

# 12

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



# CONECTA

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

# ¡ESTO ES UPAV!

## UNDÉCIMO ANIVERSARIO





21

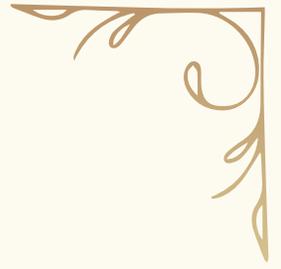
ANIVERSARIO DE  
INDEPENDENCIA



20



**VERACRUZ**  
GOBIERNO  
DEL ESTADO



2

EL INICIO DE LA

# CIUDAD DE MÉXICO

22



ME LLENA DE ORGULLO



01

## **Editorial**

**08 / MENSAJE**

Lic. Jocelin del Carmen Morales García  
Jefa de la Unidad de Género

02

## **Coordenadas**

**12 / CONOCE A TU COORDINADOR SOLIDARIO**

**16 / PUNTOS CARDINALES**

Misantla, Veracruz

03

## **Orgullo UPAV**

**20 / ¡ESTO ES UPAV! 11° ANIVERSARIO**

04

## Unidad de Género

- 36 / DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER INDÍGENA
- 38 / DÍA INTERNACIONAL DE LA PAZ
- 40 / DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA EXPLOTACIÓN SEXUAL Y EL TRÁFICO DE MUJERES, NIÑAS Y NIÑOS
- 42 / DÍA INTERNACIONAL DE LA BISEXUALIDAD
- 44 / DÍA MUNDIAL DE PREVENCIÓN DEL EMBARAZO NO PLANIFICADO EN ADOLESCENTES
- 46 / DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD
- 48 / DÍA INTERNACIONAL DE LA NO VIOLENCIA

05

## Arte & Cultura

- 54 / LA INTEGRACIÓN A TRAVÉS DEL LENGUAJE DE SEÑAS

06

## Al Natural

- 60 / CONCÉNTRATE MEJOR, COMIENDO MEJOR

07

## Deportes

- 68 / MOLDEA Y SANA TU CUERPO CON CORE TRAINING



**UPAV**  
UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ



UPAVOficial



UpavRectoría



upavrectoría



UPAV RADIO



@UPAVRadio

# CONECTA

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

UPAVOficial UpavRectoría upavrectoría

Legal

---

## **Conecta Revista UPAV**

Es una publicación digital creada por la Universidad Popular Autónoma de Veracruz.

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

Todas las fotografías e imágenes, salvo indicación contraria, son autoría de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz. Derechos reservados a la UPAV © CONECTA, 2022.

## **Directorio**

Rector

**Mtro. Ome Tochtli Méndez Ramírez**

Directora de Educación Superior

**Dra. Guadalupe del Carmen Su Morales**

Director de Educación Media Superior

**Ing. Armando Moreno Garibay**

Directora de Administración y Finanzas

**Lic. Silvia Cruz Torres**

Director de Planeación y Programación

**Mtro. Amado Cervantes Cervantes**

Directora de Asuntos Jurídicos

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

Subdirector de Supervisión Académica

**Lic. Carlos Evert Pérez López**





**Lic. Jocelin del Carmen Morales García**

Jefa de la Unidad de Transparencia

Editorial

La Universidad Popular Autónoma de Veracruz se ha preocupado en gestionar un modelo autodidacta, flexible y solidario para la sociedad veracruzana y a su vez, que este se adapte a las necesidades locales de cada región para llevar bioeducación de media superior y superior a lo largo y ancho del Estado de Veracruz. La principal virtud del modelo educativo de UPAV es la solidaridad por parte de sus colaboradores y figuras solidarias, así como la cobertura que a diferencia de otras, busca brindar una opción educativa en los lugares de mayor rezago social y educativo. Hoy, a once años del inicio de nuestra historia, tenemos presencia en 180 municipios, con más de 700 sedes.

Con orgullo, desde la Unidad de Transparencia de esta Casa de Estudios, celebramos estos once años reconociendo las acciones que se han tomado para fortalecer el acceso a la información, a través de una adecuada orientación y atención a las solicitudes que recibe nuestra Universidad.

Son más de 150 mil aprendientes egresados al día de hoy, mismos que representan las estrategias de cada unidad, departamento y dirección de la Institución, pues han sido testigos de nuestra evolución y logros.

Invito a toda nuestra comunidad a que hagan buen uso de la información que se les proporciona, a través de la página web, sitios oficiales de UPAV y sobretodo del portal de aprendientes, desde donde pueden realizar trámites totalmente gratuitos y llevar un seguimiento puntual de su situación académica, siempre y cuando las y los aprendientes, se encuentren debidamente registrados. Por otra parte, agradezco infinitamente la confianza depositada en la Universidad Popular Autónoma de Veracruz, tengan la certeza de que los servicios ofrecidos por nuestra Casa de Estudios son de calidad y eso nos ha permitido tener y mantener un impacto positivo para la educación en nuestro Estado.

—  
¡Los esperamos con los brazos  
abiertos en esta gran  
**#familiaUPAV!**

A decorative graphic featuring a large dashed circle. Inside and around the circle are various geometric shapes: a grey triangle at the top right, a red circle at the top right, an orange circle at the top right, an orange triangle at the bottom left, a grey circle at the bottom left, and an orange triangle at the bottom right. The text "#SOMOS UPAV" is written in a large, bold, black, sans-serif font across the center of the circle.

**#SOMOS  
UPAV**



*Sección*

02.

---

# Coordenadas

**/ CONOCE A TU COORDINADOR SOLIDARIO**  
**/ PUNTOS CARDINALES** Misantla, Veracruz



Considero que ser Coordinador Solidario es una función muy importante ya que es una figura encargada de gestionar actividades, dar resultados y velar por las necesidades de la comunidad educativa

**Ing. José Manuel Armenta y Hernández**  
Coordinador Solidario Misantla

La Universidad Popular Autónoma de Veracruz tiene presencia en las 10 regiones del estado, a través de sus 19 Coordinaciones Solidarias. En esta 12a edición de Aniversario, la **Revista CONECTA**, se ubica en la región montañosa de la zona centro de la entidad veracruzana donde se conversó con el Ing. José Manuel Armenta y Hernández, Coordinador Solidario sede Misantla, que comparte su experiencia y sentir al ser parte de la gran **#FamiliaUPAV**.

