

GACETA UMC

CONOCIMIENTO **ÍNTEGRO**
CON **VALOR SOCIAL.**



**GRAN FINAL
TUXTLA PROPONE**

Jóvenes que inspiran
y transforman su comunidad.



**DESAFIANDO LÍMITES:
UNA HISTORIA QUE INSPIRA**

Talento, disciplina y pasión
sin fronteras.



**UNIVERSIDADES SOSTENIBLES:
PEQUEÑAS ACCIONES,
GRANDES CAMBIOS**

Comprometidos con un
futuro más responsable.



**SALUD MENTAL
EN LA VIDA UNIVERSITARIA**

Bienestar que impulsa
nuestro desarrollo.



**LIDERAZGO UNIVERSITARIO
Y COMPROMISO SOCIAL**

Estudiantes que generan impacto
y construyen un mejor Chiapas.

U
M
C

“

FORMAMOS PERSONAS
EXCEPCIONALES PARA
UN MUNDO EN CONSTANTE
TRANSFORMACIÓN.

GRAN FINAL TUXTLA PROPONE

17 DE JULIO 2026.

La Universidad Metropolitana de Chiapas (UMC) fue sede de la gran final de "Tuxtla Propone", una iniciativa que reunió a jóvenes comprometidos con el desarrollo de la capital chiapaneca, quienes presentaron proyectos e ideas orientadas a generar soluciones innovadoras para atender distintas problemáticas sociales.

El proyecto, impulsado por la Dip. Getsemaní Moreno Martínez, presidenta de la Comisión de Participación Ciudadana y Popular del Honorable Congreso del Estado de Chiapas, se llevó a cabo en colaboración con Fundación ROCAF A.C., el Honorable Congreso del Estado de Chiapas y la Universidad Metropolitana de Chiapas, consolidándose como un espacio que fomenta la participación ciudadana, el liderazgo juvenil y el compromiso con el bienestar colectivo.



Uno de los aspectos más significativos de esta iniciativa fue el respaldo brindado por Fundación ROCAF A.C., institución que otorgó becas a las y los proyectos ganadores, permitiéndoles iniciar su formación profesional en la Universidad Metropolitana de Chiapas. Este apoyo representa una oportunidad para que jóvenes con talento y compromiso puedan desarrollar su potencial académico y convertir sus ideas en proyectos con impacto social.

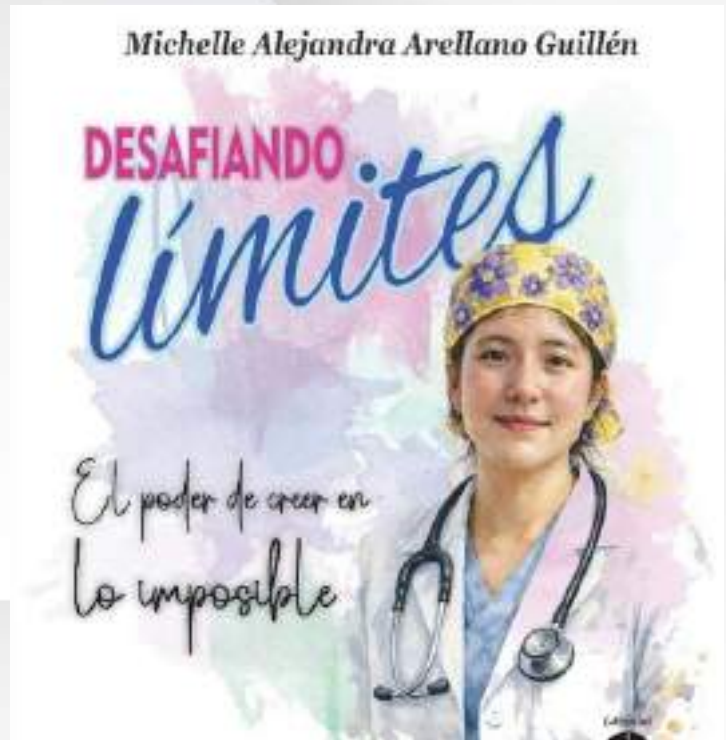
La realización de "Tuxtla Propone" refleja la importancia de fortalecer la vinculación entre las instituciones educativas, los organismos públicos y la sociedad civil para impulsar iniciativas que promuevan la participación de las nuevas generaciones en la construcción de un mejor futuro para Chiapas.

