



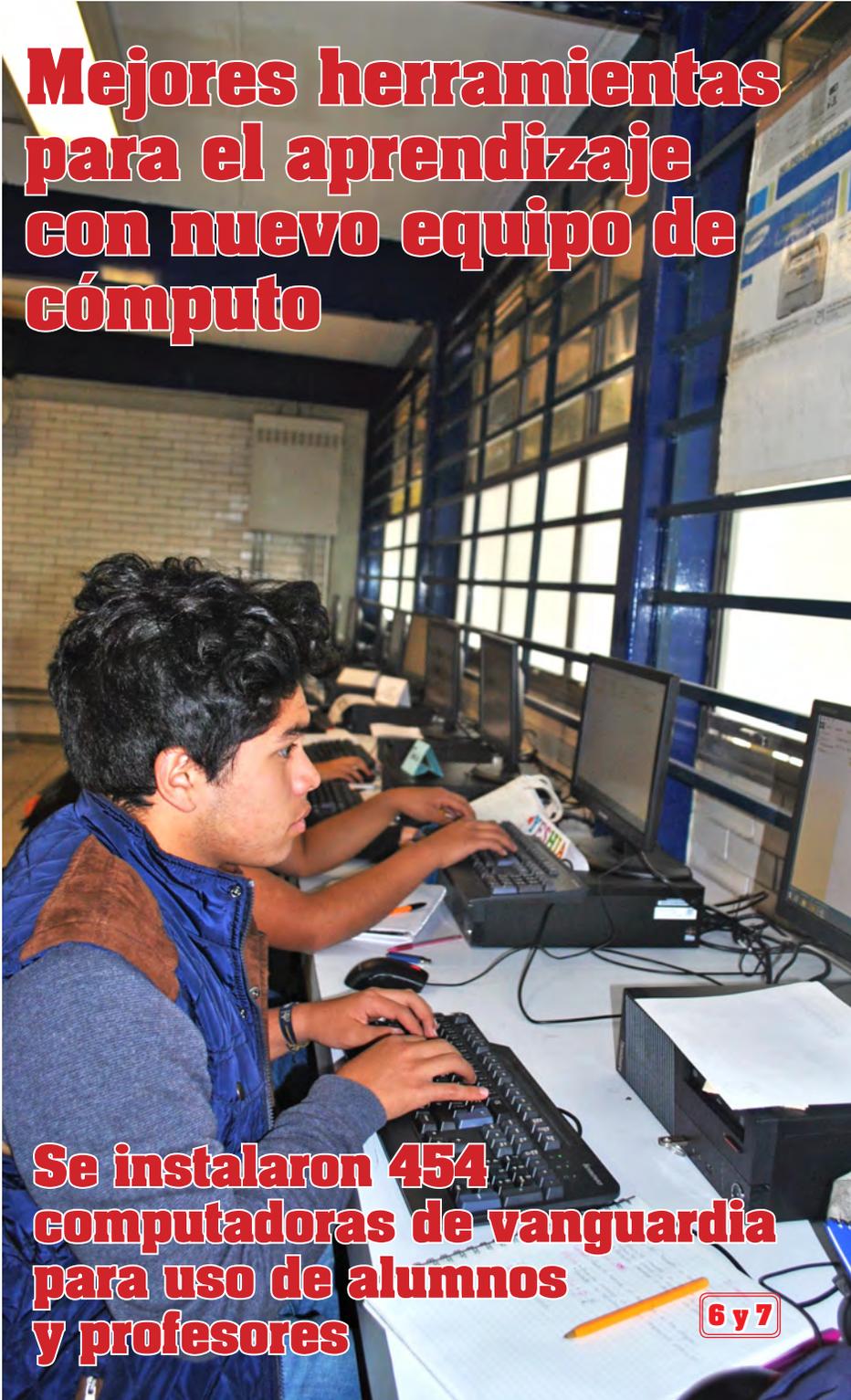
www.cch-oriente.com.mx

ORIENTE

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 788 • 9 DE FEBRERO DE 2015

INFORMA

Mejores herramientas para el aprendizaje con nuevo equipo de cómputo

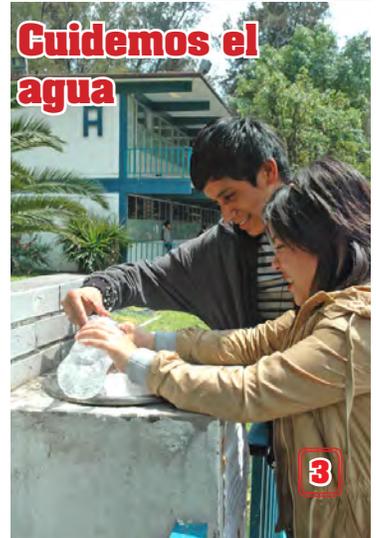


Se instalaron 454 computadoras de vanguardia para uso de alumnos y profesores

6 y 7

ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Cuidemos el agua



3

ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Conferencia escuela para padres



