



www.cch-oriente.unam.mx

ORIENTE

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 738 • 6 DE MAYO DE 2013

INFORMA

Mosaico de actividades en el fin de cursos



DIRECTORIO



RECTOR

DR. JOSÉ NARRO ROBLES

SECRETARIO GENERAL

DR. EDUARDO BÁRZANA GARCÍA



DIRECTORA GENERAL DEL CCH

LIC. LUCÍA LAURA MUÑOZ CORONA

SECRETARIO GENERAL

ING. GENARO JAVIER GÓMEZ RICO



DIRECTOR

LIC. ARTURO DELGADO GONZÁLEZ

SECRETARIO GENERAL

LIC. VÍCTOR DAVID JIMÉNEZ MÉNDEZ

SECRETARIO ACADÉMICO

MTRO. JOSÉ DE JESÚS MONCAYO SAHAGÚN

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

LIC. JOSÉ LUIS SÁNCHEZ VARELA

SECRETARIA DOCENTE

LIC. EDITH CATALINA JARDÓN FLORES

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ÁRIAS

SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

PSIC. ÓSCAR ESPINOSA MONTAÑO

SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN

ING. QUÍM. TOMÁS NÉPOMUCENO SERRANO

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

PROF. MAXIMIANO ESPINA MIRANDA

ORIENTE
 ORIENTE

JEFE DE INFORMACIÓN

LIC. IGNACIO VALLE BUENDÍA

DISEÑO EDITORIAL

LIC. MIGUEL ÁNGEL LANDEROS BOBADILLA

DEPARTAMENTO DE IMPRESIONES

C. ROSENDO VARGAS TORRES

Oriente Informa aparece los lunes publicado por el Departamento de Información, de la Secretaría General del Plantel Oriente. Edificio de la Dirección. Teléfono: 57738325, ext. 142.

Correos electrónicos: ignacio.valle@cch.unam.mx
landerosbo@hotmail.com

EDITORIAL

Fortalecimiento del bachillerato universitario

Variada y numerosas fueron las actividades realizadas con motivo del cierre del ciclo escolar. Lo anterior sólo es el reflejo del compromiso que tienen tanto profesores como estudiantes, por concluir satisfactoriamente una etapa que bien vale la pena reflexionar, independientemente de los resultados académicos alcanzados.

Para algunos estudiantes, este año pudo ser complicado, incluso con resultados académicos por debajo de lo esperado. En contra parte, para otros fue una fase donde se cumplieron metas y expectativas que los perfilan a fortalecer su preparación, incluso a estar lo suficientemente preparados y capacitados para continuar con su formación profesional.

Es evidente que de los resultados obtenidos deben plantearse proyectos, metas o perspectivas, lo que obliga a nuestros jóvenes a esforzarse aún más, o bien a continuar por el sendero adecuado en cuanto a la formación académica e integral que se requiere.

De ahí la recomendación para todos los alumnos

y las alumnas que hayan concluido o no el presente ciclo escolar, a replantearse objetivos que los orienten a reforzar los aprendizajes transmitidos y adquiridos en los salones de clase o laboratorio; en la explanada central de la escuela, en las salas de audiovisual o en el Sistema de Laboratorios para el Desarrollo y la Innovación; en las exposiciones y muestras académicas, en las labores altruistas ecológicas y recuperación de áreas verdes, entre muchas otras.

En suma, deben orientarse y perfilarse a la mejora educativa personal y colectiva, apoyados siempre en la orientación de los profesores, quienes, no lo dudamos, estuvieron al frente y atentos a las necesidades académicas de nuestros jóvenes bachilleres.

Por ello, nuestro reconocimiento a quienes en este ciclo escolar, concretaron propósitos y objetivos compartidos que los llevaron a conseguir efectos positivos en su preparación en el bachillerato universitario, que sigue fortaleciéndose a través de la intervención comprometida de maestros y estudiantes por ser mejores cada día.

ENSEÑANZA APRENDIZAJE

■ En el cierre del ciclo escolar Mosaico de actividades académicas y culturales

La finalización de un ciclo escolar lleva al ajeteo estudiantil y académico, pues profesores y estudiantes de este centro educativo, a través de muestras y exposiciones, conferencias y montajes teatrales, ofertan el quehacer académico al resto de la comunidad, a fin de compartir los conocimientos y las experiencias didácticas pedagógicas trabajadas en las aulas y los laboratorios.

