciones gubernamentales, investigación biomédica, diseño de equipos y dispositivos médicos, atención psicológica, económica, jurídica, de género y de orientación general a la población, tanto actuales como las posibles repercusiones que se tendrían en educación, empleos, administración, producción de insumos, etc., así como otras derivadas del prolongado encierro, como violencia intrafamiliar y de género, por citar algunos de los más graves.

A más de un año de la declaración de pandemia, podemos citar algunas de las cientos de acciones que la institución ha llevado a cabo, pues el espíritu universitario siempre está presente y la Universidad y su importante papel ante la sociedad, no pueden detenerse.

Sin pretender entonces hacer un resumen exhaustivo de las acciones emprendidas, citamos algunas de las más relevantes que ejemplifican la labor durante la contingencia sanitaria:

Se formó, como una de las primeras medidas, la Comisión Universitaria para la Atención de la Emergencia del Coronavirus, conformada por un grupo de científicos dedica-



reso gradual

dos a asesorar políticas públicas y orientación social.

La Institución puso en marcha un Centro de Diagnóstico COVID que atiende a la comunidad universitaria y al público en general, apoyada por la Clínica Periférica instalada en el Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México.

Se ha continuado trabajando, al lado de otras instancias académicas, para la obtención de una vacuna nacional.

Se participó en el diseño y reparación de equipos médicos como respiradores artificiales, ventiladores pulmonares, válvulas, dispositivos diversos y mascarillas de alta eficiencia; se dotó con kits de seguridad a miles de médicos residentes y personal médico en hospitales.

A través de la Facultad de Medicina, la UNAM tiene a cargo la Unidad Temporal Hospital Covid-19 4, instalado por la propia UNAM, el Gobierno Federal, el gobierno de la Ciudad de México, así como algunas empresas y fundaciones.

Se instaló el CAMPUS VIRTUAL, con más de 20,000 aulas virtuales, apoyada por una fortalecida estructura digital de la Biblioteca Nacional. Además, con la participación de Fundación UNAM, y algunas facultades, se procuró dotar de tabletas y computadoras a estudiantes de escasos

recursos. En este aspecto fueron establecidos, en diversos puntos de la zona metropolitana, 12 centros de atención PC PUMA con aproximadamente 2,000 equipos de cómputo para préstamos con conexión a Internet, atendiendo a más de 5,300 personas por día y capacitando a 12,000 profesores en la impartición de clases a distancia.

En el ámbito cultural, afectado especialmente por la no utilización de sus magníficos recintos para conciertos, danza, teatro y cine, se fortalecieron programas como descargacultura.unam.mx, grandesmaestros.unam.mx, para acceder a autores y creadores, además de conciertos, obras de teatro, danza y cine, por citar las áreas más populares, difundidos gratuitamente a través de diversas plataformas digitales, así como libros.unam.mx, donde se ofrecen 2,000 títulos de lectura, también de manera gratuita.

La radio y la televisión universitarias transmitieron cientos de horas semanales en programas sobre el problema de salud incluyendo atención psicológica y contenidos sobre la activación física, tras un prolongado encierro.

Académicos y alumnos de las facultades de Medicina, Odontología y Enfermería, recibieron capacitación para integrarse voluntariamente a la campaña de vacunación contra el Covid-19 en diversas sedes universitarias de la zona metropolitana.

En resumen, la Universidad no suspendió sus labores en ningún momento y cumplió con sus dos prioridades inmediatas que son la de salvaguardar la seguridad y salud de su comunidad y contribuir a la de la sociedad en general, así como continuar con sus tareas sustantivas en docencia, investigación y difusión de la cultura a través de diversas herramientas y plataformas tecnológicas.

Diversas actividades llevadas a cabo requirieron de un esfuerzo adicional; durante el 2020 se inauguró la Escuela Nacional de Estudios Superiores Mérida, en la capital del Estado de Yucatán; se llevó a cabo el examen del Concurso de Selección para Licenciatura a casi 85,000 aspirantes; se completó en 130 carreras la oferta educativa de la UNAM con dos carreras más: las licenciaturas en Ingeniería Aeroespacial y en Ciencia de la Nutrición Humana, así como varias especialidades y se estableció la Coordinación Universitaria para la Igualdad de Género, por lo que, entre muchas actividades más, la UNAM fue considerada por el Q.S. World University Rankings entre las 100 mejores universidades del mundo y entre las dos mejores de Iberoamérica, como un reconocimiento tácito al trabajo universitario ininterrumpido y en este caso, a pesar de la distancia de las aulas y laboratorios.

HOY ES UN DÍA DE BIENVENID@S A S



Participa la UNAM vacunación conti

La Universidad Nacional Autónoma de México convocó a académicos y estudiantes de diversas carreras a participar, de manera voluntaria, en la campaña de vacunación que el Gobierno Federal ha implantado en la Ciudad de México y el estado de México.

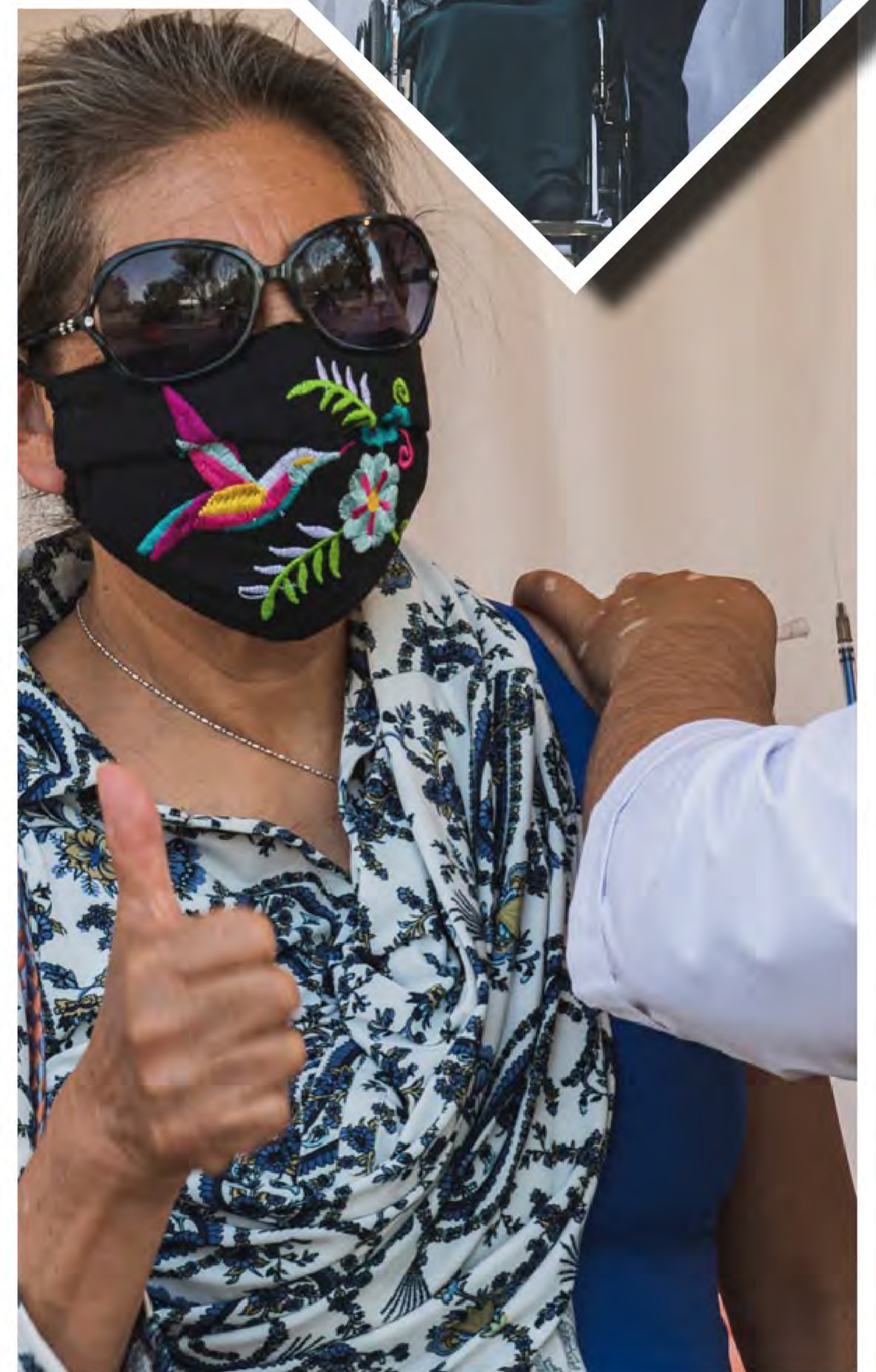
Más de 5,000 personas, estudiantes, en su mayoría de las carreras de Medicina, Odontología y Enfermería, acudieron a ofrecer sus servicios para integrarse a la campaña, cumpliendo los requisitos fundamentales de pertenecer a las comunidades académicas citadas, haber completado al menos el segundo año de estudios y recibir una capacitación mínima de 4 horas en lo referente a temas como red de frío, manejo específico de diferentes marcas de vacunas, atención óptima al público y la implantación de medidas sanitarias