4

unam
donde se construye el futuro

DIRECTORIO



RECTOR

DR. JOSÉ NARRO ROBLES

SECRETARIO GENERAL

DR. EDUARDO BÁRZANA GARCÍA



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. JESÚS SALINAS HERRERA

SECRETARIO GENERAL

ING. MIGUEL ÁNGEL RODRÍGUEZ CHÁVEZ



DIRECTOR

LIC. ARTURO DELGADO GONZÁLEZ

SECRETARIA GENERAL

LIC. EDITH CATALINA JARDÓN FLORES

SECRETARIO ACADÉMICO

MTRO. JOSÉ DE JESÚS MONCAYO SAHAGÚN

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

LIC. JOSÉ LUIS SÁNCHEZ VARELA

SECRETARIO DOCENTE

LIC. VÍCTOR DAVID JIMÉNEZ MÉNDEZ

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ARIAS

SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

PSIC. ÓSCAR ESPINOSA MONTAÑO

SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN

ING. QUÍM. TOMÁS NEPOMUCENO SERRANO

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

PROF. MAXIMIANO ESPINA MIRANDA

ORIENTE
INFORMA

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: 57736325, ext. 142.

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

EDITORIAL

Compromiso universitario de formar y educar

Proporcionar espacios, instrumentos, recursos humanos y materiales es una encomienda permanente a la que debe responder el Colegio de Ciencias y Humanidades para cumplir a cabalidad con su función educativa. A través de programas, proyectos, cursos, talleres, así como habilitación o construcción de áreas para la realización del proceso enseñanza aprendizaje, es como el Plantel Oriente se adhiere al compromiso universitario de formar y educar a sus miles de estudiantes.

Ejemplo de ello son las recientes obras de construcción y remodelación, realizadas en el pasado periodo vacacional en varias áreas de la escuela que son necesarias para satisfacer la oferta educativa a la que tienen derecho los alumnos; pero al mismo tiempo, para cumplir con las necesidades de docentes y personal administrativo, para la ejecución de su quehacer cotidiano.

Por ello, contar con la infraestructura suficiente da como resultado un mejor aprovechamiento de todo este proceso formativo que involucra a la comunidad estudiantil, docente, administra-

tiva y, por supuesto, directiva, que una vez más gestionó los apoyos para actualizar el equipo en salones de cómputo, Centro de Cómputo y Sala Telmex de nuestro centro escolar.

Con este aporte a la infraestructura del Plantel Oriente, no cabe duda que los profesores y estudiantes tendrán más elementos para apropiarse de las habilidades necesarias que los ayudarán a adentrarse a las nuevas formas de educación, a través de un óptimo uso de las Tecnologías de Información y Comunicación, a partir de estos recursos computacionales, por cierto de alta vanguardia tecnológica y de gran velocidad.

Consolidar y diversificar los procesos de enseñanza-aprendizaje es una aspiración en el día a día del Colegio de Ciencias y Humanidades, y que mejor que sean a partir del “uso adecuado de las diferentes herramientas tecnológicas, útiles en el campo de la enseñanza que ayudan a ser significativo el aprendizaje de los alumnos y motivan a los docentes a la permanente creación y renovación de materiales, actividades y estrategias educativas” que se requiere en nuestro modelo educativo. ☑



ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Reunión de la Comisión Local de Seguridad Hacer un uso racional del agua en el plantel, el propósito

El Plantel Oriente está ubicado en una zona que sufre continuamente el desabasto de agua. Este problema se ha agudizado hasta convertirse en una crisis, por lo cual hoy nos vemos en la necesidad de convocar a los integrantes de la Comisión Local de Seguridad, mandatada por la Comisión Especial de Seguridad del Consejo Universitario, con el fin de informales acerca de la disminución de este líquido en nuestro centro educativo.

En estos términos se expresó el licenciado Arturo Delgado González, director de esta escuela al inicio de la reunión de la citada Comisión, celebrada el pasado 30 de enero, en donde anunció algunas de medidas preventivas que ayuden a continuar con los servicios académicos y administrativos, de manera cotidiana.

Acompañado de los secretarios General y de la Comisión Local de Seguridad, Edith Catalina Jardón Flores y José Luis Sánchez Varela, el director informó de una reunión sostenida con Alfonso Hernández López, director general de Servicios Urbanos de la Delegación Iztapalapa, quien en una exposición detalló los pormenores de este problema estructural que padece la demarcación.

Así, declaró, que en la Delegación Iztapalapa existen 69 pozos, de ellos 19 ya están inutilizados. A través de una serie de gráficas y cuadros que les fueron presentados, dijo, se hace un seguimiento de la necesidad y crecimiento en el consumo de agua, que también refleja una disminución en el rendimiento de estos pozos, lo que provoca un gran desabasto en toda la zona.

Más que informar, destacó Delgado González, deben tomarse una serie de medidas preventivas que permitan continuar con nuestra labor formativa e institucional con los estudiantes y los profesores; entre ellas, citó el impulso de una campaña de concientización para el uso racional del agua, así como el fomento permanente de una cultura de un mejor uso de este líquido vital.

Durante su exposición, resaltó que el

Plantel Oriente cuenta con una cisterna, cuya capacidad es de 317 mil litros y tiene una duración para su consumo de dos días y medio, si consideramos que diariamente se utiliza en la comunidad un aproximado de 150 mil litros, distribuidos para su uso en laboratorios curriculares, sanitarios de hombres y mujeres, oficinas, talleres y otras instalaciones. Como podrá advertirse, abundó, el consumo del agua es vasto, por lo cual nos vemos obligados a gestionar apoyos para enfrentar contingencias que pudieran ocurrir en la escuela.