El Ing. Manuel Armenta tiene a su cargo 18 sedes de bachillerato y 20 sedes de licenciaturas distribuidas en 10 Municipios como: Alto Lucero, Acatlán, Chiconquiaco, Juchique de Ferrer, Misantla, Naolinco, Nautla, San Rafael, Vega de Alatorre y Yecuatla, estos pertenecientes a la Coordinación Solidaria Misantla.

Armenta comparte que su acercamiento a UPAV se da después de permanecer varios años fuera de su tierra natal en 2017, tras conocer el modelo educativo de la Universidad; “por su sistema flexible y autodidacta para la ciudadanía, no tiene restricciones de edad, cuenta con figuras solidarias profesionales y comprometidas, además dispone de sedes cerca de ti y es muy accesible”, se integra a las filas de la universidad como Coordinador Solidario.

Armenta expresó que la mayor satisfacción al estar frente a la Coordinación Solidaria es ser parte de una gran Universidad, es ser parte de una gran equipo, de una gran familia que día a día llevan educación de calidad a las y los veracruzanos.



**11 19**

**2011-2022**

**UNDÉCIMO ANIVERSARIO**  
**UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ**

## Coordenadas

---

Existen muchas experiencias agradables que compartir, una de ellas, recuerda Armenta, fue la entrega masiva de certificados de bachillerato en el mes de julio del año 2019 y la entrega gratuita de guías de estudio y cuadernos de trabajo en cada inicio de ciclo de educación media superior. Otra experiencia que comparte, fue la participación de la Coordinación Solidaria Misantla en la Primer Expo Feria Educativa 2022, “ Región Nautla” sede Martínez de la Torre, donde tuvo presencia en diferentes disciplinas.

El Ing. Manuel Armenta invita a toda la comunidad educativa a que aprovechen las oportunidades que se les presentan, actualmente en UPAV existe la facilidad y accesibilidad para estudiar y prepararse, aprovechando siempre las nuevas tecnologías, con plataformas educativas actualizadas, procesos administrativos adecuados a las capacidades de las y los aprendientes, además de extensa oferta educativa. Por último, invita a los lectores a cuidar el planeta, fomentar los valores y respetar a sus padres.





En la Coordinación Solidaria  
Misantla, los estamos esperando  
para acompañarlos en su camino  
al éxito personal, sean parte de  
esta gran *#familiaUPAV*

Ing. José Manuel Armenta y Hernández  
Coordinación Solidaria Misantla

# Misantla

## “Maza-flan”

Misantla es una hermosa ciudad, llena de historia y rica en su gastronomía, es uno de los 212 municipios de la entidad veracruzana, se encuentra ubicado en la zona centro montañosa del estado, a una altura de 300 metros sobre el nivel del mar. Limita al norte con Nautla, al este con Yecuatla y Colipa, al sur con Chiconquiaco y Landero y Coss, al suroeste con Tenochtitlán, con Altotonga y Atzalán al Oeste, al noroeste con Martínez de la Torre. Su distancia aproximada desde Xalapa, Ver., es de 80 Km por carretera.

Durante el siglo XVI los nativos llamaban a esta población **“Mazantla”**. **“Mazan-tla”** es una metátesis de **“Maza-tlan”** y tiene su origen en la lengua Náhuatl, derivado de **“Mazatl”**; Venado y **“Tlan”**; lugar, es decir **“lugar del Venado”**. Algo digno de llamar la atención desde la imponente sierra y durante noches despejadas, curiosamente se puede apreciar una magnífica formación lumínica que asemeja la figura de un venado.

# mágica.

## “Lugar del Venado”

Durante el recorrido por Misantla, se llegó al pocito de Nacaquinia que según la leyenda; una princesa llamada “*Xanat*” de origen totonaco, se enamoró de un joven guerrero mexicana llamado “*Milajahuat*”, quien perdió la vida en una batalla y con su llanto (*Xanat*) formó el Pocito de Nacaquinia. La tradición dice que la persona que toma agua de este pozo, regresa a este municipio y que, si lo hace de las manos de una mujer, quedará prendado de ella. Justo el 3 de mayo se celebra la fiesta de los pocitos haciendo procesión por diferentes partes de la ciudad, terminando el recorrido en el pocito de Nacaquinia. Misantla cuenta con una Casa de Cultura que está ubicada en un antiguo edificio histórico construido sobre una pirámide prehispánica. En este recinto se imparten distintos talleres y es la sede de distintas danzas y grupos de la región. La vista que desde esta se tiene hacia la ciudad es impresionante.

Cerca de la ciudad existen varios sitios arqueológicos, entre los cuales sobresalen la pirámide de Paxil, Los Ídolos, Tapapulm y Pueblo Viejo.



Por si fuera poco, además de su gente, su cultura, tradiciones y su comida, Misantla tiene un elemento más que lo destaca: Paxil, descubierta en 1930, es considerada (de acuerdo al INAH) una importante urbe totonaca que floreció entre los años 450 y 1500 D.C. Es tan extensa que se presume, tiene más de 577 edificios, sin embargo, solo 11 han sido excavados. Es un conjunto de ruinas prehispánicas que se localizan a las afueras de Misantla, y destacan dos cosas importantes de esta zona, su amplia extensión parecida a la del Tajín y lo más significativo, su mención en el legendario libro maya el Popol Vuh. El Popol Vuh hace referencia a un lugar paradisiaco denominado Paxil que significa “tierra fértil” o “paraíso terrenal”. A este específico lugar le da uno de los atributos más importantes de la historia de nuestro país, lo denomina, ni más ni menos como la cuna del maíz, la base de la alimentación mexicana y de su origen.

## Degustar la gastronomía de este emblemático lugar es un privilegio,

Degustar su gastronomía es un embrujo para el alma, no importa que llegará en el siguiente plato, será una explosión de sabor, de textura y de sus antepasados, desde unas ricas y tradicionales empapatas que reciben su nombre por ser un guiso ancestral conocido como “lonche” de los campesinos, preparado con tortillas hechas a mano bañadas en salsa o frijoles y encima de ellas, una torta de huevo frito o longaniza, todo envuelto en hoja de papatla, hacen que este platillo tome un sabor exquisito. También se puede degustar el pollo en chiltepin, tamales de “dedo”, llamados coloquialmente así por la consistencia líquida de la masa, atole agrio, tintines, alfajor, atole de champurrado, chiles en vinagre, gorditas de sagú, jamoncillo, etc. Su característica principal pareciera básica pues está basada en maíz y el frijol, pero la sorprendente mezcla de estos elementos con productos nativos te hará vivir una experiencia que en ningún otro punto del planeta podrás encontrar.

