



# Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente  
Séptima época • núm. 876 • 13 de noviembre de 2017  
www.cch-oriente.unam.mx

# informa



## Ciencia práctica y divertida

6 y 7

**Pasión por el deporte y el estudio**

3 y 4

**Rulfo... a cien años**

5

**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

SECRETARIA GENERAL

LIC. DELIA AGUILAR GÁMEZ



DIRECTOR

LIC. VÍCTOR EFRÁIN PERALTA TERRAZAS

SECRETARIO GENERAL

BIÓL. MARCO ANTONIO BAUTISTA ACEVEDO

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. HUGO JESÚS OLIVERA GARCÍA

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

LIC. MIGUEL LÓPEZ MONTOYA

**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

## Contribuir al desarrollo de vocaciones científicas

Impulsar vocaciones científicas entre nuestros jóvenes estudiantes, es un propósito permanente del Colegio de Ciencias y Humanidades, pues de ello depende contar con recursos humanos que harán frente a las necesidades técnicas y tecnológicas propias de nuestra sociedad.

Recientemente en nuestro centro educativo, se han impulsado actividades académicas a través del Programa de Estaciones Meteorológicas del Bachillerato Universitario (PEMBU), cuya intención es atraer a las y los alumnos hacia tareas escolares que exigen rigor, pero al mismo tiempo, un gusto por las ciencias atmosféricas, particularmente, pero también con la expectativa de contribuir al desarrollo de vocaciones científicas en los alumnos de bachillerato.

A partir de trabajos de investigación, concursos, talleres y muestras escolares, además de conferencias en temas meteorológicos, el PEMBU en nuestro plantel busca motivar y también captar la atención de los educandos para que comprendan la importancia de la ciencia en la vida diaria, especialmente de estos fenómenos que están en constante interacción con nuestra realidad.

De ahí la importancia al impulso de acciones coordina-

das entre profesores del área de Ciencias Experimentales y el mencionado programa, a fin de enriquecer el aprendizaje y los conocimientos suficientes en áreas que hoy en día son indispensables para la formación y desarrollo social de los estudiantes universitarios.

Por ello, la invitación a que alumnas y alumnos se integren en actividades que los formarán en conocedores del análisis de datos de temperatura, precipitación, formación de nubes, vientos, y de los parámetros meteorológicos, para que de manera sencilla y accesible se acerquen al conocimiento de carreras como ciencias Atmosféricas, de la Tierra y Ambientales que forman parte también de la educación ambiental que se procura en el bachillerato de la UNAM. 



## Enseñanza Aprendizaje



Cecehachera participa en torneo internacional de soccer

## Para triunfar: trabajo y disciplina

Es aficionada a los rayados del Monterrey, sus ídolos son el mexicano Jonhatan Orozco, el italiano Gianluigi Buffon, el español Iker Casillas y el alemán Manuel Neuer, todos ellos grandes porteros que han portado la camiseta de su selección, como ella lo ha hecho en distintas convocatorias al seleccionado nacional sub 17.

Es orgullosamente cecehachera de este centro educativo y emocionada dice que el fútbol es pasión, orden, disciplina; es esfuerzo permanente, es un trabajo en conjunto, porque si no actúas así, como equipo no obtendrías los triunfos.

En sus inicios como futbolista deseó ser delantera, las imágenes de Leo Messi la hacían pensar y soñar. Sin embargo, destacó en otra posición, la de arquera, misma que la convierten en héroe o villana, pues estar bajo la portería, requiere de concentración, habilidad, incluso suerte.

La meta inmediata de Jennifer Amaro Espinosa, alumna de quinto semestre, es regresar a la selección nacional femenil, seguir con su participación en torneos internacionales, como su reciente intervención en el Internacional Premier de Futbol Femenil, celebrado en Chicago, Estados Unidos, donde junto con sus demás compañeras obtuvo el segundo lugar de ese certamen.

La simple idea de regresar al representativo nacional la emociona, pues tendría la posibilidad de competir con sus compañeras y anhelar unos juegos nacionales, centroamericanos, panamericanos, incluso incursionar al fútbol profesional; para alcanzar eso, nuestra alumna señala que tiene dos invitaciones para obtener una beca en Chicago para estudiar y jugar al mismo tiempo.



Su posición de arquera le exige mucho entrenamiento en su club local Laguna, equipo que ha alcanzado triunfos a nivel regional y nacional, como este último en el que estuvieron a punto de ganar el certamen en el que intervinieron escuadras de las ciudades de Michigan y Chicago.