DESAFIANDO LÍMITES

POR: MICHELLE ALEJANDRA ARELLANO GUILLÉN
19 DE JULIO 2026.

Desde que era muy pequeña descubrí que tener altas capacidades no era únicamente un regalo, también era un reto. Ser distinta significaba aprender a transformar mi sensibilidad en fuerza, mi curiosidad en conocimiento y mi disciplina en un camino hacia la excelencia.

Desafiando límites nació precisamente de esa experiencia personal. Es el reflejo de mi vida como una joven de 13 años que decidió que sus sueños no tendrían fronteras. Mi recorrido académico en medicina, derecho, ciencias políticas y administración pública, así como mi pasión por la ciencia y mi compromiso con la comunicación educativa, son prueba de que la edad no define la grandeza, sino la voluntad de crecer, aprender y compartir. Cada etapa de este camino ha representado una oportunidad para descubrir que el aprendizaje va mucho más allá de adquirir conocimientos.



Cada etapa de este camino ha representado una oportunidad para descubrir que el aprendizaje va mucho más allá de adquirir conocimientos. También significa desarrollar valores, asumir responsabilidades y comprender que el talento encuentra su verdadero propósito cuando se pone al servicio de los demás.

El libro refleja cómo las altas capacidades pueden convertirse en un verdadero motor de cambio cuando se acompañan de esfuerzo, disciplina y empatía. Cada obstáculo enfrentado —desde la exigencia académica hasta la disciplina deportiva como nadadora— se transformó en una oportunidad para demostrar que los límites existen únicamente para ser desafiados.

A través de esta experiencia, comprendí que cada desafío representa una posibilidad de crecimiento. Las dificultades no son el final del camino, sino el punto de partida para descubrir nuevas fortalezas, desarrollar habilidades y construir una visión más amplia del futuro.

La obra plantea que el verdadero emprendimiento inicia con la capacidad de reinventarse. A través de narrativas vivenciales, se muestra cómo la disciplina, la constancia y la visión pueden convertirse en motores de cambio, tanto en el ámbito académico como en el social.

Innovar no siempre significa crear algo completamente nuevo; también implica atreverse a pensar diferente, encontrar soluciones a los problemas cotidianos y mantener la convicción de que cada persona puede aportar positivamente a su comunidad desde sus conocimientos, habilidades y experiencias.

IMPACTO SOCIAL Y EDUCATIVO, INSPIRACIÓN PARA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

Desafiando límites busca inspirar a estudiantes y docentes a reconocer que el conocimiento no se limita a las aulas; se convierte en una herramienta para enfrentar la adversidad, impulsar el crecimiento personal y generar proyectos con impacto comunitario.

El mensaje central de la obra es que cada historia de superación puede transformarse en un recurso educativo y motivacional para otras personas. Compartir experiencias permite demostrar que los sueños pueden alcanzarse cuando existe compromiso, preparación y perseverancia. No es únicamente un libro; es mi voz, mi historia y mi manera de demostrar que los sueños no tienen edad ni fronteras. Al compartirlo, quiero invitar a cada lector a reconocer que dentro de sí mismo existe una fuerza capaz de transformar realidades.

Mi experiencia como estudiante de Derecho, como autora y como atleta me ha enseñado que los límites no son muros, sino puertas que esperan ser abiertas con disciplina, pasión y confianza en uno mismo. Las altas capacidades que me acompañan no son un privilegio aislado, sino una responsabilidad: la de poner el conocimiento y la creatividad al servicio de los demás.

Al presentar este proyecto en la Gaceta Universitaria, mi propósito es inspirar a la comunidad académica a mirar más allá de las dificultades y descubrir que cada historia personal puede convertirse en un motor de cambio social. Porque formar líderes significa aprender a liderarse primero, y transformar realidades comienza con la decisión de no rendirse.

Yo comparto mi historia porque creo que cada estudiante y docente tiene la capacidad de escribir la suya, y juntas esas historias pueden construir un futuro más humano, más justo y más brillante.