HOY ES UN DÍA DE ESPERANZA

Así, los universitarios fueron distribuidos en las diferentes instalaciones universitarias que funcionaron como sedes de diversas alcaldías de la Ciudad de México y de la zona metropolitana.

El emblemático Plantel No. 1 de la Escuela Nacional Preparatoria (ENP), fue de los primero en ser utilizados, sentando un importante precedente por la calidez, atención y servicio que los universitarios dieron a quienes acudieron a ponerse la vacuna de la Alcaldía.

Posteriormente, otras alcaldías comenzaron sus campañas, como la de Tlalpan, en donde las instalaciones del Plantel número 5 de la propia ENP, recibió a quienes llegaron a vacunarse con el letrero de "Hoy es un día de esperanza", acompañado de porras, baile y un ambiente que hizo que la estancia de los ciudadanos mayores de 60 años se percibiera más corta y agradable.





ESPERANZA
U VACUNA

GRACIAS
PREPA 5



En la campaña de a el SARS-COV-2

El Plantel número 9 de la ENP, también contribuyó con sus instalaciones y brigadas universitarias para atender a la población de la Alcaldía Gustavo A. Madero, donde a pesar de un comienzo desorganizado debido a un exceso de demanda por no respetar horarios y turnos preestablecidos, se logró imprimir la dinámica lograda en otras instalaciones universitarias Centro de Exposiciones y Estadio Olímpico Universitario.

Para las alcaldías de Coyoacán y Álvaro Obregón, el reciente Centro de Exposiciones y Congresos ubicado en la Av. de la Imán y el famoso Estadio Olímpico Universitario, fueron sedes muy adecuadas para atender a una población que acudió con gusto y seguridad al tratarse de instalaciones universitarias, recibiendo un trato especial por los entusiastas voluntarios pumas que pusieron todo su esfuerzo y capacidad para atender a grupos vulnerables.

En el Centro de Exposiciones se pudo preparar un doble acceso, peatonal y vehicular que contribuyó a paliar la excesiva demanda que, por momentos, provocó aglomeraciones en la avenida. El Estadio Olímpico ofreció una serie de sillas y carpas para hacer más cómoda y agradable la estancia de las miles de personas que acudieron durante los días de vacunación.

Las facultades de Estudios Superiores Cuautitlán, Zaragoza y Aragón, contribuyeron, con sus instalaciones y voluntarios, para atender a la población que acudió en forma masiva, distinguiéndose, por el orden y el ambiente agradable, de lo ocurrido en otras sedes.

En general, las instalaciones y muy particularmente los varios miles de estudiantes y académicos de diversas carreras universitarias pusieron en práctica, una vez más, el espíritu y el profundo sentido social que la Universidad Nacional Autónoma de México ha imprimido en todos aquellos que, con fortuna, han cruzado por sus aulas.



Día del maestro

Una de las ceremonias más solemnes y significativas que lleva a cabo la Universidad Nacional Autónoma de México, es, sin duda alguna, la celebración del Día del Maestro.

Miles de académicos universitarios y profesores de asignatura y carrera, colaboran en cumplir con una de las tareas sustantivas de nuestra institución que, acompañada de la investigación y la extensión de la cultura constituye el papel principal de la Universidad: la docencia.

Más de 100 años de celebración

El Día del Maestro fue instituido formalmente por el presidente Venustiano Carranza en el significativo año de 1917, a propuesta de los diputados Benito Ramírez y Enrique Viesca, destacando en el día señalado, orígenes políticos y religiosos, pues un 15 de mayo, con la toma de Querétaro, se dio fin al imperio de Maximiliano de Habsburgo, y esa fecha señala también el nacimiento de San Juan Bautista de La Salle, quien se distinguió por dedicar su vida a la formación de maestros para atender a la población más vulnerable.

En el mundo se celebra a los maestros en distintos días y la UNESCO determinó el 5 de octubre como el Día Mundial del Maestro.

En la UNAM, un porcentaje significativo de su personal académico, dedica su labor a la impartición docente en diversos niveles y modalidades.

A través de distintas categorías, los docentes universitarios imparten cátedra en los diversos niveles de Bachillerato, Licenciatura y Posgrado, como profesores de asignatura o de carrera.

El día 15 de mayo de cada año, la institución reconoce la labor docente a través de una ceremonia en la que participa toda la Universidad.

En la ceremonia, se reconoce con medallas y diplomas a quienes cumplen diversas etapas de ejercer la docencia, especialmente a quienes celebran 25, 35 y 50 años de hacerlo, y el rector destaca los nombramientos, durante el ciclo anterior, de los nuevos Profesores e Investigadores Eméritos acompañados de una comida conmemorativa.

En general, son reuniones solemnes y muy vistosas, características de una institución sólida, de gran tradición y fortaleza.

2020, año complicado

Las condiciones sanitarias impuestas por la pandemia, obligaron a escuelas y universidades a prescindir de la presencia de alumnos y maestros y realizar un doble esfuerzo para impartir educación a distancia.

En todos los niveles educativos, y marcadamente en las universidades, los académicos se vieron obligados a realizar un doble esfuerzo al adaptar sus técnicas magisteriales a las nuevas tecnologías de la información, y ofrecer sus materias de manera completa, clara y atractiva.

En su discurso del 2020, en una ceremonia forzosamente virtual, por vez primera en muchos años a causa de las condiciones sanitarias, el rector Enrique Graue destacó el doble esfuerzo que realizó el personal docente para mantener al día la información correspondiente, y de ellos, al personal femenino, atendiendo también a la doble jornada realizada en la casa y el trabajo.



El Dr. Graue destacó un dato que, en sí mismo, habla de la fortaleza y la asiduidad de quienes trabajan para la institución al comentar que alrededor de 1,300 académicos fueron galardonados con medallas y diplomas, así como una compensación económica, al cumplir entre 25 y 35 años de ejercer la docencia, número que seguramente aumentará, a pesar de las complicaciones de la sana distancia y las restricciones presenciales en este 2021, al igual que los 60 profesores distinguidos con la medalla de 50 años de docencia.

La Universidad demuestra así la calidad y presencia de sus recursos humanos, orgullosos de servir a la sociedad, a la cual se deben y por la cual trabajan a través de un espíritu forjado en la adaptación y el permanente cambio, características inherentes a la institución.

El 15 de mayo constituye, sin duda alguna, un motivo especial para expresar nuestro total reconocimiento al esfuerzo y la dedicación de los actores más visibles del trabajo cotidiano universitario: su personal académico.

