



Celebramos la graduación de los jóvenes del Diplomado en Desarrollo de Habilidades Sociales y Vocacionales

[ver pág.6]

# SOMOS ANÁHUAC

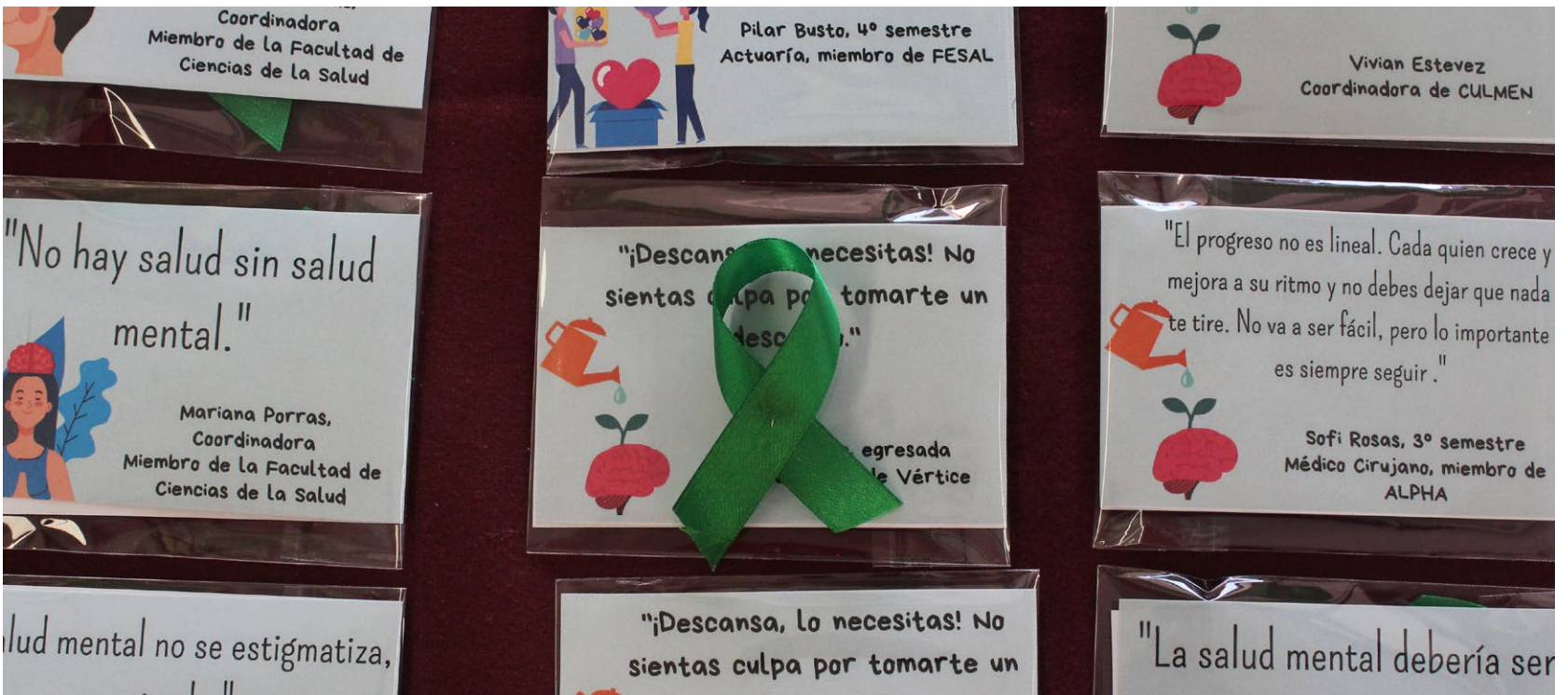
**+** DE LA ANÁHUAC

Ellos dicen que... [ver pág. 7]

Fomentamos la salud mental en la Comunidad Anáhuac [ver pág. 4]

**NÚM. 38**  
NOVIEMBRE 2021

PERIÓDICO UNIVERSITARIO DE LA UNIVERSIDAD ANÁHUAC MÉXICO



## FOMENTAMOS LA SALUD MENTAL EN LA COMUNIDAD ANÁHUAC

Felicitamos a

GABRIELA ESQUIVEL RÁBAGO  
LICENCIATURA EN ACTUARÍA

YOSSELIN VILLAFÑA DE LA ROSA  
MAESTRÍA EN BIOÉTICA

LIZBETH AHELYN HURTADO CARRILLO  
MAESTRÍA EN ESTADÍSTICA

Ganadoras del Concurso de Ensayo "La internalización de la educación superior en la pandemia de COVID-19: una mirada estudiantil", que organizó la Dirección de Internacionalización.