Al final del viaje por Misantla, se cae en cuenta que se visitó uno de los lugares que aún son un tesoro del país, por su ubicación y por sus orígenes, por lo que el regreso a este municipio es seguro, se recordará con el corazón, la calidez de su gente y su gastronomía .





**UPAV**  
UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

*Sección*

03.

---

# Orgullo UPAV

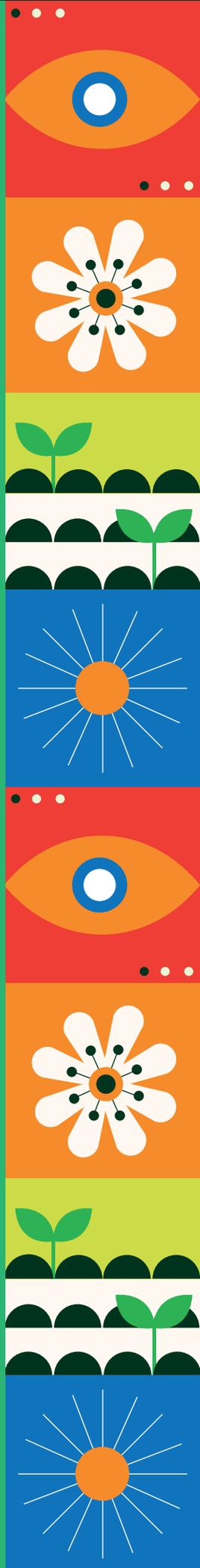
**/ ¡ESTO ES UPAV! 11° ANIVERSARIO**

# ESTO ES UPAV!

¡SOY #ORGULLOUPAV, DEDICACIÓN Y COMPROMISO!

El 11 de agosto la Universidad Popular Autónoma de Veracruz conmemoró el undécimo aniversario de su creación. Un día en el que se recuerda y resalta lo valiosos que son el cariño y la confianza de todas y cada una de las personas que forman parte de la gran *#FamiliaSolidaria*; aprendientes, figuras solidarias y comunidad educativa, con quienes hombro a hombro se ha constituido una universidad sensible y solidaria que hoy, se ha identificado con todas las variantes del estado de Veracruz y con las necesidades de la sociedad que merece tener una educación de calidad.

En el aniversario de la UPAV se conmemora la continuidad de un gran proyecto humanístico, autodidacta y solidario que ha orientado a la Institución al mejoramiento de la calidad de vida de cada persona, su formación y desarrollo. El modelo educativo autodidacta, como su término lo dice y como su formación viene de educación para adultos, es fomentar el autodidactismo, es tener un origen principal donde el actor que es el aprendiente, es el responsable de su educación.





VERACRUZ  
GOBIERNO  
DEL ESTADO



SE  
Secretaría  
de Educación

UNDÉ

# ¡ESTO

XALAPA-ENRÍQUEZ



VERACRUZ  
ME LLENA DE ORGULLO



VERACRUZ  
GOBIERNO  
DEL ESTADO



V  
aría  
icación

SEMSys

Subsecretaría de Educación  
Media Superior y Superior



UPAV

UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ



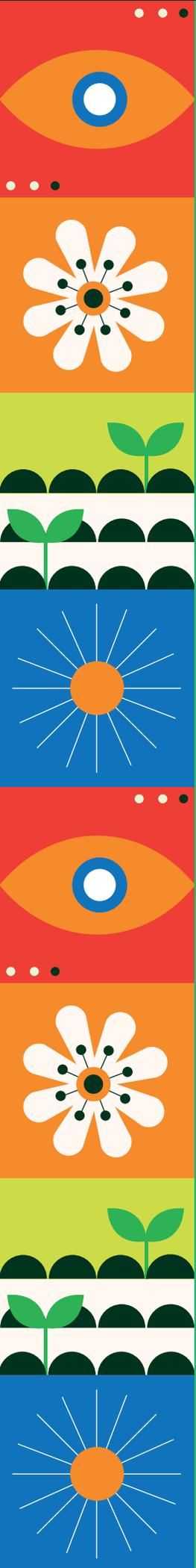
ME LLENA DE ORGULLO

CIMO ANIVERSARIO

# ES UPAV!

, VERACRUZ A 11 DE AGOSTO DEL 2022





UPAV es una de las primeras instituciones en América Latina que usa el término “aprendiente” y esto demuestra la responsabilidad que tiene la persona que decide registrarse para continuar o iniciar sus estudios. Así, los ejes principales que mueven a esta Universidad, son dos figuras importantes; el aprendiente y las figuras solidarias, quienes a través de los años y de la pandemia, se han dado la tarea de descubrir los mágicos escenarios que tiene la educación.

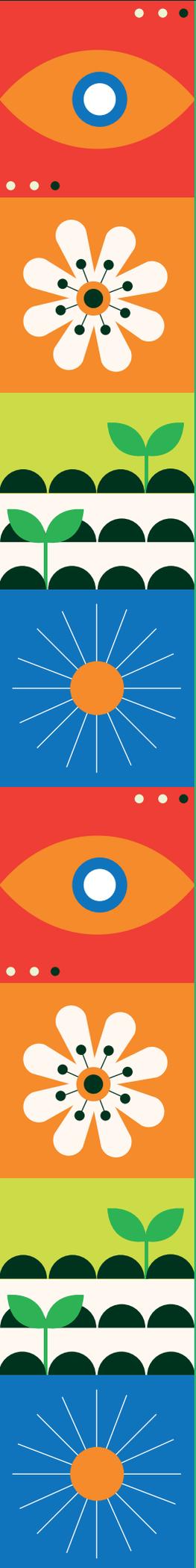
Esta Casa de Estudios se encuentra en un gran momento y vale decir que es uno muy digno desde su creación, pues ya han pasado 11 años, a través de los cuales se han diseñado escenarios favorables donde los planes y programas educativos se ha mantenido actualizados con el modelo educativo ya posicionado en el estado y donde la Universidad ya es una importante figura considerada en la educación pública del estado de Veracruz.

Hoy, 11 años después de su fundación, **UPAV ha cobijado a más de 150,000 aprendientes egresados de sus 19 Coordinaciones Solidarias, con más de 700 sedes de educación media superior y superior en el estado de Veracruz y con presencia en el territorio nacional, en 22 estados de la república, a través de las escuelas incorporadas.** La pandemia originó una mella en la calidad educativa, sin embargo el modelo autodidacta de esta Institución, permitió que se adecuarán los programas de todos los niveles, para que la comunidad se adaptara a la virtualidad, permitiendo de esta forma que la matrícula creciera.