15 de mayo del 2021

Con una ceremonia presencial, la primera de su tipo desde el inicio de la crisis sanitaria, el rector Enrique Graue, acompañado de exrectores y cuerpo directivo de la universidad, celebró formalmente a los maestros en un acto que comprendió a 2020 y 2021, con un doble

significado también: el justo reconocimiento del personal académico como la esencia de la universidad, y la esperanza que significa la posibilidad de regresar al trabajo cotidiano presencial.

Se galardonó a miles de académicos que cumplieron 25 o más años de servicio y de manera especial a 152 académicos con 50 y 51 años de trabajo y se investió a 13 académicos como eméritos, además, se hizo un reconocimiento especial a quienes terminaron su labor en la Junta de Gobierno y en el Patronato Universitario.

Expresó el Dr. Graue que la difícil etapa vivida, demostró una universidad con gran capacidad de adaptación, una permanente vocación de trabajo y una aportación importante para contribuir a la solución de problemas; reconoció la labor de maestros y alumnos en el cumplimiento de ciclos académicos y a quienes tuvieron que atender, durante la emergencia, servicios, bioterios, laboratorios y en general, investigaciones en curso. Lamentó asimismo la pérdida de vidas y de manera muy especial, de miembros de la comunidad universitaria, en una emotiva ceremonia transmitida por medios digitales.

Reconoció finalmente, la gran responsabilidad docente, que: "tiene que ver con la avidez para crear, resguardar y difundir saberes, estimular vocaciones y generar en el estudiantado la inquietud de adentrarse en el intrincado camino de lo ignorado".



Nueva Mesa Egresados en el

Mediante una ceremonia virtual llevada a cabo el pasado 12 de mayo, la Asociación de Egresados de la Universidad Nacional Autónoma de México en el Estado de Yucatán, A. C. (ASEYUNAM), renovó a los integrantes de su mesa directiva para el periodo correspondiente a 2021-2022, integrada por Fausto Solís Rivera como presidente; Humberto Reyes Montiel en la vicepresidencia; Maura Elena Orozco Zúñiga como secretaria de actas; Celia Liliana Varela Castillo en la tesorería y María Teresa del Rosario Guerrero Flores como vocal.

La Dra. Alba Rosa Rivera de la Rosa, agradeció el apoyo recibido en su gestión, especialmente de los miembros de su mesa directiva y señaló que el trabajo de la agrupación nunca se detuvo y que ya fuera de manera presencial o a distancia debido a la situación sanitaria mundial, se llevaron a cabo importantes reuniones académicas, mesas de trabajo y diversos foros, entre muchas actividades, sobre los problemas más apremiantes de la región y del país; expresó además el orgullo por haber sido la primera mujer que presidía la asociación y exhortó a los integrantes a seguir trabajando por la agrupación.

En su momento, el Dr. Francisco Javier Chiappa Carrara, director de la Escuela Nacional de Estudios Superiores Mérida, expresó su satisfacción por participar en la reunión e hizo un breve recuento de los esfuerzos universitarios por instalar en el estado y muy particularmente en la ciudad capital, Mérida, diversos centros y grupos de investigación en Humanidades y en Ciencias desde el 2004. Destacó que en la actualidad se cuenta con una gran infraestructura que abarca diversas disciplinas que van a producir especialistas y egresados universitarios que podrán continuar y fortalecer los esfuerzos actuales de la ASEYUNAM.

De igual forma, el Dr. Carlos Rosas Vázquez, coordinador general de la Unidad Multidisciplinaria de Docencia e Investigación de la Facultad de Ciencias en Sisal, expresó la importancia de formar parte del grupo de egresados universitarios destacó el orgullo permanente, pero también el compromiso y la responsabilidad de haber recibi-

do educación de alta calidad, gratuita y sustentada por la sociedad, para comprometerse a resolver problemas sociales como el uso adecuado de los recursos naturales, el uso del suelo, el agua, en general, participar en la solución de los problemas y apoyar a una de las asociaciones más sólidas y mejor organizadas de egresados.

El Dr. David del Ángel García, secretario académico del Centro Peninsular en Humanidades y Ciencias Sociales, en representación de su director, el Dr. Adrián Curiel Rivera, expresó su satisfacción con el trabajo y la presencia de la agrupación de exalumnos universitarios y destacó la presencia de la UNAM en el estado de Yucatán, reiteró el apoyo del Centro, e hizo votos por el éxito y la continuidad de su labor.

El presidente electo de la mesa directiva de ASEYUNAM, el Lic. Fausto Solís Rivera agradeció la presencia y el apoyo de las instituciones representadas, así como el magnífico trabajo de la mesa directiva anterior presidida por la Dra. de la Rosa.

Expresó que su gestión tendrá dos proyectos prioritarios, que tienen que ver con el desarrollo del observatorio científico ciudadano del agua, y lo referente a la participación comunitaria



directiva de estado de Yucatán

en temas como derechos humanos equilibrio ecológico, desarrollo sustentable y el aprovechamiento de la donación de 10 hectáreas para instalar grupos de investigación tanto internacionales como nacionales.

Recalcó que el reto actual en el desarrollo de la agrupación es combinar la existencia de medios tradicionales y digitales para aprovechar al máximo su potencial y agradeció finalmente al Consejo Consultor formado por expresidentes de la asociación, por su apoyo y confianza.

Finalmente, El Mtro. Gonzalo Guerrero Zepeda, director general del Programa de Vinculación con los Egresados, antes de tomar la protesta protocolaria a la nueva mesa directiva, agradeció la labor del grupo anterior encabezado por la Dra. De la Rosa y felicitó a todos los integrantes de la asociación por el magnífico trabajo desarrollado.

Señaló la importancia de pertenecer a una institución como la UNAM, que constantemente demuestra su grandeza y por lo mismo, la necesidad nuestras acciones en favor de su desarrollo, sin importar la situación política o los tiempos electorales, nuestras acciones son

juzgadas e interpretadas en el presente y debemos permanecer siempre pendientes de nuestra "Alma mater". Debemos también estar conscientes en todo momento del apoyo que la institución nos dio y buscar regresarle algo de lo mucho recibido.

El Mtro. Guerrero concluyó con el anuncio de la transformación del órgano informativo del Programa, el periódico "Exalumnos UNAM" de impreso y con periodicidad de cada dos meses a su forma actual digital, apareciendo cada mes, con una presentación más dinámica, aprovechando la tecnología disponible. Aprovechó para pedir el apoyo de la comunidad para su puntual desarrollo.

Una vez efectuada la toma de protesta, la reunión concluyó con un emotivo y tradicional "Goya", sin importar formas y distancias, a través del mejor común denominador posible: la Universidad Nacional Autónoma de México.



Conversatorio con la Asociación Nacional de Egresados Médicos Veterinarios y Zootecnistas de la Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán, UNAM A.C. (ANEMVZFESCUNAM)

Las ventajas de un conversatorio son innegables, por un lado, es un espacio de encuentro, un acercamiento que permite un diálogo en el que se generan propuestas, además de visualizar agendas de trabajo conjuntas y nos brinda la oportunidad de una charla amena en el que también cabe espacio para el recuerdo y la anécdota.

En esta ocasión el tema abordó la importancia de las asociaciones de egresados. Ya que la ANEMVZFESCUNAM, realiza un esfuerzo sistemático en este sentido, a través de diferentes herramientas que van desde su página electrónica, redes sociales, reuniones permanentes e incluso congresos nacionales, destacando que han logrado detectar que existen colegas egresados de FES Cuautitlán en los 5 continentes del mundo, en alrededor de 12 países, donde han llegado a trascender tanto profesional como económicamente.

En su mensaje de bienvenida el presidente de la Asociación, Mtro. Juan Carlos Torres Peña, señaló: "Para nosotros es muy importante seguir colaborando con la Universidad, con la FES Cuautitlán, a veces es difícil estar participando, sabemos que todos tenemos una vida personal y profesional, y a veces no hay tanto tiempo, pero creo que el amor a la Universidad y el tener esa camiseta bien puesta nos hace seguir participando, día con día".