La futbolista campeona de la Ciudad de México y representante de la misma ciudad, habló de su afición por este deporte que inició a los 11 años y que fue combinado con otras disciplinas como natación, taekwondo y atletismo, deportes en los que ha destacado por su pasión, disciplina y ganas de trascender en lo deportivo, en lo académico y como persona.

De la escuela dice sentirse satisfecha con su 8.8 de promedio que le ha costado trabajo,



## Para triunfar...

3 ◀

pues combina estudio y deporte, situación que le exige rigor, disciplina, mayor esfuerzo físico y mental. No obstante eso, añade, la idea de ser estudiante deportista te involucra en una compe-



tencia individual, interna, en el que se desea poder sobresalir en ambas tareas. Si eres disciplinada, trabajas constantemente “puedes llegar a ser”.

Tres horas de entrenamiento cuando está en la escuela y el doble cuando no hay clases, hacen de Jennifer Amaro un ejemplo a seguir pues la vida no es solo deporte, también estudio, que trae desde su paso por Iniciación Universitaria y ahora en el CCH Oriente, institución que le ha brindado la posibilidad de educarse de manera autónoma, con libertad, con la posibilidad de continuar sus estudios de bachillerato y posteriormente una

licenciatura en fisioterapia – ortopedia y deporte–, o bien o química en alimentos.

Uno de sus propósitos inmediatos es intervenir en la Olimpiada Nacional, seguir entrenando con el ex olímpico mexicano en fútbol Javier Regalado Menchaca y participar en otras disciplinas deportivas de atletismo en la que también ha figurado.

Al mandar un mensaje a sus compañeros, la portera cecehachera, quien ha participado en las Olimpiadas Nacionales de Tijuana, Baja California, de Boca del Río, Veracruz y la de Nuevo León, Monterrey, en la Copa Telmex, así como en la Liga Mayor Femenil, en Morelos, menciona que si los jóvenes tienen sueños pueden hacerlos realidad, a partir de la dedicación, el esmero y muchas veces por el sacrificio individual y familiar. 📍

## Cultivos hidropónicos

A LA COMUNIDAD  
DEL PLANTEL

Se invita cordialmente a participar en las visitas guiadas que se realizarán al interior del invernadero del Plantel Oriente, para observar y exponer cómo se manejan y se trabajan los cultivos hidropónicos,

Quienes deseen participar, deberán anotarse con su grupo o sin él en la lista que, para tal efecto, se encuentra en sala de firmas.

Las visitas tendrán una duración de 30 minutos e inicia con una breve explicación en la sala 4 de Siladin para, posteriormente, ingresar al invernadero; por este motivo, es indispensable la puntualidad.

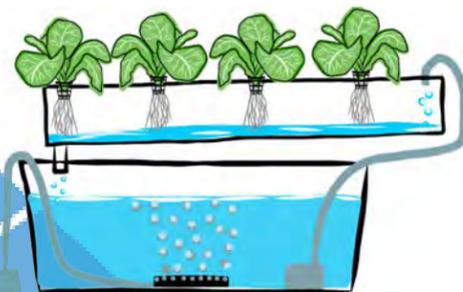
Los estudiantes que por iniciativa propia deseen asistir, igualmente podrán hacerlo en la franja horaria de 13:00 a 15:00 horas.

Iniciaremos a las 10:00 y concluiremos las visitas a las 18:00 horas, en los cultivos hidropónicos, producto del apoyo de un proyecto INFOCAB.

ATENTAMENTE

Julieta Sierra Mondragón

Profesora del Taller de Educación Ambiental



## ESPACIO ACADÉMICO

Ma. Refugio Serratos González  
Profa. Talleres de Lenguaje y Comunicación

Juan Rulfo  
(1917-1986)Lo bueno, si es breve,  
dos veces bueno

Juan Rulfo, cuentista y novelista, nace en Sayula Jalisco el 16 de mayo de 1917, es decir, en este año se cumplió el centenario de su nacimiento. Este autor, con sólo dos pequeños libros escritos, es conocido mundialmente. Tales obras han sido traducidas a muchas lenguas.

En su libro *El Llano en llamas*, publicado en 1953, Rulfo incluyó diecisiete cuentos, entre ellos el titulado “El día del derrumbe”. Es interesante leer (o releer) este texto, pues tal parece que el autor fue un visionario: en su relato, el temblor se manifiesta, según la memoria del que narra, no lo recuerda con exactitud, del 18 al 20 de septiembre.