Con esta obra deseo que cada lector encuentre una motivación para continuar preparándose, confiar en sus capacidades y comprender que el aprendizaje, la disciplina y la perseverancia son herramientas capaces de abrir nuevos caminos y generar un impacto positivo en la sociedad. Mi propósito es demostrar que los desafíos no deben verse como obstáculos que limitan nuestros sueños, sino como oportunidades para crecer, fortalecer nuestro carácter y descubrir el potencial que cada persona lleva dentro. Espero que estas páginas inspiren a estudiantes, docentes y lectores en general a asumir cada reto con determinación, a creer en el valor del conocimiento y a entender que, cuando el esfuerzo se combina con la pasión y el compromiso, es posible transformar no solo la propia vida, sino también contribuir al bienestar de quienes nos rodean. Porque cada meta alcanzada puede convertirse en el punto de partida para motivar a otros a construir un futuro más humano, más justo y lleno de posibilidades.



UNIVERSIDADES SOSTENIBLES: PEQUEÑAS ACCIONES, GRANDES CAMBIOS

21 DE JULIO 2026.

Hablar de sostenibilidad es hablar del futuro. En un mundo donde los desafíos ambientales, sociales y económicos son cada vez más evidentes, las universidades desempeñan un papel fundamental en la formación de ciudadanos conscientes y comprometidos con el desarrollo sostenible. Más allá de impartir conocimientos, las instituciones de educación superior tienen la responsabilidad de promover una cultura que impulse el cuidado del medio ambiente y fomente acciones responsables dentro y fuera de sus campus.

La sostenibilidad no depende únicamente de grandes proyectos o de inversiones millonarias. En muchas ocasiones, son las pequeñas acciones realizadas de manera constante las que generan un impacto significativo. Reducir el consumo de papel, optimizar el uso de la energía eléctrica, promover el reciclaje, disminuir el uso de plásticos de un solo uso, cuidar el agua y mantener espacios limpios son prácticas que, cuando se convierten en hábitos cotidianos, contribuyen al bienestar del planeta.



Las universidades representan un escenario ideal para impulsar estos cambios. Cada aula, laboratorio, oficina y espacio común puede convertirse en un lugar donde la comunidad universitaria adopte prácticas responsables que favorezcan el cuidado de los recursos naturales. La participación de estudiantes, docentes, personal administrativo y directivos resulta indispensable para construir una cultura ambiental basada en el compromiso colectivo.

Sin embargo, la sostenibilidad va más allá del aspecto ecológico. También implica generar entornos incluyentes, promover la equidad, fortalecer la participación social y fomentar una gestión responsable de los recursos. Una universidad sostenible es aquella que integra estos principios en su vida académica, en sus proyectos de investigación, en sus actividades de vinculación y en la formación de profesionistas capaces de responder a las necesidades de la sociedad con una visión ética y responsable.

La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, impulsada por la Organización de las Naciones Unidas, reconoce a la educación como un elemento clave para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Las instituciones de educación superior son actores estratégicos para formar líderes comprometidos con la protección del medio ambiente, la justicia social y el crecimiento económico responsable.

En la Universidad Metropolitana de Chiapas, la formación integral de las y los estudiantes incluye el fortalecimiento de valores como la responsabilidad, la solidaridad y el respeto por el ent



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CHIAPAS

INSCRIPCIONES

ABIERTAS



LICENCIATURAS

- ✓ DERECHO
- ✓ CONTADURÍA Y FINANZAS
- ✓ COMERCIO INTERNACIONAL
- ✓ CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
- ✓ CIENCIAS POLÍTICAS Y GESTIÓN SOCIAL
- ✓ TURISMO
- ✓ ADMINISTRACIÓN

MAESTÍAS

- ✓ ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS
- ✓ EVALUACIÓN PEDAGÓGICA
- ✓ NEGOCIOS Y COMERCIO ELECTRÓNICO
- ✓ GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR



📞 961 602 8778

📞 961 327 8307

📍 Libramiento Sur Poniente 485
Santa Elena. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

EN LÍNEA

LIDERAZGO UNIVERSITARIO Y COMPROMISO SOCIAL: FORMAR PROFESIONALES QUE TRANSFORMEN SU ENTORNO

23 DE JULIO 2026.

La educación superior tiene una misión que va más allá de la formación de profesionistas altamente capacitados. Las universidades son espacios donde también se construyen valores, se fortalecen habilidades humanas y se impulsa el liderazgo como una herramienta para generar cambios positivos en la sociedad.

