

17

Diecisieteava edición

Edición Cuatrimestral
www.upav.edu.mx



UPAV

UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

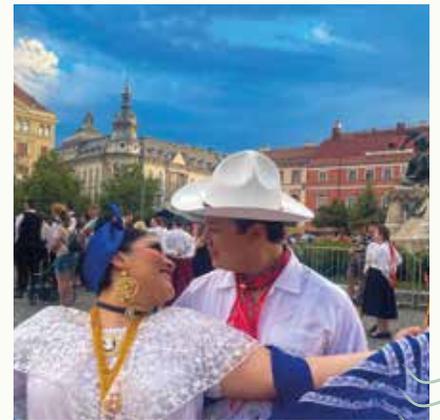
CONECTA

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

BALLET FOLKLÓRICO SEDE POZA RICA

BAILARINAS Y
BAILARINES UPAV EN

“Szent István”



Festival Internacional de Folclore de las Minorías “Szent István” en Kolozsvár (Cluj), Transilvania

• • • •

CONOCE NUESTRO CONTENIDO DIGITAL
DE LA COMUNIDAD UPAV

¡MUY PRONTO!
¡MUY PRONTO!
¡MUY PRONTO!

NUESTRA NUEVA APP



•
•
•
•

UPAV **MULTIMEDIA**

LA APP DE LA
UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ



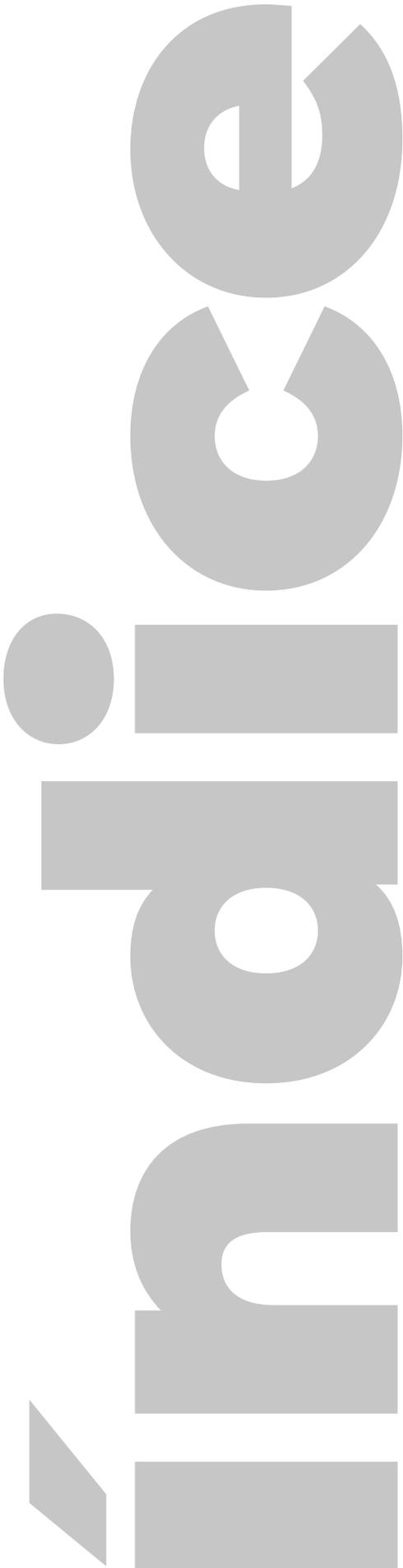
RADIO

NOTICIAS

EDITORIAL

GALERÍA

¡Y MÁS!



01

Editorial

08 / MENSAJE

Lic. Juana Iris Sosa Hernández
Jefa del Departamento de Licenciatura y Educación
Continua

02

Coordenadas

14 / CONOCE A TU COORDINADOR SOLIDARIO

Lic. Josué Arturo Oropeza Sánchez

18 / PUNTOS CARDINALES

Alvarado, Veracruz

03

Experiencia UPAV

30 / BAILARINAS Y BAILARINES UPAV EN “SZENT ISTVÁN”

Ballet Folklórico sede Poza Rica

34 / BRONCE DE LA XXXIII OLIMPIADA ESTATAL DE BIOLOGÍA 2023

Aprendiente Ameyalli Amaya Alfaro

04

Unidad de Género

- 38 / DÍA ESCOLAR DE LA NO VIOLENCIA Y LA PAZ
- 40 / DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER Y LA NIÑA EN LA CIENCIA
- 42 / DÍA INTERNACIONAL DE LA LENGUA MATERNA
- 44 / DÍA DE LA CERO DISCRIMINACIÓN
- 46 / DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER
- 48 / DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA DISCRIMINACIÓN RACIAL
- 50 / DÍA INTERNACIONAL DE LAS TRABAJADORAS DEL HOGAR
- 52 / DÍA INTERNACIONAL DE LA VISIBILIDAD TRANSGÉNERO
- 54 / DÍA MUNDIAL DE CONCIENCIACIÓN SOBRE EL AUTISMO
- 56 / DÍA DE LA VISIBILIDAD LÉSBICA

05

Arte & Cultura

- 62 / MENOS, ES MÁS: DISEÑO EFECTIVO Y DESAFIANTE
- 70 / JEAN-GEORGES NOVERRE - TRASCENDIENDO EN LA DANZA COMO ARTISTA DEL MOVIMIENTO

06

Al Natural

- 80 / PESTICIDAS ORGÁNICOS; PROTECCIÓN NATURAL DE LOS CULTIVOS

07

Deportes

- 92 / INTRODUCCIÓN A LA CALISTENIA

www.upav.edu.mx

 @upav.edu  @UPAVOficial  upavrectoría

CONECTA

Edición Cuatrimestral — www.upav.edu.mx

 @upav.edu  @UPAVOficial  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, 2024.

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. Manuel Campos Pérez

Subdirector de Supervisión Académica

Lic. Carlos Evert Pérez López





Lic. Juana Iris Sosa Hernández

Jefa del Departamento de Licenciatura y Educación Continua

Editorial —

La Universidad Popular Autónoma de Veracruz es un organismo público descentralizado, cuya misión es ofrecer educación de nivel medio superior y superior a todas las comunidades que conforman el territorio veracruzano. Asimismo, uno de los principales objetivos de esta Institución es contar con una oferta educativa alineada a las necesidades de la sociedad actual. Con ello, se busca reducir la desigualdad social y económica, reconociendo y respetando la diversidad cultural del estado de Veracruz.

UPAV representa una gran opción educativa, con amplia oferta integrada por bachillerato mixto, unitario y virtual, licenciaturas que abarcan siete áreas de conocimiento, posgrados y ahora también propuestas en Técnicos Superior Universitario. Asimismo, el modelo educativo de esta Casa de Estudios, representa una gran oportunidad para el desarrollo personal y profesional, ya que posibilita una formación integral del aprendiente, permitiéndole autoorganizarse con libertad y responsabilidad, enalteciendo siempre los valores éticos y de responsabilidad social.

El Departamento de Licenciatura y Educación Continua se involucra activamente con la revisión periódica de los planes y programas de estudio para garantizar que estos respondan a las necesidades del contexto actual. Esto fortalece el desarrollo académico de las y los aprendientes, bajo un enfoque incluyente, bioeducativo y responsable con el entorno.

En este inicio de año 2024, les invito a que juntas y juntos coadyuremos a impulsar la formación académica integral de jóvenes y adultos profesionistas, desde el compromiso social y ético que caracteriza la visión humanística de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz.

Ser orgullo UPAV es poder sentirse parte de una Institución en constante transformación que posibilita los cambios sociales a favor del desarrollo del estado de Veracruz.

**#SOMOS
UPAV**

¡NOS RENOVAMOS!

AHORA PODRÁS SEGUIR TODO EL CONTENIDO DE



UPAV
MULTIMEDIA

PROGRAMACIÓN DE RADIO * CÁPSULAS INFORMATIVAS
COBERTURAS ESPECIALES * VÍDEOS * FOTOS Y MÁS...



FACEBOOK OFICIAL



@upav.edu

¡ENLÁZATE CON UPAV MULTIMEDIA!



UPAV

UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ



@upav.edu



@UPAVOficial



@upavrectoria





ALVARADO



Sección

02.

Coordenadas

/ CONOCE A TU COORDINADOR SOLIDARIO
/ PUNTOS CARDINALES Alvarado, Veracruz

“
**Me enorgullece mucho
poder aportar al
desarrollo profesional
de las personas**
”



Lic. Josué Arturo Oropeza Sánchez

Coordinador Solidario Alvarado

Josué Arturo Oropeza Sánchez, originario de Alvarado, Veracruz, es Licenciado en Biología Marina, recientemente concluyó un Diplomado en Conservación y Aprovechamiento Sustentable de los Humedales de México. A inicios del 2020, se incorporó a la Universidad Popular Autónoma de Veracruz como Coordinador Solidario de la zona Alvarado.

Para Arturo, ser Coordinador Solidario es una tarea fundamental que apuesta por la formación continua para la sociedad, como vía para permanecer actualizados y preparados para las nuevas circunstancias del contexto actual.

En esta 17a edición de **CONECTA**, explica que para él, tener acceso a servicios educativos de calidad, constituye el núcleo central y primordial de la educación; tanto en la comunidad como en la familia, por tanto, su papel como enlace entre la UPAV con las figuras solidarias y a su vez con los alvarodenses, está enmarcado en dos direcciones; una es formar y la otra preparar, para lograr la formación integral de las personas para la sociedad en la cual se van a desenvolver. “Me enorgullece mucho poder aportar al desarrollo profesional de las personas, el hecho de que puedan cumplir la meta de terminar sus estudios en los diferentes niveles educativos que ofrece nuestra Casa de Estudios”.

El mercado laboral sigue su curso y las empresas, se encuentran en un escenario altamente competitivo, buscan nuevos servicios y productos para sobresalir del resto, lo que a su vez requiere de un capital humano en constante capacitación, para poder afrontar los retos tanto a nivel de competencias técnicas, como de habilidades sociales.

Coordinación Solidaria Alvarado



Por tanto, la formación personal y profesional es crucial en el desarrollo de cualquier persona u organización, por el impacto que genera a distintos niveles. Actualmente la Coordinación Solidaria Alvarado a su cargo, abarca los municipios de Alvarado, Tlacotalpan, Ignacio de la Llave, Lerdo, Ángel R. Cabada, Carlos A. Carrillo y Cosamaloapan, en los que se ofertan las propuestas educativas de Bachillerato y Licenciatura. La formación también suma al aumento de la autoestima y de las habilidades sociales (la proactividad, la empatía, el compromiso, la tolerancia, etc.) a través de la cual, de forma indirecta, provoca una mejora en las relaciones personales. “Es muy enriquecedor ver culminar a las personas, sus estudios, ver esas sonrisas de alegría por terminar el bachillerato o una licenciatura, ya que para muchos es difícil poder concluir y es gracias a UPAV que lo han logrado”

Arturo expresa que el principal consejo que les brinda a las y los lectores, es que a pesar de lo que estén enfrentando, se den el tiempo de estudiar, de prepararse o enriquecer lo que hayan aprendido, ya que los estudios les ayudarán a abrirse puertas en el mundo laboral, mejorando así la calidad de vida y el desarrollo social. “Lo que hagan, siempre háganlo con alegría y fé, de que lo que están haciendo para su educación, es para que puedan mejorarse a sí mismos y los que los rodean”.