Así, desde mediados de abril, la explanada e instalaciones de este Plantel estuvieron plagadas de actividades en la que se involucró el talento, la creatividad y el rigor académico que exige cada uno de los trabajos presentados en los distintos recintos habilitados para compartir el conocimiento y los saberes.

Geopolítica de un pueblo hermano

Parte de la historia, geografía, cultura y situación actual fueron algunos de los aspectos de la charla “La República árabe Saharaui democrática; geopolítica de un pueblo hermano”, a cargo del licenciado Ahmed Mulay Ali Hamad, encargado de negocios de esta república árabe, en la que compartió sus experiencias con el grupo 656 de Geografía, cuya titular es la profesora Norma Leticia Ledesma Ruiz.

Durante esta actividad, el ponente, quien ha ocupado diversos cargos políticos y diplomáticos alrededor del mundo, señaló que como parte de este planeta, debemos hacer de la Tierra un espacio de paz, donde todo ser humano, dedicado a cualquier profesión u oficio, debe de proteger a esa “casita” que habitamos a fin de vivir en paz.

Cuidar la Tierra, agregó, promoviendo la paz, la armonía, la alegría y la justicia, ayudará a resolver problemáticas nacionales e internacionales, por lo que debemos de trabajar intensamente para construir

un mundo más justo, más democrático, más noble y con mucha concordia.

El también miembro de la academia mexicana de derecho internacional y licenciado en Relaciones Internacionales por la UNAM, destacó que “si te quieres conocer conoce a los demás”. Si estás encerrado en ti, nunca vas a saber el valor que tienes ante los demás, por lo que es recomendable conocer problemáticas de otros, para que esas dificultades no sean olvidadas, por ejemplo la guerra de Irak, la situación de Afganistán, o de las provincias de Sudan y el Congo, incluso de las crisis económicas de Europa que, sin duda, afectan la relaciones internacionales. De ahí su interés por compartir sus experiencias de esta nación africana, que ha estado luchando por lograr su autonomía como república independiente y que es la única que habla el idioma español, y comparte algunas características con México.

En su alocución el ponente mencionó que la República Árabe Saharaui Democrática (RASD), antiguo Sahara Español, está situada en la costa atlántica del



noroeste africano frente a las islas Canarias. Su superficie es de 286.000 km². Su capital es El Aaiún. La limita al norte con Marruecos. En el extremo nordeste se encuentra la frontera con Argelia. Al este y al sur, comparte la frontera con Mauritania.

De acuerdo con datos recabados, esta república cuenta con una población de aproximadamente trescientos mil habitantes. Su cultura es árabe, con fuerte influencia española y sus lenguas oficiales son el árabe y el español. La República Saharaui es el único país árabe en el que se habla castellano. Su territorio posee los yacimientos de fosfatos más grandes del mundo, tiene petróleo, hierro, y frente a sus costas se localiza el banco canario-sahariano, una de las zonas pesqueras más ricas del planeta.

Al finalizar esta charla, la profesora Ledesma Ruiz, agradeció la presencia de este diplomático por transmitir a los jóvenes del plantel su sabiduría para escuchar y para aprender. 



Festival Muestra del Área de Talleres

En este festival, los protagonistas son ustedes los estudiantes, señaló la profesora Rosa María Nieto Cruz, momentos antes de iniciar el Festival Muestra del Área de Talleres, donde se presentaron, del 24 al 26 de abril, los trabajos escolares de fin de cursos de las materias del Taller de Lectura, Redacción e Iniciación a la Investigación Documental, Griego y Latín, Expresión Gráfica y Diseño Ambiental y Taller de Comunicación.

Por medio de esta muestra, añadió la profesora, se conjuntan los esfuerzos de profesores y estudiantes, que reflejan las habilidades, destrezas y capacidades en temáticas del lenguaje y escritura que son desarrollados en los ámbitos de la literatura, la comunicación y la investigación, el espectáculo teatral y el arte en sus



diferentes manifestaciones.

Al inaugurar este festival, la profesora Edith Jardón Flores, secretaria Docente, en representación del titular de esta escuela, licenciado Arturo Delgado González, destacó que con sus trabajos los jóvenes demuestran las habilidades y los aprendizajes que día a día se adquieren en sus distintas materias, por lo que debe reconocerse el esfuerzo y la calidad de los trabajos, pues estas experiencias estudiantiles difícilmente pueden olvidarse.