En efecto, la universidad ha sido una institución tradicional, en tanto ha perdurado a través de más de una década; es precursora en la entrega de títulos electrónicos, lo que le ha permitido posicionarse ante la Dirección General de Profesiones, vinculando el perfil académico de cada región donde se brindan las opciones de titulación, de esta manera se está transformando la educación de Veracruz.

# SOMOS ORGULLO UPAV





La Universidad Popular Autónoma de Veracruz, cuenta con un gran equipo de profesionales en todas las áreas que día a día se ha adaptado a las necesidades de la comunidad educativa para ofrecer un escenario más seguro y confiable para futuros aprendientes. **La cadena de solidaridad es muy basta, ha crecido mucho. Antiguamente se recibía a los interesados en oficinas centrales, actualmente el acercamiento es a través de las 19 coordinaciones solidarias que funcionan como principal vínculo entre la universidad y la sociedad, alrededor del estado.**

Sin duda, esta Casa de Estudio hoy se encuentra más sólida y se ha posicionado de manera competitiva a nivel nacional, y es gracias a la suma de esfuerzos, vocación y dedicación de toda la comunidad educativa que sigue de pie.

En esta 12a edición de aniversario, UPAV reconoce y agradece a todas y cada una de las personas que forman parte de la gran **#FamiliaUPAV**, hoy más fuertes que nunca.

# ¡ESTO ES UPAV!







**NUESTRA #FAMILIASOLIDARIA UPAV**



**MÁS FUERTE QUE NUNCA**

# **OFERTA ACADÉMICA**

**BACHILLERATO  
AÑO Y MEDIO**

**MÁS DE 30  
LICENCIATURAS**

**MÁS DE 40  
POSGRADOS**

**CON UPAV CONTINÚA  
TU PREPARACIÓN**



# La **diversidad** es parte de la naturaleza humana

La educación debe ser ofertada por igual para toda la población, sin importar el género, el estatus social, económico o cultural.

La educación inclusiva implica aprender independientemente de las condiciones personales, sociales o culturales; es favorecer la igualdad de oportunidades. La educación es un derecho, no un privilegio.

Educación inclusiva de excelencia para todas las personas.



Sección

04.

# Unidad de Género

/ DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER INDÍGENA  
/ DÍA INTERNACIONAL DE LA PAZ  
/ DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA EXPLOTACIÓN SEXUAL  
Y EL TRÁFICO DE MUJERES, NIÑAS Y NIÑOS  
/ DÍA INTERNACIONAL DE LA BISEXUALIDAD  
/ DÍA MUNDIAL DE PREVENCIÓN DEL EMBARAZO  
NO PLANIFICADO EN ADOLESCENTES  
/ DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD  
/ DÍA INTERNACIONAL DE LA NO VIOLENCIA

## Día Internacional de la Mujer Indígena

# Las mujeres indígenas como sujetos de derecho

La población indígena se enfrenta a múltiples prejuicios, los estereotipos que continúan vigentes en nuestra sociedad limitan las posibilidades de inclusión de este grupo en situación de vulnerabilidad, ciertas desigualdades de trato les impide el pleno goce de sus derechos, es decir, es un grupo social que aún es objeto de la discriminación.

De acuerdo con la Enadis 2017, los principales ámbitos donde las personas indígenas enfrentan discriminación son los servicios médicos, la calle o el transporte público, el trabajo, la escuela; en general, los derechos más vulnerados en personas indígenas son el trato digno, una vida libre de violencia y el acceso a la igualdad de oportunidades.

Las mujeres además de sufrir discriminación por el hecho de ser mujeres, pueden ser objeto de múltiples formas de discriminación, ejemplo de ello es la raza, origen étnico, religión, edad, discapacidad, entre algunas otras; así que si hablamos de mujeres indígenas por una parte son discriminadas y violentadas por su condición de mujeres, pero además enfrentan un trato discriminatorio ante la sociedad por ser indígenas.

Las mujeres y niñas indígenas son parte muy importante en las luchas de sus pueblos, de igual forma son conocidas como garantes de la cultura y juegan un papel fundamental en sus familias y sus comunidades, tanto en el ámbito nacional como internacional. Lamentablemente, enfrentan múltiples obstáculos a lo largo de su vida, por ejemplo, reducidas oportunidades para acceder al mercado laboral, dificultad para tener acceso a los servicios de salud y educación, tasas elevadas de analfabetismo, poca participación en el proceso político, falta de acceso a alimentación y agua, así como sufrir violencia doméstica.

Este día se celebra para rendir tributo a todas las mujeres pertenecientes a los pueblos indígenas del mundo, y lograr visibilizar sus gestas heroicas.



## Día Internacional de la Paz

# Pon fin al racismo. Construye la paz

Cada año, el 21 de septiembre, se celebra el Día Internacional de la Paz en todo el mundo. Lograr la paz, significa erradicar desigualdades, inequidades, falta de oportunidades, promover los Derechos Humanos y la lucha contra la discriminación.

La paz verdadera conlleva mucho más que deponer las armas. Requiere la construcción de sociedades en las que todos sus miembros sientan que pueden desarrollarse, que aprendan a vivir juntos, fomentar la tolerancia y comprensión entre la diversidad.

La Asamblea General ha declarado esta fecha como el día dedicado al fortalecimiento de los ideales de paz, a través de la observación de 24 horas de no violencia y alto el fuego.

No solo los pueblos indígenas padecen abusos y trato desigual injustificado, sino también aquellas personas que por su color de piel han visto obstaculizados el ejercicio de sus derechos. La discriminación racial en México es frecuentemente asociada únicamente con discriminación en contra de personas indígenas; sin embargo, aun cuando las incluye, esta categoría involucra también a personas y grupos de personas cuyos rasgos son relacionados con otras razas u orígenes étnicos.



## NO a la explotación sexual

Al hablar de explotación sexual, los grupos en situación de vulnerabilidad, es el de mujeres, niñas y niños, así como personas migrantes. Este día es para hacer conciencia sobre las consecuencias de este crimen y realizar acciones para su eliminación.

La explotación y el tráfico de personas se trata de un fenómeno que está ligado desde sus orígenes a las guerras, la esclavitud y el tratamiento de las mujeres como objeto sexual; estas personas padecen condiciones como privación de su libertad, violencia, abuso sexual, abortos, embarazos no deseados, matrimonios forzados, venta de niñas y niños, tratos crueles e inhumanos. El tráfico de personas es un delito grave, y por ende una grave violación de los derechos humanos. Año con año, múltiples hombres, mujeres y niños se convierten en víctimas de los traficantes en sus propios países. Prácticamente todos los países del mundo están afectados por este tráfico, ya sea como lugar de origen de las víctimas, de tránsito o de destino.

De acuerdo a la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC), 80% de las víctimas de este delito, son mujeres y niñas, y entre 15 y 20% son niños. En el 80% de los casos, la trata de personas es con fines de explotación sexual.



## Día Internacional de la Bisexualidad

# Todas las personas somos libres e iguales en dignidad y derechos

Las personas bisexuales, a menudo llamadas “bi”, son aquellas que se sienten atraídas emocional, romántica o sexualmente hacia personas de cualquier sexo. Este día es con el fin de reconocer a estas personas, de no invisibilizar, de sumar esfuerzos en la defensa, promoción y garantía de los derechos de las personas bisexuales, que contribuyan a la erradicación de la discriminación y las brechas de desigualdad.

En México, la orientación sexual distinta a la heterosexual, se encuentra en los primeros lugares en la percepción de las causas más comunes de discriminación.

De acuerdo a la Encuesta sobre Discriminación por motivos de Orientación Sexual e Identidad de Género 2019, el 64.6% de las mujeres bisexuales y el 59.1% de hombres bisexuales percibieron ser discriminados por al menos un motivo, dentro de los principales se encuentran el aspecto físico (59.3%), forma de vestir (49.5%) y la forma de hablar (42.6%).

Disipemos estereotipos negativos y prejuicios, respetemos la privacidad de las demás personas y no supongamos sobre su orientación sexual. Infórmate sobre las vivencias de las personas bisexuales, sus problemas y sus preocupaciones.



## Día Mundial de Prevención del Embarazo no Planificado en Adolescentes

# Todas las personas somos libres e iguales en dignidad y derechos

El embarazo en la adolescencia es una problemática social que amplía las brechas sociales y de género; se trata de un tema de proyecto de vida, de educación, de salud, pero sobre todo de respeto a sus derechos humanos, a su libertad y a su desarrollo como personas.

Con la finalidad de sensibilizar a la población en general respecto al impacto del embarazo adolescente que afecta proyectos de vida, amplias brechas sociales y de género, se evoca en nuestro país el Día Nacional para la Prevención del Embarazo no Planificado en Adolescentes.

Las campañas realizadas en esta fecha, son orientadas a hacer un llamado para fortalecer las estrategias y brindar servicios amigables y de calidad para la atención a la salud sexual y reproductiva de los y las adolescentes, se promueven las diferentes alternativas anticonceptivas que existen.

En México, la Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes (ENAPEA) tiene como objetivos reducir en 50 por ciento la tasa de fecundidad de las adolescentes entre 15 a 19 años, para el año 2030 y erradicar embarazos en niñas de 14 años o menos.

México cuenta con la Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes, consúltala:

<https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/Programas/VIH/Divulgacion/cartillas/Cartilla-Derechos-Sexuales-Adolescentes-Jovenes.pdf>



## Día Internacional de las Personas de Edad

# Las personas adultas mayores forman parte de una sociedad que necesita de ellas.

Este día tiene por objeto reconocer la contribución de los adultos mayores al desarrollo humano y económico, así como resaltar las oportunidades y los retos asociados al envejecimiento demográfico mundial.

El tema del 2022 es un recordatorio del importante papel que desempeñan las mujeres mayores para superar los desafíos globales y contribuir con soluciones que aúnan resiliencia y fortaleza.

### Sus objetivos son:

- \* Destacar la resiliencia de las mujeres mayores frente a las desigualdades ambientales, sociales, económicas y de por vida.
- \* Sensibilizar sobre la importancia de mejorar la recopilación de datos a nivel mundial, desglosados por edad y género.
- \* Estudiar la función de las políticas y los marcos jurídicos para garantizar la privacidad y la seguridad de las personas de edad en el mundo digital.
- \* Poner de relieve la necesidad de un instrumento jurídicamente vinculante sobre los derechos de las personas de edad y de un enfoque intersectorial de derechos humanos centrado en la persona por una sociedad para todas las edades.

Las mujeres mayores continúan contribuyendo significativamente en la vida política, civil, económica, social y cultural, sus aportaciones y experiencias siguen siendo invisibles y desatendidas, limitadas por las desventajas de género acumuladas a lo largo de la vida.



## Día Internacional de la No Violencia

# Sé el cambio que querrías ver en el mundo. (Mahatma Gandhi)

El día Internacional de la no violencia se celebra el 2 de octubre, día del aniversario del nacimiento Mahatma Gandhi, líder del movimiento de la Independencia de la India y pionero de la filosofía y la estrategia de la no violencia.

La acción no violenta es una técnica por medio de la cual las personas que rechazan la pasividad y la sumisión pueden llevar adelante su lucha sin violencia. La acción no violenta no es un intento por prevenir o ignorar, es una respuesta de cómo actuar efectivamente ante un conflicto.

Trabajar por la erradicación de la violencia es educar en el respeto, es empoderar a las mujeres, adolescentes y niñas, sin dejar a nadie atrás.





**CERO**  
**TOLERANCIA**  
A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

**EN UPAV**

NOS PRONUNCIAMOS A FAVOR DE LA

**CERO TOLERANCIA**

A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES





*Sección*

---

05.

---

# *Arte y Cultura*

**/ LA INTEGRACIÓN A TRAVÉS DEL LENGUAJE DE SEÑAS**

LA INTEGRACIÓN A TRAVÉS DE LA

# LENGUA DE SEÑAS

La lengua de señas es la lengua natural de las personas sordas. A diferencia del lenguaje oral, la lengua de señas se basa en las expresiones faciales y en diversos movimientos de las manos, los brazos y el cuerpo.

Según la **Federación Mundial de Sordos (FMS)**, existen aproximadamente **72** millones de personas sordas en todo el mundo. Más del **80** por ciento vive en países en desarrollo y como colectivo, utilizan más de **300** diferentes lenguas de señas.



**Las lenguas de señas son idiomas naturales, estructuralmente distintos de las lenguas habladas.** Cada país tiene su propia lengua de señas, y en el caso de México que, se distingue por su diversidad lingüística, cultural y por la cual se ubica entre los primeros países en el mundo. **Refleja su pluralidad en sus más de 360 variantes lingüísticas de lenguas originarias, a las que se suman otro tipo de lenguajes de los que poco se conoce.**

Debido a la diversidad de lenguas del país, han surgido lenguas de señas emergentes en diversas comunidades indígenas. Un ejemplo de ello es la **Lengua de Señas Maya Yucateca (LSMY)**; se puede definir como un lenguaje señado que se desarrolla en una comunidad de habla maya yucateca, es decir, que emerge de manera espontánea en comunidades mayas yucatecas donde nacen personas sordas.