En otro momento de la sesión, el director habló del respaldo del Gobierno del Distrito Federal, a través de la Delegación Iztapalapa que cuenta con programas específicos y prioritarios para dotar del líquido en escuelas de la periferia, en el que está incluido este centro escolar. Del mismo modo, dio a conocer que en el periodo intersemestral reciente, aquí en la escuela se construyó un cárcamo (contenedor), que se utilizará para la descarga de agua de las pipas que provienen del exterior.

Por su parte, la licenciada Edith Catalina Jardón Flores, secretaria General de la escuela, destacó que el respaldo delegacional ha sido oportuno y de gran ayuda para evitar el desabasto de este valioso elemento, pues de enero a octubre de 2014,

la Dirección General de Servicios Urbanos realizó 458 viajes a esta comunidad, con pipas de 10 mil litros, equivalentes a 4580 m³. Hoy día, dijo, el suministro de agua a través de la red hidráulica es insuficiente, de ahí que desde hace varios años se ha solicitado la colaboración delegacional y otras instancias universitarias, entre ellas el H. Cuerpo de Bomberos, que tuvo una aportación de algunas pipas con capacidad de 10 mil litros.

Ante esta problemática, la secretaria General destacó que siguen solicitando el apoyo, vía programa prioritario de atención a escuelas en la Delegación Iztapalapa, a fin de garantizar el suministro de agua al Plantel Oriente y con ello se continúen las actividades académicas administrativas sin ningún contratiempo.

Para finalizar, la profesora Jardón Flores anunció que debido a esta situación se han reunido integrantes de la Comisión Auxiliar de Salud en el Trabajo del CCH Oriente para realizar una labor conjunta que lleve a la propuesta de “racionalización de agua, debido a la problemática en la zona circundante”, en el que participen profesores, personal administrativo y, por supuesto, la comunidad escolar, a partir de la concientización. ☑



José Luis Sánchez Varela, Edith Jardón Flores y Arturo Delgado González

■ Continúa el ciclo de conferencias “Escuela para padres”

Comunicación estrecha con los hijos para evitar la depresión

¿Cómo nos damos cuenta de que mi hijo está deprimido? Ésta fue la pregunta para iniciar una plática amena con paterfamilias de alumnos del Plantel Oriente, quienes en esta edad presentan una serie de comportamientos caracterizados por ciertos matices en los sentimientos que desembocan en tristeza, desánimo, baja autoestima y falta de interés en actividades cotidianas.

“Adolescente rebelde”, fue el tema en la continuación del ciclo “Escuela para padres”, impartida por el psicólogo Héctor Valencia, quien recomendó ampliamente a los jefes de familia tener en consideración cinco sentimientos básicos que deben de conocer y manejar con quienes conviven o los rodean; estos son el amor, la alegría, la tristeza, el miedo y el enojo.

Apoyado en una serie de diapositivas y en un diálogo abierto con los asistentes, el especialista señaló que existe una reacción normal ante cualquier pérdida interna o externa; ésta puede ser de tristeza, angustia o de vacío. Lo normal, añadió, es que al paso del tiempo la persona mitigue estos

trastornos o los haga desaparecer; de no ocurrir así, lo anterior se convierte en depresión.

Dicho trastorno, abundó, se presenta en distintas formas y por factores hereditarios, (genéticos o endógenos); existe la reactiva, como una reacción a la psique ante algún evento trágico o traumático de la persona; la neurótica, cuando ya es una depresión que crónicamente padece o vive el ser, debido a una historia psicológica y a un modo de vida; por ejemplo, familia disfuncional, educación o comportamiento de los hijos.

Finalmente, está la psicótica, compuesta por episodios psicóticos donde el individuo se ve impedido de llevar una vida normal, en donde pierde la noción de la realidad, evita los problemas de la casa, y se hace daño físicamente.

Durante su exposición coordinada por el Departamento de Psicopedagogía y realizada el pasado 28 de enero, el ponente destacó que en los últimos



años se ha dado un incremento en el estado depresivo, sobre todo en jóvenes de grandes ciudades como la nuestra, derivado del contexto social y de las nuevas formas de vida que debe de afrontar todo núcleo familiar, por ejemplo, la pérdida de un pariente o amigo, el divorcio de la madre y el padre, la ruptura con el novio o la novia, el fracaso escolar, la falta de empleo y oportunidades, o bien problemas cívicos que nos agobian a todos, como la inseguridad o el estrés.

Ante esas situaciones, el especialista de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, señaló que para contrarrestar parte de este trastorno, es recomendable mantener una comunicación muy estrecha con los hijos, brindarle apoyos físicos y emocionales, recordándoles que los paterfamilias están para ayudarlos. No abrumarlos con demasiadas preguntas o regaños. Y en todo seno familiar, añadió, es obligado realizar actividades de manera organizada, con disciplina y rigor; en síntesis, practicar un deporte e introducirse en el cultivo de las artes. Eso, dijo, ayudará a contrarrestar parte de esa problemática.

