El Expresso de las 10

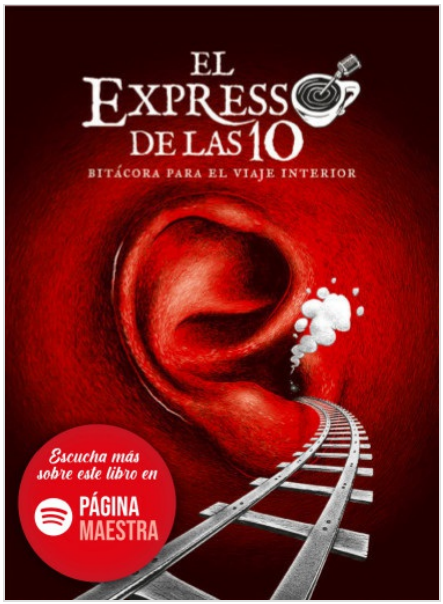
Bitácora para el viaje interior

Autores

Ricardo Manuel Salazar Ruiz, Alonso Torres Córdoba, María Guadalupe Estrella González, Ricardo Manuel Salazar Ruiz, Alonso Torres Córdoba, Ernesto Germán Cardona Muñoz, Rafael Medina Dávalos, Gerardo Salvador Rodríguez Aceves, Manuel Pando Moreno, Julio César Vega Miranda, Guillermo Alberto Ogarrio Saucedo, César Zepeda Solís, Gabriela Ramírez Díaz, Ignacio Antonio Barragán Arteaga, Javier Álvaro Barriga Marín, Laura Teresa Flores González, Patricia Angélica Becerra García, Marco Antonio Pérez Mora, Julio Horacio Villegas Olguín, Héctor Alfredo Gómez Vidrio, José de Jesús Dávalos Castro, Janette Adriana Bueno Ledesma, Laura del Carmen Landeros Zuno, Armando Javier Díaz Camarena, Héctor Camilo Sánchez Beltrán, Marisela Durán Gutiérrez, Edgardo Héctor Casillas Calleja

Sinopsis

El Expresso de las 10 es un programa transmitido desde hace 15 años por Radio Universidad de Guadalajara. En sus casi 4 mil programas emitidos, se ha convertido en un ícono de la radio cultural y de divulgación de la salud en el occidente de México, llegando por internet a audiencias internacionales en formato podcast. Temas de psicología, psicoterapia, dermatología, sexualidad, oftalmología, etcétera, lo han convertido en un programa sui generis. Para festejar sus 15 años al aire, esta obra es un compendio de lo que se ha podido tocar en esta icónica emisión.



Impreso

Año de publicación: 2017

Presentación: Cosido (Tapa dura)

Tamaño: 22.8 x 16.5 x 1.7 cm

Número de páginas del contenido principal: 220 Páginas

ISBN13: 9786077429081

$300 MXN

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

RS

Sobre el autor

Ricardo Manuel Salazar Ruiz

Periodista, productor y colaborador en Radio Universidad de Guadalajara. Comunicador multimedia y artista en medios de comunicación.



Alonso Torres Córdoba

Periodista de Radio Universidad de Guadalajara y locutor del programa radiofónico El Expresso de las 10. Ha recibido reconocimientos como el Premio Nacional de Periodismo en Salud 2004, 2006 y 2007, Premio Jalisco de Periodismo Emisario 2004, Premio Nacional de Periodismo 2012, Premio Estatal de Psicología, Jalisco 2017 y premio en la Bienal Internacional de Radio de 2000 a 2016.



María Guadalupe Estrella González

Psicóloga y productora del programa radiofónico El Expresso de las 10, transmitido por Radio Universidad de Guadalajara y que habla acerca de las inquietudes de la gente en temas de familia, salud, orientación legal, sexualidad, medio ambiente, vida cotidiana, entre muchos otros. Por esta labor recibió el Premio Estatal de Psicología 2017.