Obras de teatro, videos, lectura de poesía, monólogos, reportes de investigación, exposición de diseño y expresión gráfica, muestra gastronómica e historieta en latín y griego, entre otros, fueron algunos de los trabajos mostrados en este festival, en su décima primera edición. ♀



Raúl Rojas Soriano en el plantel Notas sobre investigación y redacción

Es importante impulsar actividades como el curso de redacción e investigación, pues sirve para la actualización docente y formación de los jóvenes, declaró Raúl Rojas Soriano, catedrático de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM al sostener una plática con la comunidad de este centro educativo y referirse al disfrute ameno de la lectura, a partir de la redacción de un texto con elementos lingüísticos atractivos para que sean leídos por los lectores.

El doctor en Sociología y profesor titular definitivo de la Universidad Nacional Autónoma de México, declaró que como escritores o divulgadores debemos saber cómo construir discursos, evitar que sean farragosos, difíciles o intrincados, para que el redactor de una carta de amor o un texto científico, pueda ser comprendido y así cumpla la misión del mensaje, cuyo objetivo es comunicar.

Acompañado del director de la escuela Arturo Delgado González y el profesor Javier Centeno Ávila, organizador del curso “Escritura e investigación (redacción de informes y textos científicos)”, el ponente hizo alusión a grandes pensadores e intelectuales como Albert Einstein, Charles Darwin y Carlos Marx, quienes tuvieron serias dificultades para redactar sus textos de trascendencia histórica, pero que una “honestidad intelectual” se auxiliaron de personas para alcanzar un proceso de refinamiento en sus investigaciones. Por ello, declaró, “escribir es un arte profundamente humano”.

Asimismo, agregó, que en la formación de profesionistas, investigadores, o profesores es fundamental la investigación, pero no basta con ella, es necesario saber construir un discurso que sea la base de un libro, un texto, un artículo, un ensayo, cuyas exigencias y capacidades gramaticales son necesarias, al igual que los otros recursos lingüísticos que hacen atractiva la lectura.

Para finalizar esta charla que reunió a profesores y estudiantes el pasado 26 de abril, Raúl Rojas Soriano, al dirigirse a los jóvenes, resaltó que “hallar la primera frase es lo más difícil para iniciar el discurso”, pero los jóvenes tienen las potencialidades para hacerlo, pues al estar en una institución como el CCH, están “preparados para desarrollar la pasión por el trabajo, por la escritura, considerada como un elemento espiritual del hombre. ♀



■ No basta con informar, se debe educar acerca de las consecuencias de las adicciones

Cierre de ciclo de conferencias “Escuela para padres”

Es importante crear conciencia de que adicciones como al tabaco, alcohol u otro tipo de sustancias psicotrópicas, tienen serias repercusiones en la salud, por mucho que en ocasiones se les relacione con ritos socialmente aceptados o se consideren inofensivos. Por eso, sobre todo en la adolescencia, cuando el cuerpo se encuentra en desarrollo, es fundamental informar a los jóvenes sobre estas consecuencias, afirmó la psicóloga Lorena Orihuela Bobadilla, durante el cierre del ciclo de conferencias “Escuela para padres”, organizado por el Departamento de Psicopedagogía de este plantel.

Durante la plática, realizada el pasado 24 de abril, la ponente comentó que las estadísticas oficiales indican que un 63.5% de los alumnos de bachillerato en el Distrito Federal han probado el tabaco por lo menos una vez, mientras en el caso del alcohol,



la cifra alcanza el 84.1%. Asimismo, también se presenta un aumento del consumo de estas sustancias, con mayor incidencia entre las mujeres.

Lorena Orihuela, quien labora en Centro Primario de Atención de Adicciones (Capas), explicó algunos efectos que tiene el abuso del consumo del alcohol, por ejemplo, desde la pérdida de equilibrio y de la capacidad del habla; pérdida de memoria a corto y largo plazos (lagunas mentales); afectaciones en el hígado, hasta llegar a una situación comatosa y después la muerte.

Los jóvenes,

aseguró, están más expuestos a los efectos del alcohol, pues tienen mayor capacidad de consumir bebidas etílicas sin resentirlo físicamente, pero al no identificar las señales

corporales que indican peligro, tienden a beber sin control. Además, afirmó, los jóvenes que consumen alcohol tienen propensión a consumir otras sustancias adictivas las cuales, de ser una experiencia agradable, se convierten en una penosa dependencia física.

