

Conecta Modelo

¡Qué gusto tenerte aquí!

Esta es la continuidad de tu último taller en Eduvida en primer semestre, “Conecta Modelo: Habilidades para integrarte y crear comunidad”; aquí encontrarás todo lo que la Universidad Modelo pone a tu disposición para que vivas tu etapa universitaria con salud, bienestar y sentido de comunidad.

Ya sea que busques apoyo médico o psicológico, desees hacer deporte, conectar con actividades culturales, o sumarte a iniciativas que construyen una comunidad incluyente, segura o saludable, **aquí te contamos cómo participar y a quién contactar.**



EDUVIDA
UNIVERSIDAD MODELO



**UNIVERSIDAD
MODELO**



Unidad de Atención y
Promoción de la Salud

Somos el equipo de la Universidad Modelo dedicado a cuidar tu salud física y mental.

Estamos aquí para brindarte atención de primeros auxilios médicos y psicológicos, con las puertas siempre abiertas para estudiantes, colaboradores y docentes. No dudes en acercarte que para eso estamos.

Horarios de atención

Lunes a viernes: 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

Sábados: 8:00 a.m. a 1:00 p.m.

¿Cómo comunicarte con nosotros?

Celular de la unidad: 999 916 3622

Celular de la unidad psicológica: 999 158 3953

Teléfono: 930 1900, ext. 2203

Correo: uaps@modelo.edu.mx

Nos encontramos en el edificio principal de la clínica de fisioterapia. ¡Te esperamos, sin ningún costo!



MODELA *Tu* SALUD

Para sí, para todos

Modela tu Salud es un programa de la Unidad de Atención y Promoción de la Salud **pensado para acompañarte a vivir tu etapa universitaria con bienestar físico, mental y social.** Este programa te ofrece herramientas prácticas para tomar mejores decisiones en tu día a día, disfrutar de un ambiente sano y desarrollar habilidades que te servirán tanto en la universidad como en tu vida profesional.

Contáctanos



modelatusalud@modelo.edu.mx

- **Participa** en talleres para aprender a manejar el estrés y clases de actividad física.
- **Sé parte** de stands informativos sobre alimentación saludable y salud emocional, donde podrás resolver todas las dudas relacionadas al tema.
- **Únete** a los Jóvenes Promotores de la Salud, un espacio donde tú puedes diseñar e impulsar acciones para mejorar la salud en tu universidad.

DEPORTES

MODELO

Moverte, divertirte y cuidar tu cuerpo también es parte de tu vida universitaria. **Deportes Modelo** te ofrece distintas actividades para que encuentres la que mejor se acomode a ti.

Si eres alumno de la Universidad Modelo,
cuentas con un 25% de descuento en cualquier
actividad con costo.
¡Aprovéchalo!



deportes@modelo.edu.mx

Si te gusta la competencia y quieres representar a la Universidad, también puedes formar parte de nuestras selecciones deportivas.

- Básquetbol (rama varonil y femenil)
- Béisbol (rama varonil y femenil)
- Fútbol (rama varonil y femenil)
- Voleibol (rama varonil y femenil)
- Gimnasia aeróbica femenil

¡Conoce nuestras actividades disponibles!

Nuestras actividades

Karate	Gimnasio	Softball	Natación libre	Clases de natación para adultos
<p>Sin costo</p> <p>Lunes 9:30 a 11:30 am</p> <p>Martes, Miércoles y Jueves 7:00 a 9:00 pm.</p>	<p>Mensualidad: \$250 para alumnos de la universidad</p> <p>Lunes a Viernes 6:00 am a 10:00 pm.</p>	<p>Sin costo</p> <p>Martes y Jueves A partir de las 7 pm</p>	<p>(sin instructor)</p> <p>Inscripción anual \$800</p> <p>Mensualidad \$1,100</p> <p>Horario matutino 6:15, 7:15, 8:15, 9:15, 10:15, 11:00 am, 12:00 pm, 1:00 pm y 2:00 pm</p> <p>Horario vespertino 7:00 pm y 8:00 pm</p>	<p>(con instructor)</p> <p>Inscripción anual \$800</p> <p>Lunes a viernes \$1,950 mensuales</p> <p>Lunes, miércoles y viernes \$1,350 mensuales</p> <p>Martes y jueves \$1,000 mensuales</p> <p>Horario matutino 6:15, 7:15, 8:15, 9:15 y 10:15 am</p> <p>Horario vespertino 7:00 pm y 8:00 pm</p>