Finalmente, reiteró que algunos de los factores o causantes de la depresión se reflejan en la alimentación descuidada, falta de actividad física, escaso contacto afectivo con los demás, tareas rutinarias y sedentarias, o bien exceso de actividades. 



Sabías que..

De la aplicación de las pruebas de aptitudes e intereses académicos – vocacionales PROUNAM e INVOCA, se obtuvieron resultados muy interesantes:

- Solo se aplicó a alumnos de 3er y 4º semestres. 1740 jóvenes hicieron el esfuerzo de levantarse temprano y acudir en un sábado al plantel.
- De esa cantidad, 349 o sea el 20.29 por ciento se inclina por estudiar alguna carrera del área de las Ciencias Químico-Biológicas y de la Salud.
- Para el área de la Ciencias Sociales y Económico-Administrativas se orientan 191 alumnos, es decir el 11.10 por ciento.
- 148 alumnos que representa el 8.60 por ciento que contestaron las pruebas, encuentran su carrera en el área Físico-Matemáticas y de las Ingenierías.
- Y 110 alumnos, solo el 6.40 por ciento, se inclina por el área de las Humanidades y las Artes. ¿En qué área te ubicas?
- Otro dato muy importante que brinda esta evaluación, es el potencial académico de los jóvenes, pues en una escala se conjugan varias aptitudes que muestra qué tan buenas son las herramientas, técnicas, hábitos y estrategias de estudio que posee un alumno. Se detectaron 83 estudiantes con un puntaje bajo en ese rubro, ello significa que tienen dificultades en cuatro habilidades: Uso del Lenguaje, Razonamiento, Aptitud Verbal y Aptitud Numérica, por eso se les sugiere trabajar en ellas para desarrollarlas. Este potencial académico aplica para cualquier carrera y para la vida, pues son habilidades muy útiles para desarrollar el pensamiento.

Si no has recogido el resultado de este examen, lo podrás hacer en la explanada del plantel, en el stand de Psicopedagogía durante la Jornada “El estudiante orienta al estudiante” que se llevará a cabo del 9 al 13 de Febrero de 2015, de 12:00 a 16:00 horas.

Ma. Luisa Novoa Aguilar
departamento de Psicopedagogía



COMISIÓN ESPECIAL DE EQUIDAD DE GÉNERO DEL H. CONSEJO UNIVERSITARIO

Atención alumnas y alumnos:

La Comisión Especial de Equidad de Género del H. Consejo Universitario (CEEG) te proporciona los datos de contacto con la Unidad para la Atención y Seguimiento de Denuncias dentro de la UNAM (UNAD), la Oficina del Abogado General (OAG), la Defensoría de los Derechos Universitarios (DDU) y el Programa Universitario de Estudios de Género (PUEG).

DENUNCIA

Unidad para la Atención y Seguimiento de Denuncias dentro de la UNAM (UNAD)

T. 56 22 63 78 ext. 48063
dentro de la UNAM

Oficina del Abogado General

01-800-ABOGRAL (2264725)

01800abogral@unam.mx
<http://www.abogadogeneral.unam.mx>

INFÓRMATE

Defensoría de los Derechos Universitarios
01 55 5622 6220

Programa Universitario de Estudios de Género
<http://www.pueg.unam.mx/>



Diseño: Fabián López S.S.



VANGUARDIA TECNOLÓGICA

Se instalan nuevos equipos de cómputo para beneficio de alumnos y profesores

por Miguel Ángel Landeros Bobadilla



La actualización de los equipos de informática son indispensables para la formación de los estudiantes; por ello, se instalaron 454 computadoras nuevas para uso exclusivo de alumnos y profesores, comentó en entrevista con este medio el ingeniero Juan Gutiérrez Quiroz, jefe de la Coordinación de Cómputo del Plantel Oriente.

El equipo instalado, afirmó, es de vanguardia, pues cuenta con 8 gigas de memoria en RAM y un Terabyte en disco duro, es decir, 1024 gigabytes de capacidad; por ejemplo, se pueden guardar 200,000 canciones en formato MP3. Además, cuentan con monitores tipo LED de 19 pulgadas y procesadores *Intel Core 5i*, lo que garantiza una gran velocidad y rendimiento.

La distribución de las nuevas máquinas garantiza que satisfagan las necesidades académicas de los cececheros. Así, en las aulas donde se imparte la materia de Taller de Cómputo se colocaron 162 computadoras, mientras en las destinadas a las clases de Cibernética y Computación se instalaron 90.

Por otra parte, en el Centro de Cómputo se encuentran 182 computadoras, y en la sala Telmex hay 20 máquinas más. Con esto, comentó Gutiérrez Quiroz, el nuevo equipo se encuentra a disposición de la comunidad para tareas como consulta de Internet, elaboración de tareas y uso de diversos programas.



La instalación de estas herramientas se llevó a cabo del 23 al 25 de enero pasado, para no afectar las actividades académicas. De esta forma, el lunes 26 se impartieron clases con el equipo ya funcionando en su totalidad.

Con estas acciones, dijo Juan Gutiérrez, se renovó el equipo obsoleto que ya no respondía a las necesidades educativas tanto en los salones de clase como en los centros de cómputo, cuyos equipos tenían aproximadamente 9 años de antigüedad. Pero no sólo se modernizó el hardware, también el software, pues se instalaron los programas *Office 2013* y la versión de *Windows 8.1*

Necesidad y uso de las herramientas actuales

En estas computadores, agregó, se pueden cargar programas como la *Suite Adobe*, *Photoshop*, la versión reciente de *Premiere*, el cual se utiliza en la edición de películas, y otras utilerías como *Corel Draw*, los cuales permiten que los alumnos aprendan a manejar las herramientas tecnológicas actuales.

Además, añadió, para la materia de Cibernética contienen programas como *Free Pascal*, *Delphi* o *Lazarus*, útiles para las tareas de programación cibernética.

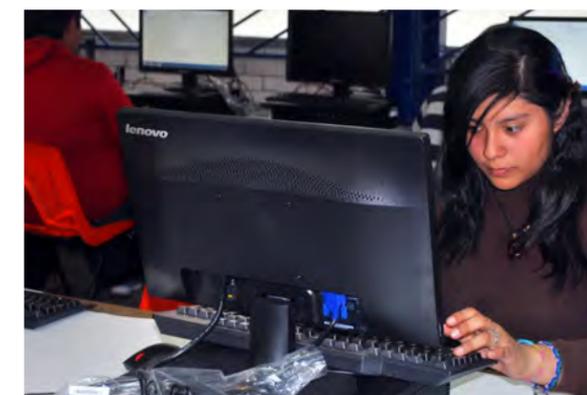
“Existe el objetivo institucional de homogeneizar sistemas operativos y programas, para que los alumnos asimilen los mismos conocimientos y, en el caso de los profesores que aspiran a dar clases de cómputo, puedan presentar sus exámenes filtros sin problemas. Esto, junto a la remodelación de la red de cómputo en las aulas del edificio ‘C’, así como del Centro de Cómputo, permitirá dar un mejor servicio a la comunidad”.

También es importante señalar que se cuenta con distintos sistemas operativos como *Windows* y *Linux Ubuntu*, para que los profesores trabajen con diferentes plataformas y logren un mayor aprendizaje de los estudiantes.

Finalmente, Gutiérrez Quiroz invitó a los alumnos a acercarse a los distintos servicios cibernéticos disponibles, como el uso de computadoras, navegación en Internet e impresiones. Asimismo, que los profesores soliciten la instalación de programas necesarios para la impartición de sus clases y reiteró en la necesidad de hacer un uso correcto de este equipo, pues eso nos beneficia a todos.

Cabe destacar que esta actualización de software y hardware forma parte del Programa de Modernización de la Infraestructura de Cómputo en el Bachillerato a cargo de la Dirección General de Tecnologías de la Información y Comunicación de la UNAM (DGTIC), y fue supervisado por el ingeniero Juventino Ávila Ramos, secretario de Informática del CCH.

Diseño: Fabián López S.S.



Ing. Juan Gutiérrez Quiroz

Profesores del Área de Ciencias Experimentales del CCH Oriente invitan a todos los estudiantes del Colegio

a participar en el



7º CONCURSO DE CARICATURA E HISTORIETA EN FÍSICA

Con la finalidad de que los alumnos demuestren su conocimiento en los contenidos de las asignaturas de Física I a IV aplicados a una caricatura, cuyo tema se relacione con la Física o una historieta que represente algún suceso de un fenómeno físico, de acuerdo a las siguientes

Bases

Podrán participar todos los alumnos del CCH, su intervención será INDIVIDUAL.

Se podrá intervenir en las dos modalidades: caricatura y/o historieta.

La caricatura

a) Consistirá en una sola imagen en blanco y negro o a color, su elaboración será manual en un octavo de papel ilustración, utilizando cualquier técnica de aplicación de color para su representación.

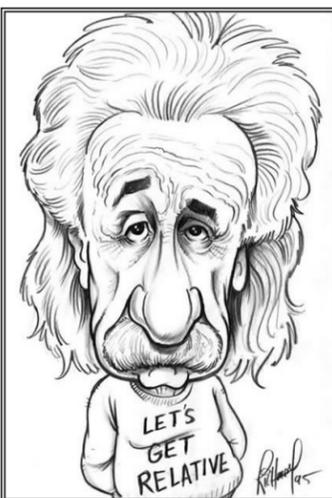
b) Los aspectos a evaluar son:

Originalidad (no copia o reproducción de caricatura existente o de Internet), calidad del dibujo, parecido con el personaje de la física, fenómeno o concepto físico elegido para su representación y creatividad.

La historieta

Se desarrollará con un tema relativo a la Física en un máximo de 6 páginas, realizado en hojas de papel bond tamaño carta. Las ilustraciones podrán ser de manera libre (manual, collage, electrónica, etc.)

Los aspectos a evaluar son:



Manejo del tema, originalidad, composición de la escena, diagramación de las páginas y creatividad.

Se sugiere incluir una portada con el título y tema que trate.

Los trabajos se inscribirán y entregarán en la academia de Ciencias Experimentales de 9:30 a 13:00 horas o de 16:30 a 19:00 horas, a partir de la publicación de la convocatoria y hasta el 5 de marzo.

Los trabajos se entregarán en un sobre amarillo firmado con un seudónimo y el número que le corresponda al inscribirse.

Se premiará a los tres mejores trabajos de cada modalidad (caricatura o historieta)

Los resultados se publicarán en el Boletín Oriente el 23 de marzo y la premiación se realizará en la sala de exposiciones de la biblioteca a las 10:30 horas el 25 de marzo del año en curso.

El jurado estará conformado por profesores del Área de Talleres y Experimentales, su fallo será inapelable.

Los casos no previstos serán resueltos por la comisión organizadora.

Organizadores

Ana Laura Ibarra Mercado María Esther
Rodríguez Vite Jorge P. Ruiz Ibáñez



ESPACIO ACADÉMICO

— EOR —

Miguel Ángel Landeros Bobadilla
Prof. Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación

Gabriel Vargas (1915-2010). El cronista del Callejón del Cuajo

Con esta carestía ¿a dónde iremos a dar?
¿A dar? Querrá decir ¿a dónde vamos a pedir?

Diálogo de "La Familia Burrón"



La vecindad del Callejón del Cuajo número chorrocientos chochenta y chocho se vistió de plácemes y cerró la calle para festejar como se debe a don Gabriel Vargas, ilustrador y "monero", es decir, caricaturista, creador del linaje de más abolengo en la calles de la capirucha, *La familia Burrón*, con motivo del centenario del natalicio de tan adorable viejecillo.

Desde pequeño Gabriel Vargas Bernal (como se le conocía en su natal Tulancingo) demostró talento para eso de "hacer monos". A los nueve años elaboró un dibujo con más de 2 mil figuras que detallaba el caos urbano. A pesar de que su madre se negaba a tener un hijo "monero", su talento era innegable. A los 14 años ganó un concurso de dibujo gracias al cual se le ofreció una beca para ir a estudiar a Francia, pero no la aceptó porque "amaba mucho a México para dejarlo". En cambio, a esa tierna edad empezó a trabajar en *Excelsior*. Posteriormente publicaría sus caricaturas en otros periódicos y editaría algunas historietas como *Don Jilemón* y *Los superlocos*, pero su obra distintiva sería *La familia Burrón*.

Esta historieta representó un éxito sin precedente y se publicó ininterrumpidamente desde 1948 hasta el 2009 a lo largo de 1616 números. A decir de su creador, los burrones eran quienes se pasan trabajando incansablemente, como burros, y si bien sólo les alcanza para medio comer, jamás abandonan sus valores de honestidad y el respeto.

Dicha familia vive, sufre, ríe y llora en los mismos lugares que vemos día a día en estas contaminadas calles: parques, mercados, tianguis, la tienda

de papel periódico con tal de que su prole no deje de consumir "sus sagrados alimentos". También nos hace reír con sus constantes puntadas como su anhelo de convertirse en bailarina exótica para deleite del "género horroroso", es decir, los caballeros. Desde esta perspectiva, es una rebelión contra el machismo propio de nuestra sociedad y que duda en romper tabúes. Asimismo, es una obra de crítica social que denunciaba a los que acaparan los productos básicos, la represión, la burocracia, al político demagogo y al empresario voraz.

Mención aparte merece el uso del lenguaje y su recreación de forma muy "chipocluda", como denominar a la cocina como "el laboratorio de los chimoles" o criticar que las mujeres modernas que andan enseñando el "mondongo" o de plano, "andar en cueros". Es un lenguaje rico en expresiones y que refleja la forma de comunicación de los estratos populares, pero que siempre evitó la vulgaridad o palabras altisonantes.

Gabriel Vargas y los burrones plasmaron el barrio como nadie más. Describió las vicisitudes de la clase "amolada" mexicana con toda precisión. Fue un crítico de la complicada vida en la "capirucha", pero también de su parte gozosa, de una existencia "cotorra" a pesar de lo "furrís" que a veces resulta y nos haga "soltar las de cocodrilo". Si bien don Gabriel "se fue a calacas" hace cinco "añejos", en este centenario de su nacimiento quisimos recordar a uno de los más grandes "pintamonos" de nuestro país, así como uno de los mejores cronistas de nuestra amada y odiada ciudad.

Si te interesa conocer a esta entrañable familia acude al Museo de la Caricatura ubicado en el Centro Histórico de nuestra ciudad o puedes comprar la colección de sus historietas en nuevas ediciones recopilatorias.

La familia Burrón es un compendio del ingenio nacional. Doña Borola no duda en guisar albóndigas elaboradas con bolas

Se invita a toda la comunidad a asistir a las charlas con motivo del

Año Internacional del suelo

Las cuales se llevarán a cabo del 16 al 19 del presente de 9:00 a 13:00 horas y de 15:00 a 19:00 en la sala 2 de audiovisual.

El objetivo central es reflexionar sobre la importancia de éste, la agricultura, el desarrollo sustentable, la contaminación, su conservación, etc.

Mayores informes con el Comité Organizador:
Julieta Moreno, Humberto Zendejo y Julieta Sierra.



Taller de teatro y psicodrama del Prof. Salvador Regalado Baeza

Presenta las obras:

MEDUSA
de Emilio Carballido

10 de febrero
13 hrs.
Sala 1 de Audiovisual

Dirección: Salvador Regalado Baeza.