Por último, Arturo hace una invitación a las y los lectores para a unirse a la familia UPAV, pues esta Casa de Estudios brinda una propuesta educativa hecha para apoyar a todas y todos los que quieran superarse profesionalmente. “Contamos con Bachilleratos y Licenciaturas en diversos municipios. Si eres adulto o joven y deseas iniciar o continuar con tu preparación, acércate a UPAV, tiene muchas opciones para ti”.



“

**Lo que hagan,
siempre haganlo
con alegría y fé,**

de qué lo que están haciendo para
su educación, es para que puedan
mejorarse así mismos y los que
los rodean.

”

Lic. Josué Arturo Oropeza Sánchez /// Coordinador Solidario Alvarado

Alvarado:

Abundancia pesquera

Según el acervo histórico, esta ciudad fue fundada por Pedro de Alvarado, primer español que navegó el Río Papaloapan y exploró la región en el año 1518. Alvarado como la conocemos hoy en día, era un poblado llamado con anterioridad por los nativos como *“Atlizintla”* cuyo significado es *“Junto al agua abundante”*, haciendo referencia a sus alrededores bastos de agua que para el año 1600 ya se le conocía como “San Cristóbal de Alvarado”, haciendo honor al Santo Patrón del pueblo, ya para el siglo XX el municipio sería conocido por todos como “Alvarado”.

Esta ciudad portuaria se localiza al sur del estado de Veracruz, limita con el municipio de Boca del Río, colinda con los municipios de Acula, Tlacotalpan y Lerdo de Tejada. Entre las vertientes del Río Papaloapan y Blanco, el ecosistema de Alvarado dio vida a una vegetación que crece sobre manglares, un conjunto conocido como el *“Mangle Rojo”* donde es posible encontrar madera como caoba, cedro y pino, por otro lado el lirio acuático se hace notar en la época de lluvias, además al estar todo bajo el agua, la zona se llena de *Ruppia marítima*, una especie de planta acuática, en donde establecen su ecosistema los moluscos que conforman una parte de la fauna del puerto Alvarodense.



Pedro de Alvarado



En Alvarado se logra apreciar una vasta cantidad de mamíferos en las extensas áreas naturales terrestres, desde mapaches, zorros, tejones, conejos, tuzas, hasta reptiles que se encuentran en la zona de manglares como serpientes de coral o lagartos, iguanas y garrobos. En la extensión acuática, se encuentran cardúmenes de tilapia, cazón, chucumite, robalo, ronco amarillo, bagre, carpa, sábalo y cherna, la fauna ofrece vigencia pesquera para los pobladores y la industria, al ser una de sus principales fuente de ingreso por su valiosa localización en el Golfo de México. Cuenta con un puerto que predomina en el sector, recibiendo buques camaroneros y pesqueros que se especializan en la conservación y envasado de carnes, pescados y mariscos.

La relevancia cultural que tiene Alvarado para el estado de Veracruz recae en sus tradiciones que cada año atraen a cientos de turistas, entre sus costumbres de diversos orígenes bien preservadas y su gastronomía, como su ya famoso “Arroz a la Tumbada” elaborado con marisco fresco del puerto, el “Róbalo a la Veracruzana” que lleva aceitunas, aceite de olivo y laurel, la “Minilla de Jurel”, guisados con recaudos y chile verde, el “Ceviche de pescado” al cual los trocitos de tomate, cebolla, cilantro, chile verde y limón, le dan un fresco sabor. Por último, su “Sopa de Mariscos” que, al estar en zona pesquera, es un platillo obligado para quien visite este municipio.

Entre el son Jarocho, fiesta y alegría la **“Heroica, Ilustre y Generosa Ciudad y Puerto de Alvarado”**, ofrece al estado de Veracruz una gran región que explorar, no en territorio, sino en su cultura, donde resalta la nobleza de sus pobladores, el esfuerzo y participación del sector pesquero, el templado y a la vez disfrutable clima caluroso, lo extenso y profundo de sus tradiciones y la belleza de sus maravillosos paisajes.







— Parque principal de Alvarado

UPAV ESTÁ CERCA DE TI

PLANIFICA TU VISITA

A LAS OFICINAS CENTRALES

2020
TORRE UPAV

LUNES A VIERNES | 9:00 A 15:00 H
20 DE NOVIEMBRE #256 COL. CENTRO, XALAPA, VERACRUZ

TEL. (228) 817 34 10





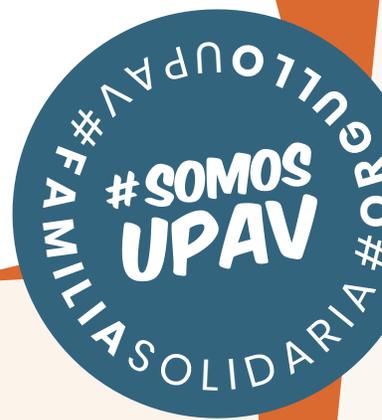
UPAV

UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

CONTAMOS

CON PERIODOS DE INICIOS
DURANTE TODO EL AÑO

TE INVITAMOS
A VER LAS FECHAS



**UPAV TIENE LA
OPCIÓN PARA TI**

BACHILLERATO

Enero / Abril / Julio / Octubre

#SomosUPAV#SomosUPAV#SomosUPAV #SomosUPAV#SomosUPAV#SomosUPAV

LICENCIATURAS

CUATRIMESTRALES

Enero / Mayo / Septiembre

SEMESTRALES

Marzo / Septiembre

POSGRADOS

TRIMESTRALES

Marzo / Junio / Sep-Oct

CUATRIMESTRALES

Enero / Mayo / Septiembre

SEMESTRALES

Marzo / Septiembre



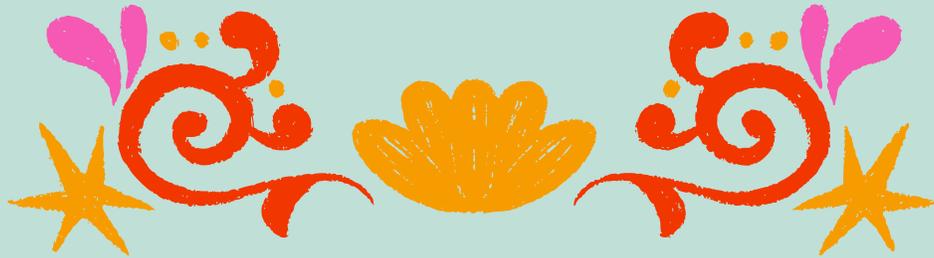


Sección

03.

Experiencia UPAV

/ BAILARINAS Y BAILARINES UPAV EN RUMANIA



**BAILARINAS Y
BAILARINES UPAV EN**

“Szent István”



En una brillante muestra de diversidad artística y cultural, aprendientes de la Licenciatura en Educación Artística sede Poza Rica de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz, junto al Ballet Mexic Maceu de Poza Rica, realizaron una destacada participación en el Festival Internacional de Folclore de las Minorías “Szent István” en Kolozsvár (Cluj), Transilvania, Rumania, poniendo en alto a su país al cautivar tierras extranjeras con bailes mexicanos.

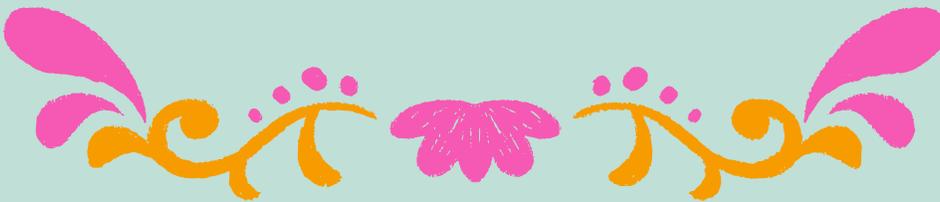
Dirigidos por el Lic. Óscar Quiroz Hernández, Director Solidario de esta carrera, la participación de las y los aprendientes recibió ovaciones entusiastas, llevando la autenticidad y la pasión de la cultura veracruzana y mexicana a los corazones de la audiencia internacional.



La gran participación artística de las y los aprendientes con el Ballet, contribuyó al fomento del entendimiento y la convivencia pacífica entre naciones, a través de la apreciación mutua de la cultura y las tradiciones. Asimismo promovió la riqueza cultural de nuestro estado de Veracruz y del país, en un escenario internacional, lo que favorece su vocación académica, social y artística.

Este festival reunió a más de 10 países de Europa y Latinoamérica. Gracias a su éxito y aceptación, la gira se extendió a los países de Hungría, Austria y Francia.

Con esta destacada participación, nuestros aprendientes no sólo pusieron en alto el nombre de México, Veracruz y Poza Rica, sino que también demostraron el poder del arte y la cultura para unir a las personas, mejorar la comunicación entre las naciones, intercambiar expresiones artísticas e impulsar el desarrollo de ciudades.



#SomosUPAV

¡Muchas felicidades a las y los participantes!