Su novela *Pedro Páramo* salió a la luz dos años después, en 1955. También se dice que entre 1956 y 1958 escribió su segunda novela *El gallo de oro*, la cual fue llevada a la pantalla grande. Existe un fragmento de otra novela titulada *El hijo del desaliento*, de la que solamente se conoce el fragmento “Un pedazo de noche”, que se publicó por primera vez en 1959 en *Revista Mexicana de Literatura*, cuatro años después de haberse editado *Pedro Páramo*. De esa obra Rulfo dijo: “La novela no me gustó. Era una novela un poco convencional, un tanto hipersensible, pero que trataba de expresar cierta soledad”.

Esta autocrítica motivo que el escritor no la terminara.

Su obra literaria, por lo general, se desarrolla en escenarios rurales y posrevolucionarios de México. Rulfo combina la realidad con la fantasía. En Guadalajara comenzó a escribir sus cuentos en las revistas *Pan* y *Eos*, dirigidas ambas por su paisano y colega, Juan José Arreola

Rulfo fue un gran innovador en las técnicas narrativas y esto se puede constatar en su novela *Pedro Páramo*, en la cual el lector tiene que ir ordenando las diversas historias presentes en la obra, además de que los personajes ya están muertos.

En el cuento “El hombre”, se presentan cuatro narradores y su trama es complicada, por lo que es difícil entenderlo a la primera lectura. Es como un reto para la inteligencia del lector, quien, al realizar varias veces la lectura, siente la satisfacción de haber logrado armar la historia que es una especie de rompecabezas literario.

Leamos la obra de Juan Rulfo y gocemos del lenguaje poético que este autor maneja en todos sus textos y así, honraremos y conmemoraremos el centenario de su nacimiento. 📍

Leer el fragmento “Un pedazo de noche” resulta interesante y sorprendente, pues la narradora, protagonista del relato, es una prostituta y está acordando ir a un hotel con un hombre joven. Lo insólito es que el hombre lleva cargando un niño pequeño que es el hijo de su compadre.

Conozcamos un fragmento de esta interesante novela, *El hijo desobediente*, obra que casi nadie conoce.

Una noche se me acercó un hombre. Esto no tenía importancia, pues para eso estaba yo allí, para que me buscaran los hombres. Pero el que se arrimó esa noche se distinguía de los demás en que traía un niño en brazos. Un niño pequeño, de los que todavía se valen de la gente para ir de un lado a otro.

Al verlo junto a mí, pensé que venía a limosnear, porque alargó la mano como pidiendo dinero. Estaba yo por darle unos centavos, cuando inquirió por el precio.

–¡No! –le dije yo–. Así no.

–Así no ¿qué?

–Con eso que llevas encima.

–A él no le interesan todavía esas cosas –respondió–. Ahora que no estaría por demás que ya se fuera instruyendo.

# CIENCIA Y DINÁMICA METEOROLÓGICA

## CONTRIBUIR AL DESARROLLO DE VOCACIONES CIENTÍFICAS

Como parte de las actividades impulsadas por el Programa de Estaciones Meteorológicas del Bachillerato Universitario local (PEMBU), se realizó una jornada que incluyó conferencias sobre la formación de nubes, origen del viento, así como la importancia de las estaciones del año, además de un concurso de veletas, un taller de rehiletes y una exposición de carteles, todo con el propósito de que los estudiantes conocieran de cerca los fenómenos meteorológicos que ocurren en el otoño, principalmente.

Organizada por Gabriela Serrano Reyes, profesora del Área de Ciencias Experimentales, esta jornada efectuada el pasado 26 de octubre también tuvo el propósito de fomentar el gusto por las ciencias atmosféricas y contribuir al desarrollo de vocaciones científicas en los alumnos de bachillerato, a partir de trabajos de investigación de estudios y análisis realizados con los parámetros meteorológicos que se registran con las estaciones de la red PEMBU en nuestro plantel.

Al inicio de estas actividades el geógrafo Manuel Salvador Vázquez Díaz, profesor de las asignaturas de Laboratorio de Suelos y Agua, Geografía de Suelos y del Seminario de Geografía Física dentro de la licenciatura en Geografía en la Facultad de Filosofía y Letras (UNAM), al hablar acerca de la formación y clasificación de las nubes, de una manera amena y sencilla explicó que pese a la creencia popular, las nubes no están hechas de vapor de agua, lo cierto es que están formadas por gotas líquidas, incluso cristales de hielo, que se mantienen suspendidas, debido a su tamaño "de unos pocos micrómetros".

