

Un cambio de estilo de vida para un crecimiento personal

Por: **María Mercedes Chao González**

Coordinadora del Departamento de Investigación y Posgrado

Universidad Virtual del Estado de Guanajuato

Queridos lectores, participantes y comunidad educativa, es un gran placer para mí saludarlos nuevamente a través de este espacio y dar la bienvenida a la edición número 12 de nuestra revista **Interacción Digital UVEG**.

Hoy en día se vive de manera más dinámica, es por ello que debemos buscar un cambio de estilo de vida integral. ¿Pero cómo lograrlo? Depende de las metas que establezcas, por ejemplo, comer para nutrirte y evitar la comida chatarra. Hacer ejercicio para tener salud física. Estudiar un nuevo programa educativo para aprender algo nuevo o especializarte, entre otros. Todo lo que hagas conllevará a que tengas un crecimiento personal y/o profesional. ¿Qué te gustaría cambiar para tener ese nuevo estilo de vida?

La colaboración de este número se distingue por las siguientes participaciones en las secciones:

Trayectorias. En la cual se entrevistó a la Dra. Dra. Juan María Rangel Vargas Posdoctorante UVEG, la cual nos invita a conocer su experiencia en esta nueva etapa de su vida académica a través de: **Las estancias de investigación en la UVEG. Una narrativa personal para conocer la experiencia posdoctoral.**

Ensayo. Denominado **Coaching** y escrito por la Mtra. Martha Karina Lara Martínez. En el cual nos comenta que el término Coaching puede tener diversas definiciones

dependiendo del autor o de la organización que lleve a cabo procesos de este tipo. Destacando que básicamente se trata de un proceso de asistencia en el que el coach influye en una persona para liberar su potencial y de esta manera aumentar su desempeño.

Ensayo. Denominado **La neurociencia como estrategia personal en el desarrollo laboral** y escrito por la Mtra. Leticia Yadira Elizarraraz Merino. En este ensayo comenta que el estudio de la neurociencia se centra en el cerebro y su impacto en el comportamiento y nuestras funciones cognitivas. Permite integrar aspectos neurofisiológicos y psicológicos para explicar el comportamiento humano, develando así, el funcionamiento biológico sobre las emociones y los pensamientos, la conducta, el aprendizaje y la memoria.

Escaparate. En este número abordamos el **Tercer Congreso Multidisciplinario de Posgrado UVEG** organizado por el Departamento de Investigación y Posgrado en el cual se abordó el tema de la Inteligencia Artificial (IA). El objetivo de este evento fue la difusión de los resultados de los procesos de investigación que se desarrollan en nuestra universidad en nuestros diferentes programas de posgrado.

Te invitamos a seguir leyendo la presente publicación. Además de exhortarte a participar con algún producto que quieras divulgar en el siguiente número.

¡Nos leemos pronto!

Sobre la autora

María Mercedes Chao González

mechao@ueg.edu.mx

Licenciada en Administración de Empresas por el Instituto Tecnológico de Celaya (ITC),

Maestra en Ciencias de la Educación por el Instituto de Estudios Universitarios (IEU) y Doctora en Pedagogía en el Colegio de Estudios de Posgrado del Bajío (CEPOB).

Cuenta con amplia experiencia en el sector educativo del nivel Medio y Superior, impartiendo desde hace 15 años cátedra en materias del área disciplinar de las Ciencias Económicas-Administrativas y del área de Ciencias Sociales y Humanidades. Actualmente es responsable Coordinadora del Departamento de Investigación y Posgrado de la Universidad Virtual del Estado de Guanajuato (UEG).