

SOMOS UAEMéx

ABRIL 2024 • NÚMERO 1

BOLETÍN

DEPORTE • UNIVERSIDAD VERDE • CULTURA DE PAZ • SALUD • HISTORIA EN CONSTRUCCIÓN

Margarita Hernández Flores, representará a México en París 2024

Licenciada en Derecho, Maestra en Gestión Organizacional, Especialista en Género, Violencia y Políticas Públicas por la UAEMéx y maestrante en Ciencias Aplicadas al Deporte por la Universidad Anáhuac, Mago o Maguito, como la conoce la comunidad universitaria, consiguió su clasificación a París 2024, con un tiempo de 2:25.54 en el Maratón de Valencia, el pasado 3 de diciembre, el día de su cumpleaños número 38.

En su niñez nació su pasión por el deporte. En la primaria competía en eventos de saltar la cuerda y en la secundaria se involucró con la práctica del basketbol, el fútbol y el voleibol. Ahora, la prioridad de Margarita Hernández Flores son los Juegos Olímpicos de París 2024, el próximo mes de agosto, y luego de ello planea el retiro del deporte de alto rendimiento.



¿Qué hace la UAEMéx para reducir su impacto ambiental?

Nuestro compromiso con el planeta nos ha llevado a trabajar diversas propuestas para reducir nuestra huella de carbono, a través de programas y acciones como las campañas de acopio de PET y residuos electrónicos, la circulación de unidades de PotroVerdeBús y el desarrollo Sistema Institucional de Correspondencia.

Yoselin Montoya García, egresada de la Licenciatura en Ciencias Ambientales estimó, a partir de una amplia investigación, que con estas actividades la UAEMéx ha reducido la emisión de 10 millones de kilogramos de CO₂e.



¿Cuál sería un buen mensaje para iniciar con esta sección?

Le preguntamos a Chat GPT y esto nos respondió:

Queridos Potrohermanos:

En un mundo a menudo turbulento, la educación para la paz se convierte en un faro de esperanza. A los 15, 16 o 20 años, ustedes son los arquitectos del futuro. Aquí les dejo un mensaje breve pero poderoso:

Comprende la diversidad, la paz no significa uniformidad. Aprende sobre diferentes culturas, religiones y perspectivas.
La verdadera riqueza está en la variedad.

Escucha con empatía, la paz comienza con la escucha. No solo oír, sino realmente entender. Escucha a tus amigos, a tus padres, a aquellos que piensan diferente.

Practica el autocuidado, la paz interior es la base. Medita, haz ejercicio, cuida tu mente y cuerpo. Un corazón en paz irradia paz al mundo.



¿Por qué es importante cuidar de tu salud mental?

Después de la pandemia, muchas personas experimentan ansiedad y depresión, y es fundamental que hablemos de ello. La buena noticia es que hay formas de cuidar nuestra salud mental.

Algunos consejos para cuidar su salud mental son evitar el aislamiento, socializar, cuidar el sueño y la alimentación, mantener relaciones interpersonales saludables y comunicar sus emociones. Si experimentan síntomas como dificultad para dormir, ganas de llorar en exceso, dolores de cabeza, taquicardia o pensamientos suicidas, busquen apoyo.

La Clínica Multidisciplinaria de Salud de la UAEMéx cuenta con especialistas y actividades para hablar sobre este tema. Se realizan conferencias, sesiones de risoterapia y musicoterapia, ideales para toda la familia.





¿Dónde comenzó la historia de la UAEMéx?

La Casa de Tlalpan, ubicada en la Ciudad de México, simboliza el origen de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx). El Instituto Literario, ahora UAEMéx, fue fundado en 1828 en esta zona. Aun cuando recientes investigaciones afirman que este sitio no corresponde al lugar original donde se iniciaron clases, en 1979 se recuperó el predio para la universidad y se construyó la Casa de Cultura que combina arquitectura moderna con vestigios históricos.

Dentro de la casa se encuentra “El hombre universal”, un vitral de veinte metros cuadrados creado por Leopoldo Flores en 1982.