Señaló que debemos alzar la vista, mirar el cielo y observar de manera sencilla, a fin de entender fenómenos climáticos que requieren del conocimiento y de la experiencia, como es el caso de la formación de las nubes que en su interior existe una enorme cantidad de vapor y aire de agua que es invisible, pero que en el momento en que el aire se satura de humedad, parte del agua se condensa formando minúsculas gotas que se mantienen en suspensión y luego realizan la precipitación.

El también teniente de Corbeta en la Marina Armada de México, resaltó que las pequeñas moléculas de agua en el interior tienden a juntarse entre sí, hasta que adquieren suficiente peso para vencer las corrientes de aire que las sostienen. Es entonces cuando empieza a llover. Si las corrientes que sostienen a las "gotitas", son lo suficientemente fuertes, se pueden formar nubes grandes para crear una tormenta.

Asimismo, mencionó que existen distintas nubes según su proceso de formación; entre ellas están las de relieve que aparecen cuando las masas de aire se mueven y ascienden por las laderas de montes o montañas; las conectivas, cuando el aire cálido, húmedo y ligero asciende y se condensa en la parte alta de la atmósfera; las frontales se forman cuando dos corrientes de aire -frio cálido- convergen, y las ciclónicas que se forman en zonas de baja presión y temperatura.

Para ejemplificar aún más la clasificación de nubes el también perito en cartografía, resaltó que existe una categorización de nubes: cúmulus, stratus y cirrus; las primeras

significan "montón o pila" y se caracterizan por tener orillas bien definidas, y suelen encontrarse en altitudes bajas, a no más de 2000 metros.

Cuando pensamos en un "día nublado" por lo general asociamos a las nubes stratus, que en latín, significa "extendida" o "ensanchada". Son nubes sin forma, y generalmente están a baja altitud (no más de 2400 m). Suelen tener colores grises y oscuros. Las nubes que forman la niebla, son nubes stratus.

Para el caso de las nubes cirrus, se caracterizan porque se forman a grandes altitudes, por lo menos a cinco kilómetros de la tierra, pero generalmente se integran entre los ocho y 12 kilómetros. A esas alturas, comentó el ponente, las nubes están formadas por delgadas capas de hielo de distintas formas y tamaños, y son las que sirven para predecir el clima.

Para finalizar su exposición, el geógrafo Vázquez Díaz mencionó que atendiendo a su altura y la forma o estructura que presentan al observador, las nubes se clasifican en: Nubes altas: entre 6.000 y 13.000m de altitud, Nubes medias: entre 2.000 y 6.000m de altitud, Nubes bajas: hasta 2.000 de altitud.

## CIENCIA QUE ENSEÑA Y DIVIERTE

Como complemento práctico de las pláticas presentadas, la explanada del Siladin fue sede de diversos trabajos que mostraron la creatividad y curiosidad científica de los alumnos, como el taller de rehiletes donde, además de poner en juego su destreza manual, los jóvenes comprendieron los principios básicos de la aerodinámica de una manera entretenida.

Asimismo, se deleitó a los asistentes con una muestra gastronómica con platillos típicos del otoño, como ponche de frutas, gelatina de guayaba y flan de elote, entre otras exquisiteces. Además, se exhibieron carteles sobre los frutos y legumbres de esta época, que incluyeron la descripción científica de sus características, usos industriales, valor nutricional y cultural, así como su fenología, es decir, la relación entre los factores climáticos y el desarrollo vital de los organismos.

Finalmente, el conocimiento literalmente "flotaba en el aire" con el colorido concurso de veletas. Se presentaron llamativos modelos; por ejemplo, en forma de barco pirata cuyo mástil marcaba la dirección del viento, arcoíris, figuras de tecolotes parados en ramas o basadas en el videojuego de minecraft. Los ganadores de esta contienda fueron los alumnos José Alberto Nieves, David Hernández Gavia y José Carlos Arrieta Parra, quienes recibieron un reconocimiento por su inventiva e interés por la ciencia. 🏆





# Poiética

Docencia | Investigación | Extensión

El Consejo Editorial de la Revista  
*Poiética. Docencia, Investigación y Extensión,*  
del Colegio de Ciencias y Humanidades, Plantel Naucalpan

## CONVOCA

A la comunidad docente del Colegio de Ciencias y Humanidades y a todos aquellos interesados en la Educación Media Superior y Superior, a colaborar en el número 12 de la revista *Poiética. Docencia, Investigación y Extensión, NUEVA ÉPOCA*, con la publicación de un artículo académico, ensayo, reseña crítica o reporte de investigación sobre la temática:

“El uso de la imagen en la didáctica”

**Algunas preguntas guía son:**

- ¿Cómo podemos usar didácticamente la imagen en el ejercicio docente?
- ¿Cuál es la importancia de desarrollar la alfabetización visual en los alumnos de bachillerato?
- ¿Qué habilidades se deben desarrollar en los alumnos para lograr una lectura crítica de la imagen?
- ¿Cuál es el impacto de la comunicación visual en el proceso formativo de los alumnos?
- ¿Cuál es el papel que desempeñan las imágenes en la enseñanza de las diferentes disciplinas?

**Consideraciones específicas:**

- La propuesta de escritura puede elaborarse desde otras preguntas que no se incluyen en el anterior listado, sólo es necesario que se ajusten a la temática general.
- Los escritos deberán tener una extensión máxima de cinco cuartillas, en Arial de 12 puntos a 1.5 de espaciado.
- Las referencias deberán integrarse en el cuerpo del documento con base en el sistema APA.
- La lista de fuentes deberá indicarse al final del artículo con base en el sistema APA.
- La fecha límite para recibir los textos será el próximo 30 de noviembre de 2017, en el siguiente correo electrónico: [poieticacchnaucalpan@gmail.com](mailto:poieticacchnaucalpan@gmail.com)
- Se otorga constancia emitida por el Colegio de Ciencias y Humanidades, Plantel Naucalpan, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Favor de agregar al texto una síntesis curricular de 3 a 4 líneas, correo electrónico, antigüedad docente y entidad académica de adscripción.

Si desean consultar los números anteriores, lo pueden hacer directamente en la página del plantel:  
[www.cch-naucalpan.unam.mx](http://www.cch-naucalpan.unam.mx), siguiendo la ruta:

Profesores> Publicaciones> Revista> Poiética 0> poiética 1> poiética 2> Poiética 3> Poiética 4>  
o en el siguiente enlace:  
<https://issuu.com/poieticacch>






IDIOMAS CCHOTE

## Hello and Salut!

Par Cipactli Nava-Mota Dávila  
M. en L., Departamento de Francés

**S**i tu penses en France, quelle est la première image qui te vient à l'esprit? Peut-être la Tour Eiffel? Lorsqu'elle a été construite, les Parisiens n'étaient pas très convaincus, pourtant le monument est devenu le symbole du pays.

En 1889, l'ingénieur Jean-Charles Alphonse a organisé l'Exposition Universelle à l'occasion des cents ans de la Révolution française. C'est Gustave Eiffel, ingénieur spécialisé en charpentes<sup>2</sup> métalliques, qui a construit la tour. Pour y réussir, 50 ingénieurs et architectes ainsi que 250 employés ont travaillé sur le chantier. En 1886, il a aussi fait la structure de la Statue de la Liberté. La France a offert la statue aux États-Unis en signe d'amitié entre les deux nations.

La tour Eiffel a eu différentes fonctions, station d'observation météorologique, antenne pour la radio, poste radio militaire... Et c'est grâce à sa fonctionnalité qu'elle a survécu car, à l'origine, elle ne durerait que 20 ans. En 1889, 1 896 987 personnes ont visité ce monument. Avec les années, ce nombre a augmenté ; le record : 7 086 000 en 2011. Elle mesure 324m l'antenne y comprise. L'année de son inauguration, Le figaro a installé son imprimerie au deuxième étage et on a fabriqué sur place le quotidien.

En ce qui concerne les arts, dès sa construction, plusieurs peintres se sont inspirés de la tour, notamment Robert Delaunay qui a fait une trentaine des toiles entre 1910 et 1925. En littérature, Guillaume Apollinaire, Aragon, Raymond Queneau, Jean Cocteau, Jean Giraudoux, parmi d'autres, ont pris le monument comme sujet. Au cinéma, en 1897, Louis Lumière a fait un documentaire sur la construction de la tour Eiffel, à partir de là, la tour est apparue comme « personnage » dans 45 films environ, sans oublier que ce n'est pas rare de voir la destruction de la tour dans des films américains apocalyptiques.

Destin obligé des touristes, elle t'attend avec toute son histoire, sa vue panoramique, ses magasins, ses restaurants et son charme.

**Sources :**  
[https://pixabay.com/es/photos/?q=tour+eiffel&hp=&image\\_type=&cat=&min\\_width=&min\\_height=](https://pixabay.com/es/photos/?q=tour+eiffel&hp=&image_type=&cat=&min_width=&min_height=)  
<http://www.merveilles-du-monde.com/Tour-Eiffel/La-tour-Eiffel-dans-la-litterature.php>  
<http://www.toureffel.paris/>

**Réponds aux questions suivantes.**

Qui a bâti la tour Eiffel ?  
Quelles fonctions a eu la Tour Eiffel ?  
Dans les arts, comment a été-t-elle évoquée ?  
Gustave Eiffel a participé dans quel autre projet ?  
Est-ce que tu connais d'autres informations sur la tour ?



1 surnom de la tour, issu de sa construction en fer.  
2 structures.





PRESEA  
ING. BERNARDO  
QUINTANA ARRIJOJA  
CONVOCATORIA 2017

La Universidad Nacional Autónoma de México a través de la Secretaría de Atención a la Comunidad Universitaria y su Dirección General de Orientación y Atención Educativa en colaboración con la Fundación de Apoyo a la Juventud (FAJ)

### INVITA

A los estudiantes de nivel medio superior de los planteles de la Escuela Nacional Preparatoria (ENP) y la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) a concursar por la Presea Ing. Bernardo Quintana Arrijoja 2017 en los rubros de Liderazgo, Patriotismo, Servicio, Valor y Excelencia Académica; bajo las siguientes bases:

### CONVOCAN

#### BASE 1.- ¿Quiénes pueden participar?

Podrán participar alumnos inscritos en alguno de los planteles de la ENP y del CCH, ser alumno regular, no mayor de 29 años.

Los candidatos sólo podrán postularse en una sola categoría de las cinco que integran esta convocatoria.

No podrán participar alumnos ganadores de la Presea de concursos anteriores.

#### BASE 2.- ¿Qué necesito para participar?

A) Registrarte en [www.orienta.unam.mx/presea2017](http://www.orienta.unam.mx/presea2017)

B) Enviar Curriculum Vitae conforme a la **guía de elaboración**, la cual podrá ser consultada en [www.dgoae.unam.mx](http://www.dgoae.unam.mx) (Recuerda que deberás anexar los documentos que avalen tu historial de vida; tales como: certificados, historial académico, constancia de actividades, fotografías y demás que den cuenta de trayectoria). \*

C) Carta de exposición de motivos, debidamente firmada por el aspirante o por los terceros que lo propongan. (Puedes autopostularlo o ser postulado por tus padres, estudiantes, egresados, organizaciones civiles y/o sociales que te conozcan).

D) Copia simple del acta de nacimiento.

E) Copia simple de credencial de estudiante.

F) Constancia de estudios que avalen la inscripción actual y el promedio escolar general obtenido por el aspirante en el último periodo.

G) Autobiografía conforme a la **guía de elaboración**.

**NOTA:** Es de suma importancia consultar la guía de postulación para que tus requerimientos sean válidos.

\*Todos los documentos, fotografías y/o evidencias que subas tienen que verse completos y legibles (alta resolución) En el caso de las imágenes deberán tener un mínimo de resolución de 3000 megapíxeles.

#### BASE 3.- ¿Dónde entrego mis documentos?

H) Una vez registrado en [www.orienta.unam.mx/presea2017](http://www.orienta.unam.mx/presea2017); deberás de subir tus documentos de los incisos de B a la G, siguiendo las instrucciones y guías de elaboración; con fecha límite del 17 de noviembre de 2017.

I) Una vez que estén todos tus documentos en la plataforma, recibirás un correo electrónico donde se te notificará que tu registro ha sido aceptado.

J) Imprime tu comprobante de registro completo y entrega una copia a la Coordinación Cultural en los planteles de la ENP o al Departamento de Psicopedagogía en los planteles del CCH para que mediante oficio firmado del director de tu plantel se envíe copia a la DGOAE.

K) No olvides que la fecha límite es improrrogable.

#### BASE 4.- ¿Quiénes pueden ganar la PRESEA?

Las cualidades a premiar por categoría son las siguientes:

**EXCELENCIA ACADÉMICA.** Demostrar aptitud académica en el nivel medio superior con un promedio mínimo de 9; acreedor de evidencias individual o en grupo de premiación, uno de los tres primeros lugares o en su defecto de Mención Honorífica en trabajos de investigación académica en certámenes académicos debidamente registrados ante las autoridades correspondientes a nivel Plantel, Estatal, Nacional e Internacional. Avalar su intervención como autor o coautor de ponencias en eventos académicos cuyo objetivo constituya el promover la producción de conocimiento y su orientación hacia la solución de los problemas que atañen al país, fomentar el desarrollo de la investigación científica en diferentes sectores de la población, buscar el reconocimiento nacional e internacional de los científicos mexicanos y/o difundir la Ciencia en México.

**LIDERAZGO.** Capacidad para crear, dirigir, organizar, promover y orientar actividades en beneficio del entorno o comunidad en la cual se desenvuelve, a través de acciones y/o proyectos que propicien la promoción de valores y la ocurrencia de cambios a favor de la sociedad y el país, para lo cual tendrá que comprobar sus labor realizada en la organización, representación o constitución de grupos o asociaciones que conjunten sus talentos y aptitudes. **No se requiere promedio mínimo de calificaciones.**

**PATRIOTISMO.** Participar de manera sobresaliente en actividades de índole cultural o deportiva, creando un vínculo de identificación con su comunidad al representarla de forma destacada a nivel nacional o internacional. **No se requiere promedio mínimo de calificaciones.**

**SERVICIO.** Poseer una actitud altruista y de solidaridad hacia la comunidad, a través de la participación desinteresada en tareas de beneficio a la comunidad y de mejoramiento del entorno. Por ejemplo: Campañas de vacunación, reforestación, alfabetización, apoyo a damnificados o comunidades marginadas o poblaciones vulnerables, tareas de protección civil, etc. **No se requiere promedio mínimo de calificaciones.**

**VALOR.** Poseer determinación para superar situaciones de reto o desventaja ante la vida. Comportamiento valeroso en acciones de riesgo que comprometan la seguridad personal o de algún miembro de la comunidad, y de cuya participación dependa su bienestar o superación, por ejemplo: Salvar vidas, enfrentar valerosamente una limitación física, sobreponerse de manera ejemplar de algún contratiempo, período de dolor emocional o trauma. **No se requiere promedio mínimo de calificaciones.**

#### BASE 5.- ¿Quiénes decidirán quién gana?

El Jurado Calificador estará integrado por la UNAM: un representante de la Secretaría de Atención a la Comunidad Universitaria, un representante de la Dirección General de Orientación y Atención Educativa, dos representantes de la ENP y dos representantes del CCH. Por parte de la Fundación de Apoyo a la Juventud, I.A.P.: un ex ganador de la presea, un miembro de la fundación, un representante de organización juvenil y un académico en materia de juventud, quienes serán los responsables de la adjudicación de la Presea y Menciones Honoríficas.

#### BASE 6.- Del resultado y premiación

El fallo del Jurado será inapelable y se dará a conocer por la UNAM en ceremonia organizada para la entrega de premios. Ésta será presidida por autoridades de la UNAM, la familia del Ing. Bernardo Quintana Arrijoja y directivos de la Fundación de Apoyo a la Juventud, IAP; en la que se entregará:

- Presea "Ing. Bernardo Quintana Arrijoja" y Diploma como alumno ganador en cada rubro.
- La Fundación Apoyo a la Juventud otorgará un apoyo económico mensual por un año y una tablet a los alumnos ganadores.
- **Mención honorífica** a aquellos alumnos que se considere cuentan con un excelente curriculum vitae.
- **Constancia de participación** a los alumnos participantes.

La fecha y sede de la ceremonia se notificará vía correo electrónico a los candidatos registrados.

#### BASE 7.- De las sanciones

Los jóvenes que no cumplan con los requisitos establecidos en la convocatoria serán descalificados sin recibir documento alguno que acredite su participación. Los casos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por el Jurado Calificador.

Ciudad Universitaria, Cd. Mx., a 18 de septiembre de 2017.

## INFORMES

Fundación de Apoyo a la Juventud, IAP  
Teléfonos 01 (55) 5553 1521/ 5553 1584  
fundacion@apoyoalajuventud.org

Dirección General de Orientación  
y Atención Educativa  
Dirección de Apoyo Técnico  
5622 0423



## PSICORIENTA

SCOR

Ma. Luisa Novoa Aguilar  
Departamento de Psicopedagogía

## Comunicación no violenta

En el mundo moderno la violencia se ha instalado en todos los actos y ámbitos de nuestra vida diaria. Se ha vuelto común descalificar, agredir o humillar a los demás, a través de un lenguaje que ya se ha "normalizado". La presente propuesta de comunicación con carácter no violento, ayuda a reestructurar nuestra forma de expresarnos y de escuchar a los demás; a expresarnos con sinceridad y claridad, al mismo tiempo que prestamos atención respetuosa y empática a los demás; es decir, dar desde el corazón.

Comunicarnos así, beneficia tanto al que da como al que recibe. Ayuda a crecer como persona, nos convierte en mejores seres humanos.

Algunas formas violentas de comunicación que usamos y se han vuelto "normales" son:

- Hacer juicios, pues nuestras palabras están llenas de confusiones y arrogancia. Nos ubicamos en la posición "correcta" para hablar de 'algo' o alguien. Nuestra voz es la que vale. Entonces, clasificar y juzgar a las personas promueve la violencia.