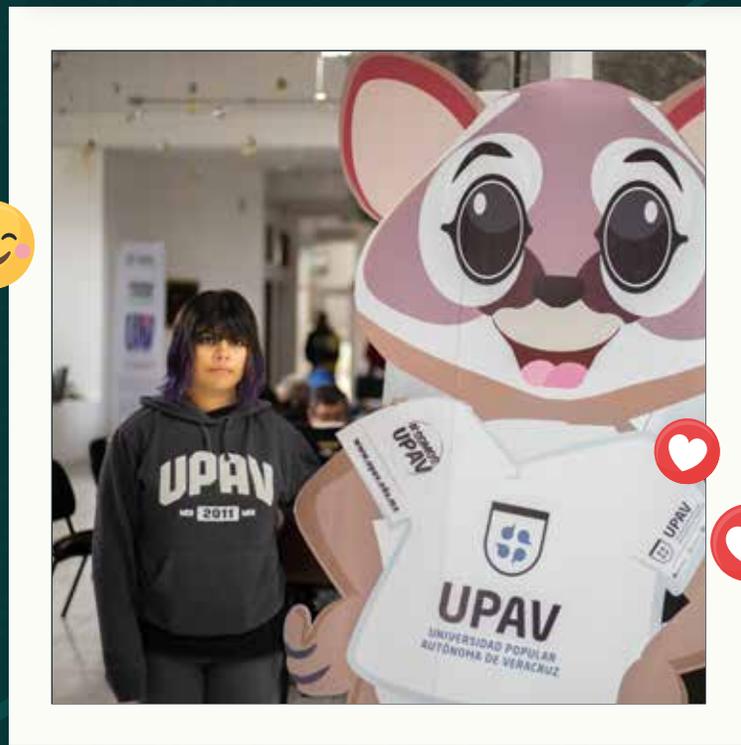
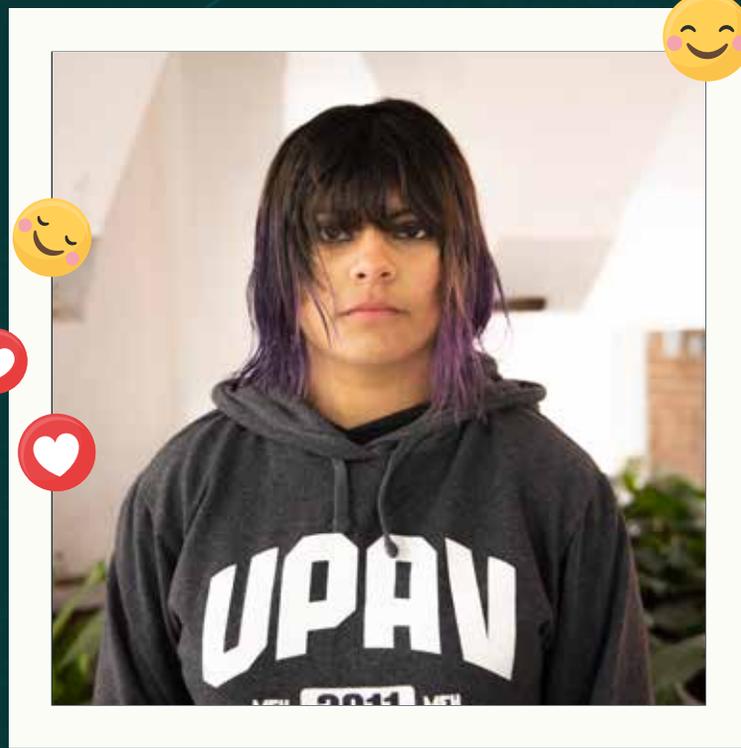


¡MUCHAS FELICIDADES! AMEYALLI AMAYA ALFARO

Aprendiente de Bachillerato plantel 700G Xalapa de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz (UPAV) por tu destacada participación y **medalla de bronce en la fase estatal, de la XXXIII Olimpiada Estatal de Biología 2023.**

¡Enhorabuena por estos resultados
que nos llenan de orgullo!

ORGULLO
Upav



¡Enhorabuena!



Sección

04.

Unidad de Género

- / LA EDUCACIÓN PARA LA TOLERANCIA Y LA PAZ
- / IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y NIÑAS EN LA CIENCIA
- / LENGUA MATERNA; VENTANA A MUNDOS EXTRAORDINARIOS
- / RECHAZO A LA DISCRIMINACIÓN
- / DÍA DE LA MUJER, TRADICIÓN CON MÁS DE 90 AÑOS
- / IGUALDAD RACIAL
- / EL TRABAJO DEL HOGAR ES UN EMPLEO Y, POR LO TANTO, DEBE SER DIGNO
- / VISIBILIDAD TRANSGENERO PARA UNA TRANSFORMACIÓN SOCIAL Y CULTURAL
- / TEA Y SU INCLUSIÓN
- / POR LA LIBERTAD DE SER QUIÉN ERES Y AMAR A QUIEN ELIJAS

Día Escolar de la No Violencia y la Paz

La educación para la tolerancia y la paz

30 de enero

La educación en y para la tolerancia, la solidaridad, el respeto a los Derechos Humanos, la NO violencia y la paz, son motivos para recordar que cada 30 de enero se conmemora el Día Escolar de la No Violencia y la Paz, con el objetivo de instar a los centros educativos y su comunidad, a comprometerse como defensores de la paz y el entendimiento entre personas de distinta procedencia y con diferentes formas de pensar.

Una educación inspirada en una cultura de no violencia y paz permite a la comunidad educativa adquirir conocimientos, actitudes y competencias que refuercen su desarrollo como ciudadanos del mundo, críticos y comprometidos con sus derechos y los de las otras personas.

Este día está inspirado en el aniversario luctuoso de Mahatma Gandhi (India, 1869-1948), líder pacifista que defendió y promovió la no violencia y la resistencia pacífica frente a la injusticia y que fue asesinado por defender estas ideas. Su vida y enseñanzas son un recordatorio de la capacidad de resistir la injusticia de manera pacífica.

La fecha destaca la importancia de cultivar valores fundamentales para la convivencia pacífica y el respeto mutuo, en especial en el entorno educativo. Se busca impulsar la reflexión sobre la necesidad de promover la no violencia y la paz en las aulas, contribuyendo así a la formación integral de la comunidad educativa.



Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia

Igualdad de oportunidades para mujeres y niñas en la ciencia

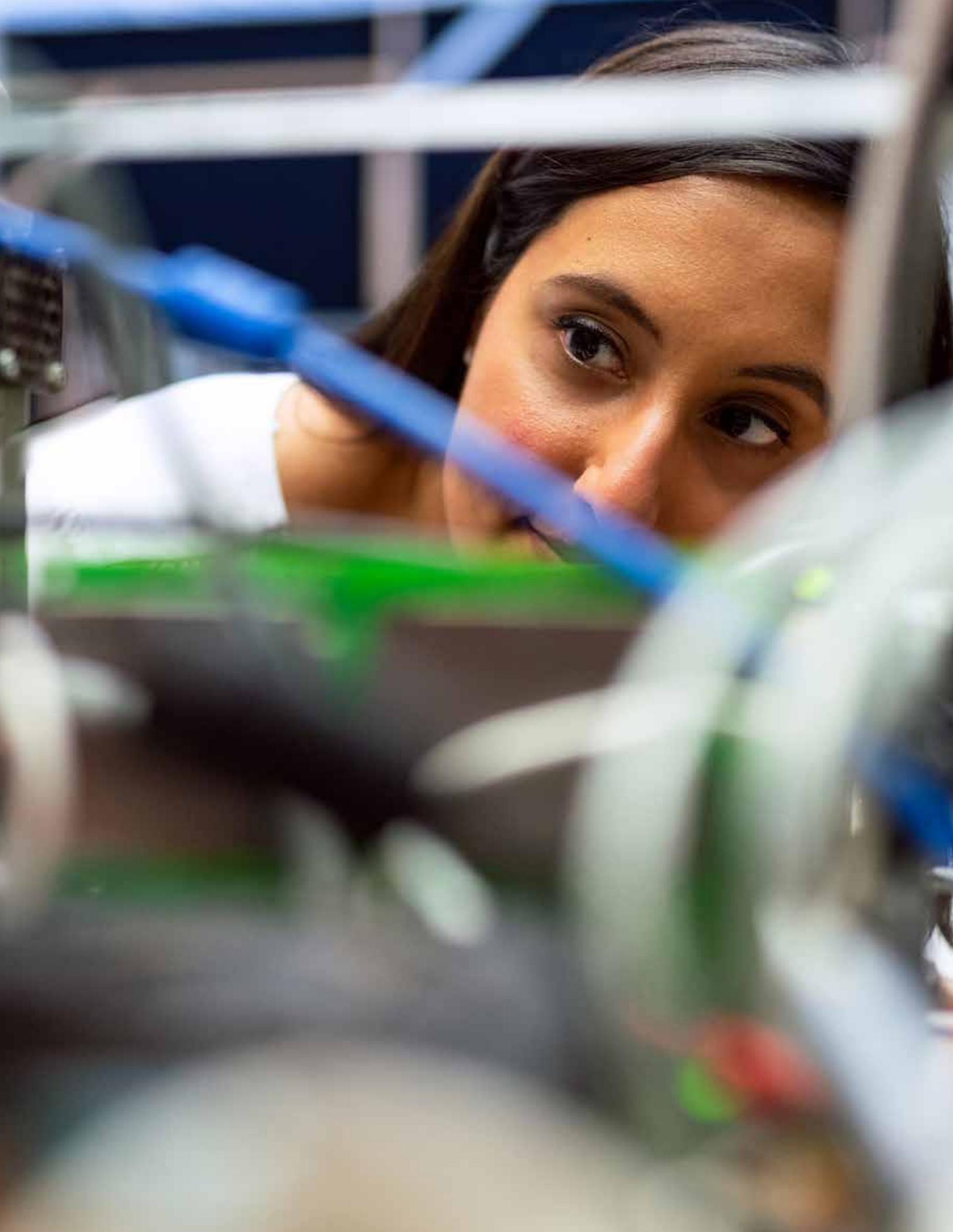
11 de febrero

Impulsar la igualdad de oportunidades de mujeres y las niñas en la ciencia, no sólo ayudará a reducir la brecha salarial de género, mejorar su seguridad económica y garantizar una fuerza de trabajo diversa y talentosa, sino también permitirá fortalecer los sistemas de ciencia, tecnología e innovación de los países, con efectos positivos en el desarrollo económico. El Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia se celebra cada año con el objetivo de reconocer y promover la participación activa de las mujeres y las niñas en el ámbito de la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas. Esta iniciativa busca superar las barreras de género que históricamente han limitado la presencia de mujeres en estas disciplinas.

La elección de esta fecha conmemorativa, 11 de febrero, es dedicada al nacimiento de Marie Curie, pionera en el campo de la radiactividad y la primera persona en recibir dos premios Nobel en diferentes áreas científicas.

Este día busca reconocer y visibilizar el trabajo de mujeres científicas destacadas, proporcionando modelos a seguir para inspirar a las generaciones más jóvenes, demostrando que las mujeres pueden tener éxito en disciplinas tradicionalmente dominadas por hombres. La ciencia se beneficia de la diversidad de perspectivas y enfoques. Al visibilizar el trabajo de mujeres científicas, se fomenta la inclusión de una gama más amplia de ideas y enfoques, lo que enriquece la investigación y la innovación.

Derribemos estereotipos, desafíemos los sesgos de género y erradiquemos la discriminación que obstaculiza el acceso de las mujeres y las niñas a las STEM.



Día Internacional de la lengua materna

Lengua materna; ventana a mundos extraordinarios

21 de febrero

En un mundo diverso, las lenguas maternas no se limitan a simples herramientas de comunicación; son expresiones ricas y profundas de la historia, identidad y cultura de un pueblo. Cada lengua es una ventana a un mundo único de conocimientos, creencias y expresiones artísticas; al honrar y preservarlas, se contribuye a la riqueza global de la humanidad.

El 21 de febrero, pone de manifiesto que las lenguas y el multilingüismo fomentan la inclusión, así como los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 que se centran en “No dejar a nadie atrás”.

De acuerdo con la UNESCO, el 40% de la población mundial no tiene acceso a una educación en una lengua que hable o entienda. No obstante, gracias a la comprensión de la importancia que tienen las lenguas maternas, se han alcanzado logros en materia de educación plurilingüe, en particular desde los primeros estudios y el compromiso cada vez es mayor.

Cuando las lenguas desaparecen, se borra parte del increíble mosaico de culturas que existe en el mundo. También se pierden oportunidades, tradiciones, memoria, modalidades únicas de pensamiento y expresión, recursos valiosos para garantizar un futuro mejor.

Cada lengua extinguida representa un recurso precioso que, al ser preservado, puede contribuir a un mundo más enriquecedor y resiliente.



Día de la Cero Discriminación

Rechazo a la discriminación

1 de marzo

La no discriminación no se limita a la “tolerancia”; implica un compromiso personal activo con la eliminación de prejuicios y estereotipos arraigados que aún existen en la sociedad, considera la diversidad como una fortaleza, donde cada persona tiene la oportunidad de alcanzar su máximo potencial sin el peso de la discriminación injusta.

En entornos laborales, educativos y sociales, el hablar de no discriminar, implica en coadyuvar para la creación de ambientes donde cada persona se sienta valorada y respetada, promover la empatía para comprender las experiencias de las y los demás además de fomentar la comprensión mutua. En ese tenor, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el 1 de marzo como el Día de la Cero Discriminación.

La discriminación es un fenómeno social que vulnera la dignidad, los derechos humanos y las libertades fundamentales de las personas. En conjunto la sociedad puede lograr grandes cambios, se debe fomentar el rechazo a actitudes y prácticas discriminatorias, promoviendo un cambio cultural que refleje la importancia de la equidad y la diversidad como pilares fundamentales del desarrollo global.



Día Internacional de la Mujer

Día de la mujer, tradición con más de 90 años

8 de marzo

El Día Internacional de la Mujer es una fecha que se conmemora en muchos países del mundo. Cuando las mujeres de todos los continentes, a menudo separadas por fronteras nacionales y diferencias étnicas, lingüísticas, culturales, económicas y políticas, se unen en este día, donde se contempla, ya una tradición de no menos de noventa años de lucha en pro de la igualdad, la justicia, la paz y el desarrollo.

El Día Internacional de la Mujer se refiere a ellas como artífices de la historia y hunde sus raíces en la lucha plurisecular de la mujer por participar en la sociedad en pie de igualdad con el hombre. En la actualidad, en este día de solidaridad y unión, mujeres de todo el mundo se unen en eventos, marchas y actividades para resaltar la importancia de abordar cuestiones como la brecha salarial, la violencia de género y la falta de representación en roles de liderazgo. Además de reconocer los logros, también sirve como un recordatorio de los desafíos pendientes, instando a la sociedad a enfrentar activamente la discriminación de género.

Este 2024 la conmemoración se enfoca en el lema: “Financiar los derechos de las mujeres para acelerar la igualdad”, destacando que la falta de financiamiento es el mayor obstáculo para lograr la igualdad de género para el año 2030, según la Agenda marcada. Desde el 2020, la pandemia del COVID-19, conflictos geopolíticos, desastres climáticos y turbulencias económicas han empujado a 75 millones de personas más a la pobreza severa. Esto podría llevar a más de 342 millones de mujeres y niñas a vivir por debajo del umbral de pobreza en 2030. En este mismo sentido, los efectos del desempleo y la inflación suelen afectar más a las mujeres, sus estrategias de supervivencia y medios de vida, más aún a las que viven en poblaciones indígenas, son afrodescendientes y pertenecen a etnias minoritarias, así como a mujeres rurales o con discapacidad.

De igual manera, es urgente financiar a las organizaciones feministas y de mujeres para impulsarlas, ya que fortalecer a los movimientos y las organizaciones de la sociedad civil contribuye a la democracia, la paz y el desarrollo sostenible. Al asignar recursos de manera adecuada y equitativa, se construyen cimientos más sólidos para un futuro donde todas las personas, independientemente de su género, tengan la oportunidad de alcanzar su máximo potencial.



Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial

Igualdad racial

21 de marzo

El 21 de marzo de 1960, en Sharpeville, Sudáfrica, se marcó la historia con un trágico evento; la policía abrió fuego y acabó con la vida de 69 personas que participaban en una manifestación pacífica contra las inhumanas “leyes de pases” del apartheid.

Estas leyes, estaban diseñadas para restringir los derechos de las personas afrodescendientes en Sudáfrica, perpetuaban la discriminación racial y sembraban desigualdades profundas en la sociedad. Este triste episodio, que conmocionó al mundo, desencadenó una serie de eventos que llevaron a la ONU a instaurar el 21 de marzo como el Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial.

Promover la igualdad racial no solo es un deber moral, sino también la piedra angular para construir sociedades más justas y prósperas. Cada persona merece vivir sin el temor constante de ser tratado injustamente debido a la raza o etnia a la que pertenezca.

La convivencia pacífica y la apreciación de diversas tradiciones y perspectivas, enriquecen a las sociedades. Todos los derechos para todas las personas, más que un lema, es un compromiso para construir un mundo donde la equidad y la justicia imperen eternamente.



Día Internacional de las Trabajadoras del Hogar

El trabajo del hogar es un empleo y, por lo tanto, debe ser digno

30 de marzo

“Me impactó saber que tenemos derechos...Entiendo que ser trabajadora del hogar es muy importante, sin nosotras nuestros empleadores/as no podrían ir a trabajar, dependen en cierto punto de nosotras para cuando llegan a casa y encuentran su casa limpia, y que sus hijos/as estén bien cuidados, y, por tanto, ya no se tienen que preocupar por esas actividades”. (Extracto de entrevista por ONU Mujeres a Laura Aguilar)

El Día Internacional de las Trabajadoras del Hogar es una fecha que destaca la contribución significativa de estas personas en nuestra sociedad y resalta la importancia de reconocer y valorar su gran labor.

Estas personas desempeñan un papel esencial en la vida diaria de muchas familias, siendo la base que sustenta el funcionamiento diario de los hogares. Sin embargo, a lo largo de la historia, han enfrentado discriminación, falta de reconocimiento y condiciones laborales injustas.

Este día conmemorativo no solo busca honrar su incansable labor, sino también abogar por sus derechos, incluyendo condiciones laborales dignas, acceso a la seguridad social y la erradicación de cualquier forma de explotación.

A pesar de la lucha constante por la igualdad, en la sociedad actual, el trabajo de estas personas a menudo permanece invisible, lo que perpetúa desigualdades de género, ya que la gran mayoría de quienes desempeñan trabajos del hogar son mujeres.

El Día Internacional de las Trabajadoras del Hogar, conmemorado anualmente el 30 de marzo desde 1988, va más allá de la mera celebración. Su propósito es elevar el valor del trabajo del hogar y convocar acciones concretas para reivindicar los derechos de quienes, con dedicación y esfuerzo, contribuyen de manera fundamental al tejido mismo de nuestra sociedad.

El trabajo del hogar es un empleo y, por lo tanto, debe ser digno



Día Internacional de la Visibilidad Transgénero

Visibilidad transgénero para una transformación social y cultural

El Día Internacional de la Visibilidad Trans fue fundado en 2009 por Rachel Crandall, una activista transgénero de Michigan, EEUU. Se inició como un día de concienciación para celebrar los éxitos de las personas transgénero.

Más allá de una simple celebración, el Día Internacional de la Visibilidad Transgénero busca abogar por un cambio cultural y social. Busca crear conciencia sobre la importancia de brindar apoyo y respeto a las personas trans, promoviendo un entorno en el que puedan vivir con autenticidad, libres de prejuicios y discriminación.

Es crucial apoyar la visibilidad de las personas transgénero y no binarias volviéndolo una práctica cotidiana. Sus derechos deben ser defendidos al igual que su vida ya que son fuertemente discriminadas, violentadas y asesinadas.

Para todas las personas, sentirse parte de un grupo y ser aceptadas o aceptados por quienes los rodean, conlleva beneficios significativos para el bienestar emocional. Esta sensación de pertenencia contribuye a una vida más plena, satisfactoria y saludable, fortaleciendo las conexiones humanas y creando entornos donde cada persona se sienta valorada y aceptada.

31 de marzo



Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo

TEA y su inclusión

02 de abril

Los trastornos del espectro autista (TEA) son un grupo de afecciones diversas. Se caracterizan por algún grado de dificultad en la interacción social y la comunicación. Otras características que presentan son patrones atípicos de actividad y comportamiento; por ejemplo, dificultad para pasar de una actividad a otra, gran atención a los detalles y reacciones poco habituales a las sensaciones.

Todas las personas, incluidas las que padecen autismo, tienen derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental. Las personas con autismo tienen los mismos problemas de salud que el resto de la población, pero pueden tener además otras necesidades asistenciales especiales relacionadas con el autismo u otras afecciones comórbidas.

La comprensión y la aceptación de la diversidad en el espectro autista son esenciales para construir una sociedad inclusiva. Al reconocer y respetar las características individuales de las personas autistas, podemos contribuir a crear entornos que celebren la diversidad y promuevan la igualdad de oportunidades para todas y todos.

La Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el 2 de abril como Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo.



Día de la Visibilidad Lésbica

Por la libertad de ser quién eres y amar a quien elijas

“La libertad de ser quién eres y amar a quien elijas es un derecho humano fundamental”- ONU Mujeres El Día de la Visibilidad Lésbica, destaca la importancia de sensibilizar sobre las realidades y desafíos que enfrentan las mujeres lesbianas. Esta sensibilización busca combatir estereotipos, promover la diversidad, crear espacios inclusivos, garantizar derechos iguales y fomentar la educación inclusiva. Además, se destaca la importancia de garantizar que las mujeres lesbianas tengan acceso a los mismos derechos y oportunidades que cualquier otra persona, incluido el reconocimiento legal de sus relaciones.

Hoy en día se trabaja por una sociedad más justa y respetuosa, sin embargo, hasta que todas las personas, independientemente de su orientación sexual, vivan con autenticidad y plenitud se continuará promoviendo la aceptación y defendiendo los derechos fundamentales.

Todas las personas tenemos el mismo derecho a no ser víctimas de violencia, persecución, discriminación ni estigmatización.

26 de abril



ÚNETE A LA CAMPAÑA DEL

DÍA NARANJA

La **UPAV** te invita a unirte en la iniciativa de la **ONU** para concientizar y movilizar a la sociedad en la prevención y eliminación de la violencia contra mujeres y niñas.

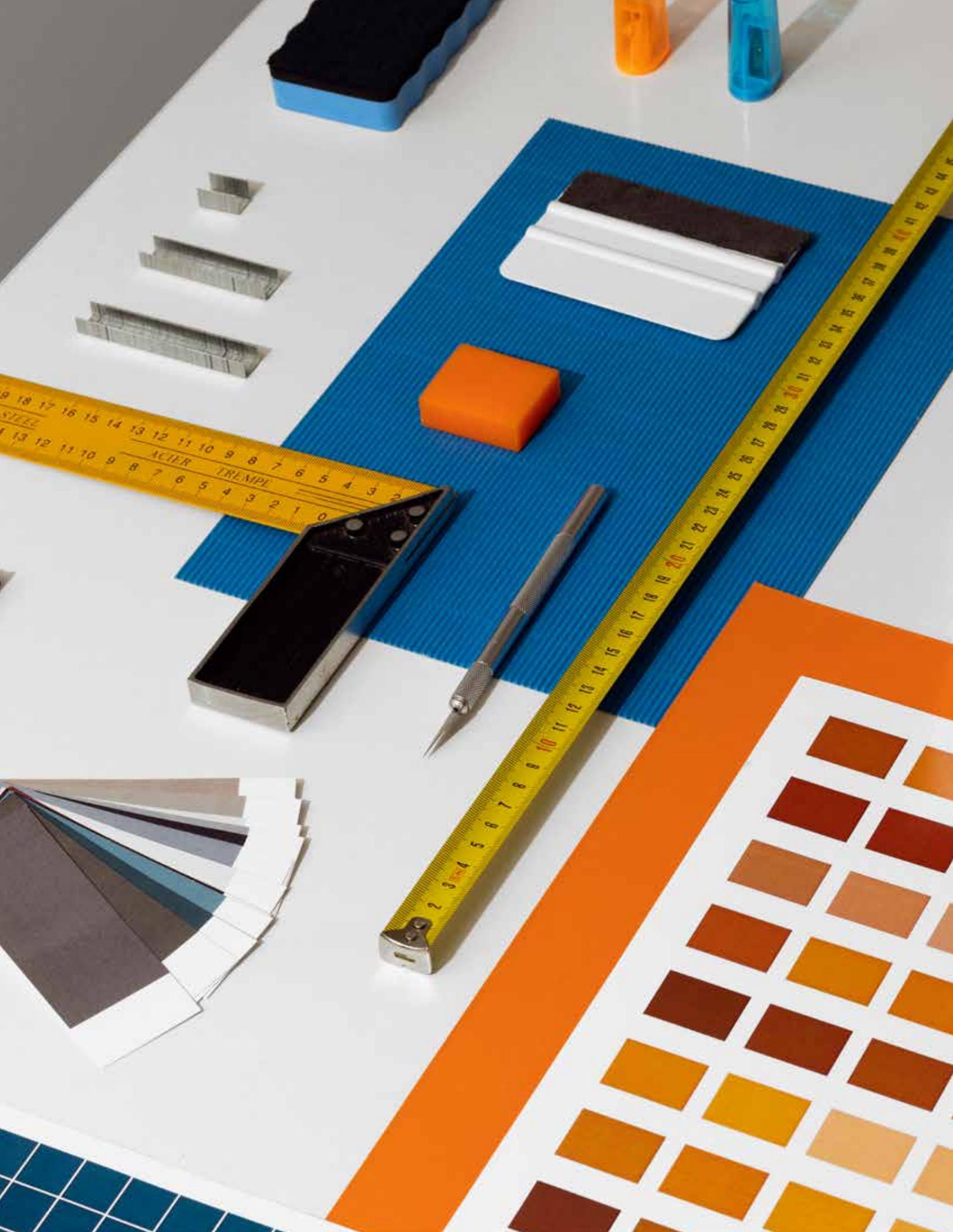
El día naranja, es un recordatorio mensual para crear conciencia sobre la persistencia de la violencia de género.

La concienciación y la acción continua son esenciales para lograr cambios significativos en la prevención y erradicación de la violencia.



- ✓ **Muestra tu apoyo vistiendo naranja.**
- ✓ **Participa en eventos, puedes aprender más sobre el tema.**
- ✓ **Comparte información en tus redes sociales.**
- ✓ **Promueve la educación sobre la violencia de género.**
- ✓ **Fomenta el diálogo donde el respeto sea fundamental.**



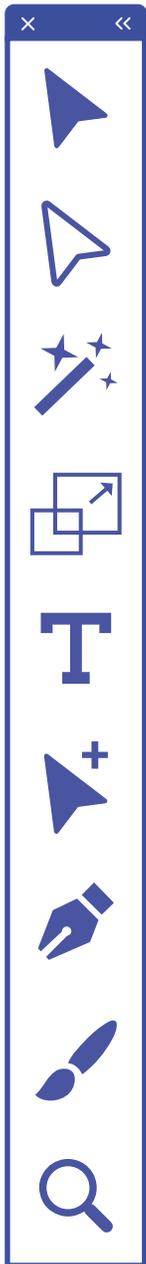


Sección

05.

Arte y Cultura

/ MENOS, ES MÁS: DISEÑO EFECTIVO Y DESAFIANTE



MENOS ES MÁS

DISEÑO EFECTIVO Y DESAFIANTE

DISEÑO EFECTIVO Y DESAFIANTE

Desde 1991, cada 27 de abril, la comunidad creativa celebra en todo el mundo el “Día Internacional del Diseño”, conmemorando lo que se conoce hoy en día como el Consejo Internacional de Diseño, institución fundada en 1963.

Este hecho promueve el reconocimiento del impacto que causan las acciones de las y los diseñadores en la comunicación visual alrededor del mundo, cómo es que su contribución genera grandes cambios y cómo es que actualmente el diseño es una herramienta de alto valor en el desarrollo de las sociedades.

El diseño gráfico se ha fundamentado como una agente indispensable en la manera de transmitir mensajes visuales, las vertientes de estilo se han hecho notar y en los últimos años, una de las que más impacto ha causado, es el Diseño Minimalista.



DISEÑO EFECTIVO Y DES
DISEÑO EFECTIVO Y DES

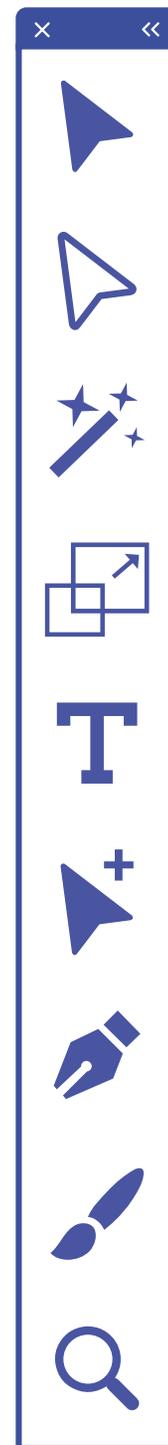
MENOS ES MÁS

El diseño minimalista se origina a finales de la década de los 60's, como respuesta a la exuberancia e intensidad del pop art, movimiento artístico y cultural que surge a finales de 1950 en Inglaterra y, más tarde, en 1960 en Estados Unidos, como una expresión colorida y llamativa.

Entrada la década de los 70's, el diseño minimalista se acentúa, tomándose como lema el conocido "menos es más" del arquitecto Mies Van der Rohe, un concepto que, como se aborda en materias de la Licenciatura en Diseño Gráfico de la UPAV, se basa en simplificar las cosas hasta su esencia fundamental, eliminando los elementos superfluos, que se consideren de más.

El minimalismo es un concepto en el cual se busca eliminar todos los excesos y colocar de manera estratégica los elementos restantes. Actualmente, independientemente de las áreas, el minimalismo y la sostenibilidad comparten un mismo objetivo: usar responsablemente los recursos y apostar por una mayor calidad para que el objeto tenga una vida más duradera.

Darle valor a los materiales y a los objetos con respecto a su funcionalidad, hace a la creatividad más consciente de su existencia y de su uso.



DISEÑO GRÁFICO MINIMALISTA

En el diseño gráfico, como en todas las demás vertientes, el minimalismo se basa en un uso particular del espacio en el que los colores suelen ser neutros y los pequeños objetos ocupan grandes lugares. Expresa una gran experiencia visual que persigue una percepción particular del espacio. El gusto por estos diseños dicen mucho de quien los crea y dicen mucho también, sobre quien los contempla. La sobriedad reina y con ella, el protagonismo es trasladado al objeto principal del diseño en cuestión.

El diseño minimalista está pensando en que el espectador encuentre lo que necesita en segundos, por eso usa pocos elementos. El espacio vacío es otra de sus características, sin embargo debe lograr un equilibrio entre lo estético y lo efectivo.

Para aprovechar al máximo la esencia del diseño minimalista, es necesario lograr elementos calmantes, pero potentes al mismo tiempo, siempre en armonía.

× DISEÑO MINIMAL

Type :

El tipo de letra es un elemento fundamental en el diseño gráfico. En este caso, se utiliza un tipo de letra sans-serif, que es un tipo de letra que no tiene serifa. Este tipo de letra es muy versátil y se utiliza en muchos diseños minimalistas.

Minimal+
Minimal
Minimal
Minimal

Minimal+
Minimal
Minimal
Minimal

Minimal+

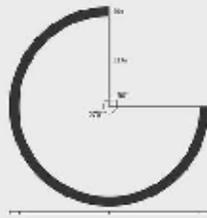
Brand Identity

Logo :

El logo es un elemento fundamental en el diseño gráfico. En este caso, se utiliza un logo que es una combinación de un círculo y una línea.



Minimal+
Minimal



Minimal+
Minimal

a3 poster

grid system
297 × 420 mm

typografie schweizer



LOS COLORES



Para un diseño minimalista lo ideal es trabajar con una paleta monocromática que sea creada a partir de un color y sus derivados, a esta se puede agregar blanco o negro. Todos los colores son aceptados pero en su mayoría predominan:

*** Negro * Gris * Blanco**

Es común que se usen colores primarios y brillantes para los diseños, la idea es que su uso adecuado cree un contraste y sobresalga sobre los demás. La estrategia del minimalista recae en que su tipografía así como en cualquier otro estilo de diseño es apropiado no utilizar más de dos o tres tipos de fuentes para evitar que luzca desordenado y difícil de entender.

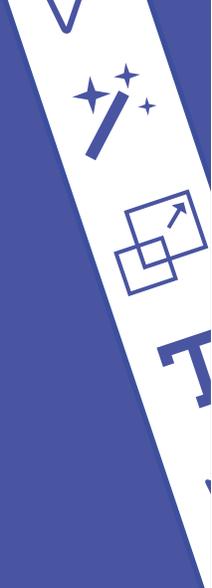
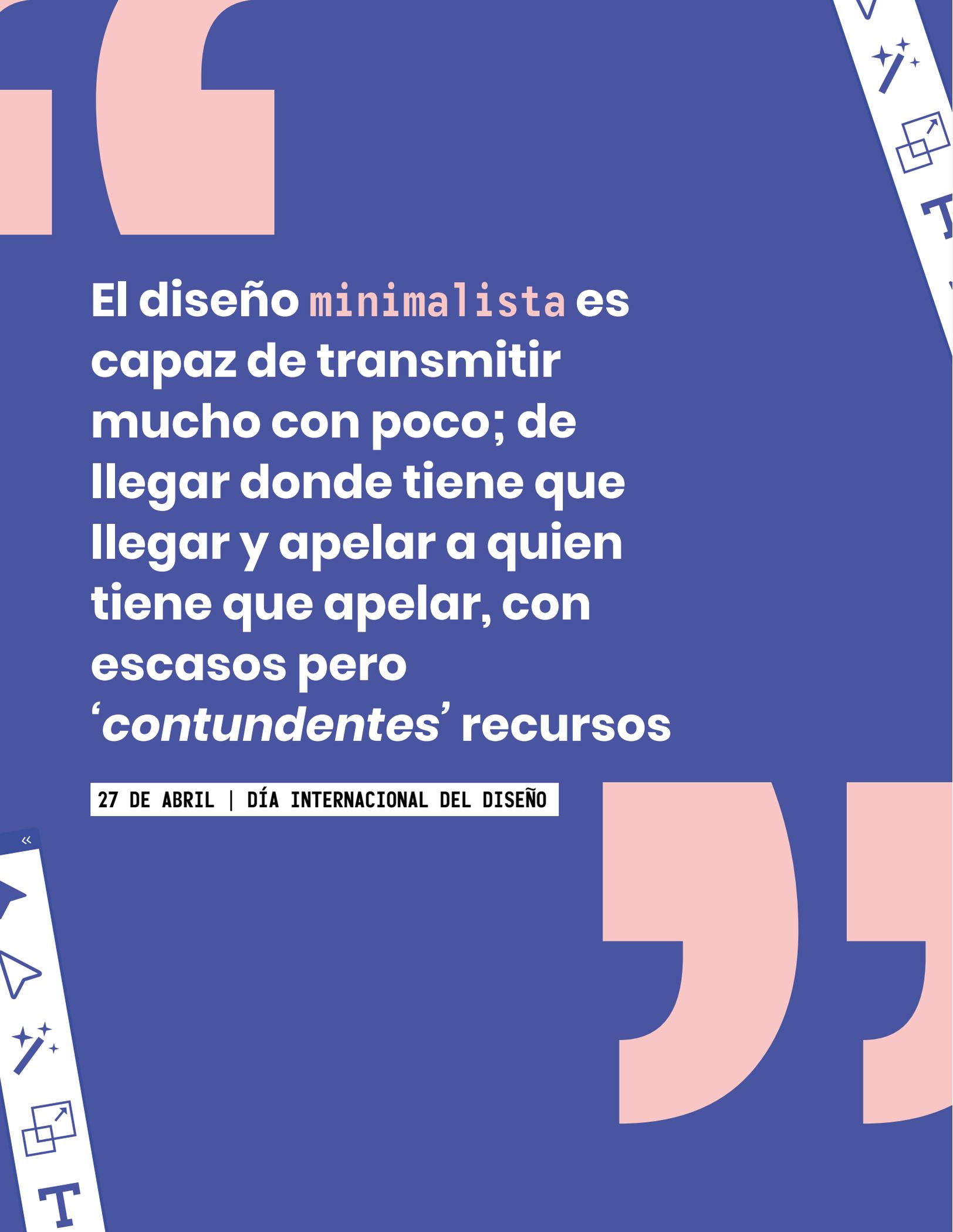
La complejidad de lo sencillo

Esto es precisamente lo más complicado de alcanzar, un arte al que se llega tras haberse despojado de todo lo innecesario y que habla, por lo tanto, de una trayectoria y de un conocimiento largo y profundo de la especialidad en la que se aplica el tiempo y la intención.

El diseño minimalista es el resultado de un proceso que tiene lugar en el interior del artista, del creador y, en consecuencia, de todo lo que produce. Es algo que ocurre; ocurre en las letras, en la pintura, en la escultura, en la arquitectura, y, por supuesto, en el diseño gráfico de todo tipo de elementos alrededor del mundo.

Formar profesionistas que generen propuestas creativas y responsables con su entorno es primordial para la Universidad Popular Autónoma de Veracruz (UPAV). Por ello, a través de la Licenciatura en Diseño Gráfico se contribuye a la comunicación gráfica y visual desde una perspectiva crítica, creativa, con compromiso social.

Para mayor información consulta nuestra página web
www.upav.edu.mx/ofertaEducativa



El diseño **minimalista es capaz de transmitir mucho con poco; de llegar donde tiene que llegar y apelar a quien tiene que apelar, con escasos pero *‘contundentes’* recursos**

27 DE ABRIL | DÍA INTERNACIONAL DEL DISEÑO

REVISTA

CONECTA

MUY PRONTO EN TU

COORDINACIÓN

SOLIDARIA

¡Espérala!

*¡Sé parte de esta
conexión!*



UPAV

UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

 @upav.edu

 @UPAVOficial

 @upavrectoria

Jean-Georges Noverre

TRASCENDIENDO EN LA DANZA COMO ARTISTA DEL MOVIMIENTO

Considerado como el creador del ballet moderno, el bailarín, maestro de ballet, coreógrafo, actor de teatro y libretista Jean-Georges Noverre nació en París, Francia el 29 de abril de 1727, mismo día que 255 años después, en 1982, por iniciativa del Comité Internacional de Danza, fue proclamado por la UNESCO como el Día Internacional de la Danza, con el objetivo de homenajear la danza como una disciplina de arte universal y diversa, reuniendo a todas las y los que han elegido esta forma de expresión sin barreras culturales.

Noverre tenía ideas muy claras sobre un nuevo concepto con respecto al movimiento corporal y la interpretación artística, llamó a esa idealización como “pantomima en el ballet clásico o el ballet en acción”, que refiere a la representación realizada por medio de gestos y movimientos sin emplear palabras. Su enfoque en las bases y estructuras de la danza, fundamentaría lo que hoy está vigente en la danza contemporánea. No escatimaba en la interpretación, consideraba que se debía dar la expresión con naturalidad, ofreciendo una narración lógica como en las obras de teatro.

Para él, la danza era expresiva y fluida, más que técnica y virtuosa, la “danza en acción” debe conmover al espectador por la denominada pantomima que está inspirada en el juego teatral, a su vez propone un vestuario ligero, verídico y mejor adaptado al cuerpo. El fundamento de esta teoría, consideraba que la o el bailarín debía poseer una cultura general amplia, desde el estudio de la poesía, pintura y música hasta historia y anatomía.



Teórico adelantado a su *época*

Con ingenio y sin temor, Jean-Georges expresó sus más íntimos deseos en el diario que escribió sobre la Danza y los Ballets (*Lettres sur le dansé et sur les ballets*), textos en los cuales exponía sus observaciones, conversaciones y deducciones sobre el auténtico cambio y enfoque del ballet clásico. En aquel entonces, la simetría notable del ballet lo obligaba a buscar un nuevo lenguaje corpóreo sin limitar el movimiento ya establecido de los pies, brazos, las representaciones naturales de la fisionomía y los que él llamaba, movimientos del alma.

A través de sus letras invitaba a conocerlo, sobre todo a reconocer la importancia que tiene un maestro de ballet clásico al ejercer como asesor, educador y orientador, además del rol fundamental de la audiencia o público.

Genio del Ballet Clásico y la *danza*

Las experiencias que vivió puntualizan su percepción detallista de todo lo que lo rodeaba, era muy persuasivo con las personas, entorno y cosas; cada una tenía su espacio y función específica. Como bailarín coexistía en el espacio que lo delimitaba y así mismo adquirió tales conocimientos que lo identificaban como tramoyista, una persona que inventa, construye o dirige tramoyas de teatro, para poder reflejar sus ideas de un verdadero montaje escénico, así todo lo que materializaba sería digno del espectáculo que iba a presentar.

Georges Noverre y sus aportaciones fueron un determinante para que el ballet de hoy, sea considerado como una máquina construida ingeniosamente. Su legado fue puesto en práctica y con sutileza presentó al mundo la danza como un montaje donde todos y cada uno de sus componentes hacen una obra maestra.



Formar docentes en el área de la educación artística con conocimientos, habilidades y actitudes en música, teatro, danza y artes visuales es primordial para la Universidad Popular Autónoma de Veracruz (UPAV). Por ello, a través de la Licenciatura en Educación Artística se propician procesos de enseñanza-aprendizaje, además se fomenta y difunde, a través de estrategias didácticas, la sensibilidad, creatividad y expresión artística en niñas, niños, jóvenes y adultos.

Para mayor información consulta nuestra página web
www.upav.edu.mx/ofertaEducativa

FUENTE: www.acentoballet.com





¡A un clic de conectarnos!

