



Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente
Séptima época • núm. 931 • 9 de septiembre de 2019
www.cch-oriente.unam.mx

informa

Universo de Letras

3y4

Poesía

Libros

Teatro

Talleres

Librobús

Esencia mexicana en la música **6 y 7**

La autorrealización **II**

DIRECTORIO



RECTOR

DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIECHERS

SECRETARIO GENERAL

DR. LEONARDO LOMELI VANEGAS



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. BENJAMÍN BARAJAS SÁNCHEZ

SECRETARIO GENERAL

Mtro. ERNESTO GARCÍA PALACIOS



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

SECRETARIO DOCENTE

I.Q. ADOLFO PORTILLA GONZÁLEZ

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. MARLEN VÁZQUEZ DEL MERCADO SOLÍS

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

La lectura, parte de nuestra existencia

Cuál es el beneficio de la lectura; por qué debemos leer en una institución educativa como la nuestra, en un país caracterizado por su bajo interés sobre ella. Qué aporta, o mejor dicho, qué nos deja leer como parte de las múltiples actividades humanas. Interrogantes surgen, van y vienen, lo cierto es que leer es un placer que nos proporciona “inteligencia, voluntad, fantasías, sentimientos, historia, pasado, presente y también futuro”.

Por tanto leer, en nuestro centro educativo, debe ser un acto de madurez juvenil, para alcanzar lo que muchos llaman la autonomía intelectual, la libertad y el enriquecimiento personal que nos ayude a alcanzar más y mejores conocimientos.

Leer, debe ser también un placer que despierte la imaginación, la sensibilidad, la reflexión y, una vez más, el cultivo de la inteligencia. Todo ello para para insertarnos a esos mundos posibles e imposibles, llenos de aventuras, de una diversidad cultural, de un conocimiento de frontera, de una vida imaginaria, que estimule nuestro pensamiento, fortalezca nuestro razonamiento y, en consecuencia, forme parte de nuestra existencia.

No perdamos el gusto por la lectura, por el contrario sigamos por ese Universo de letras, que orienta y nos conduce por ese sendero en donde se comparten relatos, se conocen autores, héroes y heroínas invisibles que dan la posibilidad de ser los creadores de un destino promisorio en la que el saber o el escribir, deben ser preponderantes para la formación educativa y personal.



90 AÑOS AUTONOMÍA UNAM
que mira al futuro

Enseñanza Aprendizaje

Tour de experiencias, aprendizaje y compartir la literatura

Universo de letras: orbe de conocimiento

Para celebrar sus cinco de años de trayectoria académica y sobre todo cultural, el Sistema Universitario de Lectura Universo de Letras inició su festejo con la realización de un tour que recorrerá los planteles del CCH, preparatorias y facultades. Dicho itinerario comenzó en este centro educativo el pasado 2 de septiembre donde, a través de actividades lúdicas, didácticas y de interés para los jóvenes, se fomentó la lectura, se compartieron relatos, se recordaron autores y se impulsó a ser creadores de historias.

Universo de Letras es el sistema universitario de lectura perteneciente a la Coordinación Ejecutiva de Fomento la Lectura y a la Cultura Escrita de la UNAM, cuyo objetivo es acercar de una

manera lúdica, educativa y divertida la lectura y escritura a jóvenes universitarios de nivel bachillerato y licenciatura, esto con el propósito de formar desde chicos a futuros creadores y espectadores. Es por eso que se realizan visitas mensuales a los diferentes centros educativos para ampliar el conocimiento de los universitarios y seducirlos al arte de la lectura y escritura.

Además, los adentra a múltiples actividades como Círculo de letras, Comunidades lectoras, Creación literaria, Los abuelos y los tejedores de letras, Taller de narración oral para los jóvenes, Tejedores de historias; asimismo, adaptan obras de teatro como *Un beso en la frente*, la cual además de ser una puesta en escena, es un taller con enfoque en

temáticas de violencia de género para concientizar de estos temas de coyuntura social.

“Nosotros tramamos de acercar la lectura y la escritura, pero no desde las aulas. Lo hacemos de una forma más amable, para que los universitarios se percaten que estas dos áreas no van a ser siempre académicas y serias”, mencionó Mónica Sánchez, coordinadora del evento, cuyo objetivo fue conectar a los cecehacheros, por medio de múltiples actividades, a que disfrutaran lo que les gusta hacer, que describieran historias, detonaran o maximizaran el gusto por la lectura y escritura; además, que crearan experiencias

► 4



3 ◀

Universo...

nuevas, compartieran sus creaciones literarias y aquello que esto les genera.

Dicha celebración que se realizó en el plantel Oriente, tuvo entre otros objetivos, difundir y dar a conocer revistas literarias que contribuyen al quehacer cultural y académico de la Universidad. Tal fue el caso de *De-lirio*, publicación escrita creada por estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Acatlán, la cual inició como un taller literario que se volvió un proyecto para compartir reseñas y críticas literarias, así como también la publicación de las creaciones de jóvenes interesados por la escritura. Su concepto creativo se orienta a dividir su contenido de acuerdo a tipos de flores, cuyo significado deviene del conocimiento y el saber de que la flor evoca a la poesía y al arte de escribir.