Durante su intervención el Mtro. Gonzalo Guerrero Zepeda, Titular del Programa de Vinculación con los Egresados, felicitó la seriedad del trabajo de la asociación y al presentar al PVEU, señaló que es crucial interesarse por la Universidad, por lo que la misión del programa es integrar a los egresados con la comunidad universitaria, fomentar su colaboración con acciones en beneficio de la UNAM, de sus alumnos y de la sociedad.


Comentó la importancia de las asociaciones de egresados, e indicó que reúnen a un sector de la población beneficiada, el cual está dispuesto a retribuirle algo de lo mucho que recibió de sus aulas, adquiriendo el ineludible compromiso de conservar y fortalecer este patrimonio social para futuras generaciones.

En materia de medios de difusión, presentó la versión digital de EXALUMNOS UNAM, sus artículos, secciones, beneficios y las ventajas del nuevo formato.

Posteriormente, el Mtro. Jorge Alfredo Cuéllar Ordaz, Director de la FES Cuautitlán señaló durante su intervención su reconocimiento al arduo trabajo de la asociación: "Quienes han tenido la empatía, la colaboración, solidaridad con otros gremios y han empujado a que se formalicen, y muestren precisamente algo que es muy importante, como es el retribuir a la Facultad, a la UNAM, al país, algo de lo que les dio con la oportunidad de ser profesionistas y en muchos casos exitosos".

Recordó que gracias a la donación del Programa de Vinculación se adquirió equipo de alto valor y utilidad para la carrera de Ingeniería Agrícola de la FES Cuautitlán, como tractores, equipo para evaluación de suelos, etc. Para finalizar, deseó que este ejemplo de la asociación se multiplique, para poder contar con una Federación de Egresados.

Durante la charla y a manera de conclusión, el conversatorio cristalizó una serie de esfuerzos por parte de la ANEMVZFESCUNAM y el PVEU, además de compartir avances y oportunidades de mejora.

Te invitamos a revivirla a través de Facebook Live 





Concierto Teopanzolco Morelos, septiembre 2011.

Reunión de la Asociación Morelense de Exalumnos de la UNAM. A.C. (AMEUNAM).

En un ambiente festivo se realizó de forma virtual un reencuentro para dar continuidad al trabajo en conjunto de la AMEUNAM con el del Programa de Vinculación con los Egresados de la UNAM, (PVEU).

El Lic. Mario Alcaraz Alarcón, en su calidad de presidente señaló que buscan enaltecer y difundir la imagen de excelencia, así como apoyar las funciones sustantivas de la UNAM, a la par de continuar apoyando a grupos sociales menos favorecidos.

En materia de actualización profesional AMEUNAM, realizará cursos de capacitación en nuevas tecnologías, así como acciones de prevención y solución de los efectos negativos del cambio climático.

La Biól. Irma Vilchido Báez, ex presidenta de la Asociación, compartió una *Semblanza sobre los 27 años de la AMEUNAM, A.C.* en el que realizó un recorrido histórico y visual sobre las múltiples acciones que ha desarrollado la Asociación a lo largo de su fructífera historia.

El Mtro. Gonzalo Guerrero Zepeda, titular del PVEU, celebró la labor de la Asociación, que permite hermanarse en fines y propósitos a favor de la Universidad Nacional. Destacó que se busca compartir afanes, fomentar que los egresados estén cohesionados, que apoyen moral, pero también materialmente a la Universidad. Para ello, se reforzarán los vínculos con las 168 asociaciones registradas hasta la fecha, así como con las sedes de la UNAM en el extranjero.

Presentó también la edición digital del periódico "EXALUMNOS UNAM", que seguirá atendiendo a la comunidad de egresados de forma mensual, ahora en una modalidad más versátil, ecológica e interactiva.

La sesión a la que asistieron integrantes del Consejo Directivo, del Consejo de Honor con ex presidentes de la Asociación, así como del Consejo Consultivo, tuvo un espacio dedicado a comentarios y preguntas para concluir con el tradicional Goya.



A partir de una gran demanda, se duplica el presupuesto para atender las becas destinadas a grupos vulnerables proveniente de zonas marginadas

Desde el 2010, el Programa de Vinculación con los Egresados de la UNAM implantó y ha venido fortaleciendo y diversificando un amplio programa de becas para atender a la comunidad universitaria.

Diseñado para atender, en un principio, el proceso de titulación de estudiantes de licenciatura en sus últimos semestres de carrera para que pudieran concluir exitosamente sus licenciaturas con la presentación del trabajo final y la obtención del título correspondiente, el programa de becas se fue adaptando y atendiendo diversas demandas estudiantiles para incluir, además de la titulación, diversos temas como becas de apoyo a proyectos de investigación y especialidad, movilidad estudiantil, desempeño en el deporte universitario y atención al desempeño de grupos de estudiantes vulnerables, provenientes de zonas marginadas.

En este rubro particular, para la convocatoria de 2021, el Programa de Vinculación tenía contemplado, en un principio, el apoyo de 1622 becas, que significaban un monto total de 16 millones doscientos veinte mil pesos; sin embargo, la demanda de solicitantes que cumplían con todos los requisitos fue de un total de 3,016 estudiantes, lo que implicaba que 1,394 universitarios tuvieran que quedar fuera del programa temporalmente, o en el mejor de los casos, en lista de espera, lo que podía significar un problema de continuidad importante para sus estudios.

A través de un gran esfuerzo y teniendo en cuenta la importancia de apoyar a este grupo de estudiantes universitarios, se duplicó prácticamente la inversión inicial y se destinaron casi 14 millones más (13.940,000), que hicieron posible atender en su totalidad la demanda solicitada, es decir, se podrá atender a los 3,016 estudiantes que solicitaron el apoyo, gracias, sin lugar a dudas, al decidido apoyo y cooperación de la comunidad de egresados, así como de diversas empresas proveedoras de bienes y servicios afines a nuestra Universidad.

FONDO DE BECAS DEL PVEU

TIPO DE BECA:

- Apoyo a Grupos Vulnerables provenientes de Zonas Marginadas.
- Titulación Egresados de Alto Rendimiento (Licenciatura).
- Titulación Proyectos de Investigación.
- Titulación Egresados Extemporáneos.
- Titulación para la Especialidad.
- Alumnos Deportistas de Equipos Representativos de la UNAM.



