



# Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente  
Séptima época • núm. 852 • 13 de febrero de 2017  
www.cch-oriente.unam.mx

# informa

## Pensamientos y reflexiones sobre el amor y la amistad



4 y 5

## Curso de inglés para profesores

3



## Píldoras anticonceptivas de emergencia

9



**UNAM**  
La Universidad de la Nación

## 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  
landerosbo@hotmail.com

## EDITORIAL

## Comunidad académica eficiente

La formación y actualización de las y los profesores son una constante en el CCH, son la columna vertebral que ha dado pie a la renovación y estructuración de propuestas pedagógicas que ayudan a mejorar la enseñanza y, en consecuencia, el aprendizaje de los estudiantes.

Desde su fundación, el Colegio ha emprendido diversas acciones en la preparación del profesorado en los terrenos disciplinarios como en el didáctico, con lo que su planta académica se ha adentrado en el estudio de métodos, análisis, selección y adaptación de estrategias, así como de recursos didácticos para enriquecer el proceso enseñanza aprendizaje.

En síntesis, se ha actualizado para mejorar su docencia como principio básico de la identidad y trabajo que se gesta a diario en el Colegio. Ejemplos de estas actividades hay muchas, y solo por citar algunas representativas, señalamos los cursos y talleres que se ofertan en los periodos intersemestral e interanual, en los que la mayoría de la planta académica cumple con su compromiso institucional, pero al mismo tiempo busca las alter-

nativas que ayudan a enriquecer y manejar la didáctica de su disciplina, cuyo resultado final es una mayor calidad en los aprendizajes de las alumnas y los alumnos.

A propósito de lo anterior, en días pasados, se puso en marcha en este centro educativo un curso de formación dirigido a profesores de las cuatro áreas y departamentos académicos para el aprendizaje y reforzamiento de la lengua inglesa, con el objetivo de enriquecer su enseñanza, que hoy en día requiere no solo del manejo de las Tecnologías de la Información y Comunicación, sino de otros recursos, entre ellos uno o varios idiomas más.

Con esto se refrenda una vez más el interés institucional por tener recursos humanos capaces de responder a las exigencias actuales, en una coyuntura en la que el dominio de otra lengua posibilita una mayor cultura, una crítica amplia del devenir político, económico, social y educativo, pero sobre todo, a contar con “una comunidad académica cada vez más eficiente” que mira más allá de la transmisión de los conocimientos y saberes.

“ **M**irar más allá de la transmisión de conocimientos y saberes ”

## Enseñanza Aprendizaje

Inicia curso de inglés para docentes  
Herramienta para el ejercicio docente

El aprendizaje del inglés es una necesidad, pero también una herramienta de mucha utilidad y calidad que trasciende más allá del ejercicio de la formación de profesores, señaló la maestra Patricia Armida Gómez Sánchez, secretaria Docente del Plantel Oriente, luego de ponerse en marcha el Curso de inglés para profesores, dirigido a los académicos de este centro educativo.

Durante el inicio del mencionado curso, la profesora Armida Gómez resaltó que en la UNAM y en el CCH, “tenemos los recursos humanos para el enriquecimiento de nuestra propia formación”, por ello es satisfactorio que en esta escuela se abra un curso de actualización en la lengua inglesa, que brinda la oportunidad a quien lo acredite, de certificarse a través de TOEFL aplicado en el Centro de Enseñanza de Lenguas Extranjeras (CELE) de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Hoy en día, señaló la profesora del Área de Ciencias Experimentales, existe la oportunidad de que nuestros docentes se hagan bilingües, para que se les abran las puertas de la información en este mundo globalizado que requiere de actualización en todas sus áreas, por lo que el aprendizaje del inglés, es otra herramienta para el ejercicio docente.



Recordó que a partir de la solicitud de un grupo de académicos de esta escuela, se evaluó la posibilidad de estructura e impartir una actividad que es respaldada por el Departamento de Inglés de la Dirección General del Colegio de Ciencias y Humanidades, pero además apoyado por profesores del Colegio que poseen la categoría B2 más, con una certificación a nivel C, lo que hace que este curso sea de gran nivel.

Por su parte, la profesora María José Jiménez Lara, comisionada en la jefatura de Inglés de la Secretaría Académica del Colegio, destacó el interés de los docentes por aprender o reforzar los

conocimientos de una lengua que ha cobrado relevancia, debido a las distintas disciplinas que requieren de fuentes originales, accesibilidad a bibliotecas o sitios electrónicos que se utilizan en el Plan y Programas de Estudio del CCH.

Este curso es de trascendencia, abundó, pues la UNAM tiene convenios con instituciones educativas a nivel internacional, lo que posibilita intercambios académicos, además del dominio del idioma, acceso a becas en el extranjero, actualización docente, y respuesta a las necesidades en la actualización de los programas curriculares del Colegio.