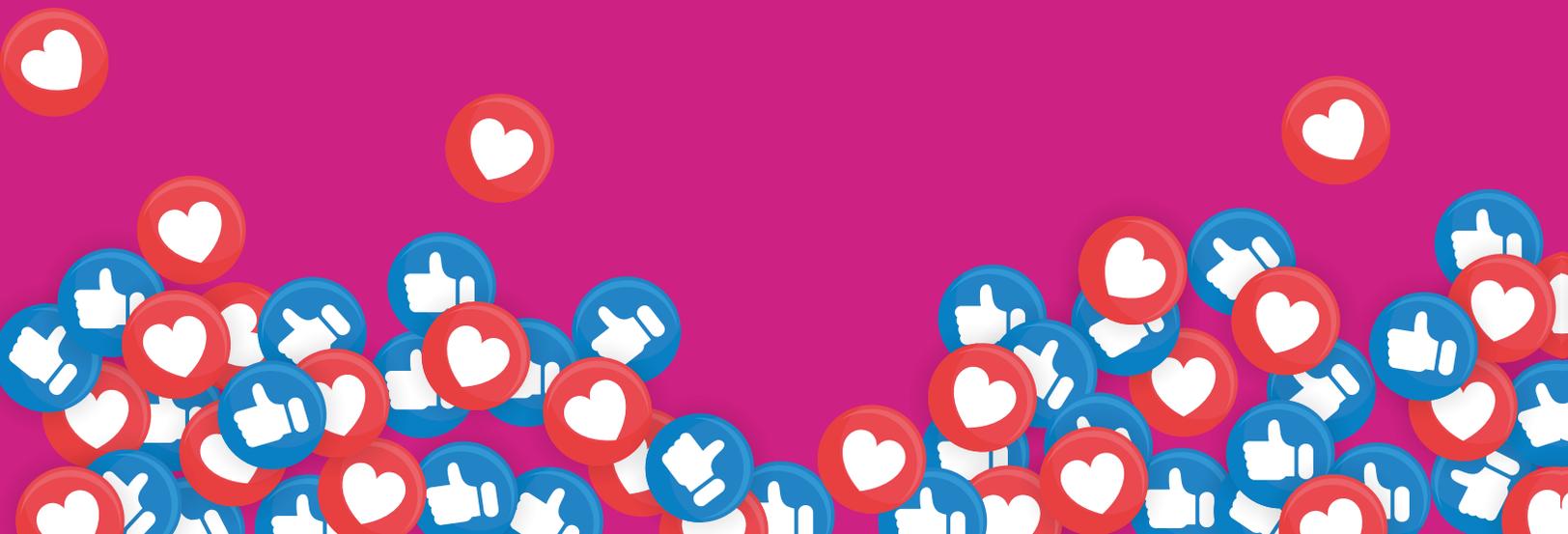


SÍGUENOS EN FACEBOOK

@upav.edu

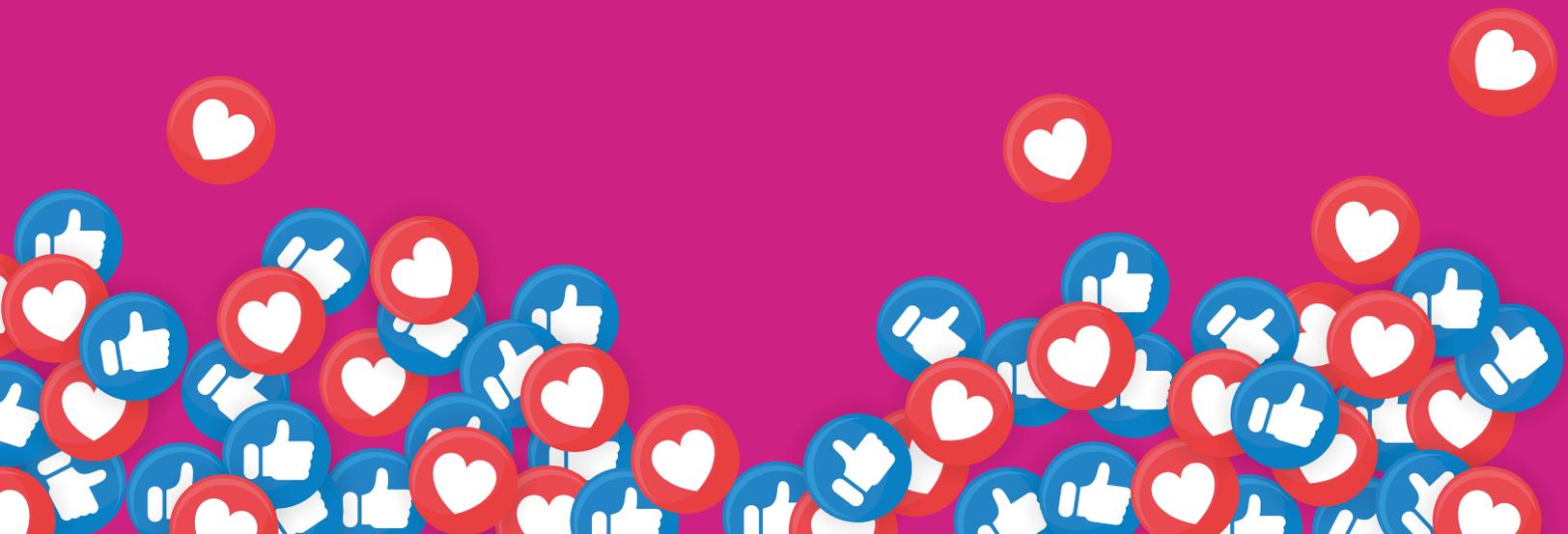
www.upav.edu.mx

X @UPAVOficial @upavrectoria





ESCANEA EL QR PARA SEGUIR EL FACEBOOK OFICIAL





Sección

06.

Al Natural

/ PESTICIDAS ORGÁNICOS; PROTECCIÓN NATURAL DE LOS CULTIVOS

PESTICIDAS ORGÁNICOS:

Protección natural de los cultivos

El sector agropecuario engloba actividades agrícolas y ganaderas. Se encuentra estrechamente vinculado con la industria alimentaria y sus principales actividades se desarrollan en las materias; pecuaria, que incluye la cría de ganado, aves de corral y otros animales domésticos de los cuales se obtienen productos para consumo humano, así como la agrícola que consiste en la siembra, cultivo y cosecha de productos del campo antes de pasar por algún proceso industrial. Se trata de uno de los sistemas más antiguos practicados por el hombre, que une estas dos actividades y es de gran importancia para la economía de los países.

Hablando específicamente de la agricultura, esta tiene una estrecha relación con el uso de pesticidas para mantener en buen estado los cultivos. Es así como los agricultores evitan que ciertas plagas portadoras de enfermedades, sean perjudiciales para los sembradíos y su consumo. Como consecuencia del uso desmesurado y constante de estos químicos, se generan efectos negativos en la tierra y los animales.

Con el paso del tiempo, el riesgo ambiental, social y económico incrementa, afectando el medioambiente con altos niveles de toxicidad. Por ello, desde hace unos años, se buscan alternativas que preserven los recursos naturales, que velen por el porvenir del ecosistema y los seres vivos, restableciendo los ciclos del planeta para producir alimentos sanos, nutritivos, accesibles y suficientes.

Como consecuencia del cambio climático, las actividades agrícolas se enfrentan a importantes retos como el daño a suelos y cambios en la biodiversidad, lo que afecta directa o indirectamente a los cultivos. Para aumentar la producción agropecuaria sin dañar el medio ambiente, es necesario implementar prácticas de producción sustentables, sanas y justas. Estas son algunas acciones que deberían implementarse para lograrlo:

- ✓ **Hacer uso responsable del agua y los suelos**
- ✓ **Terminar con la actividad de quema de parcelas**
- ✓ **Conservar y hacer un uso sostenible de los polinizadores**
- ✓ **Evitar lo más posible el uso de métodos no renovables**
- ✓ **Integrar los procesos biológicos y ecológicos al cultivo**
- ✓ **Usar fertilizantes y pesticidas de origen natural**



En esta 17a edición de la Revista **CONECTA**, te presentamos 3 recetas de pesticidas orgánicos, con ingredientes naturales o bajo impacto ambiental que funcionan para algunas plagas en cultivos y jardín.

INSECTICIDA NATURAL PARA CONTROLAR EL FRAILECILLO DEL MAÍZ

Aplicación: Cultivo y jardín

Ingredientes para 20 lts de agua:

- * 10 kg de planta chicalote amarillo (Argemone mexicana L.)
- * 2 cabezas de cebolla grandes
- * 2 cabezas de ajo
- * ½ jabón de pasta
- * 1 puño del chile más picoso

Preparación:

- * Picar el chicalote, moler con cebolla, ajo y chile.
- * Una vez listos se junta todo en un bote con agua, se deja fermentar por 3 días.
- * Un día antes de aplicar el insecticida se le agrega jabón rallado ya que este sirve como adherente.
- * Su aplicación debe ser por las mañanas cuando se pone el sol.

Controla:

Gusano cogollero y el frailecillo del maíz.

Para tratar la conchuela del frijol en semilla, únicamente se muele la planta seca de chicalote, el polvo se mezcla con la semilla del frijol.

Nota: Esta aplicación es para la semilla que se va a sembrar, no a consumir.





EXTRACTO ALCOHÓLICO DE AJO Y CHILE

Aplicación: Cultivo y jardín

Ingredientes para 1 lt de agua:

- * 1 molcajete o mortero de piedra
- * 50 gr. de ajo
- * 50 gr. de chile picante
- * 1 lt. de alcohol etílico de 90°
- * 1 frasco con tapa hermética
- * Lienzo o filtro para exprimir

Preparación:

- * Machacar los ajos y chiles en el molcajete o mortero.
- * Vaciar en 1 lt. de alcohol de 90°, dejar reposar durante 7 días.
- * Filtrar el material para eliminar las partes gruesas del ajo y el chile.
- * Almacenar en un recipiente hermético.

Controla:

Plagas o enfermedades en cultivos hortícolas o florícolas. Ayuda al control de pulgones, ácaros, arañita roja, mosca blanca y minador (larvas de insectos que viven en el interior del tejido de las hojas).





INSECTICIDA CON AJO

Aplicación: Jardín

Ingredientes

- * 1 cabeza de ajo
- * Clavos de olor
- * Agua

Preparación:

- * Triturar en la licuadora la cabeza de ajo, con algunos clavos de olor y agregar dos vasos de agua.
- * Dejar reposar un día.
- * Después mezclar esta solución nuevamente en 3 litros de agua. La mezcla obtenida puede ser vaporizada directamente en las hojas de las plantas.

Controla:

Se aplica en todo tipo de hortalizas y ayuda a combatir palomillas, mosquita blanca y pulgones.

* Es primordial crear nuevos métodos para la resistencia a las plagas y el mantenimiento de la naturaleza, por ello la Universidad Pública Autónoma de Xalapa (UPAV) cuenta con carreras enfocadas al mejoramiento y manejo de las zonas rurales como el Técnico Superior Universitario en Manejo Agroecológico de Sistemas Pecuarios cuyo objetivo está orientado a estos temas; diversificación y gestión de riesgos climáticos y sanitarios que permitan optimizar el cuidado del entorno.