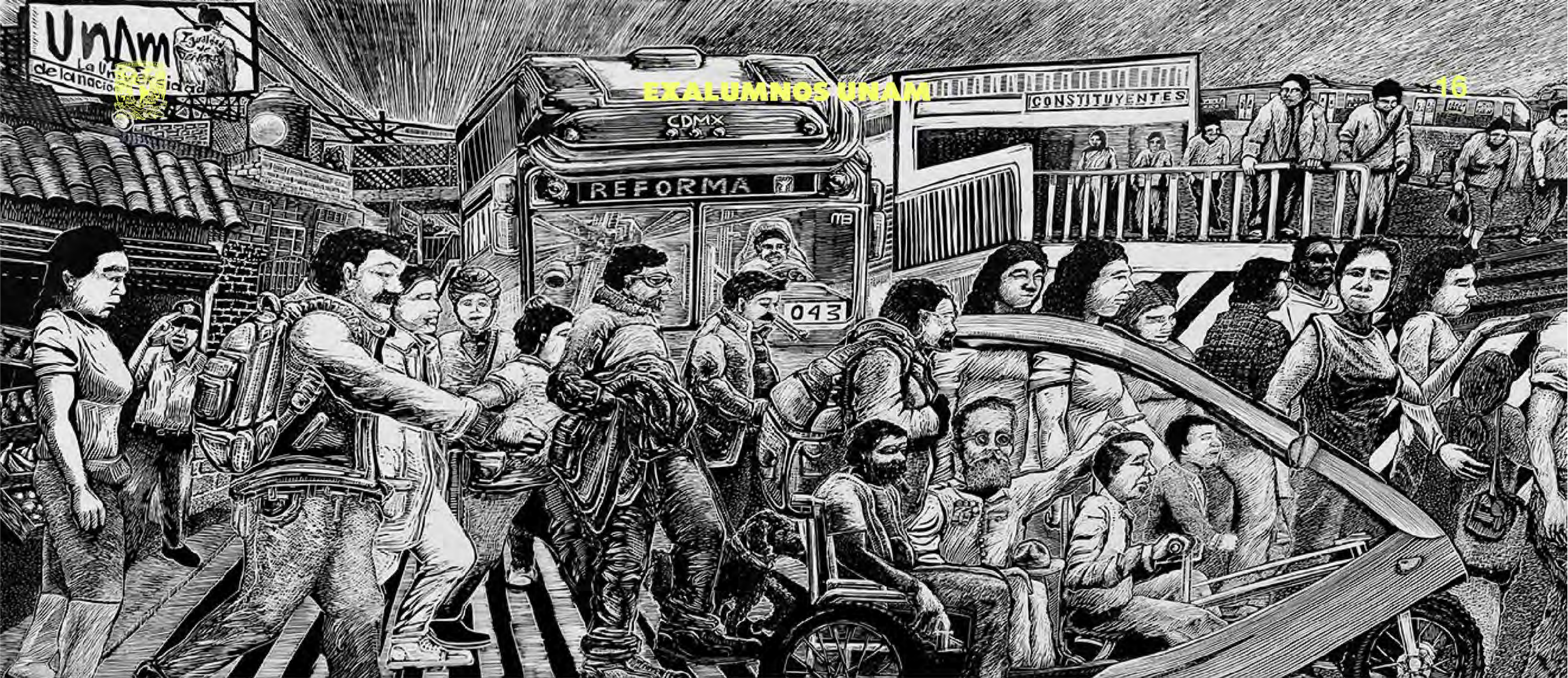
La UNAM reabre sus puertas y da la bienvenida a la comunidad universitaria



La UNAM se prepara para volver de forma segura y confiable, de manera presencial, a continuar con sus actividades, guardando los protocolos personales de higiene, como el uso obligatorio de cubrebocas, uso de gel sanitizante y toma de temperatura al ingresar a las instalaciones, así como la sana distancia en escaleras, elevadores y diversas zonas para evitar aglomeraciones.

Entre otras medidas, se adoptarán horarios escalonados de trabajo para evitar las horas pico del transporte público, así como la instalación de barreras de protección en oficinas y áreas de trabajo

Regreso presencial, seguro y confiable



El templo de San Pedro y San Pablo, edificio emblemático de la Ciudad de México

El Centro Histórico de la llamada en un momento "ciudad de los palacios", alberga una gran cantidad de edificios, palacios, templos y construcciones que forman una gran colección de edificaciones realizadas durante la época colonial, que hoy en día distinguen a la Ciudad de México por la belleza, solidez y funcionalidad de su arquitectura.

Uno de esos edificios es, sin duda alguna, el Templo de San Pedro y San Pablo, el cual, junto con el Colegio Máximo del mismo nombre, fue fundado por los jesuitas hacia 1574, dos años después de la llegada de la orden a la Nueva España. La construcción comenzó en 1576 con la participación del arquitecto jesuita Diego López de Arbaizo y concluyó, con la edificación del templo en 1645, 71 años después.

El Colegio, que proporcionaba educación universitaria a los miembros de la Compañía de Jesús y a jóvenes de familias acomodadas, llegó a tener, en sus mejores momentos, alrededor de 800 estudiantes matriculados, entre los que destacaron alumnos como Francisco Javier Clavijero y Francisco Javier Alegre.

Templo, cuartel, almacén de forrajes, biblioteca, hemeroteca y museo, entre otros usos

A partir de la expulsión de los jesuitas de todos los territorios del reino de España en 1767, la autoridad de entonces destina el edificio del Colegio como cuartel y posteriormente, en 1775 se convierte en la sede del Sacro y Real Monte de Piedad, fundado por don Pedro Romero de Terreros, institución dedicada a la asistencia a través de préstamos prendarios. El templo fue utilizado por la orden de los agustinos y sus retablos y pinturas distribuidas a varios templos, principalmente a la Catedral metropolitana.

En 1822 presta juramento en el recinto Agustín de Iturbide como emperador de México, y en 1823, realiza ahí las juntas para proclamar el reglamento provisional del imperio. Un año después, en 1824, sesiona ahí el Congreso constituyente para redactar la primera Constitución Federal Mexicana, también en el recinto es proclamado como primer presidente de México Guadalupe Victoria.

Posteriormente, el 18 de noviembre de 1824 se proclama la creación del Distrito Federal y el Congreso sigue sesionando hasta 1829, fecha en que se traslada al Palacio Nacional.

De 1832 hasta 1850, el templo vuelve a ser reabierto al culto hasta que el recinto se utiliza como biblioteca del Colegio Nacional de San Gregorio.

En 1865, el recinto, como muchos edificios emblemáticos del Centro, es usado desafortunadamente como almacén de forrajes por el ejército invasor francés y hacia finales del siglo, el recinto se convierte en salón casino del Círculo de Obreros.

Por fin, el recinto empieza a cambiar su uso para fines culturales y de 1921 a 1927 José Vasconcelos, secretario de Educación, remodela el templo para utilizarlo como Sala de discusiones libres y encarga la decoración a los artistas Roberto Montenegro, Xavier Guerrero y Jorge Enciso, entre otros, donde es realizado el famoso mural "El árbol de la ciencia". De 1927 a 1930, se utiliza para talleres de la Academia de San Carlos y parte del edificio alberga la Escuela Popular Nocturna de Música.



A partir de 1930, el edificio es sede de una escuela secundaria, de la Escuela Nacional Preparatoria, una escuela de teatro, sala de exposiciones y diversos usos culturales.

En 1944, por decreto presidencial se convierte en la Hemeroteca Nacional, hasta 1979, en que se traslada a sus actuales instalaciones en Ciudad Universitaria. En 1966 el edificio es la sede del Museo de la luz hasta el 2011 en que ocupa sus instalaciones el actual Museo de las Constituciones.

Hoy en día, quienes pasan frente a la fachada del ex templo, en la calle de San Ildefonso número 31, no tienen idea del valor histórico de un recinto de casi 400 años de existencia que, además de lugar de culto, ha sido sede legislativa, cuartel, biblioteca, hemeroteca, casino y museo, entre muchas utilidades. Es recomendable, por el momento, una visita virtual, pero cuando las condiciones sanitarias lo permitan, un recorrido indispensable, entre muchos destinos del Centro Histórico de la Ciudad de México.

EL Museo de las Constituciones de México

Como parte del patrimonio histórico de la Universidad Nacional Autónoma de México, y bajo el resguardo de su Coordinación de Humanidades, el Museo de las Constituciones fue inaugurado el 1° de agosto del 2011 con el objetivo fundamental de contribuir a la divulgación, difusión y promoción del conocimiento de las constituciones así como de los Derechos Humanos y buscar, en general, una mayor cultura jurídica.

En la creación del museo participaron, bajo la coordinación y supervisión de la UNAM, diversas entidades federales como la Suprema Corte de la Nación; el Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación; el Senado de la República; el entonces Gobierno del Distrito Federal; el Consejo de la Judicatura Federal y la Secretaría de Educación Pública.

Te invitamos, además de conocer las diversas constituciones que ha tenido nuestro país, a disfrutar de la extraordinaria obra pictórica de artistas mexicanos, de la remodelación de un edificio histórico y de compartir el orgullo por el esfuerzo universitario en una de sus tareas fundamentales por extender lo más ampliamente posible la cultura.





¿El agua falta o sobra?