El liderazgo universitario no se limita a ocupar cargos de representación o dirigir proyectos académicos. Significa asumir un papel activo dentro de la comunidad, actuar con responsabilidad, trabajar de manera colaborativa y contribuir a la solución de los desafíos que enfrenta el entorno. Un verdadero líder es aquel que inspira con el ejemplo, escucha diferentes perspectivas y busca el bienestar colectivo por encima del interés individual.

Durante la etapa universitaria, las y los estudiantes desarrollan competencias que les permitirán desempeñarse en el ámbito profesional, pero también adquieren experiencias que fortalecen su capacidad para tomar decisiones, resolver problemas y trabajar en equipo. Estas habilidades son esenciales para formar ciudadanos comprometidos con el desarrollo de sus comunidades y preparados para enfrentar los retos de un mundo en constante transformación.



El compromiso social constituye uno de los pilares fundamentales del liderazgo. Implica reconocer que el conocimiento adquirido en las aulas tiene un propósito mayor: contribuir al bienestar de la sociedad. Por ello, la participación en proyectos comunitarios, actividades de voluntariado, investigaciones con impacto social y acciones de vinculación institucional permiten que los futuros profesionistas comprendan la importancia de poner sus conocimientos al servicio de los demás. Asimismo, el liderazgo universitario se fortalece cuando se ejerce con principios éticos. La honestidad, la empatía, el respeto, la responsabilidad y la solidaridad son valores indispensables para construir.

En la Universidad Metropolitana de Chiapas, el liderazgo se concibe como una competencia integral que combina conocimiento, valores y vocación de servicio. A través de la formación académica, la vinculación con diversos sectores y la promoción de actividades de impacto social, la institución impulsa el desarrollo de profesionistas preparados para asumir los desafíos del presente con ética, responsabilidad y visión de futuro.

Formar líderes no significa únicamente preparar personas para dirigir organizaciones o equipos de trabajo. Significa formar mujeres y hombres capaces de transformar su realidad mediante el conocimiento, la participación y el compromiso con su comunidad.

LA SALUD MENTAL EN EL ÁMBITO ACADÉMICO: UN PILAR PARA EL ÉXITO UNIVERSITARIO

Por: Diego Vázquez Montero

La educación superior representa una de las etapas más importantes en la formación de las personas. Además de adquirir conocimientos y desarrollar competencias profesionales, las y los estudiantes enfrentan nuevos retos que ponen a prueba su capacidad de adaptación, organización y equilibrio emocional. En este contexto, la salud mental se convierte en un elemento esencial para favorecer un aprendizaje significativo y un desarrollo integral.

Durante la vida universitaria es común experimentar momentos de estrés, ansiedad o incertidumbre. La carga académica, las evaluaciones, los proyectos, las responsabilidades familiares o laborales e incluso las expectativas personales pueden generar presión y afectar el bienestar emocional. Estas situaciones forman parte de la experiencia universitaria; sin embargo, cuando no se gestionan adecuadamente, pueden influir en el rendimiento académico, la motivación y las relaciones interpersonales.



Cuidar la salud mental no significa evitar los desafíos, sino desarrollar herramientas que permitan afrontarlos de manera saludable. La organización del tiempo, el descanso adecuado, la actividad física, una alimentación equilibrada y la construcción de redes de apoyo son hábitos que favorecen el bienestar y contribuyen a mantener un mejor desempeño académico.



Asimismo, es importante reconocer que pedir ayuda es un acto de responsabilidad y fortaleza. Acudir a docentes, tutores, familiares o profesionales cuando las dificultades emocionales superan los recursos personales permite prevenir situaciones de mayor complejidad y encontrar estrategias para enfrentar los retos de forma efectiva.