Elenco: María Carmen Juárez, Ríos Díaz Diana Aketzalli, Sánchez Raygoza Leonel, Sánchez Sánchez Lorena Judith, Ponce Arrieta Diana Montserrat, Daniela León Espinosa, Huerta Miranda Abigail, Silva Estudillo Denisse, Acevedo Hernández Hugo Alfonso y Sánchez Damián Leonardo Bonilla

¡MAMMA MIA!

13 de febrero
13 hrs.

EL MUSICAL

Sala 1 de Audiovisual

Dirección: Jimena Itzel Corzo Mota y Cristian Jesús Juárez

Elenco: Jimena Itzel Corzo Mota, Zaibeth Yatzel Alfaro León, Luis Alfaro Zamora Hernández, Cristian Jesús Juárez Bustamante, Eduardo Nenro Rodríguez Luna, Jesús Aguilar Villaseñor, Alejandra Sarai Frausto Andrade, Amayrani Avila Martínez, Ivonne Nathali Parra Gutiérrez, Karen Pinedo Figueroa.

**Colegio de Ciencias y Humanidades
Plantel Oriente**

La Dirección del Plantel lamenta profundamente el fallecimiento de

Dr. Cuahtémoc Chávez Zavaleta

acaecido el lunes 2 de febrero, profesor de las asignaturas de Psicología I y II en este centro educativo y de la Facultad de Psicología de la UNAM. Nos unimos a la pena que embarga a familiares y amigos.

“Por mi raza hablará el espíritu”
México, DF, a 26 de marzo de 2012

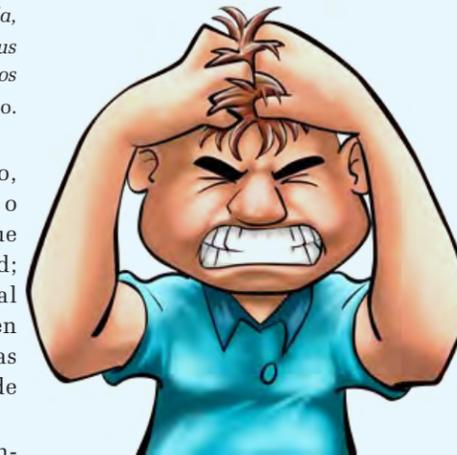


PSICORIENTA

Psic. Arturo Arroyo Nieves
Departamento de Psicopedagogía

¿Qué es la ansiedad?

Aunque la ansiedad sea parte de la vida, nunca dejes que ella controle tus movimientos
Paulo Coelho.



Todos, en algún momento, hemos vivido situaciones o acontecimientos en los que hemos experimentado ansiedad; ésta es una respuesta habitual ante situaciones que se advierten como una amenaza a las que las personas deben enfrentarse de manera cotidiana.

En muchos espacios de convivencia, se habla de estar ansioso o de experimentar una situación muy angustiante, de vivir momentos de nerviosismo y temor que no se puede explicar de dónde proviene, y que produce un estado de desasosiego e incertidumbre.

Pero realmente qué es la ansiedad? “Es una emoción que va acompañada de reacciones corporales entre las que destacan la tensión muscular, la sudoración, el temblor, respiración agitada, dolor de cabeza, de pecho o de espalda, palpitaciones, entre otras.

Cuando percibimos una señal o una amenaza de peligro, se produce una reacción que activa toda una serie de mecanismos internos que nos permiten reaccionar con éxito y rapidez ante dicha situación. Así, entonces, la ansiedad en cierto grado cumple una función esencial para la supervivencia de las personas, es incluso necesaria para el manejo de las exigencias cotidianas de la vida; por ejemplo, preparar un

examen, asistir a una entrevista de trabajo, presentarse ante el público, declararle a la chica que te gusta, integrarte a ambientes desconocidos, etcétera.

Sin embargo, cuando esta angustia sobrepasa una intensidad que la hace intolerable o cuando interfiere de manera negativa con la capacidad de las personas para adaptarse y desenvolverse en su vida cotidiana, entonces estamos hablando de un “trastorno de ansiedad”, el cual difiere cuantitativa y cualitativamente con las sensaciones de nerviosismo y agitación que surgen cuando afrontamos una situación que percibimos como desafiante o peligrosa.

Una de las características principales de los estados de ansiedad es que por lo regular la mente de las personas está orientada en situaciones hacia el futuro y con desenlaces catastróficos, su preocupación es excesiva en relación con situaciones familiares, laborales, académicas o enfermedades; la ansiedad puede

llegar a ser tan abrumadora, que hace sentir a las personas infortunadas, desesperadas e impotentes, además de producir cuadros depresivos.

Dentro de la organización del Manual de Salud Mental aparecen clasificados los trastornos de ansiedad, y dos de los principales que aquejan a las personas son las crisis de pánico y el trastorno de ansiedad generalizada; en el primero, la angustia aparece súbitamente creando una sensación de miedo y malestar. En el segundo, la angustia aparece de manera continua, caracterizándose por una preocupación excesiva y un estado de desasosiego que es incontrolable.

Como puedes observar, la ansiedad, por sí misma, no es necesariamente patológica, por el contrario cumple una función primordial en la vida de las personas, pero también puede volverse paralizante e interferir negativamente en la calidad de vida cuando traspasa un determinado umbral. Si tú te identificas con alguno de estos síntomas, o si conoces a alguien que puede estar padeciendo esta situación, es recomendable buscar ayuda profesional.