Reiteró que el CELE ofreció certificar a los maestros con el examen TOEFL, siempre y cuando se acrediten los estudios en sus distintos niveles a cursar en dos años, con lo que se podrá obtener el nivel B2, pero lo más importante aprender una lengua diferente a la materna que facilita ampliar su cultura y, en consecuencia, una mejor enseñanza para sus alumnos.

Este curso, iniciado el pasado 2 de febrero, en su primera etapa concluye en junio de este año y está avalado por la Secretaría Académica del CCH, con el apoyo de la dirección local del Plantel Oriente.





# Febrero loco, el AMOR otra paca

"La amistad puede convertirse en amor. El amor en amistad: Nunca".  
Albert Camus

Texto: Ignacio Valle Buendía

El 14 de febrero de cada año, en nuestra hoy Ciudad Mx, se ha convertido en una fecha significativa para mujeres y hombres de todas las edades. Quizá, se ha transformado en un festejo de nuestra cultura popular, en una fecha "para dar y recibir", para acercarnos con nuestras amistades, con "el amor de mi vida"; para regalar un abrazo que consuela, un oso de peluche que entenece y atiborra, unas flores que emocionan o, simplemente, unos chocolates que "nos endulzan el corazón" y ese momento tan representativo para los enamorados y las amistades.

Lo cierto es que este día es de abrazos, felicitaciones, de reconciliaciones y de ausencias, de recuerdos tristes y alegres; de pastelerías. De buenas vibras para las amigas, amigos, incluso para las y los amantes. Es el momento para buscar otras amistades, otros amores, o bien los caminos de la vida donde esperamos encontrar nuevas conquistas, o mejores amistades.

Es el día del amor y la amistad, un espacio también para la convivencia, para ponerse "cursi", para que nos salga lo poeta, lo romántico, lo enamorado; para lamentar y reprochar "lo que no fue no será", o para sentenciar que "amar es sufrir, querer es gozar"; para consumir en ese mercado avasallador que nos invita a "ponernos bellos y a regalar" para esta ocasión.

En fin, este Día de San Valentín es la ocasión para festejar, para "chatear y twitear", para hacer nuestros "memes"; los más sensatos, para escribir un poema, una carta, una frase con y sin sentido, hacer una reflexión, escuchar una buena canción, tomar un buen vino, un mezcal, o en el peor de los casos un "Tony Ayan".

Por lo pronto en este día, lleno de amor y amistad, a continuación algunas frases de amor y desamor, de amistad y de enemistad, de famosos y no tanto, que compartimos con ustedes tal como lo hizo Jaime Sabines en "...los amorosos tiemblan", o que tal como lo dijo Junga "Yo no nací para amar", o lo que señaló "nuestro héroe nacional" José Alfredo Jiménez en el "que tú y la nube me traen muy loco"; y de ribete "quiero que seas feliz aunque no sea conmigo", como lo cantó Bumbury, sin dejar de lado al cantautor y poeta Joaquín Sabina, con esta frase aniquiladora: "Ni yo mato por celos ni tú mueres por mí", porque con este amor que siento por ti y tú con tus desprecios, "algún día moriré atravesado por una de tus propias palabras".

Feliz Día del amor y la amistad y a disfrutar estas sentencias literarias:

Al primer amor se  
le quiere más, a  
los otros se les quiere  
mejor.

Antoine de Saint-Exupéry  
(1900-1944) Escritor francés.

La amistad es más  
difícil y más rara  
que el amor. Por eso,  
hay que salvarla como  
sea.

Alberto Moravia (1907-1990)  
Alberto Pincherle. Escritor italiano.

La amistad es un  
alma que habita  
en dos cuerpos; un  
corazón que habita en  
dos almas.

Aristóteles (384 AC-322 AC)  
Filósofo griego.

Uno está enamorado cuando se da cuenta de que otra persona es única.

Jorge Luis Borges (1899-1986)  
Escritor argentino.

El más difícil no  
es el primer beso  
sino el último.

Paul Géraldy (1885-1983)  
Poeta y dramaturgo francés

Amar no es mirarse  
el uno al otro;  
es mirar juntos en la  
misma dirección.

Antoine de Saint-Exupéry  
(1900-1944) Escritor francés.

Es una locura amar,  
a menos de que se  
ame con locura.

Proverbio latino

Entre un hombre  
y una mujer la  
amistad es tan sólo  
una pasarela que conduce al amor.

Jules Renard (1864-1910) Escritor y dramaturgo francés.

Lo bueno de los  
años es que curan  
heridas, lo malo de  
los besos es que crean  
adicción.

Joaquín Sabina (1949) Cantautor y poeta español.

El verdadero amor es  
como los espíritus:  
todos hablan de ellos,  
pero pocos los han visto.

François de La Rochefoucauld  
(1613-1680) Escritor francés.

Si no recuerdas la más  
ligera locura en que  
el amor te hizo caer, no  
has amado.