Las instituciones de educación superior también desempeñan un papel fundamental en la promoción de la salud mental. Fomentar

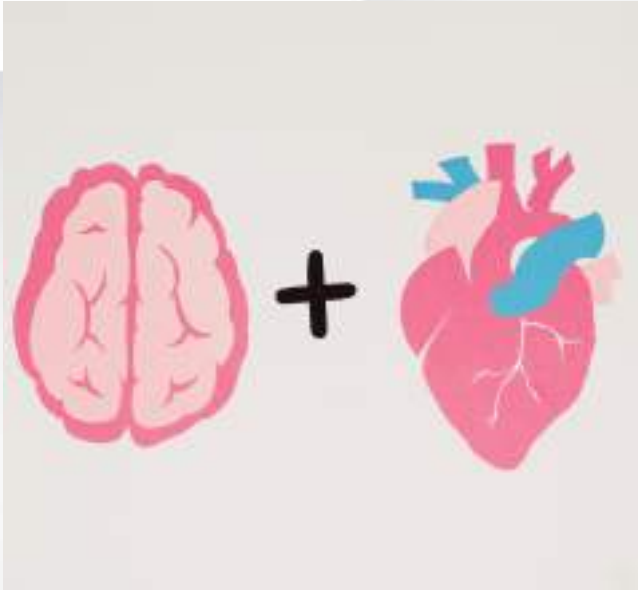
ambientes de respeto, inclusión y diálogo, así como impulsar actividades culturales, deportivas y de desarrollo humano, contribuye a fortalecer el bienestar de la comunidad universitaria y a formar profesionistas con una visión integral de su desarrollo.

En la Universidad Metropolitana de Chiapas, la formación académica va de la mano con el desarrollo personal. Educar implica no solo transmitir conocimientos, sino también fortalecer habilidades como la resiliencia, la inteligencia emocional, la comunicación efectiva y la capacidad para resolver conflictos, competencias indispensables para afrontar los desafíos del entorno profesional y social. La salud mental es un recurso que permite aprender, convivir, innovar y alcanzar metas con mayor equilibrio.



HÁBITOS PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL DURANTE LA VIDA UNIVERSITARIA

24 DE JULIO 2026.



La vida universitaria implica nuevos retos, responsabilidades y experiencias que pueden generar momentos de estrés, cansancio o preocupación. Por ello, cuidar la salud mental debe formar parte de la rutina académica. Mantener una buena organización del tiempo permite distribuir las actividades, establecer prioridades y evitar que las responsabilidades se acumulen. De igual manera, dormir adecuadamente y respetar los momentos de descanso ayuda a recuperar energía, mejorar la concentración y afrontar las actividades académicas con mayor disposición. La actividad física también puede contribuir al bienestar emocional, ya sea mediante la práctica de algún deporte, caminatas u otras actividades que permitan liberar tensión y mantenerse activo.

Otro aspecto importante es conservar los vínculos con amigos, compañeros y familiares. Contar con personas de confianza con quienes compartir experiencias, preocupaciones o emociones puede fortalecer las redes de apoyo y hacer más llevaderos los momentos difíciles. También es importante reconocer nuestras propias emociones y comprender que no todas las etapas de la vida universitaria serán iguales. Habrá momentos de satisfacción y logro, pero también otros de cansancio, frustración o incertidumbre, y aprender a identificarlos permite buscar alternativas para afrontarlos de manera saludable.



Cuando las dificultades emocionales comienzan a interferir de manera significativa con las actividades académicas o personales, pedir ayuda también es una forma de cuidarse. Buscar acompañamiento profesional representa un acto de responsabilidad y no una debilidad. Cuidar la salud mental no significa dejar de lado las metas académicas, sino encontrar un equilibrio que permita alcanzarlas sin descuidar el bienestar personal. Una vida universitaria saludable también implica aprender a descansar, organizarse, pedir apoyo y disfrutar el proceso de formación profesional.

EL DERECHO MÁS ALLÁ DEL AULA: UNA EXPERIENCIA PRÁCTICA EN LA UMC 25 DE JULIO 2026.



La Universidad Metropolitana de Chiapas (UMC) continúa fortaleciendo la formación profesional de sus estudiantes mediante experiencias académicas que vinculan los conocimientos adquiridos en el aula con escenarios propios del ejercicio profesional.