Sobre las drogas, ya sean sustancias naturales o sintéticas, comentó que tienen efectos devastadores en el sistema nervioso central y afectan la conciencia cognitiva, la percepción, la capacidad de decisión, e incluso provocan taquicardias, paranoia o complicaciones orgánicas fatales. Por ello, no sólo se debe informar a los adolescentes sobre las adicciones, sino que se debe educar acerca de las consecuencias del consumo de estas sustancias para que realmente comprendan los daños que provocan.

Asimismo, se ofrecieron a los padres de familia 10 recomendaciones para prevenir el uso de drogas entre los adolescentes como conocer las amistades de sus hijos; fomentar valores positivos; fortalecer la autoestima; hablar abiertamente sobre el consumo de drogas y otras sustancias; promover actividades sanas como el ejercicio; aprender a decir que no, así como identificar las señales asociadas con el consumo de dichas sustancias como cambios de conducta o físicos. Con estas acciones se espera combatir el problema de las adicciones entre los adolescentes. 



ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Premiación de concurso de comprensión de textos científicos y literarios
El inglés, una ventana al mundo

La importancia del aprendizaje de algún idioma extranjero es insoslayable en la actualidad para un pleno desarrollo profesional, así como un requisito para estudios en el extranjero o estar actualizados en las novedades editoriales, aseveró Arturo Delgado González, director del Plantel Oriente, durante la premiación del “Primer Concurso de comprensión de lectura sobre artículos científicos y sociales”.

Durante esta ceremonia, realizada el pasado 29 de abril, Delgado González afirmó que en la escuela existen las instalaciones adecuadas y el personal capacitado para que los alumnos aprendan un idioma. En este tenor, resaltó la experiencia de una alumna de este centro educativo, ganadora del concurso *Let's go San Antonio*, lo cual le permitió visitar Texas, por lo que invitó a los estudiantes a esforzarse para cumplir sus metas ya que el inglés es una ventana al mundo.

Asimismo, aseguró que este concurso, convocado por la Coordinación de

idiomas, Mediateca y Siladin del plantel, obtuvo una buena respuesta por parte de la comunidad estudiantil, e informó el número de concursantes por áreas de conocimiento: por Biología participaron 27 estudiantes; en Física 29 y en Química 27 educandos se presentaron a la prueba que consistió en la resolución de un cuestionario. Finalmente, Arturo Delgado entregó reconocimientos a los alumnos ganadores.

Cabe señalar que los objetivos de este concurso consistieron en difundir entre los estudiantes la importancia del aprendizaje de otros idiomas para el conocimiento de los avances científicos; propiciar el trabajo interdisciplinario entre las Ciencias Experimentales y el Departamento de Inglés; promover la lectura de revistas científicas y libros de textos en otros idiomas, así como fomentar en los alumnos el interés por las Ciencias Experimentales y por el idioma inglés. 



¡Utiliza! el puente peatonal

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES PLANTEL ORIENTE

CCH UNAM

Es por tu seguridad

UNAMonos a la campaña permanente de limpieza

Por un CCH saludable

Muestra de idiomas inglés y francés

En los últimos días, la explanada del plantel estuvo nutrida de alumnos y alumnas, cuyas capacidades y habilidades lingüísticas fueron puestas a prueba, pues a través de conversaciones en inglés y francés, preparación de platillos, así como juegos didácticos y lúdicos, compartieron sus conocimientos adquiridos en estas dos lenguas.

La importancia de manejar una segunda lengua, comentaron los jóvenes estudiantes, da la posibilidad de acercarse a más conocimientos, adentrarse a otras culturas, en este caso idiomas, que se ejercitan en el Colegio de Ciencias y Humanidades, y que hoy en día están en discusión dada la importancia en la formación educativa e integral de los alumnos.

Así el, 29 de abril y 2 de mayo, los profesores Nicolás Daza Guzmán y Leticia González Gutierréz, organizadores de este evento impulsaron la inventiva de los estudiantes, al hacerlos participar como excelentes chefs en el arte culinario francés, así como en la destreza en el manejo y pronunciación de la lengua inglesa y francesa, que a través de interpretaciones melódicas se enfrentaron a un auditorio exigente que reconoció el talento de jóvenes actores en el canto en estas lenguas de importancia mundial. 