E-Book

Año de publicación: 2017

Presentación: EPUB (Digital: descarga y online)

Tamaño: 19.6 Megabytes (MB)

Número de páginas orientativo de un producto digital: 111 Páginas

ISBN13: 9786077428978

$225 MXN

Palabras clave

Salud; Estilo de vida; Actividades de ocio; Educación; Literatura

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

RS

Ricardo Manuel Salazar Ruiz

Periodista, productor y colaborador en Radio Universidad de Guadalajara. Comunicador multimedia y artista en medios de comunicación.



Alonso Torres Córdoba

Periodista de Radio Universidad de Guadalajara y locutor del programa radiofónico El Expresso de las 10. Ha recibido reconocimientos como el Premio Nacional de Periodismo en Salud 2004, 2006 y 2007, Premio Jalisco de Periodismo Emisario 2004, Premio Nacional de Periodismo 2012, Premio Estatal de Psicología, Jalisco 2017 y premio en la Bienal Internacional de Radio de 2000 a 2016.

EC

Ernesto Germán Cardona Muñoz

Médico cirujano y partero por la Universidad de Guadalajara. Profesor en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS). Coordinador del doctorado en Farmacología del Departamento de Fisiología del CUCS. Investigador principal del Centro en los Estudios Multicéntricos, Multinacionales. Coordinador Nacional en México de los Estudios Multicéntricos Multinacionales y miembro del Advisory Board Internacional.

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

RM

Rafael Medina Dávalos

Médico psiquiatra y escritor mexicano egresado de la Universidad de Guadalajara. Fue colaborador cultural del diario El Informador durante siete años, así como en programas de promoción de la lectura del SEMS de la UdeG. Docente en la licenciatura de Medicina de la misma universidad. Autor de libros como Arma vacía y otros cuentos para impotentes, La monstrua: narraciones de lo innombrable y De Samor y otros lugares cursis. Actualmente trabaja en el Hospital Psiquiátrico de El Zapote.

GR

Gerardo Salvador Rodríguez Aceves

Médico. Jefe de la Clínica del Dolor del Antiguo Hospital Civil de Guadalajara “Fray Antonio Alcalde”.

MP

Manuel Pando Moreno

Profesor investigador en la Universidad de Guadalajara, adscrito al Departamento de Salud Pública del CUCS. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI), nivel II. Su línea de investigación abarca temas de salud mental en grupos poblacionales. Coautor de artículos científicos como Seguridad, salud y percepción de factores personales y organizacionales en la industria manufacturera, Trastornos de sueño asociados a la violencia genérica en el trabajo y el mobbing y Relación de la autoeficacia y el bienestar laboral en trabajadores mexicanos, entre otros.

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen



Julio César Vega Miranda

Profesor Investigador adscrito al Departamento de Psicología Aplicada del CUCS.



Guillermo Alberto Ogarrio Saucedo

Doctor, maestro y licenciado en Derecho. Ha sido titular de tiempo completo y catedrático en la Facultad de Derecho de la Universidad de Guadalajara, actualmente retirado de la labor docente. Presidente fundador del Colegio de Derecho de Familia y Derecho Civil de Jalisco A.C. En la actualidad es conferencista en diversas instituciones de las ramas de derecho y educativas.



César Zepeda Solís

Médico especialista en Cirugía General y Coloproctología, egresado de la Universidad de Guadalajara. Jefe del Servicio de Coloproctología del Antiguo Hospital Civil de Guadalajara “Fray Antonio Alcalde”.

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen



Gabriela Ramírez Díaz

Encargada del área de consulta externa del Hospital Veterinario de Pequeñas Especies de la Universidad de Guadalajara.



Ignacio Antonio Barragán Arteaga

Médico del Hospital Regional General No. 4 y médico en el Servicio de Urología del Hospital Civil “Juan I. Menchaca”. Profesor de Urología clínica y Nefrología en la UdeG. Profesor instructor en el curso de la especialidad en Urología en el IMSS.