- Las comparaciones. Si quieres vivir eternamente infeliz, solo compárate con los demás.

- Negar nuestra responsabilidad en lo que hacemos, sentimos y pensamos. Es más fácil decir "me hizo enojar" a "yo decidí enojarme con sus palabras o actos", "reprobé porque no le caía bien al maestro", cuando tal vez el asunto fue que no cumpliste con tareas, o entrabas a la clase sólo a platicar; "tengo mala suerte", en lugar de "realizo actividades que me llevan a un resultado inadecuado". Y la lista de ejemplos de este tipo es inagotable. Tal vez cueste trabajo reconocer nuestras emociones y acciones que nos com-

plican la vida, y reconocer que a veces no somos tan buenas personas, pero es parte de nosotros y podemos cambiar.

Así, la comunicación no violenta sigue un proceso de cuatro pasos según Rosenberg (2013):

1) Observar sin evaluar, es el elemento mediante el cual intentamos comunicar a otra persona, de forma clara y sincera, cómo nos sentimos. Lo que observamos debe estar desvinculado de juicios, ser específico, evitar palabras como "siempre", "nunca", pensar que lo que yo creo es lo único posible.

Por ejemplo, preparé una exposición para mi clase y sentí que no me quedó bien la lámina, evitar esta palabras como "nunca hago nada bien", porque no es cierto. Hacer una lámina no es lo único que hago, soy capaz de elaborar muchas tareas más.

2) Identificar y expresar los sentimientos. Para iniciar es bueno distinguir entre lo que sentimos y lo que pensamos o creemos que somos; ejemplo, "siento que nadie me quiere" a "creo que no le simpatizo a algunas personas". Como puede verse, cambia el sentido de la frase y el sentimiento que se experimenta, lo que le da una visión más realista y objetiva, pues la palabra "nadie" significa que ninguna persona y, de nuevo, eso no es cierto.

3) Asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos. Lo que digan y hagan los demás puede ser el estímulo, pero nunca la causa de lo que siento. Si alguien se comunica negativamente con nosotros, tenemos cuatro opciones al recibir el mensaje: a) echarnos la culpa, b) culpar a la otra persona, c) darnos cuenta de nuestros sentimientos y necesidades y d) darnos cuenta de los sentimientos y necesidades que oculta el mensaje negativo de la otra persona.

Y se trata de desarrollar nuestra responsabilidad emocional, para ello se pasa por tres etapas: a) Esclavitud emocional, en la que nos creemos

responsables de los sentimientos de los demás; b) Etapa antipática, en la que nos negamos a admitir que nos interesa lo que puedan sentir o necesitar los demás, y c) Liberación emocional, donde aceptamos la plena responsabilidad de nuestros sentimientos, pero no la responsabilidad de lo que puedan sentir los otros, con la plena consciencia de que no conseguiremos satisfacer nuestras necesidades a expensas de los demás. Y no esperemos a que adivinen el pensamiento y sepan qué queremos de ellos sin palabras.

4) Lo que solicitamos a los demás. Se refiere a lo que nos gustaría pedir a los demás para enriquecer nuestra vida. Si nos atenemos a observar, sentir y saber qué necesitamos, podemos pedirle al otro lo que puede hacer para cubrir ésta. Se debe pedir en forma positiva, que denoten acciones claras y concretas, que revelen lo que verdaderamente queremos y necesitamos, ser sinceros, confirmar si entendieron lo que quisimos decir y para ello podemos preguntar al otro qué está sintiendo y/o pensando, y si está dispuesto a hacer lo que solicitamos, y si no, respetar su decisión.

Éstas son etapas de una comunicación honesta y sin violencia. Para empezar sería bueno que comenzaras a comunicarte usando estos pasos, y cuando te respondan, invita a la persona a evitar juicios, molestias, falta de empatía y, sobre todo, violencia. 

Si quieres saber más del tema, puedes consultarlo en línea:

Rosenberg, Marshall B. (2013) *Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida*. Argentina, Gran Aldea Editores.

UNAM  
La Universidad  
de la Nación

2017

# FIESTA de las CIENCIAS y las HUMANIDADES

Los investigadores... de cerquita



SEDES

{Universum, Museo de la Luz y FES Iztacala}

**DICIEMBRE 1-2**

Entrada libre  
**¡Regístrate!**

[www.dgdc.unam.mx/lafiesta](http://www.dgdc.unam.mx/lafiesta)

[f](#) [t](#) [@](#) /dgdcunam

#FiestaCyH