<http://ymslproject.org/>



Existe también, un lenguaje de señas internacional que es el que utilizan las personas sordas en reuniones internacionales y, de manera informal, cuando viajan y socializan. Este lenguaje internacional se considera una lengua pidgin, es decir, una lengua mixta creada a partir de una lengua determinada, más otros elementos de otra u otras lenguas. En el caso de la lengua de señas internacional, esta es menos compleja que la lengua natural de señas y tiene un léxico limitado.

Es importante hacer extensa la invitación para reconocer y promover el uso de las lenguas de señas, pues esto establece que tienen el mismo estatus que las lenguas habladas y obliga a las sociedades a facilitar la integración de todas las personas, promoviendo la identidad lingüística de la comunidad de las personas sordas.



---

La particularidad de las lenguas de señas emergentes es que **fueron desarrolladas por sordos y, en ocasiones, oyentes bilingües** (familiares) con el fin de establecer una comunicación entre personas sordas, y entre personas sordas y oyentes bilingües bimodales.

---

**Las lenguas de señas son emergentes** debido a que no había lengua de señas previamente en una comunidad y tampoco proviene de lenguas de señas anteriores.



Sección

---

06.

---

# *Al Natural*

/ CONCÉNTRATE MEJOR, COMIENDO MEJOR

# Concéntrate mejor, comiendo mejor.

En ocasiones, mantener la concentración sin distraerse puede ser una tarea difícil. El ser humano se ha acostumbrado a realizar varias actividades al mismo tiempo; comer y mirar el teléfono, mantener una conversación con otra persona, pero estar pendiente del celular. Esto provoca que la mente se acople a un ritmo muy rápido y si no se tienen los estímulos suficientes, la atención se disipa.

Una buena alimentación influye directamente en la actividad cerebral, además estimula la capacidad de memoria y concentración. **Por ejemplo, el cerebro es graso y las conexiones nerviosas necesitan minerales, vitaminas del grupo B y aminoácidos para funcionar bien. Por ello, una dieta rica en agua, grasas saludables y nutrientes, mejora la actividad mental.**

Los carbohidratos también son importantes, ya que el cerebro obtiene toda su energía de la glucosa, aunque hay que tener en cuenta que los productos ricos en azúcares “sencillos” como el azúcar, la leche y bebidas carbonatadas, desequilibran la energía, por lo que es importante consumir carbohidratos de calidad, como productos integrales y legumbres. Al aportar energía, los alimentos tienen el gran poder de controlar la ansiedad y el mal humor, en tanto evitan enfermedades degenerativas del sistema nervioso. **El cerebro consume el 20% de energía del organismo en funciones como el pensamiento, la memoria, las emociones y el lenguaje.**

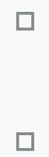
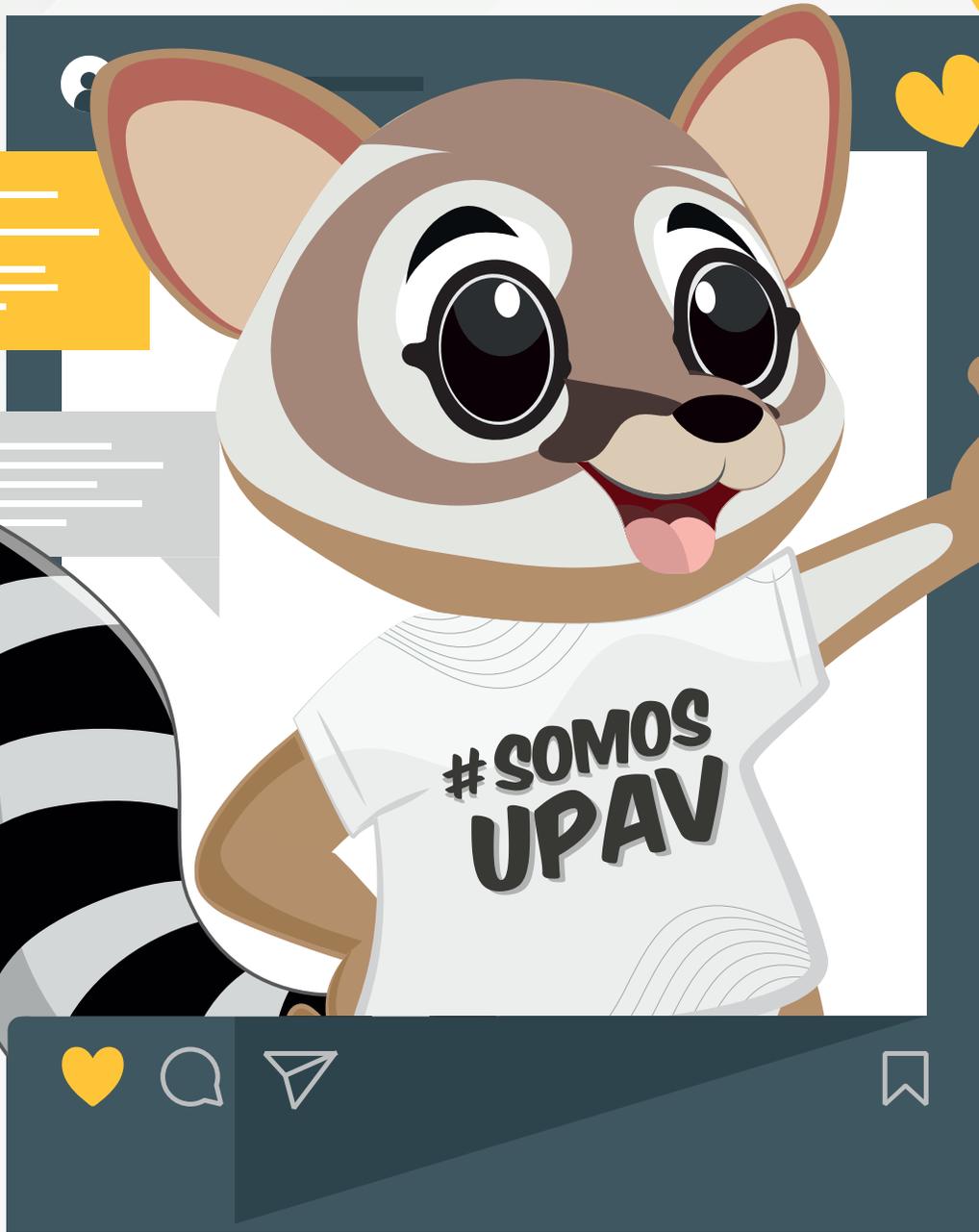
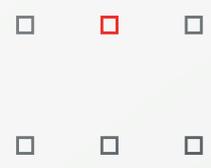


Es gracias a una alimentación balanceada (proteínas, lípidos y glucosa) que proporciona energía suficiente para que los neurotransmisores presentes en el cerebro transmitan mensajes de una neurona a otra.