En la siguiente edición podrás leer estos ensayos.



Egresado combate el cáncer infantil a través de su fundación [ver pág. 3]



Tips para cuidar tu salud mental y emocional [ver pág. 5]



## COMITÉ RECTORAL

Dr. Cipriano Sánchez García, L.C.

**Rector**

Dra. Sonia Barnette Frías

**Secretaria General**

Dra. Lorena Martínez Verduzco

**Vicerrectora Académica**

Mtro. Jorge Miguel Fabre Mendoza

**Vicerrector Académico**

P. César Hernández Rendón, L.C.

Mtro. Fernando Rincón Gallardo Elguero

**Vicerrectores de Formación Integral**

P. Eduardo Robles-Gil Orvañanos, L.C.

**Vicerrector de Finanzas y Administración**

Dra. Oliva Sánchez García

**Directora de Planeación, Evaluación e Innovación**

Mtro. Alfredo Nava Goveia

**Director de la Facultad de Economía y Negocios**

Dra. Luz del Carmen Dávalos Murillo

**Miembro del Comité Rectoral**

## DIRECTORIO DEL PERIÓDICO SOMOS ANÁHUAC

Mtro. Abelardo Somuano Rojas

**Director de Comunicación Institucional**

Lic. Irán Gutiérrez Méndez

**Coordinación de Publicaciones Intitucionales**

Lic. Enrique Rojas Solís

**Editor**

Lic. Arizbeth Monserrat Rivera Cabrera

**Correctora de estilo**

Grace Alejandra Sánchez Cámez

**Diseño editorial**

Christian Buendía Gama

**Fotografía**

SOMOS ANÁHUAC es una publicación mensual editada por Investigaciones y Estudios Superiores S. C., a través de la Dirección de Comunicación Institucional de la Universidad Anáhuac México, Av. Universidad Anáhuac núm. 46, col. Lomas Anáhuac, Huixquilucan, Estado de México, C.P. 52786. Tel.: 55 56 27 02 10. Editor responsable: Enrique Rojas Solís. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo 04-2021-031918333700-203. Licitud de Título y Contenido: 16925, otorgados por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación.

Cualquier información y/o artículo y/u opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Asimismo, el editor investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza de las ofertas relacionadas con los mismos. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización del editor.

# TE ACOMPAÑAMOS EN TODO MOMENTO

⇒ La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud mental como un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y puede hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. Este sentido positivo, es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

Desafortunadamente existen muchas ideas erróneas al respecto y algunas de las más graves son, por ejemplo, creer que las enfermedades mentales no son "reales" o que "las personas con problemas de salud mental deberían espabilarse y seguir con sus vidas".

Estas declaraciones son peligrosas, ya que además de insultar a las personas y menospreciar su sufrimiento, pueden llevar a que no se reconozca la importancia de la salud mental y su cuidado.

A raíz de la pandemia de COVID-19, la salud mental de muchos jóvenes se ha visto mermada. Por ello, en la Universidad Anáhuac México hemos tomado acciones para tratar este problema.

En esta edición encontrarás las acciones que hemos implementado, las áreas a las que te puedes acercar en caso de que lo necesites y algunos consejos para mejorar tu salud mental.

Estamos convencidos de que el fomento, la protección y la recuperación de la salud mental son vitales para el pleno desarrollo de las personas, las comunidades y las sociedades.

**DRA. LUCÍA GAITÁN CONCEPCIÓN****Coordinadora del Programa de Liderazgo en Ciencias de la Salud Alpha****f UNIVERSIDAD ANÁHUAC MÉXICO CAMPUS NORTE****@ UANAHUACNORTE****@ ANAHUAC****f UNIVERSIDAD ANÁHUAC MÉXICO CAMPUS SUR****@ UANAHUACSUR****@ ANAHUACSUR****UNIVERSIDAD ANÁHUAC MÉXICO**

*Conciertos de la*  
**Orquesta Sinfónica del Estado de México**  
**2021**

**Adquiere tus boletos aquí**

**TEATRO ÁNGEL Y TERE LOSADA**

**14** de noviembre  
12:30 hrs.

**3** de diciembre  
20:00 hrs.

**19** de diciembre  
Concierto de Navidad  
12:30 hrs.

GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO | Centro Cultural Mexiquense | Anáhuac | OSEM | EDOMÉX