La ciudad de Villahermosa, condenada a inundaciones

El periódico digital "Exalumnos UNAM", tuvo la oportunidad en el mes de mayo del 2021 de entrevistar al especialista en temas hídricos Felipe Arreguín, sobre uno de los temas fundamentales en nuestro tiempo: el agua. A partir de este número, ofreceremos a ustedes diversos aspectos de la interesante plática que ofreció el Dr. Arreguín a la comunidad universitaria y al público en general.

Nuestro país, debido a sus condiciones climáticas y geográficas tiene alrededor de 162,000 Km² de su territorio susceptible a padecer inundaciones, al recibir anualmente los embates de ciclones y tormentas en sus costas tanto del océano pacífico como en el golfo de México.

Un ejemplo especial del problema de las inundaciones lo constituye la planicie tabasqueña, una zona naturalmente estructurada para inundarse; es parte de sus características y por esa razón, en palabras del Dr. Felipe Arreguín, "Tenemos que aprender a convivir con las inundaciones". La ciudad de Villahermosa, capital del estado de Tabasco y enclavada en la región, es un doloroso ejemplo de reiteradas inundaciones, a pesar de los esfuerzos realizados a través de grandes obras de infraestructura y un largo y documentado proceso de investigación.

En su aportación ofreció aspectos generales y puntuales sobre la situación hídrica mundial, lo acontecido en México y muy especialmente en la cuenca correspondiente a la planicie tabasqueña, donde se ubica la ciudad de Villahermosa, condenada, por sus propias condiciones geográficas y orográficas a recibir constantes y desastrosas inundaciones.

Sobre la región se dispone de un registro histórico de muchos años sobre los terribles problemas causados por las inundaciones y sus consecuencias en el ámbito social, económico y de salud en sus pobladores.

Los eventos climáticos extremos, considerados por el Foro Económico Mundial entre los cinco problemas más importantes a nivel global, después de las enfermedades infecciosas y la actual crisis provocada por el SARS-COV-2, influyen directamente en la problemática del uso, disponibilidad y aprovechamiento del agua, aspecto ya considerado en la actualidad como la crisis del agua y que impiden el cumplimiento de uno de los derechos humanos fundamentales que constituye el derecho al agua para todas las personas.

El Dr. Arreguín compartió con el público, diversos factores que convergen alrededor del tema, y tanto a nivel nacional como internacional, forman parte del concepto de Cambio Global, que abarca diversos aspectos como el crecimiento poblacional, los cambios en el uso del suelo, la desertificación, las alteraciones en la biodiversidad, los cambios geopolíticos y por supuesto, el cambio climático actual.



México se enfrenta en la actualidad a un gran reto, para lo cual será indispensable llevar a cabo diversas acciones como:

Recuperar sistemas de alertamiento temprano ante diversos fenómenos climáticos, como meteorología de punta y uso de drones; Fortalecer el ordenamiento territorial, estableciendo, entre otros factores, zonas habitacionales seguras y adecuadas; Recuperar el manejo integral de las cuencas; Realizar las inversiones necesarias en infraestructura, personal especializado y mantenimiento; Aprovechar e integrar a instituciones de investigación como las universidades y de estas muy especialmente a la UNAM, así como también institutos, colegios y asociaciones que ofrezcan soluciones basadas en la Ingeniería; Fortalecer a las instituciones responsables actuales del sector como la Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales y la Comisión Nacional del Agua.

Los conceptos anteriores son una parte de la información compartida en la entrevista, por lo que en los próximos números de "Exalumnos UNAM" ampliaremos con gusto el tema.

Hasta entonces.

Semblanza



Dr. Felipe Ignacio Arreguín Cortés

Maestro y Doctor en Ingeniería Hidráulica por la Universidad Nacional Autónoma de México. Del año 2002 al 2015 se desempeñó como Subdirector General Técnico, en la Comisión Nacional del Agua. De 2015 a 2019 fungió como Director General del Instituto Mexicano de Tecnología del Agua, IMTA.

Profesor de la Facultad de Ingeniería desde 1976, donde ha ocupado diversos cargos en la División de Estudios de Posgrado, actualmente colabora en el Instituto de Ingeniería de la UNAM.

Pertenece al Sistema Nacional de Investigadores, y ha trabajado en varias empresas de la iniciativa privada y en la Organización de las Naciones Unidas. Es Vicepresidente del Colegio de Ingenieros Civiles de México.

Es autor de más de 240 publicaciones en revistas técnicas, nacionales e internacionales, y ha impartido más de 200 conferencias en México y otros países.

Ha sido acreedor al Premio Nacional Enzo Levi a la Investigación y Docencia Hidráulica en 1996, por la Asociación Mexicana de Hidráulica; recibió los Premios Javier Barros, Miguel A. Urquijo y José Antonio Cuevas, otorgados por el Colegio de Ingenieros Civiles de México; obtuvo el Best Theoretical Paper Award for 2002, otorgado por la American Society of Civil Engineers, y el Premio Nacional de Ingeniería Civil "Leandro Rovirosa Wade", otorgado por la Federación Mexicana de Colegios de Ingenieros Civiles, A.C.

Sala10: Grada Kilomba

exposición virtual
22.02.2021 – 16.05.2021

Illusions Vol. I. Narcissus and Echo
[*Ilusiones, vol. I: Narciso y Eco*]



MUAC
MUSEO UNIVERSITARIO ARTE CONTEMPORÁNEO

TEATRO UNAM

La misma historia puede ser contada una y otra vez, y no pierde vigencia cuando se aborda a través de nuevos enfoques, prueba de ello es la video instalación de Grada Kilomba, Narciso y Eco.

Abordada desde la perspectiva del racismo como cotidianidad, su trabajo reflexiona sobre una sociedad enamorada de su propia imagen, muchas veces inconsciente de ella y de las estructuras que legitiman su representación.

Rodeada de micrófonos Kilomba nos narra con voz en off la conocida historia mediante teatro, música, coreografías y performance. Poco a poco, el hilo conductor de la historia lleva a reflexionar sobre la búsqueda de la perfección y la otredad, así como de los patrones sociales que buscan la reproducción de su propia imagen.

“Narcisista es la sociedad patriarcal blanca en la que todos vivimos, que se fija en sí misma y en la reproducción de su propia imagen, haciendo invisibles a todos los demás” señala Kilomba, mientras vemos a un Narciso contemporáneo subiendo una escalera que lo separa de todo.

Esta pieza forma parte de una serie de trabajos de la escritora, psicóloga y artista interdisciplinaria nacida en Portugal, cuyos trabajos abordan el racismo, el feminismo, el trauma y la memoria, así como la descolonización del conocimiento y las narrativas.

Con una duración de 30 minutos, te invitamos a conocer esta pieza presentada en la sala virtual 10 del Museo Universitario de Arte Contemporáneo, MUAC



Sebastião Salgado

Economista como primera vocación, gracias a un posgrado en Europa Sebastião Salgado descubrió su pasión por la fotografía. Su obra es un retrato íntimo entre la tierra y el ser humano, que hace evidente la explotación tanto de la naturaleza como del hombre.


Buscador de visiones del mundo inéditas y realidades poco difundidas, ha trabajado en más de 130 países y fue el primer fotógrafo en recibir el Príncipe de Asturias de las Artes en 2007.

En una sociedad guiada por lo visual, la imagen como testimonio de realidades ensordecedoras muchas veces incomoda. Los múltiples reconocimientos a la obra de Salgado fueron vistos por algunos como sinónimo de galardonar la explotación o hacer una estética de la miseria. Ante ello, Sebastião respondió que solamente fotografiaba su mundo.

Después de muchos años fuera de Brasil, en 1994 regresó a las tierras de su familia en el estado de Minas Gerais, lugar en el que vivió su niñez, para encontrarse con un panorama de deforestación en el que la vida salvaje había desaparecido. Junto con su familia fundó entonces el Instituto Terra, que lleva plantados más de 2 millones de árboles y ha logrado recuperar parte del esplendor de su añorado paraíso tropical. Este proceso de cambio ha sido también registrado por su lente.

La fotografía de Sebastião se vuelve un documento social, que va más allá de instantes visuales y tiene el enorme poder de incomodar como de inspirar. Salgado resignifica el papel del fotógrafo como testigo de la naturaleza y del ser humano, su fotografía denuncia la violación de la integridad humana a la par de la perfección de la naturaleza. La doble arista de la fotografía como documento histórico o científico, pero a la vez producto del arte y la estética, permea la obra que te compartimos en la siguiente galería, fotografías que provocan la catarsis del espectador a través de imágenes en blanco y negro de enorme belleza.

Recorrido fotográfico en: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=iPyGB5SN4hl> 

Parte de su trabajo en materia ecológica: <https://institutoterra.org/o-instituto/> 



La Orquesta Sinfónica de Minería y el Día del Niño

Con un extraordinario concierto, transmitido desde el Auditorio Nacional, desafortunadamente aún sin público presente, la Orquesta Sinfónica de Minería ofreció los pasados 30 de abril y 1 y 2 de mayo, el concierto conmemorativo para el día del niño denominado: "El carnaval de los animales".

El concierto, transmitido a través de la plataforma *streaming* inició con una atractiva entrada: "Fanfarria para el hombre común" de Aaron Copland, a base de cornos y percusiones que, con seguridad, atrajeron la atención del público infantil, receptor principal de la reunión musical. Inmediatamente después, el propio Carlos Miguel Prieto, que además de su labor habitual como director de la orquesta, fungió como narrador y concertista, hizo las presentaciones de un buen número de animales, representados musicalmente por el genio de Camille Saint Saëns, autor de la obra principal del concierto.

Para "El Carnaval de los animales", las condiciones impuestas por la emergencia sanitaria favorecieron la imagen y la presentación del concierto y gracias a la

tecnología y la animación, el público pudo disfrutar, junto a la interpretación de la orquesta, un atractivo desfile, en pleno escenario, de leones, gallos, gallinas, ciervos, canguros, caballos, elefantes, peces, pájaros, cisnes, e incluso pájaros cú-cús de reloj, en fin, una selección de los animales a quienes están dedicadas las doce secciones de la obra y a las que Carlos Miguel Prieto fortaleció a través de divertidas e ingeniosas presentaciones, propiciando, como siempre, una atmósfera relajada y atractiva entre el público infantil, a los que, en muchas ocasiones, en conciertos presenciales, hizo subir al escenario y participar de la música y el baile.

La interpretación de la orquesta fue precisa, didáctica, como lo requiere la obra, destacando la participación de las solistas al piano Edith Ruiz y Ana Gabriela Fernández, quienes apoyadas por sus compañeros lograron un trabajo de conjunto especial, y la atención del auditorio, a través de una gran conjunción de sonido e imágenes, preparando el esperado y entrañable número de "Pedro y el Lobo" de Serguéi Prokofiev.



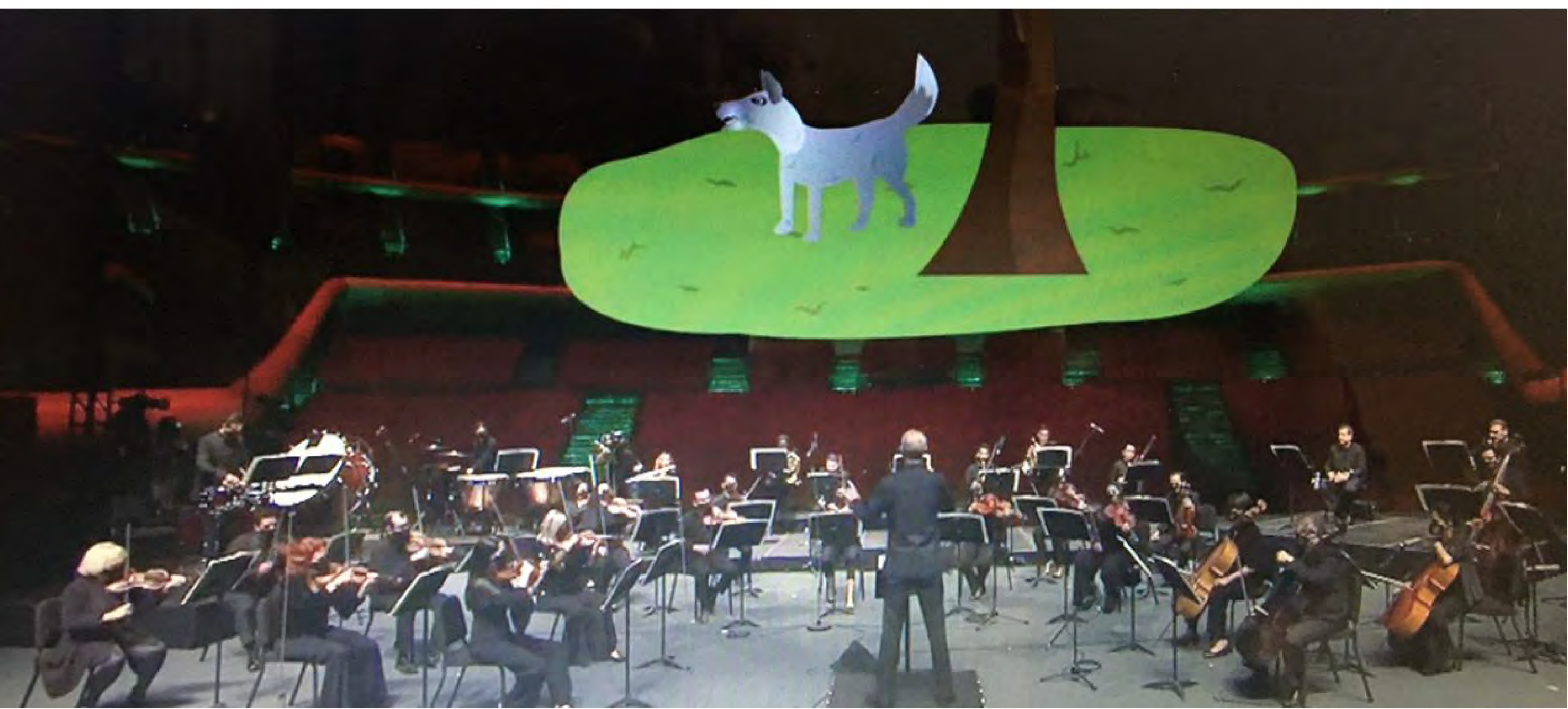
“Pedro y el lobo” tiene, especialmente, una característica fundamental que la hace atractiva y didáctica, especialmente para quienes la escuchan por primera vez, en la asignación de los personajes con uno o varios instrumentos específicos; así, el personaje principal, el niño Pedro, es reconocido por un conjunto de cuerdas de la orquesta: violines primeros y segundos, violas y contrabajos. El compañero de Pedro, el pajarito, es representado por la flauta, en este caso por la flautista María Valkorina, y otros actores como el pato, el gato y el abuelo son representados por el oboe, el clarinete y el fagot respectivamente. En este concierto, nuevamente gracias a la tecnología, los propios músicos fueron transformados en los personajes de la historia, alternando su imagen real y festiva. Complementaron la historia los cazadores, representados por las percusiones y por supuesto, el lobo, representado por los cornos.

Después de los primeros acordes, además de la belleza y la sencillez de la música en la obra, el auditorio y muy especialmente los niños, comienzan a habituarse a reco-

nocer a cada personaje por la aparición del instrumento que los representa, dando a la obra un valor didáctico muy especial y proporcionando a quien lo escucha, mayores elementos de apreciación musical, algo extraordinario cuando se trata, especialmente, de niños.