A continuación compartimos una lista de alimentos que ayudan a la concentración y rendimiento intelectual.

- ✓ **HIDRATOS DE CARBONO:** Gracias a cereales integrales como SALVADO, GERMEN DE TRIGO, trigo sarraceno, harina integral, arroz salvaje, cebada y avena, las células aportan oxígeno al cerebro.
- ✓ **PROTEÍNA:** Consume pescado, mariscos, lácteos, carnes blancas magras y legumbres (frijoles, garbanzos, lentejas, chícharos).
- ✓ **ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES:** Presentes en pescados azules, aceite de oliva, nueces y semillas.
- ✓ **VITAMINAS DEL COMPLEJO B:** Consumir frutos secos (uvas, ciruelas, chabacanos, dátiles), el huevo, la papa, el brócoli, los duraznos, los pimientos, el maíz y el cacao, ayudan a la concentración y la memoria.
- ✓ **VITAMINA C:** Presente en todos los cítricos.
- ✓ **POTASIO:** A través de alimentos como papa, plátano, aguacate, tomate, nueces y melón.
- ✓ **FÓSFORO:** Se encuentra en semillas de girasol, lácteos, pescado, cacao y huevo. Consúmelo para mejorar la capacidad de toma de decisiones, agilizar la mente y enfocar la atención.
- ✓ **MAGNESIO:** A través de hojas verdes, algas, cereales integrales y semillas. Te proporcionarán energía.
- ✓ **CALCIO:** Además de los lácteos estos alimentos contienen este vital mineral: vegetales de hojas verdes, salmón, sardinas, higos y frutos secos (ciruelas, uvas, dátiles, chabacanos).
- ✓ **HIERRO:** El hierro que contienen el germen de trigo, la carne, los frutos secos y los moluscos (mariscos con concha) influyen en el rendimiento y transporte de oxígeno al cerebro, agudizan la capacidad de concentración, atención, memoria y mejoran el rendimiento laboral.







**UPAV**  
UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

# CUATE TE INVITA A SEGUIRLO A TRAVÉS DE NUESTRAS REDES SOCIALES

 @upav.rectoria / @UPAVRadio

 @UPAVOficial / @UPAVRADIO

 @upavrectoria / @upavradio

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





Sección

---

07.

---

# *Deportes*

**/ MOLDEA Y SANA TU CUERPO CON CORE TRAINING**

**MOLDEA**

**Y SANA**

**TU CUERPO**

**CON CORE**

**TRAINING**



---

“Core” es una palabra en inglés, cuyo significado es “centro” o “núcleo”. se refiere a el Core Training, una disciplina que se enfoca en entrenar los músculos de la parte central del cuerpo, es decir, la pelvis, espalda baja, cadera, abdomen y músculos involucrados en la postura corporal como son los erectores de la columna.

Ejercitarlos mediante diferentes ejercicios resulta clave para estabilizar el cuerpo, sostener una buena postura y realizar movimientos correctos con menor riesgo de lesiones, además produce un mejor equilibrio y estabilidad. De hecho, la mayor parte de los deportes y otras actividades físicas dependen de la estabilidad de este grupo del “core”.

Por ello, en esta 12 edición de **CONECTA UPAV**, compartimos con nuestros lectores los principales beneficios del Core Training para el cuerpo.

- ✓ **Mejora la coordinación de todo el cuerpo y el equilibrio.**
- ✓ **Optimiza la postura corporal.**
- ✓ **Previene molestias corporales como contracturas, dolores o lesiones deportivas.**
- ✓ **Incrementa el rendimiento físico y deportivo.**
- ✓ **Moldea el cuerpo y reduce el desarrollo de la famosa barriga.**
- ✓ **Aumenta la fuerza muscular de todo el cuerpo.**

Éstos son algunos de los principales beneficios del Core Training que, resultan clave no sólo para mejorar y moldear el cuerpo sino también, para sanar dolores lumbares y mejorar la postura.

Por supuesto, este tipo de entrenamiento se puede complementar con otro tipo de actividades y buenos hábitos de alimentación y vida en general como un buen descanso nocturno.

## ¿Cómo trabajar el core?

El Core Training involucra movimientos funcionales y complejos, es decir, utilizando muchas veces la inestabilidad u objetos deportivos móviles, los ejercicios que trabajan el core demandan la contracción de toda la musculatura de la zona media para equilibrar el cuerpo y conservar la postura.

Así, algunos ejemplos de cómo trabajar el core:



20 seg. elbow plank



40 seg. raised leg plank



40 seg. side plank



20 seg. raised leg hold



20 seg. leg raises



20 seg. slow kicks



20 seg. raised leg circles



20 seg. side to side tilts



20 seg. side leg raises



# OPORTUNIDADES



## **Pánuco**

(Pánuco, Pueblo Viejo, Tampico Alto, Ozuluama de Mascareñas, El Higo)

*Dirección:* Aldama #3 esq. Cuauhtémoc Col. Centro C.P.93990 Pánuco, Ver.

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



## **Tantoyuca**

(Tempoal, Tantoyuca, Chiconamel, Chalma, Benito Juárez, Platón Sánchez, Chicontepec, Ixcatepec, Chontla, Citlaltépetl, Tantima)

*Dirección:* Hermenegildo Galeana #39 Col. Centro, C.P. 92120 Tantoyuca, Ver.

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



## **Huayacocotla**

(Huayacocotla, Ilamatlán, Zontecomatlán, Texcatepec, Zacualpan)

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



## **Álamo**

(Tempache, Tamiahua, Chinampa de Gorostiza, Naranjos - Amatlán, Cerro Azul, Tancoco, Tepetzintla, Ixhuatlán de Madero, Castillo de Teayo, Tamalín, Tuxpan, Tlalchichilco)

*Dirección:* Calle Artículo 123 S/N Col. Centro, Álamo, Ver.