TEATRO

Difusión Cultural

TEATRO

Taller de Teatro y Psicodrama del profesor Salvador Regalado Baeza

INVITA

EL próximo 9 de mayo a las 13 horas, en la sala 1 de audiovisual a la representación teatral de "Alicia en el País de las Maravillas", adaptación de la película de Tim Burton, dirigida por la alumna Ariadna Zarza Serrato.

Elenco: Alexa Velázquez, Jireh Vázquez, Cristian Juárez, Daniel Bautista, Brenda Martínez, Alheli Hernández, Verónica Cayetano, Brayan Melo, Sindhel Linarea, Alberto Hernández, Fernanda Hernández, Rubí García y Karen Daniela Vasconcelos.

TEATRO

VEN Y DESPIDE EL SEMESTRE CON UNA SONRISA
¡NO FALTES!

TEATRO

TEATRO

TEATRO

ENSEÑANZA APRENDIZAJE



■ Una disciplina caracterizada por el respeto y el pundonor El rugby, una nueva opción deportiva

El *rugby* es un deporte poco conocido, y menos aún practicado en nuestro país. Se caracteriza por ser una disciplina donde la habilidad física es más importante que la fuerza, se privilegia el juego limpio, el espíritu deportivo. Para darlo a conocer entre la comunidad del Plantel Oriente, el pasado 30 de abril se realizó el 1^{er} Torneo de exhibición de *Tag-Rugby* 2013 en las canchas de esta escuela.

Las novatas, pero aguerridas escuadras, hicieron acto de presencia para demostrar sus conocimientos sobre este deporte de origen británico. Equipos masculinos con nombres como los *Dobs* y Los Pitufos, junto

con los equipos de mujeres como el denominado *Moon Blue*, llevaron a cabo la primera exhibición de este tipo en algún plantel de bachillerato universitario.

La lucha por el balón fue incesante pero siempre dentro de los límites del juego limpio. Tanto los equipos femeniles como los varoniles se disputaron la cancha sin conceder un espacio libre al rival. El público admiraba las jugadas comentadas por el profesor de educación física del plantel, Isaac Daniel Sosa Paredes, quien explicaba las reglas básicas del juego y sus principales características.

Como testigo de honor, se contó con la participación de Nicolás Utrilla, entrenador de la selección femenil de *rugby* en nuestro país, quien afirmó que éste es un deporte formativo con múltiples valores como el trabajo en equipo, disciplina, autocontrol, así como el respeto hacia el rival y los árbitros.

“Ha sido difícil que se acepte el *rugby* en nuestro país porque se considera que es un juego violento. Sin embargo, es

muy respetuoso del espíritu deportivo. No existen estrellas en el equipo, pues todos son importantes, e incluso se tiene el llamado tercer tiempo, que consiste que al finalizar el partido los jugadores conviven con los árbitros. Eso no existe en ningún otro deporte. Es un honor que el CCH Oriente sea la punta de lanza de esta nueva opción deportiva”.

La inauguración de esta exhibición deportiva corrió a cargo de Víctor David Jiménez Méndez, secretario General del Plantel Oriente, quien se congratuló de que actividades de este tipo acercan a los jóvenes al deporte. Cabe agregar que también estuvieron presentes Maximiano Espina Miranda, secretario Auxiliar de la Dirección, y los profesores de Educación Física, Juan Flavio Sansón Figueroa e Isaac Daniel Sosa Paredes, quienes organizaron este evento. 



Se Instala Comisión Local de Seguridad

Con el propósito de coadyuvar con la Comisión Especial de Seguridad del Consejo Universitario, en el reforzamiento de la salvaguarda y protección civil de la comunidad de la escuela, se dio lectura del acta constitutiva de la Comisión Local de Seguridad del Plantel Oriente, el pasado 22 de abril.

Ante la presencia del director de este centro educativo, licenciado Arturo Delgado González, el secretario Administrativo local, licenciado José Luis Sánchez Varela, como parte del grupo multidisciplinario que coadyuva al desarrollo y aplicación del Programa Interno de Protección Civil y Seguridad, destacó que entre otros objetivos, dicha Comisión busca establecer mecanismos que ayuden a prevenir la violencia y otros actos



ilícitos que ocurran en las instalaciones de esta dependencia y en sus inmediaciones, siempre que en este último caso se afecte al Plantel o a su comunidad.