Bibliografía:

Spielberger Charles, Tensión y Ansiedad. Ed. Printer Colombiana Ltda. Colombia 1980
Daniel Cañero “Angustia y ansiedad” en www.lhpsicoanalisis.com/articulos/otros-articulos/angustia-y-ansiedad/ Consultado 30/01/2015

¿Sabías qué?

- La cisterna del Plantel tiene una capacidad de 317 mil litros.

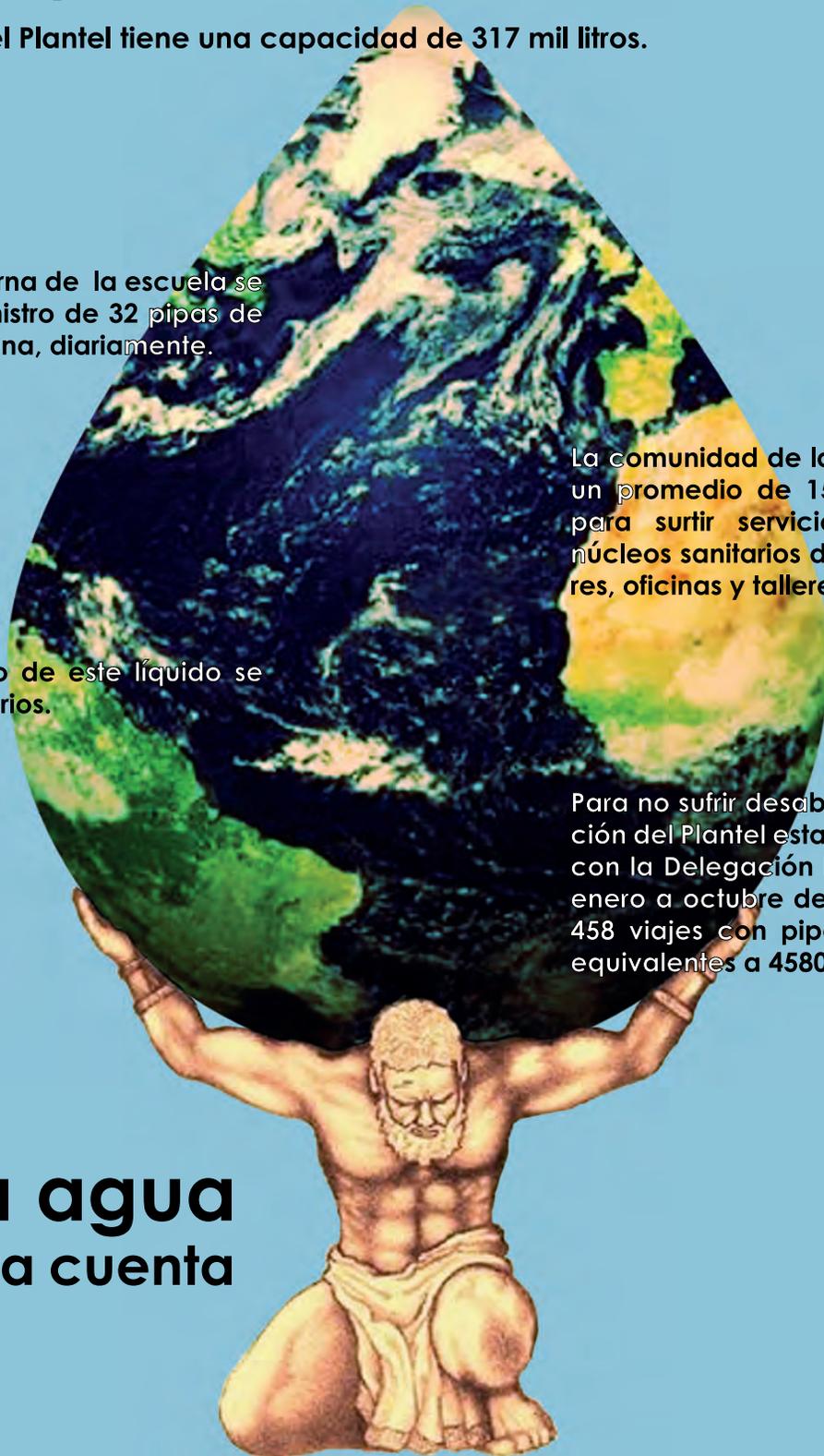
Para llenar la cisterna de la escuela se requiere del suministro de 32 pipas de 10 mil litros cada una, diariamente.

El mayor consumo de este líquido se utiliza en los sanitarios.

La comunidad de la escuela consume un promedio de 150 mil litros diarios para surtir servicios a laboratorios, núcleos sanitarios de hombres y mujeres, oficinas y talleres.

Para no sufrir desabasto, la administración del Plantel estableció un convenio con la Delegación Iztapalapa que, de enero a octubre de 2014, proporcionó 458 viajes con pipas de 10 mil litros, equivalentes a 4580 m³.

Ahorra agua cada gota cuenta



Por todo ello, aquí en tu escuela cuídala, no la desperdices y haz un uso racional de este líquido vital.



Diseño: Fabián López S.S.