William Shakespeare (1564-1616)  
Escritor británico.

Vení a dormir conmigo:  
no haremos el amor,  
él nos hará.

Julio Cortázar (1914-1984)  
Escritor argentino.

No ser amado es una simple desventura. La verdadera desgracia es no saber amar.

Albert Camus (1913-1960)  
Escritor francés.

Ni la ausencia ni el tiempo son nada cuando se ama.

Alfred de Musset (1810-1857)  
Poeta francés.



Por: Miguel Ángel Landeros Bobadilla

**E**n este artículo concluimos el análisis de los memes señalando algunas de sus características:

- Pueden adquirir diversas interpretaciones y referirse a distintas situaciones, pues se adaptan a la creatividad de los usuarios. Es decir, son sencillos, fáciles de comprender, adaptables y reutilizables.
- Son fácilmente generables, incluso existen páginas cibernéticas donde a partir de modelos prediseñados, se pueden crear rápidamente.
- Su uso de imágenes son socialmente identificables. Por ello, a partir de dicha imagen se intuye en contenido del meme (si aparece la imagen de Peña Nieto, sospechamos que muy probablemente sea una burla a la figura presidencial). En esto descansa su potencial expresivo y comunicacional.
- Su mensaje es breve y su contenido múltiple pues aborda un gran amplitud de temas, ya sea política, deportes, filosofía o sucesos en general.

• Si trata de asuntos públicos, y a diferencia de las caricaturas políticas, no aspira a una crítica más profunda o informada, sino que apela a la interpretación inmediata y superficial. No tiene tanto una posición ideológica como una reacción a un suceso.

• Tiene un uso social de denuncia y crítica, así como de burla, ataque y acoso, pero también puede contener mensajes “motivacionales”, felicitaciones y de apoyo.

• Como todo mensaje comunicativo, tienen un contenido connotativo (lo que se registra tal como aparece) y lo denotativo (lo que se interpreta); esto último depende de los contextos socio-culturales para ser comprendido y difundido. Es decir, su potencial comunicativo es compartido únicamente por aquellos que lo incorporaron en su bagaje simbólico.<sup>1</sup>

#### Trascendencia socio-cultural del meme

Ahora bien, para que la comunicación exista deben haber códigos compartidos que implican, necesariamente, espacios comunes, convenciones y referentes preestablecidos socialmente, así como significados colectivos. De este modo, entre más fácilmente sea reconocible un mensaje para el grupo, no sólo se comprenderá sino que gracias a los recursos tecnológicos se expandirá pero, asimismo, pasarán a formar parte de la cultura popular.

Por lo tanto, su impacto dentro del imaginario colectivo ha sido enorme en muy poco tiempo. Debemos recordar que, de acuerdo a Dawkins, la cultura se extiende por medio de memes, y “se integra y se constituye por la información acumulada en nuestra memoria y captada generalmente por imitación (mimesis), por enseñanza o asimilación (...), es decir, también los rasgos culturales se transmiten por replicación de los memes”.<sup>2</sup> En otras palabras, ver un meme por la red social implica estar inmersos y compartir cultura popular.

De esta manera, los memes cibernéticos representan una participación colectiva significativa que crean afinidades entre quienes comparte en el meme; es decir, son guiños de significados compartidos y reafirmador de identidades.<sup>3</sup> Al ver un meme, nos identificamos como parte de una determinada situación y “entre nosotros” nos comprendemos. Es decir, sólo los mexicanos comprendemos el chiste de la ya mencionada fiesta de Rubí.

Además, los memes han pasado a formar parte de determinada iconografía de la cultura mediática. Son los casos del “chico mala suerte”, “la novia psicótica” o “la niña desastre”, que resultan identificables y ello permite la comunicación entre quienes comparten estas imágenes (ver recuadro).

Es posible afirmar que son piezas de cultura que adquieren influencia en la opinión pública a través de la red. Pero, asimismo, se vuelven una práctica social recurrente. ¿quién de nosotros no ha dado *like* o compartido un meme que nos parece particularmente gracioso? Son también material de conversación (“¿ya viste el nuevo meme de moda?”), congrega a personas con intereses comunes en espacios virtuales e, incluso, es posible que lleguen a trascender el tiempo para volverse parte de la llamada cultura popular.

Asimismo, algunos analistas afirman que existe un nuevo “lenguaje de meme”, donde la gente se comunica de forma visual con textos concisos y que recurre al conocimiento de ciertas imágenes para ser comprensible y poder participar en las discusiones.<sup>4</sup> Son muy accesibles, su presentación es compacta y el procesamiento de información es simple, de ahí su éxito comunicativo.

Por otra parte, han permitido que los usuarios intervengan directamente en la producción de los mensajes a nivel colectivo; es decir, pasar de ser consumidores pasivos a creadores de contenidos usando su creatividad. “Las personas ya no están subyugadas a la industria cultural pues pueden congregarse en línea para usar estas nuevas herramientas mediáticas para crear su propia cultura”.<sup>5</sup> Son accesibles, gratis y fáciles de hacer y distribuir, de ahí su auge en poco tiempo.

Por último, ya visto todo lo anterior, podríamos reflexionar sobre la importancia que los memes han adquirido en nuestra vida y su impacto al formar parte de la opinión pública y en los procesos comunicativos colectivos. A fin de cuentas, nadie está exento de ver memes y, en un momento determinado, terminar convertido en uno. 🤖

#### ESTO SE ACABÓ



Fuentes:

- 1) Aguilar Edwards, Andrea; Pérez Salazar, Gabriel y Guillermo Archilla; María Ernestina. “El meme en Internet, usos sociales, reinterpretación y significados a partir del Harlem Shake, en [www.redalyc.org/pdf/595/59533233004.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/595/59533233004.pdf), consultado el 2 de febrero de 2017
- 2) Zamora Rivera, Lucía. “Los memes: definición, esencia y poder”, en [www.forbes.com.mx/los-memes-definicion-esencia-y-poder/](http://www.forbes.com.mx/los-memes-definicion-esencia-y-poder/) consultado el 1 de febrero de 2017
- 3) Aguilar Edwards, Andrea; Pérez Salazar, Gabriel y Guillermo Archilla; María Ernestina. op. cit.
- 4) García Huerta, Dassaey. “Las imágenes macro y los memes de internet: posibilidades de estudio desde las teorías de la comunicación” en [www.udgvirtual.udg.mx/paakat/index.php/paakat/article/view/217/317#competitividad](http://www.udgvirtual.udg.mx/paakat/index.php/paakat/article/view/217/317#competitividad), consultado el 1 de febrero de 2017
- 5) Ibid.

## ¿De dónde provienen algunos de los memes más famosos?

Todos hemos visto estas imágenes de manera constante. A pesar de que ya tienen varios años, se han vuelto representativas dentro del contexto comunicacional de los memes, pues sólo con verlas puede anticiparse el tipo de situación al cual se referirá o el comentario que expondrán. En este sentido, ya son parte de la cultura digital de nuestra época y, sin duda, un fenómeno comunicativo. Presentamos una pequeña muestra de la iconografía más emblemática con una breve descripción de su origen.



“La niña desastre”. Imagen del 2004 tomada cuando el fotógrafo Dave Roth le pidió a su hija Zoe que posara durante una práctica de bomberos.



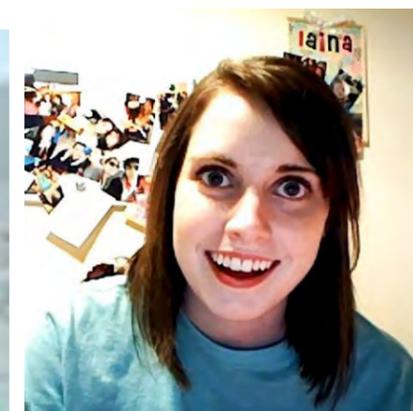
“Chico mala suerte”. Kyle Craven y su foto del anuario de la primaria en el 2006. Ha ganado mucho dinero con su imagen.



“La niña ‘o sea...”. La pequeña actriz Mia Talerico en un fotograma sacado de la serie “Buena suerte, Charlie”.



“El niño éxito”. La cara del pequeño Sammy cuando probó la arena de la playa.



“La novia psicótica”. Laina Walker captada mientras cantaba una canción de Justin Bieber.



“El ‘Ay sí, ay sí...’”. Neil deGrasse Tyson, famoso astrofísico, escritor y divulgador científico estadounidense durante una conferencia.

FEBRERO		MARZO	
 <p><b>Universidad Nacional Autónoma de México</b></p> <p><b>Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente</b></p> <p><b>Jóvenes Hacia la Investigación en Ciencias Naturales y Matemáticas</b></p> <p>Y</p> <p><b>Sistema de Laboratorios para el Desarrollo y la Innovación (SILADIN):</b></p> <p><b>Invita a las Videoconferencias de "Divulgación de la Ciencia a Distancia"</b></p> <p>Informes y Solicitud de asistencia con alumnos, al correo <a href="mailto:jovenescienciasote@gmail.com">jovenescienciasote@gmail.com</a> Mtra. Eva Ramírez Aguilar Coordinadora del Programa</p>	<p>Miércoles 15 de febrero 11:00 h. <b>Cambio Climático</b> Gerardo Rodríguez Tapia Instituto de Ecología, UNAM Sala 2, SILADIN</p> <p>Miércoles 22 de febrero 17:00 h. <b>Física Médica: Una Opción Profesional y Científica</b> Ma. Ester Brandan Siqués Instituto de Física, UNAM Sala 2, SILADIN</p> <p>Jueves 23 de febrero 11:00 h. <b>Embarazo no Planeado</b> Iltz Hernández F. DGAS, UNAM Sala 2, SILADIN</p> <p>Viernes 24 de febrero 10:00 h. <b>Historia de las Nebulosas</b> Susana Biro M. DGDC, UNAM Sala 2, SILADIN</p>	<p>Miércoles 8 de marzo 11:00 h. <b>Oceanografía Física: Una opción Profesional y Científica</b> David Salas de León ICMyL, UNAM Sala 2, SILADIN</p> <p>Jueves 9 de marzo 11:00 h. <b>Una Alianza de la Ciencia y el Arte. La Historia del Hilo Emplumado</b> Lilia Félix Ramírez León Facultad de Arte y Diseño, UNAM Sala 1, SILADIN</p> <p>Viernes 10 de marzo 10:00 h. <b>El ABC del Tamiz Neonatal</b> Elvia Mendoza C. INMEGEN, SSA Sala 2, SILADIN</p> <p>Miércoles 22 de marzo 17:00 h. <b>Las Computadoras, lo Computable y lo no tanto</b> José Galaviz Casas Facultad de Ciencias, UNAM Sala 2, SILADIN</p> <p>Jueves 23 de marzo 11:00 h. <b>Depresión en Jóvenes</b> Cuahtémoc Solís T. DGAS, UNAM Sala 2, SILADIN</p> <p>Viernes 24 de marzo 10:00 h. <b>El Origen de las Demencias</b> César Casasola Castro Facultad de Psicología, UNAM Sala 2, SILADIN</p>	

**Coloquio de proyectos de Becarios en Seguridad Informática**

**5º**

**17 febrero**  
4:30 a 7:00 pm

**Auditorio Sotero Prieto, Anexo de la Facultad de Ingeniería**  
**entrada libre**

**UNAM CERT**

**cómo ves?**

Año 18 • No. 218 • Revista de Investigación de la Ciencia de la Universidad Nacional Autónoma de México

**Radiografía del AMOR**

Salud y longevidad

La personalidad animal

El señor de los espejos

UNAM  
La Universidad de la Nación



# Salud

Dr. Cipriano Borges Cordero



**ARTÍCULO DE PROMOCIÓN PARA LA SALUD**

## Preguntas típicas acerca de las píldoras anticonceptivas de emergencia

**¿Que son las píldoras anticonceptivas de emergencia?**

Son anticonceptivos orales que las mujeres pueden tomar antes de que transcurran 72 horas desde el momento del acto sexual sin protección para reducir el riesgo de quedar embarazadas. Contienen los ingredientes activos que se encuentran en las píldoras de control de la natalidad, pero en dosis más elevadas. Las investigaciones recientes indican que las píldoras también pueden ser eficaces si se toman antes de que transcurran 120 horas.

**¿Cuándo deben usarse las píldoras anticonceptivas de emergencia?**

Se han diseñado para uso después de un acto sexual cuando no se ha usado un método anticonceptivo, cuando el método habitual de la pareja no surte efecto (por ejemplo cuando el condón se rompe o se desliza), o si la mujer es víctima de una agresión sexual. Las píldoras pueden ser apropiadas para las adolescentes.

**¿Cómo surten efecto las píldoras?**

Según el momento del ciclo menstrual de la mujer en el que se toman las píldoras, éstas pueden:

- Prevenir o retrasar la ovulación, la liberación de un óvulo del ovario
- Prevenir la fecundación
- Impedir que un óvulo fecundado se adhiera al útero.

Las píldoras no surten efecto si se toman después de que ha comenzado el embarazo. Los estudios indican que las píldoras previenen la ovulación, pero se requieren más investigaciones para demostrar de manera definitiva que previenen la fecundación o impiden que el óvulo fecundado se adhiera al útero.

**¿Cuál es la eficacia de las píldoras?**

La mujer debe empezar a tomarse las píldoras lo más pronto posible, puesto que la eficacia disminuye con el tiempo. Si la mujer las toma en el curso de tres días (72 horas) después del acto sexual, las píldoras solo reducen las probabilidades de embarazo en aproximadamente 85%. Las píldoras combinadas son aproximadamente 75% eficaces si se usan en el curso de tres días.

**¿Qué se debe hacer si han transcurrido más de tres días desde el momento en que la mujer tuvo una relación sexual sin protección?**

Es posible que las píldoras todavía surtan efecto, pero el riesgo de embarazo aumenta con el tiempo. Otra opción al cabo de tres días es la inserción de un dispositivo in-

trauterino (DIU), que se considera que surte efecto durante cinco días desde el momento del acto sexual sin protección, pero generalmente se recomienda para las mujeres que van a seguir usando el DIU como su método habitual de planificación familiar.

**¿Tienen efectos secundarios las píldoras?**

Las píldoras a veces causan náuseas, vómito, dolor de cabeza, mareo, calambres, fatiga o sensibilidad mamaria anormal. Si el vómito ocurre más de una hora después de haberse tomado las píldoras, la mujer no debe preocuparse porque el fármaco ya ha sido absorbido por su organismo.

Las píldoras también pueden causar sangrado irregular hasta que la mujer menstrúa de nuevo, y la menstruación puede empezar antes o después de la fecha esperada.

**¿Qué debe hacer la mujer después de tomarse las píldoras?**

Si la menstruación de la mujer se atrasa más de una semana, es posible que esté embarazada y sería conveniente que la vea un proveedor de servicios de salud. Si está embarazada, todas las pruebas disponibles indican que el uso de las píldoras anticonceptivas no perjudican el embarazo.

**¿Puede una mujer usar estas píldoras cada vez que tiene relaciones sexuales?**

Las píldoras anticonceptivas de emergencia no deben usarse habitualmente para prevenir el embarazo por que son menos eficaces que otros métodos de planificación familiar como los condones, los anticonceptivos orales corrientes, los inyectables, los dispositivos intrauterinos y la esterilización. Así mismo, tienen más efectos secundarios que otros métodos.

**¿Protegen las píldoras contra las infecciones de transmisión sexual?**

No. No protegen de ninguna manera. Los condones de látex ofrecen la mejor protección contra las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH.

**¿Es la píldora anticonceptiva de emergencia lo mismo que la píldora del día siguiente?**

Sí, pero la expresión "píldora del día siguiente" puede ser engañosa. Es posible que las mujeres piensen que deben esperar hasta el día siguiente para empezar el tratamiento después de un acto sexual sin protección. O pueden pensar erróneamente que sería demasiado tarde usar este método si obtienen tratamiento en la tarde o la noche del día después del acto sexual sin protección, o dos días después. 

**ATENCIÓN COMPAÑER@S**

Estás cordialmente invitado a participar en los Talleres de Desarrollo Personal, que organizan la FES Iztacala y el CCH Oriente:

- ⓐ “Solo con tu pareja...una mejor interacción”. El tema es de relación de pareja. Salón F 14
- ⓑ “¿Qué vamos a hacer con nuestra vida?”. El tema es Plan de vida. Salón F 15
- ⓒ “¿Me quiere? ¿No me quiere? ¿Me quiero! Con el tema de Autoestima. Salón F 16
- ⓓ “Sexualidad sin misterios”. El tema es de Sexualidad. Salón F 17

Se impartirán los martes, durante ocho sesiones del 21 de febrero al 18 de abril del 2017, de 13:00 a 15:00 horas. Inscripciones en Psicopedagogía. Valida tus horas de Prepa Sí.



**Defensoría de los Derechos Universitarios**  
Estamos para atenderte, orientarte e intervenir a favor de los derechos universitarios de estudiantes y personal académico.

www.ddu.unam.mx  
ddu@unam.mx

Teléfonos: 5622-6220 y 21, 5528-7481

Horario de atención  
Lunes a viernes  
9:00 a 15:00 y 17:00 a 20:00 hrs.



## MÁS CIENCIA, MENOS DEPENDENCIA

### Los retos en la era de Trump

Como parte del ciclo de mesas redondas Más ciencia, organizadas por la Dirección General de Divulgación de la Ciencia (DGDC) de la UNAM, se llevará a cabo la titulada: Más ciencia, menos dependencia. Los retos en la era de Trump, en Universum, Museo de las Ciencias de la UNAM.

Este ciclo tiene por objetivo invitar a la reflexión y al diálogo entre especialistas y ciudadanos sobre temas que a todos nos afectan. Es importante que el público comprenda cómo la ciencia nos puede ayudar a tomar mejores decisiones, resolver problemas de nuestro entorno y ampliar nuestra visión del mundo.

Hasta el momento se han realizado cuatro mesas: Más ciencia, menos violencia; Más ciencia, menos adicciones; Más ciencia, menos pobreza; Más ciencia, más conciencia.

El próximo 28 de febrero a las 18:00 horas se llevará a cabo la quinta mesa, en la que participan: Lorenzo Meyer, historiador; la Dra. Claudia Maya, investigadora del Centro de Investigaciones sobre América del Norte, UNAM; el Dr. Rurik List, profesor-investigador de la Universidad Autónoma Metropolitana-Lerma; el Dr. Edgardo Buscaglia, Académico Senior, Universidad de Columbia en Nueva York (EUA); y como moderadora, Mtra. Juana Inés Dehesa, jefa de información de Primer Movimiento, Radio UNAM.

Los especialistas en la materia harán un análisis crítico sobre la relación México-Estados Unidos. De acuerdo con cifras oficiales, en el país del norte viven 34.6 millones de personas de origen mexicano. Además, es el principal socio comercial de México: 80 por ciento de nuestras exportaciones tiene como destino ese país.

La llegada del Trump y las medidas que ha tomado al inicio de su gobierno tendrán impacto en nuestro país. Ante este panorama, los especialistas discutirán sobre la importancia de encontrar nuevos caminos y estrategias para reducir la dependencia y la vulnerabilidad de México frente a las políticas que se adopten en Estados Unidos.

La cita es a las 18:00 horas en Universum, Museo de las Ciencias de la UNAM. Puerta C. Entrada libre. Cupo limitado. La conferencia se transmitirá por:

<https://livestream.com/cienciaunam/cienciaconciencia>

**PSICORIENTA**

Psic. Arturo Arroyo Nieves  
Departamento de Psicopedagogía

**El dilema de Pablo**

Pablo es un joven que a sus 16 años se sentía muy tranquilo; sin embargo, desde hace tiempo ha empezado a descubrir ciertas sensaciones que le dan miedo y vergüenza. Su mejor amigo Carlos, le atrae demasiado, y cada vez le es más difícil ocultar todo ese mar de sensaciones que le despierta cuando está cerca de él; además, porque siempre le han dicho que a un hombre deben de gustarle las mujeres y eso le provoca un sentimiento de culpa por sentir “eso” por otro hombre.

No sabe si contarles a sus amigos y a la familia lo que le sucede, pues tiene mucho miedo al rechazo, y guardar este secreto, se ha convertido en una tarea muy difícil que le provoca una gran carga de estrés que no le permite disfrutar su vida.

Imagina la situación que vive alguien que internamente se siente distinto a los demás, es decir, con una orientación sexual diferente; pero además, siempre le han hecho saber que eso es “malo”. El resultado es la culpa, el miedo, la vergüenza. La respuesta que un gran número de jóvenes suele dar ante este panorama, es crear un “personaje” y vivir escondidas con su verdadero ser. Con esto se acrecienta su stress por mantener oculta la verdad y por sostener una mentira, perdiendo la posibilidad de compartir lo más significativo de la vida: el universo afectivo. Sus vínculos serán limitados, y una parte importante de su vida estará escondida.

Y lo más difícil y doloroso es ocultárselo a la familia. Cuando los padres no saben que eres diferente y el resto de la familia piensa algo distinto de ti, la persona se transforma en un excelente actor; aprende a mentir de manera perfecta y a volverse extremadamente

cuidadosos con ese secreto. Y detrás de toda esa falsa armonía de vida oculta, se une una gran tristeza y frustración por no ser aceptados como somos.

Se vive con mucho miedo el solo pensar que al enterarse de la verdad, la familia y los amigos nos den la espalda y nos excluyan y, por supuesto, que en algunas circunstancias, ese miedo se transforme en realidad. Aquí, el amor de la familia es tan necesario que imaginar que se puede perder ese cariño, es altamente amenazante que puede generarse una depresión.

Que te rechacen y te señalen por tu orientación sexual, es sin duda lo peor que puede pasarte, pero también no siempre sucede. Seguramente, habrá algunos amigos que no tengan la capacidad de aceptar tu identidad, pero otros te valorarán y te aceptarán tal y como eres.

Respecto a tu familia, es importante entender que van a reaccionar de alguna manera, sea positiva o negativa; por lo tanto, es importante ser tolerante y no responder a la defensiva si la respuesta no es la que esperabas. Acepta también que ellos necesitan tiempo para aceptar tu nueva identidad

#### ¿Cuándo es el momento adecuado para comunicarlo?

Comienza por aceptarte y darte cuenta que la orientación sexual no es un asunto que pueda elegirse a voluntad, como mucha gente piensa, es simplemente aceptar lo que se es. Cuando comiences por reconocerte tal y como eres, te darás cuenta que lo importante no es ser o no homosexual,

pues eso es sólo una característica personal. Lo más significativo es respetarte a ti mismo, no lastimarte y cuidar tu salud.

Al aceptarte serás capaz de desarrollar recursos personales para afrontar las situaciones sin sentirte tan vulnerable y desprotegido;

ello te permitirá adquirir mayor confianza para defender tu derecho a ser diferente a otros sin ser mejor o peor por el simple hecho de tener una orientación sexual distinta. Por eso, el mejor momento para comunicarlo es cuando te sientas con la seguridad suficiente para hacer valer tu derecho a ser respetado por quién eres.

Aceptarnos como somos es una labor que todos deberíamos procurar alcanzar, sin importar la tendencia sexual. Lo importante es aceptar la diferencia y la diversidad de la naturaleza humana.