Javier Álvaro Barriga Marín

Médico cirujano y partero por la Universidad de Guadalajara. Cuenta con especialidad en Pediatría y con un diplomado en Toxicología. Jefe de Urgencias de Pedriatría adscrito al Nuevo Hospital Civil de Guadalajara “Dr. Juan I Menchaca”.

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen



Laura Teresa Flores González

Médico especialista en Medicina sexual. Cuenta con maestrías en Terapia Sexual y de Pareja y en Educación de la Sexualidad Humana. Es docente y presidenta de la Academia de Sexualidad Humana del CUCS de la Universidad de Guadalajara.



Patricia Angélica Becerra García

Consejera internacional de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en Educación Sexual y presidenta del Colegio Mexicano de Sexología y Educación Sexual A.C. Maestría y doctorado en Ciencias Familiares y Sexológicas.



Marco Antonio Pérez Mora

Psicólogo especialista en depresión, ansiedad, terapia de pareja, trastorno del sueño, trastorno obsesivo-compulsivo, trastornos alimenticios, agorafobia y control de peso. Graduado del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO). Maestro en Psicoterapia Analítica por el Instituto Jalisciense de Psicoanálisis y Psicoterapia.

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen



Julio Horacio Villegas Olguín

Psicólogo, Jefe de comunicación social del Instituto Jalisciense de Salud Mental (SALME).



Héctor Alfredo Gómez Vidrio

Jefe del Servicio de Endocrinología del Antiguo Hospital Civil de Guadalajara “Fray Antonio Alcalde”. Profesor honorario de la Clínica de Endocrinología del CUCS de la UdeG.



José de Jesús Dávalos Castro

Médico gineco-obstetra egresado de la Universidad de Guadalajara y especializado en el Sector Salud. Director de la Unidad Especializada para la Atención Obstétrica y Neonatal (UEAON), conocida como el Hospital de la Mujer.

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

JB

Janette Adriana Bueno Ledesma

Nutrióloga clínica con experiencia en síndrome metabólico, obesidad, diabetes gestacional, gastritis por estrés, intolerancia a la lactosa y otros padecimientos afines.

LL

Laura del Carmen Landeros Zuno

Profesora Normalista en Educación Preescolar. Licenciada en Letras Hispánicas en la Universidad de Guadalajara. Promotora literaria. Asesora gastronómica, chef y estilista de alimentos. Actualmente es colaboradora del programa radiofónico El Expresso de las 10, de Radio Universidad de Guadalajara.



Armando Javier Díaz Camarena

Licenciado en Psicología por la Universidad de Guadalajara, maestro en Terapia Gestalt por el Instituto de Terapia Gestalt Región Occidente, A.C, doctor en Ciencias Sociales con especialidad en Sociología por El Colegio de México. Miembro del SNI. Profesor del Tecnológico de Monterrey. Es investigador sobre salud sexual y estado laico, autor de guías y manuales para educadores sobre VIH e ITS, promoción y defensa de derechos de personas con VIH, educación de la sexualidad y género, así como sobre el protocolo para detección y denuncia de casos de violencia de género en centros escolares de educación básica en vinculación con el Instituto Jalisciense de las Mujeres.

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

HS

Héctor Camilo Sánchez Beltrán

Doctor en Psicología con Especialidad en Tanatología. Profesor investigador en la Universidad de Guadalajara por 32 años. Cuenta con 19 años de experiencia como Tanatólogo.

MD

Marisela Durán Gutiérrez

Médico Psiquiatra. Máster en sueño: fisiología y medicina. Actualmente es Coordinadora de la Clínica del sueño del Hospital Civil Fray Antonio Alcalde.



Edgardo Héctor Casillas Calleja

Yazz Casillas es Ilustrador, cartonista, monero y animador digital. Ha publicado cartones en periódicos jaliscienses desde 1991. Ha realizado spots comerciales, cápsulas humorísticas, videoclips y colaborado gráficamente en numerosas revistas y libros. Autor e ilustrador del libro El Diario de un Pequeño Gran Escritor Ilustrado.

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen