



Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente
Séptima época • núm. 844 • 14 de noviembre de 2016
www.cch-oriente.unam.mx

informa



**El deporte como
complemento formativo y
medio de superación**

7, 8 y 9

35 y 25 años de compromiso académico y universitario

3 y 4

DIRECTORIO



RECTOR

DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIECHERS

SECRETARIO GENERAL

DR. LEONARDO LOMELI VANEGAS



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. JESÚS SALINAS HERRERA

SECRETARIO GENERAL

ING. MIGUEL ÁNGEL RODRÍGUEZ CHÁVEZ



DIRECTOR

LIC. VÍCTOR EFRAÍN PERALTA TERRAZAS

SECRETARIO GENERAL

ING. QUÍM. TOMÁS NEPOMUCENO SERRANO

SECRETARIA ACADÉMICA

MTRA. GLORIA CAPORAL CAMPOS

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

ING. MARIO GUILLERMO ESTRADA HERNÁNDEZ

SECRETARIA DOCENTE

BIÓL. PATRICIA ARMIDA GÓMEZ SÁNCHEZ

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ARIAS

SECRETARIA DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

C.D. PATRICIA GARCÍA PAVÓN

SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN

BIÓL. MARCO ANTONIO BAUTISTA ACEVEDO

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

PSIC. ÓSCAR ESPINOSA MONTAÑO

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

Posibilidades de crecimiento académico

El cierre del presente semestre escolar, llega con propuestas formativas llenas de inventiva y creatividad. A escasos días de la finalización de los cursos ordinarios es grato observar la diversidad de actividades académicas que enriquecen la formación integral de las y los alumnos.

Sabemos bien que a partir de la oferta cultural, recreativa, deportiva, académica y de investigación, nuestros jóvenes tendrán más posibilidades de acrecentar conocimientos, habilidades y formas de trabajar individual y colectivamente.

Por ello, resaltamos el entusiasmo y compromiso de profesoras, profesores, alumnas y alumnos que no se conforman con su tarea cotidiana en el salón de clases, sino que se atreven a traspasar esos límites obligados de todo estudiante universitario.

Deporte, arte, cultura, conocimiento y aprendizaje es un todo que se ha reflejado en conferencias, exhibiciones, presentaciones teatrales y musicales, investigaciones de laboratorio, visitas guiadas y asistencia a otros foros universitarios, que dan fuerza a esa formación que requieren nuestros jóvenes alumnos para hacer frente a las necesidades de sus estudios de licenciatura.

Por eso, el llamado para que profesores y profesoras sigan organizando e impulsando acciones formativas que contemplen todas las formas de conocimientos incluidas en las cuatro áreas académicas, a fin de que la comunidad estudiantil esté interesada, desde el principio hasta el final de cada ciclo escolar, y cumplamos con la obligación y responsabilidad que tenemos al pertenecer a la máxima casa de estudios, que nos ofrece todas esas posibilidades de crecimiento académico.



Enseñanza Aprendizaje

Reconocimiento a docentes que cumplen 35 y 25 años de labores Las y los estudiantes, piedra angular de la UNAM



Un sincero agradecimiento a su labor, a su entrega, a su pasión por enseñar a los jóvenes estudiantes que, sin duda, han sido y son la piedra angular que da vida a nuestra Universidad Nacional, a nuestro Plantel Oriente que aspira a ser uno de los mejores del bachillerato universitario, expresó categóricamente el licenciado Víctor E. Peralta Terrazas, director del mencionado centro educativo, en la ceremonia de reconocimiento a profesores que han cumplido 35 y 25 años de servicio docente en la UNAM.

En dicho reconocimiento, el titular de este centro educativo destacó que “somos el Plantel, junto con la Escuela Nacional Preparatoria No. 6, las entidades que más solicitan los alumnos quienes desean ingresar al bachillerato universitario”. Pero, además, tenemos hoy el privilegio de ser la escuela con el mayor índice de aprobación de alumnos que estudian su bachillerato en tres años.

Durante esta ceremonia, realizada en días pasados y en las que se les entregó a 18 profesores un diploma firmado por el rector de la Universidad, doctor Enrique Graue Wiechers, además de una medalla de plata, a quienes cumplieron 35 y 25 años de trabajo académico, el titular de esta dependencia aseguró que los éxitos obtenidos por el Plantel Oriente, son el resultado del compromiso que tienen los docentes con la Universidad y con los estudiantes de México. Ustedes, sostuvo, son parte de este prestigio que se ha ganado el CCH.

En su alocución el director de la escuela, mencionó que tal vez muchos de los homenajeados recuerden el día en que por primera vez llegaron a este plantel, e impartieron su clase inicial. Sin duda, agregó, fue el inicio de una aventura que para algunos ya duró 35 y para otros 25 años. “Tiempo que se dice fácil, pero que para ustedes ha representado la mitad o más

de su vida. Esa vida llena de anécdotas, alegrías, tristezas y triunfos, en muchas de las ocasiones, compartidas con sus compañeros profesores, con su familia y, por supuesto, con sus alumnos”.

Acompañado de los secretarios Administrativo, Académica y Docente, maestros Mario Estrada Hernández, Gloria Caporal Campos y Patricia Armida Gómez Sánchez, el titular de la escuela recordó algunos pasajes históricos de quienes ingresaron al plantel en 1981 y en 1991, y destacó que unos entraron a esta institución universitaria, bautizada en la década de los 80 como el Oriente Rojo, época en donde aún permeaba ese ambiente revolucionario, de lucha de clases, de libertad de

pensamiento; de decisiones y de apoyo a la sociedad, a la Universidad pública y gratuita, a la que muchos de ustedes han contribuido desde el salón de clases o el laboratorio, espacios que se han convertido en una trinchera del conocimiento, pero también una forma de vida y convivencia para todos nosotros.

Mencionó que en 1991 ingresaron otros docentes que hoy cumplen 25 años en esta institución, que para ese entonces ya vislumbraba un nuevo plan de estudios a 20 años de creación y que era empujado por esa vorágine tecnológica, educativa y de fortalecimiento académico de nuestra Universidad, pasada la realización de su Congreso Universitario.

▶ 4



Las y los estudiantes...

3 ◀

Para esa época, relató, el estallido de la llamada “Revolución Zapatista” o el asesinato de Luis Donaldo Colosio, despertaba esas conciencias aletargadas, que miraron hacia un cambio social y político y, consecuentemente el mejoramiento de vida, de la mejora en la formación académica e integral que exigían los acontecimientos nacionales y mundiales, debido a fatalidades históricas como el “error de diciembre o el efecto tequila”, la sobrevaluación del peso, la caída del precio del petróleo, el inicio de la Guerra en el Golfo Pérsico, entre otros acontecimientos mundiales.

Asimismo, dijo que a 20 años de creación del CCH, en 1991 ya se realizaba una evaluación importante de nuestro quehacer académico y se impulsaban los cursos de superación docente aún promovidos por el CISE, y de suma importancia para dar respuesta al Programa de Fortalecimiento del Bachillerato, promovido por el entonces rector José Sarukhán Kermez, que también perfilaba las condiciones para el establecimiento del Con-

sejo Técnico del Colegio, ausente hasta ese entonces.

Para finalizar, el profesor Peralta Terrazas destacó que recordar es vivir, es recordar esa experiencia de vida académica que ha sido el puntal para que la planta docente sea parte de la formación de aquellos alumnos cecechacheros, orgullosamente universitarios.

En esta ceremonia, Yolanda Sandoval Alonso y Joaquín Cruz García, en nombre de los profesores homenajeados, señalaron estar agradecidos con la Universidad y el CCH, instituciones que les han dado la oportunidad de desarrollarse profesionalmente, pero fundamentalmente contribuir a la formación de miles de mexicanos que de una u otra forma, han evolucionado la vida social, política y económica de México.

Por ello, la gratitud a la Universidad Nacional, noble institución que respalda los saberes y el conocimiento universal de jóvenes que seguramente apoyarán los cambios por venir en este contexto globalizado y digitalizado, que exige de los profesores y estudiantes un mayor compromiso académico y social. 📌



Exposición de calaveras matemáticas
Original manera de conocer a los genios de los números

La vida cotidiana está llena de sorpresas, de realidades, de preocupaciones, de necesidades y también de números; la suerte no existe, todo ya está predeterminado; a una acción, una reacción; la estadística y la probabilidad también son parte de la realidad.

Bajo estas aseveraciones, decenas de estudiantes de este centro educativo, montaron la Segunda exposición de calaveras de cartón de personajes famosos de matemáticas, donde promovieron entre sus compañeros el conocimiento y las aportaciones de grandes matemáticos, quienes han dado lustre a las ciencias exactas.

En esa exposición realizada el pasado 4 de noviembre, se obser-

varon a eminencias en el terreno de las matemáticas, cuyas obras han sido la base del crecimiento del conocimiento y del desarrollo humano. Lo novedoso de esta actividad fue que matemáticos como Jakob Bernoulli, Galileo Galilei, Gerolamo Cardano, Jagers, Pitágoras, Francis Galtón, Euclides, Blaise, Pascal, Johan Carl, Friedrich Gauss y otros, fueron caracterizados como esqueletos, calaveras y muertos.

Fue una demostración original de jóvenes entusiastas que, a partir de una investigación rigurosa, conocieron parte de la obra de estos matemáticos y físicos que han contribuido al conocimiento universal y al desarrollo de la técnica y la tecnología, a través de sus teorías y planteamientos

algebraicos, geométricos, en cálculo, estadística, probabilidad y computación.

Apoyados en su biografía y algunas de sus aportaciones, las y los escolares explicaron diversas temáticas como los trabajos de la aleatoriedad, base para el desarrollo de las técnicas para resolver ecuaciones diferentes, entre ellas el Teorema de Pitágoras, que señala: “si el triángulo tiene un ángulo recto 90° y pones un cuadrado sobre cada uno de sus lados, entonces el cuadrado más grande tiene exactamente la misma área que los otros dos cuadros juntos.” O bien el Teorema de Bayes, es decir, el Teorema de la Probabilidad.

La exhibición de la Ruleta de Jagers fue otro de los trabajos que ayudaron comprender la observación de este ingeniero inglés tras estudiar los números que más aparecían en este juego. De igual manera, se presentó el Casino de Gerolamo Cardano quien realizó estudios sobre el azar, “con lo que se constituyó el primer tratado serio de probabilidad abordando métodos de cierta efectividad, además de dar solución general completa de las ecuaciones de tercer y cuarto grados”.



■ Conecta 2016 campus del pensamiento

Mejores ciudadanos y futuros investigadores, creadores e intelectuales

Por cuarto año consecutivo la UNAM realizó el Foro Conecta 2016, campus del pensamiento, espacio que reunió a especialistas e investigadores reconocidos de esta máxima casa de estudios, quienes compartieron sus conocimientos en temas coyunturales como el fenómeno de las migraciones a nivel mundial, acerca de las fronteras físicas e invisibles, de los desplazados, de la xenofobia, la discriminación, la equidad, la violencia y la posibilidad de ser mejor a través de la transdisciplina como método para afrontar estos fenómenos sociales y mundiales.

Para ello, seis maestros, seis grandes universitarios disertaron, cada uno de ellos en su especialidad, sobre temáticas inherentes en nuestro contexto mundial con estudiantes del bachillerato universitario y de diversas facultades de esta casa de estudios, con el fin de “tender puentes entre el conocimiento científico, humanístico y las prácticas al explorar conceptos de actualidad”, como lo es la migración o el racismo, además de la problemática mundial que se vive a nivel geopolítico.

En la presentación de este evento se mencionó que Conecta 2016, Fronteras: (Des)border los límites, “no solo trata de reconocer resonancias entre saberes distintos, sino des-velar la tensión entre lo propio y lo ajeno, la verdad y la ficción o la hospitalidad y la intolerancia en sociedades cada vez más complejas, nómadas, híbridas e interconectadas”.

Durante la celebración de este encuentro, foro de pensamiento y de difusión de las ideas, transmitido en vivo en la sala audiovisual Pablo González Casanova de este centro educativo, la profesora Joana Cecilia Noriega Hernández, del Área Histórico social, destacó

que en este espacio hay una conexión entre pares, para que se manifiesten las ideas, la diversidad y la multiculturalidad que hoy no toca vivir.

Dijo que este evento, en el cual participaron Alejandro Frank, investigador nuclear, Miguel Alcubierre Moya, astro físico; Sergio García Ramírez, doctor en Derecho por la Universidad Nacional; Olivia Gall, socióloga por la FCPyS y maestra y doctora en Historia Política por el Instituto de Estudios Políticos de Francia; Martha Lamas, doctora en Antropología, y Cristina Rivera, profesora de Estudios Hispánicos y Escritura Creativa de la Universidad de Houston, también puede ser un elemento de acercamiento a la cultura y a la investigación, a la creatividad y a la producción editorial.

Debemos estar conscientes, señaló, que no solo se aprende en el aula, sino que hay otros recursos educativos que la UNAM pone al alcance de los alumnos para una mayor formación; “de esta manera, también los profesores contribuimos a que nuestros estudiantes y la comunidad universitaria en general se acerque a la cultura, la aprecie y la cultive, para así cooperar en la formación de mejores ciudadanos y futuros investigadores, creadores e intelectuales”.

Durante la transmisión a la cual asistieron varios grupos académicos de la materia Historia Universal Moderna y Contemporánea, y en el mensaje de inauguración, el doctor Enrique Graue,



rector de la UNAM, destacó que el mundo de hoy se ha desbordado y las disciplinas rígidas, tal y como las concebíamos, ya no son capaces de dar respuesta a los problemas complejos. Estamos, aquí, mencionó, para pensar desde muchos ángulos qué son los límites y para qué sirven; cómo afianzarlos y cuándo es necesario atravesar las fronteras del conocimiento.

Encuentro en torno a conecta 2016

Cabe destacar que derivado de este Foro, se realizó un encuentro en torno a Conecta 2016, campus del pensamiento. Fronteras (des)border los límites, el que participaron docentes de este centro educativo, quienes desglosaron los puntos más importantes analizados en dicho evento.

De esta forma, se describieron los antecedentes de Conecta, y se destacó que esta actividad resalta diversas problemáticas y conflictos que afectan a los universitarios y al mundo en general.

Asimismo, los alumnos Ricardo Hernández y Daniel Fernández, expusieron sus opiniones e ideas sobre las ponencias presentadas, con lo que se enriqueció el debate y se ampliaron los alcances académicos de esta edición de Conecta 2016. 



Itzel López, universitaria de corazón

Excelente atleta y una buena estudiante

Es una triunfadora; es una cecehachera con pasta de campeona. Su amor por la Universidad Nacional Autónoma de México la motivó, aun cuando no era alumna, a buscar el apoyo deportivo en nuestra máxima casa de estudios. Luego de haber alcanzado ese propósito se preparó arduamente para ingresar al Colegio de Ciencias y Humanidades, Plantel Oriente, como su primera opción.

Ambos objetivos los alcanzó y ahora es una atleta que representa al Colegio y, por supuesto a la UNAM. Es una chica talentosa, alegre, que busca metas y proyectos en lo académico y en lo deportivo. Es incansable, aunque “a veces es difícil ser estudiante y atleta”; sin embargo, procura atender esas responsabilidades que son prioritarias para su formación y para su vida.



Hoy, Karla Itzel López Lozada, alumna de este centro educativo, es una deportista triunfadora y sus recientes logros, entre ellos la obtención de la medalla de plata por el segundo lugar en el lanzamiento de jabalina, en la Paraolimpiada Nacional Juvenil, celebrada en el estado de Querétaro, en el 2015. La obtención de la medalla de oro, también en la misma disciplina, en la Paraolimpiada Nacional Juvenil realizada en el estado de Guerrero, en 2016; y recientemente medallas de plata y bronce en jabalina y lanzamiento de bala, respectivamente, en el recién concluido Segundo Encuentro Nacional

Deportivo de Personas con Discapacidad, efectuado en Agusalientes, avalan el temple y carácter de una niña que tuvo un trágico accidente que le cambió su vida, pero que no truncó sus aspiraciones personales, y hoy es una digna representante del deporte universitario.

Su afición deportiva la inició hace tres años; asistía como atleta externa en ciudad universitaria y sus cualidades y habilidades en esta disciplina, junto con su ingreso al Plantel Oriente, la han convertido en una atleta y una estudiante ejemplar.

¿Por qué el Plantel Oriente, se le cuestiona? “Lo elegí porque me queda cerca de casa, pero también porque es accesible y su proyecto educativo permite el desarrollo individual. Es una escuela donde he encontrado a profesores, amigos, compañeros que me han facilitado mi desenvolvimiento en esta escuela. Estar aquí, me ha ayudado a hacer un repaso de lo aprendido en la secundaria, pero igualmente para adquirir otros conocimientos que espero me ayuden a alcanzar una carrera profesional en la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM”.

A sus 16 años, la atleta triunfadora no oculta su alegría por compartir experiencias con sus amigas Vanessa Iliana Sandoval y Kenya Isabel Rojas, quienes también la han respaldado en ese trajinar diario que representa ser una estudiante cecehachera con todas las responsabilidades universitarias y compartir conocimientos en el Taller de Lectura, Redacción e Iniciación a la Investigación Documental, o Biología, materias favoritas de esta jovencita de primer semestre.

Leer, escribir; crear y transformar, son algunas de sus aficiones, por ello también aspira estudiar diseño gráfico, pese a las adversidades debido a ese lamentable accidente que ha sido superado positivamente gracias al respaldo de su familia, especialmente de su madre y de su padre, quienes la han impulsado a seguir por senderos, que por muy difíciles que sean, pueden ser superados.

Orgullosa de sí misma, Karla Itzel se dedica cotidianamente al estudio y



a la práctica del atletismo campo, y es motivada y apoyada por su entrenadora Alejandrina Zamora, quien le ha visto cualidades para destacar como deportista, por lo que la alumna no deja de soñar y se prepara con la ilusión de trascender nacional e internacionalmente, incluso llegar a unos Juegos Paraolímpicos. El accidente, señala firmemente nuestra entrevistada, simplemente fue un pequeño cambio en mi existencia, por eso “ya lo superé a través de la práctica deportiva”, misma que la ayudado a mirar la vida positivamente.

Oriunda de la delegación Iztapalapa, comenta ser muy tímida; sin embargo, eso no ha sido impedimento para aficionarse también al dibujo, a la fotografía, a encontrar compañeros de clase, compartir logros, fracasos y triunfos en esta escuela, que Itzel López, una vez más refrenda, es una institución que da oportunidades en la preparación académica y en la cotidianidad.

Para finalizar, nuestra entrevistada al enviar un mensaje a sus compañeros universitarios dice que los jóvenes deben enfrentar y superar sus problemas emocionales o físicos; no buscar excusas o pretextos para no hacer ‘algo’; por el contrario, deben afrontar situaciones difíciles y nunca decir “no se puede”. La UNAM, concluye, es una gran institución que me prepara para alcanzar grandes metas, una de ellas es ser una excelente atleta y una buena estudiante. 

Cecahacheros triunfadores en el Pumathon

La práctica deportiva, apoyo para el éxito académico

La disciplina, constancia, perseverancia, talento deportivo y deseos de sobresalir, permitieron a Roxana López Ramírez y a René Jiménez Arenas, alumnos de tercer semestre de esta escuela, sobresalir en la pasada edición del Pumathon 2016, donde en el circuito del emblemático Estadio Olímpico en Ciudad Universitaria, consiguieron la presea dorada en las carreras de cinco y 10 kilómetros en la categoría bachillerato, respectivamente.

En entrevista con este medio, Roxana López expresó su satisfacción y alegría por haber obtenido tan meritorio triunfo y superar a 116 competidoras pues, comenta, fue el primer certamen oficial en la que participa con apenas dos meses entrenando en alto rendimiento.

“El deporte aleja de los vicios, conserva la salud y ayuda en el desempeño escolar”



Sobre la principal razón que la impulsó a practicar el deporte se encuentra el ejemplo familiar. “Mi mamá, Gloria Ramírez Ávila, fue maratonista y llegó a tener la marca para ser seleccionada olímpica en 1988, pero por problemas extradeportivos no pudo acudir; sin embargo, tuvo importantes éxitos como ganar el Maratón Internacional de la Ciudad de México en ese mismo año”.

Su inicio en el atletismo de alto rendimiento se dio por casualidad, pues si bien anteriormente había practicado danza y tenis, una jugada del destino la llevó a las pistas. “Un día acompañé a mi

papá a correr y nos vio un metodólogo del Centro Nacional de Alto Rendimiento, CNAR, quien me detectó cualidades para el atletismo y me invitó a hacerme pruebas en varias disciplinas como salto de longitud y con garrocha y carreras de velocidad, y se determinó que lo más conveniente para mí son las pruebas de distancia”.

Sobre su entrenamiento, comentó que acude al CNAR seis días a la semana en un horario de 15 a 18 horas, y si bien siempre ha tenido una dieta saludable, ahora se alimenta mejor consumiendo carnes blancas, frutas, así como evitar las grasas y obtener fuentes importantes de proteínas y carbohidratos para mejorar su desempeño.

Consciente de sus prioridades, Roxana López no descuida sus estudios pues ha mantenido un buen promedio, y los ha sabido combinar con su actividad deportiva pues, comenta, el deporte le ha ayudado a ser mejor estudiante, pues le ha fomentado la disciplina, ayudado a tolerar la frustración, además de mejorar su concentración y valorar el trabajo duro.

Nuestra atleta, quien en sus pocos ratos libres disfruta de escuchar música pop, convivir con su familia y comunicarse por Facebook, cuenta entre sus planes inmediatos prepararse y participar en los Intra CCH y, a largo plazo, espera estar presente en la Olimpiada Nacional, para posteriormente luchar por una plaza para competir en los XXIII Juegos Centroamericanos y del Caribe a celebrarse en Barranquilla, Colombia, dentro de dos años.

Por último, Roxana recomendó a sus compañeros cecahacheros que practiquen el deporte que más les agrade, pues conlleva diversos efectos positivos ya que además de conservar la salud y alejarse de vicios, también redundan en mejores resultados académicos.



Por otro lado, también tuvimos la oportunidad de platicar con René Jiménez Arenas, quien cursa el tercer semestre en esta escuela, se impuso en la competencia de 10 kilómetros bachillerato, del Pumathon lo cual fue la culminación de una intensa preparación.

A pesar de solo tener 16 años, Jiménez Arenas lleva siete en la práctica deportiva y de participar en diversos certámenes regionales. Si bien el atletismo no le atraía —de niño prefería el fútbol—, su familia materna lo alentó a competir, pues varios integrantes se dedican al deporte; por ejemplo, su prima Maritza Arenas logró el tercer lugar en el Maratón Internacional de la Ciudad de México en el 2012.

Sobre su rutina de entrenamiento, comentó que corre en unos ejidos en la Comisaria Ejidal de San Juan Ixtayopan en Tláhuac, mientras que la pista la practica en Milpa Alta. Ello le ha permitido ganar algunos torneos como el Estatal para los Juegos del Consejo Nacional para el Desarrollo del Deporte en la Educación Media Superior, Conadems, realizada el año pasado.

René Jiménez comenta que tiene un intenso ritmo de trabajo, pues entrena los siete días a la semana con carreras de larga distancia de 10 a 12 kilómetros, ascensos, cambios de ritmo cortos y largos, además de ejercicios de fuerza con polainas y técnicas para fortalecer los brazos y las piernas.

El joven atleta, quien se está especializando en 1500 y 3000 metros, anhela representar al Plantel Oriente en distintos certámenes deportivos; por lo pronto, se enfoca en los siguientes juegos intra CCH, y se prepara para una competencia a efectuarse en el Tapatío Méndez entre preparatorias y CCH. Asimismo, también planea participar

“El deporte te enseña a ser humilde y ser consciente que sólo con disciplina se logran las metas”



en los selectivos para el Nacional de Campo Travesía.

Jiménez Arenas, quien es admirador de deportistas como Michael Jordan o al corredor somalí Mohammed Farah, es fanático del rap y rock en español y afirma que el deporte le ha enseñado a ser humilde y ser consciente que sólo con disciplina se pueden lograr las metas.

Finalmente, nuestro entrevistado, quien desea estudiar la carrera de Químico farmacéutico- biológico en la máxima casa de estudios, comentó el orgullo que entraña representar al Plantel Oriente en los distintos torneos, y concluyó que su logro más importante en la vida ha sido estudiar en la UNAM. 🏆



Se reconoce la originalidad de estudiantes en concurso de ofrendas



Los premiados junto al director del plantel, Víctor Peralta Terrazas

Alumnos del plantel obtuvieron el segundo lugar en el concurso de Ofrendas "Altar a nuestra cultura", organizado por el Programa de Estímulos para el Bachillerato Universal Prepa Sí, donde evaluó la originalidad de la propuesta, así como el uso de componentes tradicionales en la ofrenda y la referencia a algún personaje histórico nacional.

Fueron 10 los cecechacheros premiados, beneficiarios de dicho programa, quienes utilizaron la creatividad para elaborar su ofrenda titulada "México revolucionario. Genaro Vázquez en el olvido", dedicada al citado luchador social e inspirada en el emblemático mural ubicado en este centro educativo.

Durante el certamen, llevado a cabo el 29 de octubre en la explanada de la delegación Iztapalapa y que fue a nivel Ciudad de México, los jóvenes explicaron la trascendencia del personaje y los elementos de su trabajo. "Competimos contra equipos de otras escuelas de educación media superior."

Fue emocionante mostrar el espíritu universitario por medio de *goyas*, así como aplicar el trabajo en equipo aprendido en nuestras clases. Este triunfo representó un esfuerzo colectivo, porque a pesar de contar con pocos recursos, lo compensamos con imaginación."

Por último, a los premiados, alumnos de ambos turnos y de todos los semestres, se les entregó un reconocimiento por parte de la dirección de este centro educativo, en una breve ceremonia realizada el pasado 7 de noviembre, donde Tomás Nepomuceno Serrano, secretario General del plantel, los felicitó por su logro y reafirmar el compromiso de los cecechacheros con la cultura. 📍

Estimados profesoras y profesores:

Enviamos una atenta invitación para que participen en los cursos de Actualización didáctica y disciplinar de los nuevos programas de estudio de las asignaturas de segundo semestre.

Las inscripciones serán a partir del 14 de noviembre y hasta el 2 de diciembre de 2016 en la página <http://www.cch.unam.mx/tacur>

Departamento de Formación de Profesores

formaciondeprofesores@cch.unam.mx



EL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
PLANTEL ORIENTE
Y EL ÁREA DE TALLERES DE LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

INVITAN AL EVENTO

Cine, arte y literatura en la Revolución Mexicana

Martes 22 de noviembre de 2016
sala 1 de audiovisual
"Pablo González Casanova"
11:00 hrs.

Ponentes:

Efectos socio-culturales de la Revolución Mexicana
Prof. Miguel Carlos Esquivel Pineda

Presencia de los grabados de José Guadalupe Posada en la Revolución Mexicana
Profra. Marina Angélica Muñiz Paz

El cine de la Revolución Mexicana
Profra. Gloria Caporal Campos

El teatro en la Revolución Mexicana
Profra. Edith Padilla Zimbrón

La épica en la narrativa de la Revolución Mexicana
Profra. María Edith Talavera Córdova

La muerte en algunos de los relatos de Rafael F. Muñoz
Profra. Refugio Serratos González

Presencia del plantel en "Al Encuentro del Mañana"

La Universidad Nacional Autónoma de México, a través de la Secretaría de Atención a la Comunidad Universitaria organizó la vigésima exposición de orientación vocacional "Al Encuentro del Mañana" con el propósito de apoyar a los estudiantes en la elección de su futuro académico y profesional, donde se brindó información relevante acerca de la oferta académica, al igual que de los apoyos y servicios que ofrecen la UNAM y otras instituciones educativas, propiciando con ello su desarrollo personal y social.

Esta exposición se realizó del 20 al 27 de octubre en el Centro de Exposiciones y Congresos UNAM, donde en el módulo del CCH, el plantel Oriente, se informó sobre el Plan de estudios y modelo educativo, así como la diferencia entre preparatoria y CCH, ya que ambos bachilleratos son de la UNAM. Asimismo, se hicieron demostraciones experimentales que se practican en las asignaturas de Física y Química.

En las actividades realizadas en la asignatura de Física se explicó el empleo de sensores, interfaces y computadora, cuyo propósito es implementar nuevas tecnologías en la enseñanza de la Física y diseñar algunas experiencias de laboratorio que constituyeran un apoyo didáctico para mejorar el aprendizaje de la Física. En la presentación de estos materiales participaron los profesores Virginia Astudillo Reyes, Alma Mireya Arrieta, Ramón Pérez Vega, Javier Ramos Salamanca, Humberto Gutiérrez Valencia y Manuel Muñoz Orozco

Finalmente las profesoras Eva C. Ramírez Aguilar de Biología y la profesora de Química Cecilia Espinosa Muñoz, junto con algunos alumnos de 5º semestre, realizaron gel antibacterial, como un producto de higiene personal utilizado cotidianamente.

Durante estos días los profesores contestaron las preguntas de estudiantes de secundaria así como también de padres de familia, respecto de la variedad de las carreras universitarias. 📍



Original...

5 ◀

Una exposición colorida "de mucha ciencia", comentaron los jóvenes, quienes mostraron habilidades matemáticas para comprender los juegos de azar, las leyes de la gravitación universal, principios matemáticos básicos y de avanzada como el Triángulo de Pascal que puede mostrar cuántas combinaciones de caras y cruces pueden salir tirando monedas, o bien la explicación de cómo se inventó la primera "calculadora", llamada Pascalina, además de los aportes de la teoría de la probabilidad de Blaise Pascal, genio matemático, físico, filósofo cristiano y escritor francés.

Cabe destacar que uno de los objetivos de esta exposición fue fomentar la lectura y la escritura en esta temática, además de la creatividad para elaborar figuras representativas de una tradición muy mexicana como es la celebración del día de muertos.

Participaron en la organización de este evento las y los profesoras Ema Bautista García, Sonia Jiménez Sánchez, Zaira Eréndira Rojas, Leticia Aguilar, Ferman Arellano y Zaid Escudero, todos ellos del Área de Matemáticas, de este centro educativo. 📍



Maratón de cine de terror animado



El pasado jueves 27 de noviembre, se llevó a cabo en la Sala 2 de audiovisual un **Maratón de Cine de Terror Animado**, donde se presentaron películas de la empresa mexicana **Ánima estudios**, como la *Nahuala* (2007) del Dir. Ricardo Arnaiz, *La llorona* (2011) y *las Momias de Guanajuato* (2014) las dos del Dir. Alberto Rodríguez y las películas Estadounidenses *El cadáver de la Novia* (2005) del Dir. Tim Burton, *Paranorman* (2012) del dir. Chris Butler, *Coraline* (2009) del Dir. Henry Selick y *Frankenweenie* (2012) también del Dir. Tim Burton.

Por una parte, la finalidad del evento fue para festejar el Día Mundial de la Animación celebrada el 28 de octubre y por otro lado para contrastar la animación digital con la animación por medio de *stop motion* o animación cuadro por cuadro, y qué mejores ejemplos que éstas películas en el marco de las festividades del día de muertos.

El evento se realizó con gran éxito ya que la sala estuvo llena todo el día de alumnos y profesores, que se emocionaban y motivaban al ver la creatividad que desbordan éstas grandes obras cinematográficas y finalmente valoraron todo el trabajo que hay detrás de una película de animación.

El Maratón fue organizado por profesores del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación Marina Angélica Muñiz Paz, Alejandra Ruiz Hernández, Juan Carlos Galindo Arévalo, Israel García Gómez y Ramón Mateos Cruz.



ATENCIÓN ALUMNAS (OS) DE 3ER. SEMESTRE

Charla:

Interpretación de resultados de las pruebas: PRONAM II e INVOCA

Se llevarán a cabo los días 15, 16 y 17 de noviembre de 2016 en las salas 3 y 4 de Audiovisual de acuerdo al siguiente rol por grupos.

Martes 15 de noviembre

	Horario	Grupos
Sala 3	13:00 hrs.	301, 302, 303, 304, 305, 306, 307
Sala 4		308, 309, 310, 311, 312, 313, 314
Sala 3	14:00 hrs.	337, 338, 339, 340, 341, 342, 343
Sala 4		344, 345, 346, 347, 348, 349, 350

Miércoles 16 de noviembre

	Horario	Grupos
Sala 3	13:00 hrs.	315, 316, 317, 318, 319, 320, 321
Sala 4		322, 323, 324, 325, 326, 327, 328,
Sala 3	14:00 hrs.	351, 352, 353, 354, 355, 356, 357
Sala 4		358, 359, 360, 361, 362, 363, 364

Jueves 17 de noviembre

	Horario	Grupos
Sala 3	13:00 hrs.	329, 330, 331, 332, 333, 334
Sala 4		335, 336, 373, 375
Sala 3	14:00 hrs.	365, 366, 367, 368, 369
Sala 4		370, 371, 372, 374



Salud

Dr. Cipriano Borges Cordero



ARTÍCULO DE PROMOCIÓN PARA LA SALUD

Depresión y suicidio en adolescentes

El término depresión, mencionado por Hipócrates hace más de dos milenios, proviene del latín y significa hundimiento. Es una de las enfermedades que con más frecuencia aqueja al ser humano. Se estima que su prevalencia es de 15 % en los hombres y 25 % en las mujeres; es decir, uno de cada siete hombres y una de cada cuatro mujeres manifiestan a lo largo de su vida al menos un episodio depresivo mayor.

De acuerdo con especialistas, aproximadamente 70 % de la población presenta algún grado de depresión. A pesar de su alta incidencia y de ser uno de los males que ha acompañado al hombre a lo largo de la historia, el padecimiento a sido mal comprendido y se han atribuido múltiples interpretaciones no científicas, que han dificultado su diagnóstico, tratamiento y hasta su definición. Se le ha considerado como flaqueza, pesimismo, retardo para pensar o iniciar las actividades cotidianas, insomnio o sueño excesivo.

Actualmente existen hipótesis que la definen como una respuesta lógica de estrés ante el entorno social como son el desempleo, las crisis económicas, falta de valores morales e inseguridad pública. Basados en esto se puede comprender la alta incidencia de esta enfermedad en nuestro país, sin embargo, comúnmente se le minimiza y se considera que la persona tiene poca voluntad para cambiar o es sumamente pesimista.

Nada más lejos de la realidad; la depresión es una enfermedad muchas veces incapacitante y en ocasiones con resultados catastróficos, si se agrega el aislamiento social, los problemas familiares, bajas notas escolares, la carencia de recursos económicos, las enfermedades crónicas, sobre todo en etapas avanzadas de la vida se presenta aun más la depresión y causa con relativa frecuencia la muerte autoinflingida (suicidio).

Los síntomas son el estado de ánimo abatido, la pérdida de interés social, moral, laboral, escolar y de autoestima, el cansancio no justificado, insomnio, disminución de la memoria, sentimientos de minusvalía, pensamientos fatalistas, ideación de muerte e incluso conductas suicidas.

Esta documentado que el cerebro, como cualquier otro órgano, tiene interacción con los demás aparatos y sistemas, por ello se pueden asociar dolores de cabeza y osteomusculares, sobre todo de espalda (fibromialgias) trastornos funcionales digestivos (colitis nerviosa y dispepsia funcional).

También afecta al sistema inmunológico (falta de defensas) y el cuerpo se convierte en presa fácil de infecciones y otras enfermedades. Es determinante descartar cualquier padecimiento orgánico que se manifieste con agotamiento, falta de apetito, pérdida de peso y múltiples malestares no bien definidos.

Debido a la falta de información y baja escolaridad se recurre a curanderos, charlatanes que engañan al paciente y aumentan su sintomatología posteriormente.

A pesar de que en etapas iniciales se sienten confortados por las pocimas, amuletos o limpias; a corto o mediano plazo recaen invariablemente.

Por su parte, la depresión en los adolescentes se puede considerar como un problema de Salud Pública que ha pasado desapercibido para la sociedad y para la mayoría de los médicos de primer contacto; ya que es mal atendido en la mayoría de los casos.

La Secretaría de Salud detecto síntomas de depresión en una de cada veinte personas y estima que más de 8 millones la padecen a nivel nacional, y que solo una de cada diez reciben tratamiento farmacológico y psicológico.

El 15% de adolescentes están incluidos en este problema de salud y entre las causas desencadenantes destacan: frustración, angustia, malas condiciones económicas, decepciones amorosas, fracaso escolar y sobre todo la disfunción familiar; todo ello condiciona las adicciones, alcohol, tabaco y drogas no lícitas.

Con base en datos de la Secretaría de Salud, entre los jóvenes, el suicidio es la tercera causa de muerte, después de los accidentes y violencia. En el último año la mitad fue entre personas con edades entre 20 y 30 años mientras que el otro 20% fue de menores de 20 años.

Los adolescentes con depresión tienen más riesgo de conducta suicida, debido a trastornos de ansiedad, de la conducta, del humor y del afecto.

Se recomienda que el paciente no se automedique con tranquilizantes tipo diazepam ya que su uso, cotidiano y crónico, sin prescripción médica, puede condicionar la depresión e incrementar los síntomas. Se debe enfatizar que el manejo de los antidepresivos y sobre todo los ansiolíticos debe prescribirlos un profesional, las recetas de oídas o la automedicación resultan contraproducentes.

No debemos permitir que por ignorancia o pena, una enfermedad curable se convierta en un problema mayor.





Con motivo del

— DÍA MUNDIAL DE LA FILOSOFÍA —

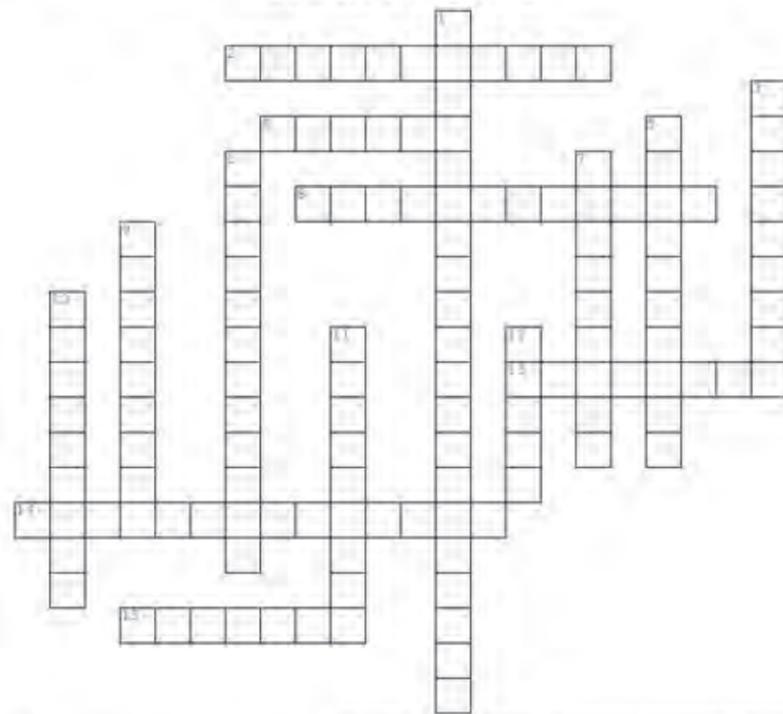
el día Jueves 17 de Noviembre se llevarán a cabo actividades lúdicas en la explanada de SILADIN en un horario de 13:00-15:00. ¡Ven a divertirtelo!

Completa el siguiente crucigrama. A los primeros 3 que lo finalicen se les dará un obsequio; manda tus respuestas a la siguiente dirección electrónica: yar.ous28@gmail.com y acude el día 17 de noviembre a la explanada de SILADIN de 13:00 a 15:00 horas para recoger tu premio.

Name: _____

Filósofos y movimientos filosóficos.

Complete el crucigrama



Designed with The Teachers' Cornerart www.teacherscornerart.com

Horizontal

- 2. Filosofía medieval que implicaba la razón y la fe.
- 4. Filósofo alemán revolucionario de la dialéctica, tuvo impacto en el materialismo histórico de Marx.
- 8. Filósofo griego al cual se le considera como el padre de la lógica
- 13. Filósofo, médico y enciclopedista que vivió en Irán, el cual escribió el libro de 'la curación'.
- 14. Estudia la relación de los fenómenos y la conciencia. Uno de sus representantes es Edmund Husserl.
- 15. Planteó la teoría de dos mundos, el inteligible y el sensible.

Vertical

- 1. Filósofo católico que determinó cinco vías para la demostración de la existencia de Dios.
- 3. Plantea que el conocimiento se trae de la experiencia.
- 5. Padre de la geometría analítica y filosofía moderna, hizo célebre el 'cogito ergo sum'
- 6. Planteaba que la razón y la fe no están necesariamente en oposición, sino que su relación es de complementariedad.
- 7. Filósofos de la época prehispánica.
- 9. Filósofo que propone que todo proviene del fuego.
- 10. Fue maestro de Platón, quien tuvo a Aristóteles como discípulo.
- 11. Filósofo español que propuso la teoría del monopsiquismo.
- 12. Plantea el materialismo dialéctico.



PSICORIENTA

Julia Gaspar Martínez
Departamento de Psicopedagogía

Escuchando mis emociones

Desde pequeños hemos aprendido que hay emociones “buenas y malas”, que son recompensadas o promovidas, y otras se reprimen o se cree que no es sano expresarlas. ¿Reconoces cuáles? Imagina por un momento que esas emociones “malas” desaparecen de tu vida. ¿Qué pasaría si dejaras de sentirlas?

Entre las emociones que experimentamos como seres humanos se reconocen cinco básicas: alegría, enojo, tristeza, miedo, afecto. Todas ellas tienen su razón de ser. Nos proporcionan información significativa sobre el mundo y nuestro sentir respecto a lo que enfrentamos, lo importante es saber qué hacer con ellas.

Por ejemplo, describamos un poco la tristeza. “Es una emoción primaria que llevamos en nuestro equipaje vital” (Soler, 2013). Puede describirse como la pérdida de motivación para ser y hacer, como mirarte al margen de todo y de todos, sin fuerza ni aliento. Puede ser provocada por una pérdida, un recuerdo, una ausencia, e invita a otras sensaciones como la añoranza, vacío, dolor, desánimo, melancolía, llanto. Quizá, por ello se le considere una emoción incómoda, desagradable o evitable. Pero también, es un espacio valioso para reflexionar y descansar. La tristeza te invita a detenerte, reflexionar y regenerar la energía perdida.

Las lágrimas son el flujo natural de esta emoción, y si detectas el momento en que vienen, no las detengas, son importantes para dar alivio al sentir. Quizá pienses “no resuelvo nada con llorar”, pero lo es cierto es que si no lloras, bloqueas el proceso de duelo por el cual estás pasando; obstruyes centros de energía, que probablemente deriven

en enfermedades psicosomáticas. Las lágrimas no resuelven la situación o los problemas de fuera, lo que hacen es sanar tu sentir, te brindan alivio y despejan tu mente para pensar de otra forma tu realidad. La represión o contención de la tristeza puede convertirse en una *depresión*, considerada una de las enfermedades más preocupantes y recurrentes en el mundo actual.

Una persona siempre siente, y aquello de bueno o malo que ocurra a continuación dependerá de su destreza para reconocer, traducir y gestionar esas emociones.

Así que, no existen emociones “malas”. La tristeza, el enojo y el miedo, también tienen un papel importante en nuestra vida, la variedad emocional es nuestra dotación de herramientas para sobrevivir en este mundo y para vincularnos. Sus expresiones naturales son lo más sano para nuestra estabilidad física y mental; sentir es una condición humana y es básico saber reconocerlo en cada momento que nos toca vivir. La negación constante de las emociones, la represión de sus formas sanas de expresión, puede llevarnos a enfermedades como la depresión, la ansiedad u otro tipo de patologías. En sus grados más preocupantes puede llegar a la incapacidad de reconocer en nosotros mismos cualquier tipo de sensación, pero también a la desconexión total del otro, los animales y nuestro mundo.

Te invito a que escuches lo que sientes, intenta darle un nombre, una imagen, color, olor, sonido, textura, ello te permitirá tener una descripción más certera de tus emociones, busca la conexión de ellas en tu cuerpo y en tus sentimientos. A partir de este intento, podrás saber qué estás enfrentando. Investiga cuáles son las formas naturales de expresión de cada emoción, y pregúntate qué tanto les permites cabida en tu vida. “Negarse a vivir y explorar los estados afectivos poco agradables

nos priva de aprender y mejorar como personas”. (Soler, J. 2013)

Ojo: Si descubres una o más de las siguientes señales, podemos sugerir que existe una inadecuada expresión de emociones:

- Provocan más sufrimiento
- Obstaculizan la realización de nuestros planes de vida
- Alejan a las personas de nuestro lado
- Tienen efectos destructivos sobre nuestra personalidad
- Aparecen en momentos inadecuados
- Promueven un modelo deshumanizado de persona
- Atentan contra la solidaridad global

Si requieres hablar un poco más sobre el tema, te invitamos a charlar con nosotros en el Departamento de Psicopedagogía. Por lo pronto te invitamos a reflexionar sobre los acontecimientos actuales de nuestro mundo.

Un niño indio americano estaba hablando con su abuelo.

-¿Qué opinas de la situación mundial?- le preguntó.

-Tengo la sensación de que dos lobos están luchando en mi corazón. Uno está lleno de rabia y odio.

-El otro está lleno de amor, perdón y paz -respondió el abuelo.

-¿Cuál de ellos ganará?- volvió a preguntar el niño.

-El que yo alimente- contestó el abuelo.

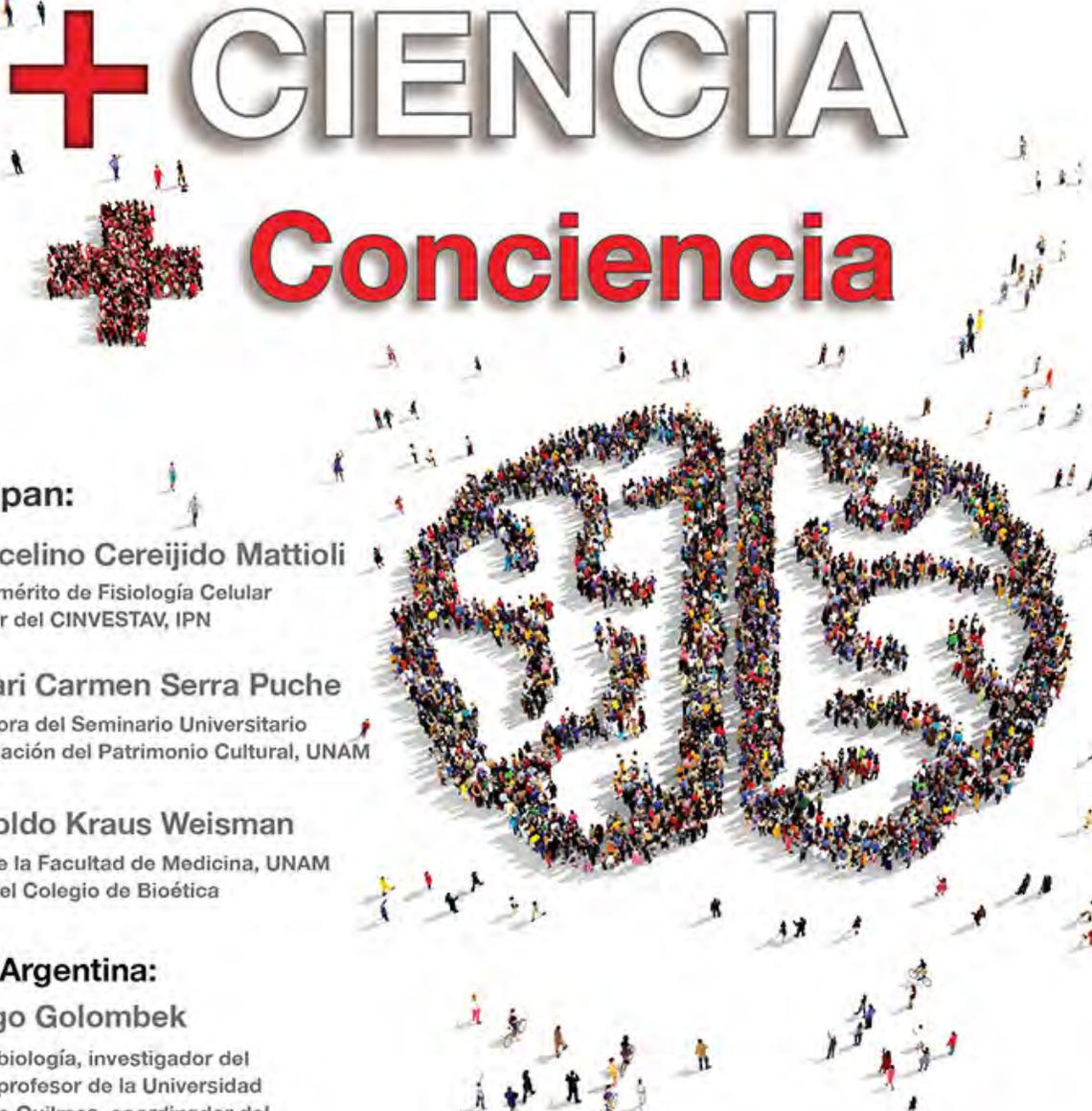
Origen desconocido

Bibliografía:

- Soler, J., Conangla, M. 2013. *Ecología Emocional. El arte de vivir vidas emocionalmente armónicas y sostenibles.* Editorial Amat. España.
- Manz C. 2003. *Disciplina emocional. Claves para aprender a controlar tu estado de ánimo.* Editorial Paidós Mexicana.

+ CIENCIA

Conciencia



Participan:

Dr. Marcelino Cerejido Mattioli

Profesor emérito de Fisiología Celular
y Molecular del CINVESTAV, IPN

Dra. Mari Carmen Serra Puche

Coordinadora del Seminario Universitario
de Investigación del Patrimonio Cultural, UNAM

Dr. Arnoldo Kraus Weisman

Profesor de la Facultad de Medicina, UNAM
Miembro del Colegio de Bioética

Desde Argentina:

Dr. Diego Golombek

Doctor en biología, investigador del
COINCEP, profesor de la Universidad
Nacional de Quilmes, coordinador del
Programa Nacional de Popularización
de la Ciencia, Argentina

Modera:

José Franco

Director General de Divulgación
de la Ciencia y coordinador del
Foro Consultivo Científico y Tecnológico

Mesa redonda

15 noviembre 2016

18 horas

Teatro *Universum*

Entrada libre

Cupo limitado

● Transmisión simultánea por <http://livestream.com/CienciaUNAM/cienciaconciencia>



Informes: 56 22 73 02 y 03

www.universum.unam.mx • www.dgdc.unam.mx

Universum, Zona Cultural Universitaria, Coyoacán, 04510, Ciudad de México