Como parte de esta formación, estudiantes de la Licenciatura en Derecho participaron en una clase presencial desarrollada en la Sala de Juicios Orales de la UMC, un espacio diseñado para favorecer el aprendizaje práctico y permitir que las y los futuros profesionistas se familiaricen con dinámicas y entornos relacionados con el ámbito jurídico.

Durante la sesión se abordó el tema de “Contratos Mercantiles”, materia fundamental dentro de la formación jurídica, a través de la cual las y los estudiantes analizaron conceptos y situaciones relacionadas con los actos y relaciones comerciales. Este tipo de ejercicios permite reforzar los conocimientos adquiridos y comprender de manera más cercana la aplicación de los contenidos jurídicos en situaciones concretas.

La utilización de espacios especializados como la Sala de Juicios Orales representa una herramienta importante dentro del proceso de enseñanza, ya que permite que el aprendizaje trascienda la parte teórica y genere experiencias que contribuyan al desarrollo de habilidades profesionales. La posibilidad de desenvolverse en un espacio diseñado para la práctica jurídica favorece también la seguridad, la participación y la capacidad de análisis de las y los estudiantes.



Para quienes se preparan en el campo del Derecho, comprender los conceptos jurídicos requiere también aprender a interpretarlos y aplicarlos frente a diferentes situaciones. Por ello, las actividades presenciales y prácticas representan una oportunidad para fortalecer competencias como la argumentación, el análisis, la comunicación y la toma de decisiones, elementos esenciales para el ejercicio profesional.

CALIDAD QUE IMPULSA EL APRENDIZAJE

26 DE JULIO 2026.



La Universidad Metropolitana de Chiapas continúa fortaleciendo la formación académica y profesional de sus estudiantes mediante actividades que les permiten llevar a la práctica los conocimientos adquiridos durante su preparación universitaria.

En esta ocasión, las y los alumnos de sexto cuatrimestre de la Licenciatura en Derecho presentaron los proyectos desarrollados como parte de la asignatura Culturas de Calidad, impartida por el Dr. Mario Villanueva Franco. La actividad representó un espacio para compartir propuestas, conocimientos y aprendizajes obtenidos a lo largo del curso.

A través de sus presentaciones, las y los estudiantes demostraron las habilidades desarrolladas durante la materia, poniendo en práctica su capacidad de análisis, organización y exposición de ideas. Este tipo de ejercicios permite fortalecer competencias que serán fundamentales en su futuro desempeño profesional.



La presentación de proyectos también representa una oportunidad para que las y los universitarios participen activamente en su proceso de aprendizaje, convirtiendo los conocimientos adquiridos en propuestas concretas y compartiendo sus resultados con sus compañeros y docentes.

Para la UMC, generar estos espacios forma parte de una formación integral que busca preparar profesionistas capaces de enfrentar los retos de su campo laboral con responsabilidad, conocimiento y compromiso. Actividades como esta contribuyen a que el aprendizaje trascienda las aulas y se convierta en experiencias que fortalezcan el desarrollo académico y profesional de la comunidad estudiantil.



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CHIAPAS

ESTUDIA SIN DEJAR DE TRABAJAR

CON NUESTRA MODALIDAD
TOTALMENTE EN LÍNEA



**100%
EN LÍNEA**

Estudia desde
cualquier lugar



**HORARIOS
FLEXIBLES**

Tú decides
tu tiempo



**VALIDEZ
OFICIAL**

Reconocimiento
que impulsa
tu futuro



COLEGIATURA MENSUAL

\$1,949

**¡INSCRIPCIÓN
GRATIS!**



¡INSCRÍBETE HOY!

Da el primer paso hacia tu futuro.



961 602 8778



961 327 8307

PENSAMIENTO CRÍTICO: APRENDER A CUESTIONAR PARA APRENDER MEJOR

27 DE JULIO 2026.

En un mundo donde la información está disponible al alcance de un clic, desarrollar la capacidad de analizar, interpretar y evaluar lo que leemos, escuchamos o compartimos se ha convertido en una habilidad indispensable. En este contexto, el pensamiento crítico representa una de las competencias más valiosas que puede adquirir un estudiante universitario, ya que le permite ir más allá de memorizar contenidos para comprender, reflexionar y tomar decisiones fundamentadas.