*Correo:* [coordinacion.alamo1@upav.edu.mx](mailto:coordinacion.alamo1@upav.edu.mx)

### *Oficina Tuxpan*

*Dirección:* González Ortega #27 Primer Piso Local "C" Zona Centro C.P. 92800 Tuxpan, ver.

*Correo:* [coordinacion.alamo2@upav.edu.mx](mailto:coordinacion.alamo2@upav.edu.mx)



## **Poza Rica I**

(Coatzintla, Tihuatlán, Gazonas de Herrera, Poza Rica, Filomeno Mata, Zozocolco de Hidalgo, Chumatlán)

*Dirección:* Manlio Fabio Altamirano #203 Col. Tajín, C.P. 93330, Poza Rica, Ver.

*Correo:* [coordinacion.pozarica1@upav.edu.mx](mailto:coordinacion.pozarica1@upav.edu.mx)



## **Poza Rica II**

(Poza Rica, Coahuatlán, Coyutla, Mecatlán)

*Dirección:* Manlio Fabio Altamirano #203 Col.Trajín, C.P. 93330, Poza Rica, Ver.

*Correo:* [coordinacion.pozarica2@upav.edu.mx](mailto:coordinacion.pozarica2@upav.edu.mx)



## **Papantla**

(Papantla, Gutiérrez Zamora, Tecolutla, Espinal, Coxquihui)

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

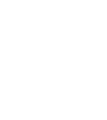


## **Altotonga-Atzalan**

(Martínez de La Torre, Tlapacoyan, Atzalan, Jalacingo, Altotonga, Villa Aldama, Perote)

*Dirección:* Guadalupe Victoria # 27, Col. Centro, C.P. 93700, Altotonga, Ver.

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



## **Misantla**

(San Rafael, Nautla, Misantla, Vega de Alatorre, Colipa, Yecuatla, Juchique de Ferrer, Landero y Coss, Tenochtitlán, Chiconquiaco, Tepetlán, Naolinco, Alto Lucero, Acatlán, Miahuatlán)

*Dirección:* Obregón #116 Col. Centro Misantla, Ver. C.P. 93821

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



## Xalapa

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

### Licenciaturas - Posgrados

*Dirección:* 20 de Noviembre Oriente # 256 Col. Centro C.P. 91000 Xalapa, Ver.

*Correo:* [coordinacion.xalapa.superior@upav.edu.mx](mailto:coordinacion.xalapa.superior@upav.edu.mx)

### Bachilleratos

*Dirección:* 20 de Noviembre Oriente # 256 Col. Centro C.P. 91000 Xalapa, Ver.

*Correo:* [coordinacion.xalapa.media@upav.edu.mx](mailto:coordinacion.xalapa.media@upav.edu.mx)



## Huatusco

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

*Dirección:* Avenida Juárez S/N Esq. Calle 12 Col. Centro Coscomatepec, Ver.

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



## Córdoba

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

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



## Orizaba

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

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



## Veracruz

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

### Licenciaturas - Posgrados

*Dirección:* Benito Juárez # 332 Col. Centro C.P. 91700 Veracruz, Ver.

*Correo:* [coordinacion.veracruz.superior@upav.edu.mx](mailto:coordinacion.veracruz.superior@upav.edu.mx)

### Bachilleratos

*Dirección:* Benito Juárez # 332 Col. Centro C.P. 91700 Veracruz, Ver.

*Correo:* [coordinacion.veracruz.media@upav.edu.mx](mailto:coordinacion.veracruz.media@upav.edu.mx)



## Tierra Blanca

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

*Dirección:* Vicente Guerrero #611 entre Juárez y Madero Col. Loma del Jazmín C.P. 95110 Tierra Blanca, Ver.

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

O

R

R

O

T

S

E

R

R

D



## Alvarado

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

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

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



## San Andrés Tuxtla

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

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

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



## Jáltipan

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

**Dirección:** Adolfo López Mateos #204, Col. Centro, C.P. 96200 Jáltipan de Morelos Ver.

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



## Coatzacoalcos

(Coatzacoalcos, Hidalgotitlán, Minatitlán, Nanchital)

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

**Correo:** [coordinacion.coatzacoalcos1@upav.edu.mx](mailto:coordinacion.coatzacoalcos1@upav.edu.mx)

### Oficina Minatitlán

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

**Correo:** [coordinacion.coatzacoalcos2@upav.edu.mx](mailto:coordinacion.coatzacoalcos2@upav.edu.mx)



## Las Choapas

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

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

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

## **TORRE UPAV**

Guillermo Prieto #8 Col. 2 de abril. Xalapa, Ver. C.P 91030  
Tel. (228) 29 08 764

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

## **TORRE UPAV 20/20**

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

- \* *Departamento de Difusión Académico Cultural*
- \* *Oficialía de Partes*

### **Educación Superior**

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

### **Educación Media Superior**

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

### **Planeación y Programación**

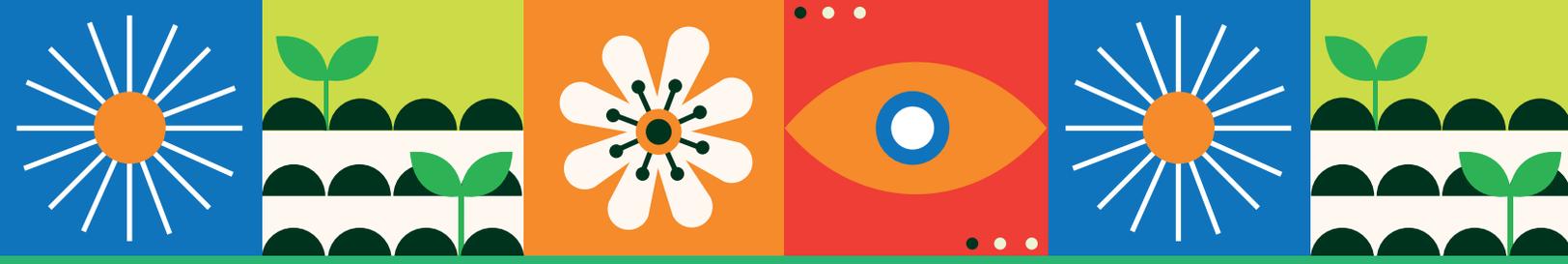
- \* *Depto. de Planeación y Evaluación*
- \* *Depto. de Estadística*
- \* *Depto. de Control y Seguimiento*

### **Administración y Finanzas**

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

### **Supervisión Académica**

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



# CONECTA

REVISTA DIGITAL CREADA POR LA UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ

Publicación septiembre 2022

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