En una breve sesión, efectuada en la sala José Guadalupe Posada, 3 de audiovisual, Sánchez Varela, además de los objetivos, explicó las funciones del coordinador, del secretario y cuerpo técnico de la mencionada Comisión a fin de dar respuesta a las necesidades comunitarias, en torno de medidas preventivas para casos de siniestros, a través del estudio, sugerencia y adopción de planes, programas y acciones de Protección Civil, en sus distintas vertientes. 

¡Actúa sin temor!

Si presenciaste un delito,
denúncialo

La UNAM te respalda



Logino Jácome

Unidad para la Atención y Seguimiento de Denuncias dentro de la UNAM

Teléfono: 56-22-63-78 o a la extensión 48063

01800-ABOGRAL

01800-226-47-25

01800abogral@unam.mx



universitari@

cuida el
mobiliario
del Plantel,



Es
pieza
importante
para tu
formación

cuídalo y consévalo





PSICORIENTA



María del Rosario Pétriz Elvira *
mrpetriz@yahoo.com.mx

Tú puedes organizar tu tiempo

La organización del tiempo para los estudiantes en el CCH es importante para que logren hacer y entregar sus trabajos en tiempo y forma; sin embargo, puede suceder que en algunos casos no concreten un programa de actividades debido posiblemente a diversos factores.

Un factor que incide es la falta de motivación, ante la realización de muchos trabajos simultáneos, porque les genera un elevado índice de ansiedad ante la inminente entrega de trabajos en fechas establecidas y que no hay posibilidades de prorrogar. Entonces, comienzan a abrumarse por la cantidad excesiva de resúmenes, ensayos, exposiciones y preparación de exámenes. Ante esta presión, los y las jóvenes no tienen tiempo de elaborar una lista de pendientes para sistematizar su realización.

Otro factor, que es más común entre alumnas y alumnos es la auto etiquetación, es decir, cuando ellos han escuchado en algún lado: “eres un haragán o haragana”, o “siempre de flojo o floja”, la adoptan como un rasgo de su personalidad, y con ello se refuerza la dificultad de realizar las tareas escolares, y se genere un círculo vicioso que puede inmovilizarlos.

Subvaloración de lo positivo: un error que en algunas ocasiones llega a suceder es descalificar las cualidades académicas que los (las) estudiantes tienen. Por ejemplo, desvalorizan su propia creatividad para elaborar presentaciones en *power point*, o



muestran maquetas muy elaboradas que representan los temas vistos en clase.

Temor al fracaso. Es una idea fija que se presenta con las frases: “si no logro exponer bien este tema, o no puedo resolver muy bien este examen, entonces seré un(a) fracasado(a) siempre”. Esta generalización es excesiva y genera la inmovilización, para posteriores situaciones no sólo académicas, sino emocionales.

Baja tolerancia a la frustración. Es una actitud que ciertos(as) jóvenes muestran porque se creen capaces de resolver sus problemas y alcanzar sus metas con rapidez y facilidad, de modo que caen en estados frenéticos de pánico y de furia cuando la vida le presenta obstáculos; en lugar de persistir pacientemente durante un periodo de tiempo, es posible que se desquite de la “injusticia” de todo eso cuando las cosas se ponen difíciles y se rinda completamente.

Estos y otros factores inciden indirecta o directamente en la postergación o dilación de la realización de tareas académicas que generan en

los (las) alumnas (os) sensación de incomodidad y de inseguridad.

Te sugiero las siguientes recomendaciones para manejar con eficacia los inconvenientes anteriores:

Elabora un plan diario de actividades, es simple pero muy eficiente, puede ayudarte en los periodos de muchas actividades.

El horario tiene dos partes. En una columna anota todas las tareas por realizar, en la cual vas a escribir hora por hora el plan que deseas cada día; no es necesario que escribas muy detalladamente. Sólo escribe una o dos palabras, Por ejemplo: “almorzar”, “ir a la biblioteca”.

Al final del día llena en la segunda columna que dice Realizada, y registra en cada casillero lo que realmente hiciste durante el día, puede ser igual a lo que planeó o diferente; no obstante aunque sólo hayas estado mirando la pared, escríbelo.

Este plan te ayudará a suavizar tu tendencia a obsesionarte interminablemente con el valor de diversas actividades y a detenerse a considerar contraproducentemente si hacer o no hacer algo. Si logras hacer una parte de lo que programaste te brindarás algo de satisfacción y no te rendirás.

Si requieres de alguna asesoría, por favor acude a Psicopedagogía.