Carlos Miguel Prieto y Shari Mason como solistas, acompañados del segmento correspondiente de la orquesta, ofrecieron el “Concierto para dos violines, de Johann Sebastian Bach, con la que cerraron una inolvidable velada y fortalecieron la presencia de la gran Orquesta Sinfónica de Minería, a la que se extraña en la Sala Nezahualcóyotl y su serie de conciertos dedicados a los exalumnos de manera presencial.

Mientras tanto, que viva la música y que no se interrumpa su difusión.





El ritmo de vida actual, en el que pasamos gran parte del día sentados y conectados a múltiples dispositivos favorece mantenernos inactivos. Siempre es un buen momento para reactivarnos o descubrir nuevas formas de ejercitarnos. Tanto la cultura física como la práctica deportiva han sido parte esencial de la formación integral que la UNAM proporciona a su comunidad. El ejercicio además de ser necesario para mantener la salud mental y física complementa la preparación académica y laboral, ya que mejora el rendimiento al incrementarse la concentración y disciplina.

MARTÍNEZ Q, Gabriela. "Por una mejor vida: hacer ejercicio" [en línea]. En: Ciencia UNAM, DGDC. [Por una mejor vida: hacer ejercicio - Ciencia UNAM](#)



¿Cuándo fue la última vez que hiciste ejercicio?



Para mantener el cuerpo en movimiento, te compartimos esta sencilla rutina de **ejercicio** para hacer en casa de Deporte UNAM, que considera el trabajo de todos los grupos musculares. ¡Disfrútala!



La Universidad Nacional ofrece una gran cantidad de opciones para ejercitarse en línea, para vencer el sedentarismo entra a [Más DeporteUNAM](#)



La UNAM contigo para vencer el sedentarismo

Quien lo probó lo sabe, el deporte emociona y mejora tu calidad de vida. Si formaste parte de un equipo representativo o disfrutabas practicando algún deporte, seguramente recordarás la adrenalina de esos momentos. Mejor aún, si te ejercitas con frecuencia conoces por experiencia propia sus beneficios.

Físicos

- Ayuda a tener un control de peso
- Disminuye el riesgo de sufrir enfermedades crónicas
- Activa los sistemas antioxidantes
- Beneficia huesos, articulaciones y músculos
- Regula los niveles de presión arterial, del metabolismo y la glucosa

Psicológicos

- Genera un mejor descanso
- Reduce niveles de tensión, estrés, depresión y ansiedad
- Mejora la autoestima, la concentración y capacidad de reacción
- Te vuelve una persona más disciplinada

"Un cuerpo sano es un recinto para el alma. Uno enfermo una prisión".

Francis Bacon



PUMAS FEMENIL



Datos para tomar en cuenta

- Se funda en 2016
- Juega en el Estadio Olímpico universitario desde el 20 de marzo de 2021
- Forma parte de la Liga Mx Femenil desde 2017

Mejor torneo de Pumas femenil

- Mayor cantidad de puntos (32)
- 9 triunfos, 5 empates y 3 derrotas
- Califica a liguilla como 5to. Lugar

Momento Histórico



• Fabiola Santamaria se convirtió en la primera mujer que anota un gol en el Olímpico Universitario el 20 de marzo de 2021.



Equipo pumas femenil

Selección Nacional

- Mariela Jiménez fue la primera jugadora en ser llamada a la selección nacional mayor para la Copa Chipre 2020.
- Paola Chavero (delantera) fue convocada para ser parte de la concentración de la Selección de México Sub 20.
- La arquera Melany Villeda Medina forma parte de la selección nacional mayor.

Beneficios para los Exalumnos y comunidad universitaria

(Dale clic al logotipo del servicio de tu interés) 

COMPAÑÍAS DE SEGUROS



GIMNASIOS

LIBRERÍAS

CULTURA

RESTAURANTES

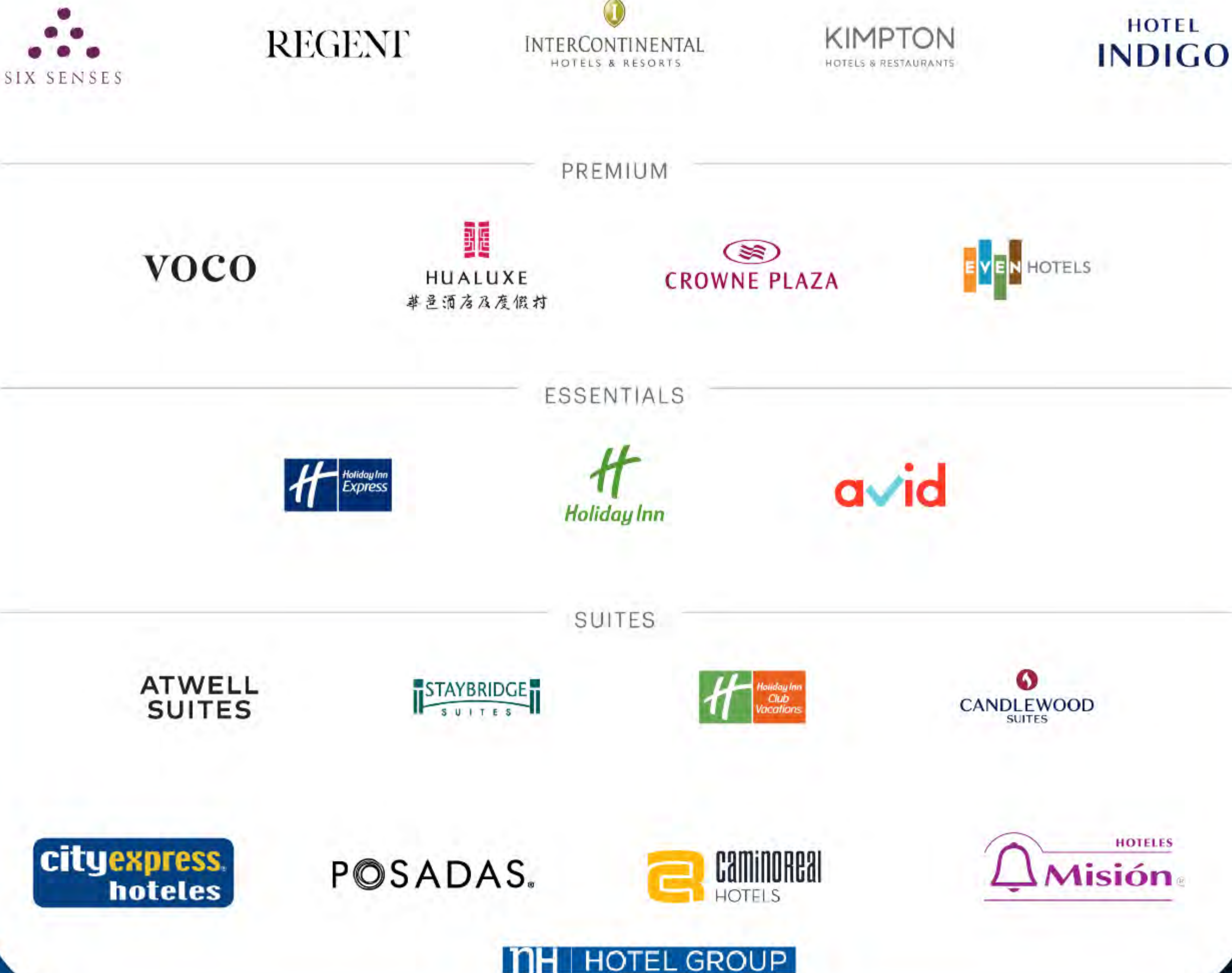
ENTRETENIMIENTO



SALUD



HOTELES



SERVICIOS BANCARIOS

SERVICIOS DIVERSOS



TRANSPORTES GRUPO Estrella Blanca

MANTEN TUS DATOS ACTUALIZADOS



www.pveu.unam.mx/registro 

Permítenos seguir en contacto, además puedes conocer de las novedades de nuestra alma mater a través del boletín informativo del Programa de Vinculación con los Egresados de la UNAM