 cultura@modelo.edu.mx

Te abrimos las puertas a este espacio que te ofrece una variedad de **talleres permanentes, así como una agenda de eventos, conferencias, cursos, charlas y encuentros relacionados con arte y temas culturales sin costo.**

Conoce nuestros espacios

TALLER

Objetivo:

Recreación, aprendizaje,
integración, proyección
interna

Requerimientos

- Admisión libre,
principiantes o intermedios.
- Compromiso semestral.

GRUPO

Objetivo:

Formación, creación y
proyección interna o externa.

Requerimientos

- Admisión por ser avanzados.
- Formación de mínimo un
año.
- Compromiso anual.

SELECCIÓN

Objetivo:

Representatividad
institucional interna y externa.

Requerimientos

- Alto rendimiento.
- Admisión por audición.
- Compromiso en período de
estudios.

COMPAÑÍA

Objetivo:

Representatividad, creación
artística, concursos,
festivales.

Requerimientos

- Admisión por selección de
egresados

	Selecciones	Talleres	Grupos	Compañía
Danza	Jazz Contemporáneo Folklore Danza Española Ballet	Salsa Bachata Danza española Ballet adultos	Salsa	Lírico Jazz contemporáneo.
Música	Canto Coro Ensamble musical	Canto Solfeo		
Teatro			Teatro musical	

ESMODELO

ESPACIOS SEGUROS

La Universidad Modelo ha creado ESMODELO, un **programa institucional pensado para impulsar el bienestar de toda nuestra comunidad, así como para prevenir y atender situaciones de violencia**. Su propósito es construir juntos una cultura basada en la inclusión, la equidad, el respeto y la protección de los derechos humanos, a través de cuatro ejes de acción

ESMODELO trabaja de forma organizada a través de comités: cada escuela cuenta con una o dos personas representantes, responsables de los cuatro ejes de acción. Puedes buscar apoyo de la siguiente manera:

- **Directamente con las personas representantes de tu escuela.**
- **A través de la coordinación de ESMODELO, a cargo de la Mtra. Marcela Montero Mendoza en la escuela de humanidades.**
- **Por correo electrónico: esmodelo@modelo.edu.mx**

ESPACIOS

ESPACIOS LIBRES DE VIOLENCIA

Espacios Libres de Violencia

Este eje busca **crear espacios seguros, enfocándose en la prevención y atención de las violencias** desde una perspectiva de género, e incorporando prácticas restaurativas y el fomento de la responsabilidad social.

ESFORÁNEOS

ESforáneos

¡Pensado especialmente para ti si vienes de otra región a estudiar! Sabemos que mudarte por motivos educativos puede traer retos como el choque cultural, la falta de redes de apoyo cercanas o el riesgo de sentirte aislado. **Este eje te acompaña para que tu adaptación sea más sencilla** y tengas el respaldo que necesitas.

VOLUNTAD MODELO

VOLUNTARIADO CON IMPACTO POSITIVO

Voluntad Modelo

Una iniciativa de voluntariado estudiantil con impacto social. Porque en la Universidad Modelo creemos que tu formación va más allá del aula, **este espacio te invita a desarrollar tu compromiso ciudadano, tu sensibilidad social y tu liderazgo** en beneficio de tu comunidad.

COMUNIDADES

INCLUSIÓN, DIVERSIDAD Y DERECHOS HUMANOS

ComunidadES

Un eje dedicado a **promover la inclusión, la diversidad y los derechos humanos** dentro de nuestra comunidad universitaria, a través del diálogo abierto y la reflexión conjunta.



EDUVIDA

UNIVERSIDAD MODELO