Para mayor información consulta nuestra página web www.upav.edu.mx/ofertaEducativa

FUENTE: www.indesol.gob.mx





#UPAVTRAINING



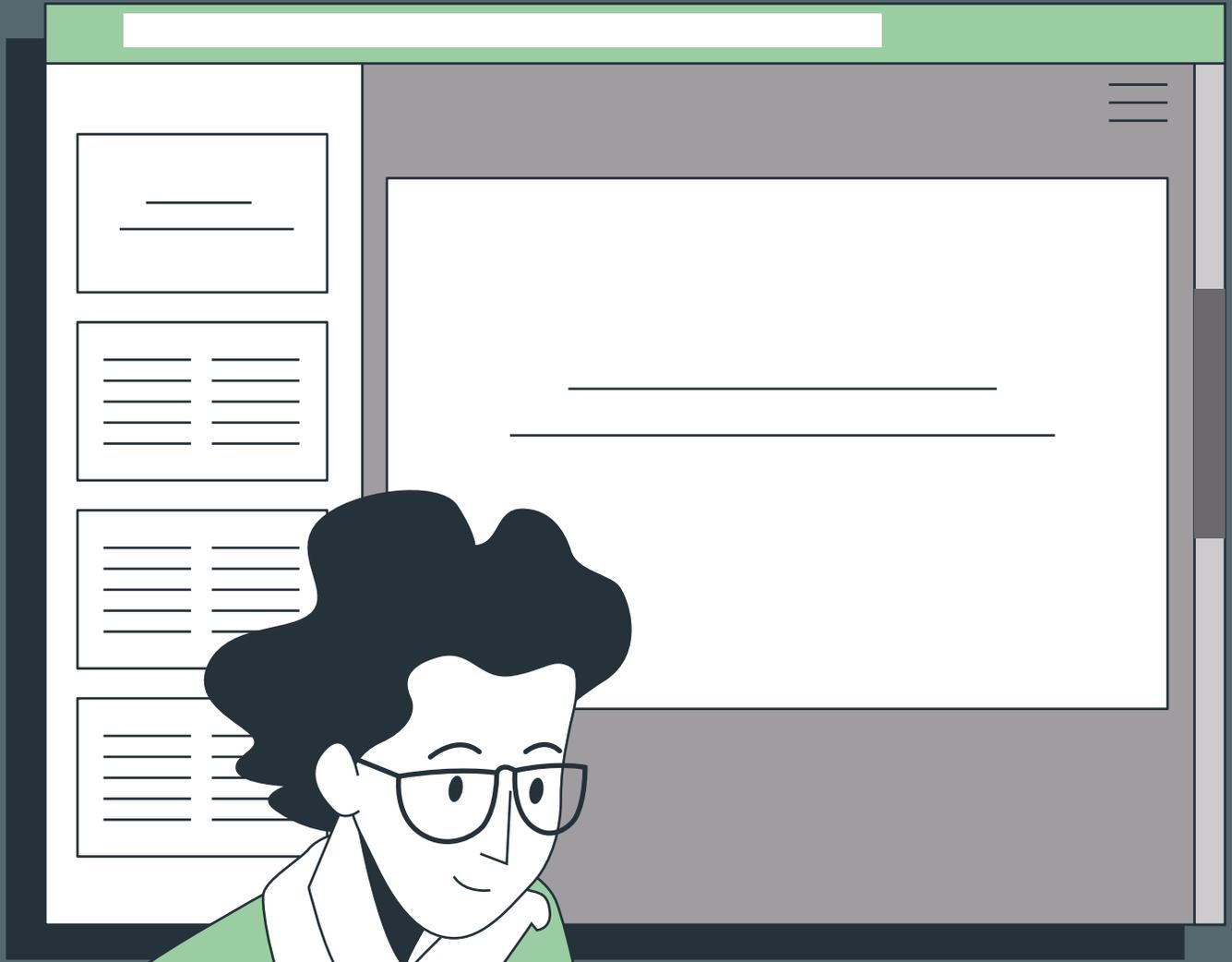
UPAV TRAINING

CENTRO DE FORMACIÓN Y CAPACITACIÓN

**“Gestión, diseño, impartición
y evaluación de cursos”**

upav.edu.mx/cursos







Sección

07.

Deportes

/ INTRODUCCIÓN A LA CALISTENIA

INTRODUCCIÓN A LA

CALISTENIA

CALISTENIA

La calistenia es una práctica deportiva que consiste en entrenar con el propio peso del cuerpo. Su principal objetivo es fortalecer y desarrollar la resistencia, equilibrio, coordinación y flexibilidad por medio del entrenamiento con el peso corporal. En este sentido, se identifican las artes marciales, el atletismo o los ejercicios como abdominales, planchas, sentadillas o flexiones sin mancuernas, balones, pesas o ejercicios en barra como sus principales activos.

La palabra calistenia procede del griego que une dos términos: kallos (belleza) y sthenos (fuerza). En tal sentido, este deporte busca que la ejecución de cada ejercicio sea de la manera más controlada y estética posible. A diferencia de otras disciplinas deportivas, se premia la calidad antes que la cantidad, para ello es fundamental desarrollar fuerza y movilidad articular, de esta manera se logrará mostrar un dominio de la técnica en cada ejercicio. En esta 17a edición de la Revista **CONNECTA**, te compartimos algunas recomendaciones para iniciarte en el mundo de la calistenia. ¡Toma nota!

Beneficios:

En la calistenia se trabajan todos los músculos del cuerpo y también sirve para mejorar aptitudes físicas o para ayudar al movimiento natural de las articulaciones y estructura ósea. Aumenta la resistencia, la fuerza muscular, el estado de ánimo, la velocidad, agiliza la quema de grasas, aumenta los niveles de flexibilidad, ayuda a la corrección de la postura corporal y el equilibrio.



Recomendaciones:

Antes de comenzar a trabajar las distintas partes del cuerpo con la calistenia, resulta fundamental saber cuál es la condición física y, para ello, nunca está demás acudir a un profesional. Una vez sabido el estado de salud y del cuerpo, el siguiente paso será tener claros los objetivos, después, conocer la técnica de los distintos movimientos y planificar una rutina diaria. Una vez se tenga planificada la rutina y los ejercicios, es muy importante vigilar la carga del entrenamiento para progresar de manera adecuada sin lesionarse.



Rutinas

Este tipo de entrenamiento se puede realizar al aire libre o en cualquier sitio. Sus ejercicios se basan en patrones de movimientos naturales que la mayoría de las personas pueden ejecutar.



**¡Aprende a conocer
tu cuerpo, escúchalo
y ve a tu propio ritmo!**



NIVEL 0

3 series | Descanso de 1 minuto entre serie

- 10** Flexiones neutras
- 10** Flexiones abiertas
- 10** Flexiones diamante
- 10** Segundos aguantar flexión neutra arriba
- 10** Segundos aguantar flexión neutra abajo
- 30** Segundos de plancha
- 30** Segundos de plancha invertida
- 10** Fondos de tríceps en silla
- 10** Sentadillas profundas + **10** sentadillas sumo
- 10** Zancadas (cada pierna) + **10** sentadillas con salto

NIVEL 1

3 ó 4 series | Descanso de 1 minuto entre serie

- 3** Flexiones neutras + **3** Flexiones abiertas + **3** Flexiones diamante
- 10** Segundos aguantar flexión arriba + **10** Segundos aguantar flexión abajo
- 1** Minuto de plancha
- 1** Minuto de plancha invertida
- 10** Fondos de tríceps en silla + **10** Segundos aguantar fondo flexionando codos
- 10** Sentadillas profundas + **10** sentadillas sumo + **10** Zancadas (con cada pierna) + **10** sentadillas con salto

Especificaciones:

Flexiones con o sin rodillas (lagartijas)

- 1.- Neutras = A la altura de los hombros
- 2.- Abiertas = Fuera de la altura de los hombros
- 3.- Diamante = Dentro de la altura de los hombros (a la altura del pecho)

Plancha

- Plancha con brazos extendidos o codos
- Plancha invertida = Sentada o sentado boca arriba, piernas flexionadas y brazos a los costados a la altura de las rodillas (mover arriba y abajo)

Fondos con silla

- Con las manos sostenidas en la orilla del asiento de la silla, piernas rectas hacia enfrente
- Baja y sube
- Sube la intensidad "aguantando" con los brazos unos segundos abajo

Sentadillas

- 10 sentadillas profundas (con las rodillas a la altura de los hombros)
- 10 sentadillas sumo (compás abierto a los lados)



Formar profesionistas que contribuyan a un desarrollo físico-mental, cultural y deportivo a fin de promover hábitos para el bienestar personal y social es primordial para la Universidad Popular Autónoma de Veracruz (UPAV). Por ello, a través de la Licenciatura en Educación Deportiva se contribuye con la educación y formación humanística, que impacte en la creación de una cultura física y deportiva fomentando hábitos saludables en la vida diaria.

Para mayor información consulta nuestra página web
www.upav.edu.mx/ofertaEducativa



EL EJERCICIO DIARIO ES CLAVE PARA GOZAR DE UNA BUENA SALUD.

De la calistenia deriva el entrenamiento de calle con barras y paralelas que se realiza en Estados Unidos y que se le conoce como 'street workout'.



AMIA

Ambiente Integral de Aprendizaje

*¡Regístrate y sé parte de nuestra
Familia UPAV!*

AMIA

Ambiente Integral de Aprendizaje

CONOCE NUESTROS PROGRAMAS EN

MODALIDAD VIRTUAL



ESCANEA EL QR
PARA MÁS INFORMACIÓN

www.amiaupav.com





VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



ESPAÑA

MUY

EN



@SEMSySVer



@SEMSySVer1



@s

SEV
Secretaría de
Educación

SEMSyS
Subsecretaría de Educación
Media Superior y Superior



PEOE
Programa Estatal
de Oferta Educativa

GENERALAS

PRONTO

EN TU REGIÓN



[semsys.ver](https://www.semsys.ver.gob.mx)



[SEMSyS Veracruz](https://www.facebook.com/SEMSySVeracruz)



[@SemsysVer](https://twitter.com/SemsysVer)



OPORTUNIDADES



Pánuco

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

Dirección: Calle Federación S/N, Col. Burócrata, C.P. 93998, Pánuco, Ver.

Correo: 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



Álamo

(Temapache, 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

Oficina Tuxpan

Dirección: González Ortega #27 Primer Piso Local "C" Zona Centro

C.P. 92800 Tuxpan, ver.

Correo: coordinacion.alamo2@upav.edu.mx



Poza Rica

(Coatzintla, Tihuatlán, Cazones de Herrera, Poza Rica, Filomeno Mata,

Zozocolco de Hidalgo, Chumatlán, Coahuatlán, Coyutla, Mecatlán)

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

Correo: coordinacion.pozarica.superior@upav.edu.mx



Papantla

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

Correo: 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



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



Xalapa

(Tonayán, Coacoatzintla, Tatatila, Las Minas, Tlacolulan, Las Vigas de Ramírez, Rafael Lucio, Jilotepec, Banderilla, Acajete, Xalapa, Tlalnelhuayocan, 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

Bachilleratos

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

Correo: 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: Instalaciones del Institución Tecnológico de Huatusco, Extensión Coscomatepec Juan de la Barrera s/n, Col. Solidaridad, C.P.94140, Coscomatepec, Ver.

Correo: 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



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



Veracruz

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

Licenciaturas - Posgrados

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

Correo: coordinacion.veracruz.superior@upav.edu.mx

Bachilleratos

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

Correo: 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

O

A

R

O

T

S

E

R

A

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

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

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

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

Oficina Minatitlán

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

Correo: 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

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*

¡A un clic de conectarnos!

 **SÍGUENOS EN FACEBOOK** 

 **@upav.edu**



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA SEGUIR
NUESTRO FACEBOOK OFICIAL

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

 **@upav.edu**  **@UPAVOficial**  **@upavrectoria**

CONECTA

REVISTA CREADA POR LA UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ
Enero - Abril, 2024 — www.upav.edu.mx