El respeto nace de nosotros mismos y se extiende hacia los demás, si hay personas que no nos aceptan como somos, lo mejor es alejarse de ellos y buscar a quienes nos respeten y admitan con todas nuestras particularidades. Tú eres perfecto seas quien seas, sólo debes amarte y aceptarte. 🏳️

#### Fuentes:

Dawson James. *Este libro es gay*. Ediciones Urano. España, 2014

Rojas Méndez Ángela. “La frustración dentro del closet: la homosexualidad escondida” en [www.portalfenicia.com/la-frustracion-dentro-del-closet-la-homosexualidad-escondida/](http://www.portalfenicia.com/la-frustracion-dentro-del-closet-la-homosexualidad-escondida/) consultado el 3/02/2017

Leone Guillermo. “Homosexualidad, vergüenza y riesgo”, en [www.psicoactualidad.com/principal/articulos-y-publicaciones-de-psicologia/95-homosexualidad-verguenza](http://www.psicoactualidad.com/principal/articulos-y-publicaciones-de-psicologia/95-homosexualidad-verguenza) consultado el 03/02/2017



## LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

La Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades,  
a través de la Secretaría de Servicios de Apoyo al Aprendizaje  
y el Programa Jóvenes hacia la Investigación en Ciencias Naturales y Matemáticas

# Convocan al XXI Foro los jóvenes y la ciencia

Que se realizará el 18 de abril de 2017, en la Unidad de Posgrado UNAM,  
de conformidad con las siguientes bases:

### PRIMERA. PARTICIPANTES

1. Podrán participar todos los alumnos inscritos en la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades, de manera individual o en equipos, con un máximo de cinco integrantes.
2. Los alumnos deberán ser asesorados por un profesor, quien tendrá la responsabilidad de apoyar, guiar, revisar y corregir a los participantes durante el desarrollo de los trabajos y la presentación del mismo en el foro.
3. Sólo se aceptará un máximo de cuatro trabajos por asesor.
4. Los trabajos de investigación deberán haber sido realizados durante el ciclo escolar 2016-2017 y no haber sido presentados en otro evento.
5. Los trabajos se inscribirán por asignatura: Física, Química, Biología, Matemáticas, Ciencias de la Salud o Psicología.

### SEGUNDA. CARACTERÍSTICAS DEL TRABAJO

6. El trabajo puede ser de investigación experimental, documental o de campo.
7. Los trabajos deberán entregarse, de acuerdo con los formatos para cada modalidad, que deberán consultarse en <http://www.cch.unam.mx/aprendizaje>

### TERCERA. PRESENTACIÓN EN EL FORO

8. Los trabajos podrán presentarse en las siguientes modalidades:
  - a) Ponencia: presentación del trabajo en forma oral apoyado con equipo audiovisual. En el trabajo escrito deberá anexarse el diaporama correspondiente.
  - b) Cartel: elaboración de un cartel que muestre las etapas de la metodología científica aplicadas en la investigación. En el trabajo escrito deberá anexarse una impresión tamaño carta de dicho cartel. (Nota: Una vez aceptado el trabajo podrá imprimirse el cartel).
  - c) Maqueta o prototipo: que dé cuenta del proyecto de investigación. En el trabajo escrito deberá anexarse una fotografía de dicha maqueta o prototipo.
9. Se dispondrá de 10 minutos para presentar su trabajo y cinco minutos para responder las preguntas de los asistentes.

10. Los alumnos deberán permanecer en la sede del evento durante toda la jornada.

### CUARTA. CALENDARIO DE ACTIVIDADES

11. Los trabajos deberán registrarse a partir del 27 de febrero y hasta el 24 de marzo en la dirección electrónica: <http://academia.cch.unam.mx/forojuvenes>
12. Los trabajos deberán entregarse con las hojas enumeradas, sin engrapar ni engargolar, en un sobre rotulado, a partir del 27 de febrero y hasta el 29 de marzo a los coordinadores locales del PJHICN y M en cada uno de los planteles: NO HABRÁ PRORROGA PARA SU RECEPCIÓN.

### RESPONSABLES

Azcapotzalco: Biól. Martha Contreras (SILADIN)  
<noliamc04@gmail.com>  
Naucalpan: Biól. Nancy López (Edif. F, planta baja)  
<nancym6909@yahoo.com.mx>  
Oriente: Biól. Eva Ramírez (Edif. B, SILADIN)  
<jovenescienciasote@gmail.com>  
Sur: Quím. Jared Bobadilla (Edif. W, planta alta)  
<jaredbobadilla@gmail.com>  
Vallejo: I.Q. Rafael Ruiz (Edificio O, planta baja)  
<ruizm7\_7@hotmail.com>

### QUINTA. MECANISMOS DE EVALUACIÓN

13. Los trabajos serán evaluados por un jurado y sólo se aceptarán si cumplen con las bases estipuladas en esta convocatoria; los resultados se darán a conocer el 7 de abril vía correo electrónico.
14. Los casos no previstos serán resueltos por el comité organizador.

Para mayor información comunicarse con la Biól. Laura Cortés (SSAA, Av. Universidad 3000) <lincelaura@hotmail.com> Tel 5622 2499, Ext. 402

COMITÉ ORGANIZADOR