Referencia Bibliográfica:

David D. Burns, Sentirse bien. Una nueva terapia contra las depresiones. México, Paidós, 1991.424 p.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
CENTRO DE CIENCIAS APLICADAS Y DESARROLLO TECNOLÓGICO
El Grupo Espacios y Sistemas Interactivos para la Educación, invita al

CCADET
CENTRO DE CIENCIAS APLICADAS
Y DESARROLLO TECNOLÓGICO

Simposio "Hacia la formación y actualización del profesorado de educación media superior"

del 20 al 23 de mayo del 2013

REGISTRO 16:00 h
INAUGURACIÓN 16:30 h

MESA REDONDA

Lunes 20 de mayo, 17:00 h

"La Educación Media Superior en España y México y sus programas de formación y actualización del profesorado".

Ponentes

Dr. Vicente Mellado Jiménez.
Facultad de Educación, Universidad de Extremadura.

Dr. Juan Felipe Zorrilla Alcalá.
IIISUE, UNAM.

Dra. Ofelia Contreras Gutiérrez.
Coordinación de MADEMS, UNAM.

M. en E. Cristina Rueda Alvarado.
Facultad de Química, UNAM.

Moderadora: Mtra. Rosa María Catalá.
Directora General del Colegio Madrid.

MESA REDONDA

Martes 21 de mayo, 17:00 h

"El Conocimiento Didáctico del Contenido y su importancia en la formación y actualización docente".

Ponentes

Dr. Andoni Garritz Ruiz.
Facultad de Química, UNAM.

Dr. Vicente Mellado Jiménez.
Facultad de Educación, Universidad de Extremadura.

Dr. Juan Felipe Zorrilla Alcalá.
IIISUE, UNAM.

Moderadora: Dra. Clara Alvarado Zamorano.
CCADET, UNAM.

MESA REDONDA

Miércoles 22 de mayo, 17:00 h

"La afectividad en el profesorado de educación media superior".

Ponentes

Dra. María Luisa Bermejo García.
Facultad de Educación, Universidad de Extremadura.

Dra. Roxanna Pastor Fasquelle.
Facultad de Psicología, UNAM

Dra. Ofelia Contreras Gutiérrez.
Coordinación de MADEMS, UNAM.

Moderadora: Lic. María Hortencia García Vigil.
Facultad de Psicología, UNAM.

MESA REDONDA

Jueves 23 de mayo, 17:00 h

"Las TIC y el proceso de enseñanza-aprendizaje".

Ponentes

Dr. Alejandro Pisanty Baruch.
Facultad de Química, UNAM.

Dra. Frida Díaz Barriga.
Facultad de Psicología, UNAM.

Dr. Enrique Ruiz Velasco.
IIISUE, UNAM.

Moderador: Dr. Eduardo A. Peñaloza Castro.
UAM Plantel Cuajimalpa.

Por las mañanas se llevarán a cabo sesiones prácticas, de 9:00 a 14:00 h, basadas en actividades propuestas para la enseñanza - aprendizaje de Acidez y Basicidad.

"Ácidos y bases a nivel macroscópico".

Dra. Clara Alvarado Zamorano,
CCADET, UNAM.

M. F. C. Luis M. Cano Padilla.
CAD-Facultad de Química,
UNAM.

"Ácidos y bases de Arrhenius y su neutralización".

M. en P. Patricia Velázquez,
CCH - Plantel Sur, UNAM.

"Ácidos y bases de Brønsted -Lowry y sus reacciones".

M. en D. César Robles Haro,
CCH - Plantel Azcapotzalco,
UNAM

"Ambientes de aprendizaje apoyados con TIC".

Ing. Ricardo Castañeda Martínez.
Dr. Gustavo de la Cruz Martínez.
D. G. Libia Eslava Cervantes.
M. en P. Jesús Ramírez Ortega.
CCADET, UNAM.

El Registro de Asistentes, la Inauguración y las Mesas Redondas, se llevarán a cabo en el Auditorio del CCADET. Las actividades matutinas se desarrollarán en el Salón de Seminarios I en el 3º piso del edificio principal del CCADET. Se otorgará constancia de asistencia.

Coordinadora del Simposio: Dra. Clara Alvarado Zamorano. Tel. 56 22 86 02 ext. 1296. clara.alvaradoz@gmail.com
EVENTO ORGANIZADO CON EL APOYO DEL PROYECTO PAPIME PE209010 de DGAPA,
de la Coordinación de la Investigación Científica y de la Coordinación de MADEMS, de la UNAM.