Pensar críticamente no significa cuestionar todo por simple desacuerdo, sino aprender a formular preguntas, analizar diferentes perspectivas, identificar evidencias y construir opiniones sustentadas en argumentos sólidos. Es un proceso que impulsa el aprendizaje significativo y fortalece la capacidad para resolver problemas de manera objetiva y creativa.

La educación superior tiene el desafío de formar profesionistas capaces de enfrentar los cambios constantes de la sociedad. Para lograrlo, no basta con dominar conocimientos técnicos; es necesario desarrollar habilidades que permitan interpretar la realidad, evaluar información y adaptarse a nuevos escenarios.



Hoy en día, las redes sociales, los medios digitales y las herramientas de inteligencia artificial generan una enorme cantidad de información cada segundo. Si bien estos recursos ofrecen grandes oportunidades para aprender, también pueden difundir datos imprecisos, desinformación o contenidos fuera de contexto. Por ello, es fundamental que las y los estudiantes aprendan a verificar las fuentes, contrastar la información y distinguir entre hechos, opiniones y evidencias antes de aceptar una idea como verdadera.



El pensamiento crítico también fortalece la capacidad de diálogo y el respeto por la diversidad de opiniones. Escuchar distintos puntos de vista, argumentar con respeto y estar dispuesto a reconsiderar una postura cuando existen nuevas evidencias son cualidades esenciales para la convivencia democrática y el ejercicio profesional responsable.

En el ámbito universitario, esta competencia se desarrolla a través del análisis de casos, la investigación, el debate académico, la resolución de problemas y la participación activa en el aula. Cada actividad representa una oportunidad para que las y los estudiantes fortalezcan su capacidad de observación, interpretación y argumentación, habilidades que serán fundamentales durante su vida profesional.

IMPORTANCIA DEL DEPORTE EN LA FORMACIÓN UNIVERSITARIA

27 DE JULIO 2026.

La educación superior tiene como propósito formar profesionistas capaces de responder a los desafíos de un mundo en constante transformación. Sin embargo, la formación universitaria no se limita a la adquisición de conocimientos técnicos o científicos; también implica el desarrollo de habilidades, valores y hábitos que contribuyan al bienestar integral de las y los estudiantes. En este sentido, el deporte se consolida como una herramienta fundamental para fortalecer el crecimiento personal, académico y social.

La práctica deportiva favorece un estilo de vida saludable y aporta múltiples beneficios para la salud física y mental. Realizar actividad física de manera constante contribuye a mejorar la condición cardiovascular, fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades. Asimismo, ayuda a reducir los niveles de estrés y ansiedad, mejora la concentración y favorece un mejor descanso, aspectos que influyen positivamente en el rendimiento académico. Más allá de los beneficios físicos, el deporte es una escuela de valores. Cada entrenamiento y cada competencia representan una oportunidad para desarrollar la disciplina, la perseverancia, la responsabilidad y el compromiso.



El trabajo en equipo es otro de los grandes aprendizajes que ofrece la práctica deportiva. Participar en disciplinas colectivas permite fortalecer habilidades como la comunicación, la cooperación, el respeto por las ideas de los demás y la capacidad para resolver conflictos de manera constructiva. Estas competencias son altamente valoradas en el ámbito laboral, donde el éxito depende, en gran medida, de la capacidad para colaborar y construir objetivos comunes.

El deporte también promueve la inclusión y la convivencia. Los espacios deportivos favorecen la interacción entre estudiantes de distintas carreras, semestres e intereses, fortaleciendo el sentido de pertenencia y contribuyendo a la construcción de una comunidad universitaria más unida y participativa. A través de estas experiencias se generan vínculos que enriquecen la vida estudiantil y fortalecen el desarrollo humano.

LEER TAMBIÉN ES PREPARARSE PARA EL FUTURO

29 DE JULIO 2026.

La lectura no solo permite adquirir nuevos conocimientos, también ayuda a desarrollar habilidades que serán fundamentales durante la vida profesional. Leer de manera constante favorece la comprensión, fortalece el pensamiento crítico y permite conocer diferentes perspectivas sobre un mismo tema. Para las y los estudiantes universitarios, acercarse a libros, artículos académicos, investigaciones y publicaciones relacionadas con su área de formación representa una oportunidad para complementar lo aprendido en el aula y mantenerse actualizados.