# EGRESADO COMBATE EL CÁNCER INFANTIL A TRAVÉS DE SU FUNDACIÓN

Con la misión de mejorar la calidad de vida de los niños con cáncer y de sus familiares, en el año 2012 Diego Parada Herrera (Comunicación, gen. '04 y Maestría en Responsabilidad Social, gen. '15) y un grupo de colaboradores crearon la Fundación Vuela para brindar apoyo médico, humano y económico, de acuerdo con las necesidades de cada paciente.

A través de diversas actividades interdisciplinarias y programas, realiza un acompañamiento integral, ya que está presente en los principales centros de atención a niños que padecen esta enfermedad para dar continuidad a los tratamientos y formar una comunidad de voluntarios y profesionales, que mediante la ciencia y el amor reinvente las experiencias del hospital y del tratamiento.

Los pilares que guían las acciones de Vuela son la persona, la familia y la comunidad. Ofrece apoyos complementarios para la cobertura de medicamentos, viáticos, estudios, etcétera; crea campañas de salud, nutrición y bienestar para los pacientes; brinda capacitaciones, cursos y herramientas para que los pacientes y cuidadores primarios afronten mejor esta situación, y organiza eventos en los que los familiares de los niños conviven entre sí y con nuestros voluntarios fortaleciendo así los vínculos.



**Tú también puedes contribuir a esta causa para que ningún niño pierda la magia de su vida por el cáncer, colaborando con esta fundación.**

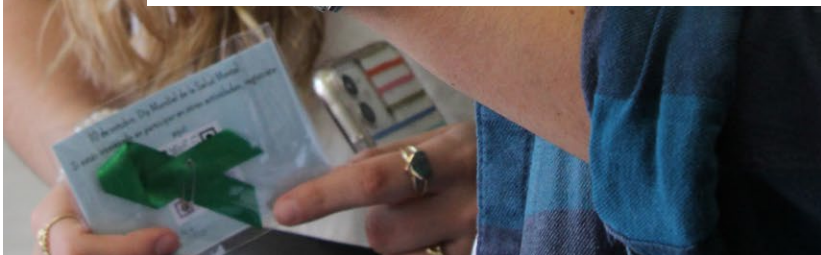
**CONOCE MÁS SOBRE VUELA Y SUS DIFERENTES PROGRAMAS Y EVENTOS AQUÍ.**

## SABÍAS QUE...





# FOMENTAMOS LA SALUD MENTAL EN LA COMUNIDAD ANÁHUAC



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la pandemia por COVID-19 ha impactado negativamente la salud mental de las personas y los estudiantes están en el grupo de los más afectados.

Por esta razón, en el marco del Día Mundial de la Salud Mental, el Programa de Liderazgo en Ciencias de la Salud Alpha y la Facultad de Ciencias de la Salud organizaron una campaña para fomentar entre nuestra Comunidad Universitaria el cuidado y la importancia de la salud mental en nuestra vida cotidiana y para desmentir las creencias y los mitos sobre las enfermedades y los trastornos mentales.

Las actividades se realizaron en tres etapas: la primera fue el envío institucional de una encuesta en la que algunos miembros compartieron un consejo o frase sobre el cuidado y la importancia de la salud mental. Se recibieron 315 respuestas en total, las cuales fueron impresas y repartidas en espacios concurridos, como la biblioteca, la pecera de la Facultad de Ciencias de la Salud y las oficinas de los distintos Programas de Liderazgo y Excelencia Anáhuac, así como de ADEFA y FESAL en ambos campus.

La segunda etapa se realizó a través de las redes sociales de Alpha y de la Facultad de Ciencias de la Salud, en las que egresados y psiquiatras compartieron cifras y opiniones sobre la salud mental.

Por último, durante la tercera etapa se impartieron conferencias en el Auditorio de Rectoría del Campus Norte y por Zoom y Facebook Live, en las que se abordaron temas como el **self awareness** (conciencia de sí mismo); los síntomas que podemos detectar para saber si alguien necesita apoyo psicológico y la importancia que tiene el trato que nos damos y lo que nos decimos y su impacto en nuestra vida cotidiana.