En un entorno profesional que cambia constantemente, continuar aprendiendo se vuelve indispensable.



La lectura permite conocer nuevas ideas, metodologías, herramientas y avances relacionados con cada profesión, además de estimular la curiosidad y la capacidad para cuestionar y analizar información.

Crear este hábito no requiere comenzar con largas sesiones de lectura. Dedicar algunos minutos al día puede ser suficiente para desarrollar constancia y convertirla poco a poco en parte de la rutina. Lo importante es encontrar contenidos que despierten interés y que, al mismo tiempo, contribuyan al crecimiento académico y profesional.



En el ámbito profesional, estas habilidades pueden convertirse en herramientas esenciales. Un profesionista necesita mantenerse actualizado, conocer los cambios de su área y estar dispuesto a continuar aprendiendo. Las nuevas tecnologías, metodologías y conocimientos hacen que la preparación no termine al concluir una carrera universitaria, sino que continúe a lo largo de la vida.

Crear el hábito de la lectura no requiere comenzar con largas sesiones. Dedicar algunos minutos al día puede ser suficiente para desarrollar constancia. Elegir temas relacionados con la carrera, leer un capítulo de un libro, consultar un artículo académico o explorar una publicación especializada son pequeñas acciones que pueden contribuir al crecimiento académico y profesional.

Leer hoy es también una forma de prepararse para los retos de mañana. Cada página puede aportar una nueva idea, una herramienta, una pregunta o una perspectiva capaz de transformar nuestra manera de comprender el mundo. En la universidad, hacer de la lectura un hábito significa invertir en conocimiento, fortalecer nuestras capacidades y construir mejores oportunidades para el futuro profesional.

FESTIVAL RAÍCES PAR EL SABINAL 31 DE JULIO 2026.

La Universidad Metropolitana de Chiapas se sumó al festival “Raíces para el Sabinal”, una iniciativa que promueve el cuidado del medio ambiente, la recuperación de los espacios públicos y el fortalecimiento de una cultura ambiental que contribuya al bienestar de las familias y al desarrollo sostenible de nuestra comunidad.

Durante la jornada se realizaron actividades de reforestación y diversas acciones orientadas a fomentar el respeto por la naturaleza, así como la participación de personas comprometidas con la protección del entorno. Estas actividades no solo contribuyen al mejoramiento de las áreas verdes, sino que también fortalecen la conciencia ambiental y el sentido de responsabilidad social entre quienes participan.

La presencia de la UMC en este tipo de iniciativas refleja la importancia de que las instituciones de educación superior trasciendan las aulas y participen activamente en proyectos que generan un impacto positivo en la sociedad. La formación universitaria no se limita a la adquisición de conocimientos académicos; también implica promover valores como el respeto, la solidaridad, la colaboración y el compromiso con el desarrollo sostenible.



Asimismo, este tipo de eventos fortalecen la participación ciudadana y fomentan el trabajo conjunto entre instituciones educativas, organismos públicos, asociaciones civiles y sociedad en general. Cuando diferentes sectores unen esfuerzos en favor de un objetivo común, es posible construir comunidades más responsables, conscientes y comprometidas con su entorno. "Raíces para el Sabinal" demuestra que el trabajo colaborativo puede generar cambios positivos para el presente y el futuro. A través de la educación, la participación ciudadana y el compromiso ambiental, es posible construir una sociedad más consciente, donde cada acción a favor de la naturaleza represente una inversión en la calidad de vida de las próximas generaciones.

INSCRIPCIONES GRATIS



LICENCIATURAS

- ✓ CONTADURÍA Y FINANZAS
- ✓ DERECHO
- ✓ COMERCIO INTERNACIONAL
- ✓ CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
- ✓ CIENCIAS POLÍTICAS Y GESTIÓN SOCIAL
- ✓ TURISMO
- ✓ ADMINISTRACIÓN

CONTACTO

☎ 961 602 8778

☎ 961 327 8307

📍 Libramiento Sur Pte. # 485
Santa Elena. Tuxtla Gutiérrez,
Chiapas.