Además de estas acciones, cabe resaltar que la Facultad de Psicología ofrece apoyo emocional sin costo a los miembros de la Comunidad Anáhuac a través del Programa de Apoyo al Estudiante y de sus clínicas ubicadas en ambos campus.

**Conoce más sobre Alpha y las conferencias impartidas en esta jornada [aquí](#).**

Si necesitas ayuda, comunícate con Martha Cisneros Flores al correo [clinicapsicologiauam@anahuac.mx](mailto:clinicapsicologiauam@anahuac.mx), en el Campus Norte; con Rosa María Rodríguez Rodríguez al correo [clinicapsicologia.uams@anahuac.mx](mailto:clinicapsicologia.uams@anahuac.mx) o al teléfono 55 56 28 88 00, ext. 204, en el Campus Sur, o con la maestra Rosa Catalina Carbajal Vega al correo [ccarbajal@anahuac.mx](mailto:ccarbajal@anahuac.mx)

# TIPS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

- Habla con alguien de confianza sobre cómo te sientes.
- Busca ayuda profesional.
- Mantente en contacto con tus amigos y familiares.
- Haz ejercicio con regularidad, aunque solo sea un pequeño paseo.
- Mantén hábitos regulares de alimentación y sueño.
- Evita o restringe el consumo de alcohol y abstente de consumir drogas ilícitas.
- Sé amable contigo mismo e intenta centrarte en lo positivo.
- Felicítate por tus logros pasados y presentes, por pequeños que sean.
- Mejora tu espiritualidad.
- Haz servicio comunitario.
- Limita el uso de la tecnología.
- Lee un libro.
- Detecta síntomas de estrés y/o depresión.

## Recuerda:

No estás solo. Si crees que puedes tener depresión, ansiedad, estrés u otros síntomas que afecten tu salud mental, habla con alguien de confianza o busca ayuda profesional.



# CELEBRAMOS LA GRADUACIÓN DE LOS JÓVENES DEL DIPLOMADO EN DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES Y VOCACIONALES



“Estamos muy contentos de que hoy estén con nosotros las y los jóvenes que se gradúan del Diplomado en Desarrollo de Habilidades Sociales y Vocacionales” comentó nuestro rector, el doctor Cipriano Sánchez García, L.C., en la ceremonia celebrada el jueves 7 de octubre, en la que participaron jóvenes con síndrome de Down, autismo y otras discapacidades intelectuales que cursaron este diplomado que ofrece nuestra Facultad de Educación.

En esta ocasión participaron los integrantes de las generaciones 2018-2020 y 2019-2021, quienes se prepararon para adquirir los conocimientos profesionales que les permitirán iniciar su vida laboral en aquello que les apasiona sin que su discapacidad sea un obstáculo.

En total, entre estas dos generaciones se graduaron 16 jóvenes, quienes estudiaron materias de las licenciaturas en Comunicación, Gastronomía, Historia, Diseño de Moda e Innovación, Pedagogía Organizacional y Educativa, y Diseño Gráfico, además de materias que buscan fomentar la autodeterminación, así como sus habilidades sociales, laborales, y les permita ser independientes.

El diplomado inició en el año 2010 y está dirigido a jóvenes de entre 18 y 28 años de edad con alguna discapacidad intelectual o de desarrollo. A la fecha cuenta con 70 egresados.

Felicitemos a nuestros egresados, quienes han demostrado que nada los detiene.

**VE LA CEREMONIA DE GRADUACIÓN [AQUÍ](#).**

## FORO PARALÍMPICO: "Sin límites"

18 de noviembre  
de 2021  
17:30 hrs. de la CDMX  
Vía Streaming



**LIC. LILIANA SUÁREZ CARREÓN**  
Presidenta del Comité Paralímpico Mexicano



**JOSÉ RAÚL PELÁEZ AMPUDIA**  
Entrenador nacional paralímpico



**FABIOLA RAMÍREZ MARTÍNEZ**  
Medallista Paralímpica en Tokio 2020



**NELY EDITH MIRANDA HERRERA**  
Medallista Paralímpica en Tokio 2020



**DIEGO LÓPEZ DÍAZ**  
Medallista Paralímpico en Tokio 2020



Informes: Mtra. Luisa María Porrás Monge, [maria.porrasm@anahuac.mx](mailto:maria.porrasm@anahuac.mx)



## Ellos DICEN QUE...

De cara al inicio de la nueva temporada de la Organización Nacional Estudiantil de Fútbol Americano (ONEFA), platicamos con nuestros Leones Anáhuac de fútbol americano y esto fue lo que nos compartieron...



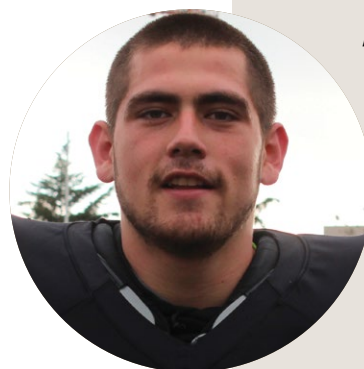
"Estamos felices de poder regresar al campo. Sabemos que es una temporada atípica y el equipo ha trabajado fuerte para llegar en buena forma, tanto física como mentalmente. Agradezco la oportunidad de concluir esta etapa académica-deportiva de la mejor manera".

**GERHARD ALBERTO RUIZ GÁLVEZ**  
6° trimestre, Maestría en Finanzas



"Tener la oportunidad de representar y defender a tu universidad cada fin de semana es algo que muy poca gente puede experimentar. Como jugador de este equipo representativo tengo la oportunidad de ser la imagen, pero sobre todo me impulsa a ser mejor día a día para poner en alto el nombre de la Universidad Anáhuac México".

**LUIS DANIEL CENICEROS GUTIÉRREZ**  
1er trimestre, Maestría en Mercadotecnia y Comunicación



"Estoy muy orgulloso por mi sacrificio en el campo, y por el honor de ser un León Anáhuac y defender estos colores".

**SANTIAGO ROMERO VELIZ**  
4° semestre, Licenciatura en Dirección de Empresas de Entretenimiento



"Como integrante de este equipo me comprometo a aportar liderazgo, inteligencia, habilidad, fuerza y entrega, para lograr que este sea el mejor equipo de fútbol americano del país".

**JOSEPH GUZMÁN FLORES**  
5° semestre, Licenciatura en Dirección y Administración de Empresas

"Como equipo nos comprometemos a dejar un gran sabor de boca en esta temporada tan especial, que ha estado llena de retos y dificultades que todos hemos vivido y superado de una u otra manera. Será una gran temporada y los Leones estamos listos para rugir".

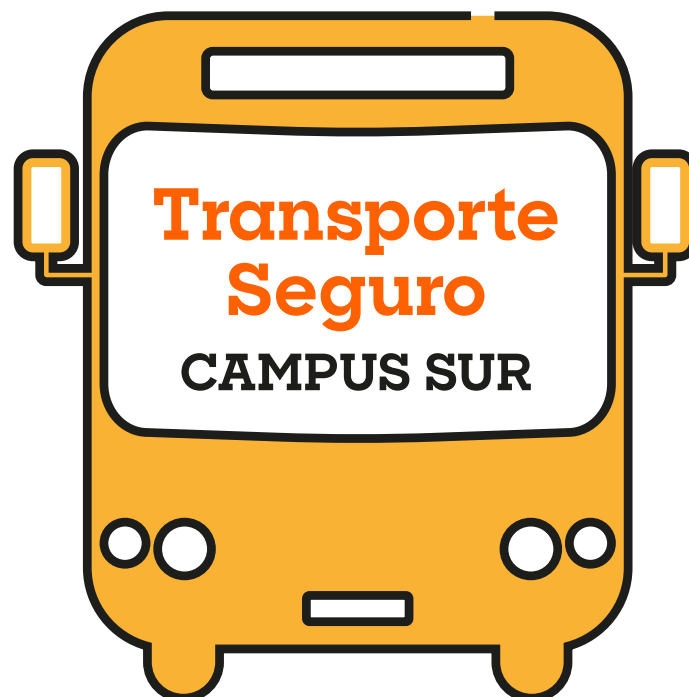
**OLIVER ZANANDA GONZÁLEZ REYES**

5° trimestre, Maestría en Tecnologías de la Información e Inteligencia Analítica



## SE REANUDA EL PROGRAMA

Consulta los horarios y puntos  
de ascenso y descenso aquí



¿NECESITAS APOYO  
DURANTE TU  
**ESTANCIA**  
EN EL **CAMPUS?**  
**SÍ TE ATIENDO**



HAZ CLIC  
AQUÍ



CAMPUS NORTE

55 79 08 78 62



CAMPUS SUR

55 79 08 75 88