“El tour y lo que se realiza en Universo de Letras le da una vuelta de tuerca a lo que es la literatura por todas las actividades que se realizan, son adecuadas a las habilidades y aptitudes de cada uno de los estudiantes de los distintos planteles. Por ejemplo, en la Facultad de Artes y Diseño (FAD)

les damos palabras para que ellos creen e ilustren lo que imaginan. Ése es el propósito, que imaginen y que generen “algo” nuevo, a través de la lectura y escritura”, reafirmó Beatriz García colaboradora del evento.

Entre otras actividades, se presentó la puesta en escena *Un beso en la frente*, el taller de creación de poemas, dinámicas para recordar por medio de recuerdos a José Emilio Pacheco, un *slam* de poesía, el juego de serpientes y escaleras nivel cultural, se crearon comunidades lectoras; además, se realizó una lectura de la suerte tipo “tarot” por medio de la literatura. También, se contó con la presencia del Librobús Educal coordinado por la Secretaría de Cultura, con el propósito de llevar a los estudiantes una gran variedad de libros de diferentes editoriales y precios.

Representación

Un beso en la frente

Un escenario austero con dos mesas, un fondo con tapiz floreado simulando una pared y un pequeño sillón verde, es todo lo que se requirió para contar una conmovedora y estremecedora historia sobre la violencia doméstica en la obra teatral *Un beso en la frente*, representada en la sala Pablo González Casanova de

audiovisual, durante las actividades de Universo de Letras en nuestro plantel.

A partir de un texto de Esther B. del Brío y adaptado por Jimena Eme Vázquez, las actrices Tae Solana y Assira Abbate, recrearon las desgarradoras desventuras de Ana, quien desde los primeros meses de su matrimonio sufre las agresiones de su esposo Víctor Martín hasta el grado de provocarle a Ana un coma, lo que la obliga a permanecer ocho años postrada en una cama escuchando a su madre y su hija adolescente Eva, sintiendo miedo por ambas, pero sin poder reaccionar ni ayudarlas.

Los espectadores se enfrentaron a un continuo intercambio de papeles y diálogos entre las intérpretes para caracterizar a los distintos personajes, generando en ocasiones desconcierto entre la audiencia, pero dicho recurso sirvió para transmitir la angustia generada en el escenario y enfatizar el miedo generado por la violencia.

A pesar de la dolorosa trama, el mensaje final fue que existe la posibilidad de reconstruir la vida a partir del amor de los seres queridos, con lo que culminó esta obra dirigida por Isabel Toledo, la cual fue del agrado de la comunidad cecehachera. 📍

ECOTIPS

Y qué de los envases Tetra Pak



Muchas buenas ideas han surgido en la historia, como respuesta a situaciones de crisis. El caso de los envases Tetra Pak responde a un momento en el que los estragos de la Segunda Guerra Mundial, con desplazamientos masivos de poblaciones, escasez, hambre y pobreza, hacían necesaria la optimización de los limitados recursos disponibles. Rausing, ante este entorno, se propuso diseñar un empaque para leche que permitiera su distribución práctica, eficiente y segura, y es entonces, cuando nace el empaque piramidal de Tetra Pak, que ha extendido su presencia por el mundo entero.

Inicialmente diseñado para leche pasteurizada convencional, el empaque evolucionó más tarde a una versión aséptica, que le permite ahora dar a los productos propiedades de larga vida --hasta seis meses para la leche y un año para jugos, bajo condiciones ambiente de almacenamiento--, sin pérdida de calidad.

Un desarrollo como éste, con sus extendidos impactos sociales, económicos y ambientales, no podía merecer menos que la distinción recibida de parte del Instituto de Tecnología y Alimentos de los Estados Unidos, como “invento del siglo en la ciencia alimenticia”. El crecimiento de la idea tampoco sería menor a su condición de solución práctica, económica y segura de bebidas lácteas y jugos; hoy, Tetra Pak hace presencia en más de 150 países, emplea a más de 20.000 trabajadores, y supera anualmente la producción de 140 millones de envases a nivel mundial.

En su fabricación se utiliza un material compuesto por seis capas (cuatro de polietileno, una de aluminio y otra de papel), que brindan altas propiedades de barrera y frescura para los productos envasados; sin embargo, la separación de sus componentes para ser reciclados es aún muy complicada.

En términos porcentuales, a pesar de estar presente en solo una de las capas, el papel representa un 75 por ciento de la totalidad de los materiales de los envases, mientras que el polietileno y el aluminio, completan la estructura con 20 y 5 por ciento, respectivamente, aunque estas proporciones pueden variar.

También puede estar formado hasta por seis láminas distintas de materiales: dos iniciales de polietileno, una de aluminio, otra de polietileno, la más gruesa de cartón y una última más de polietileno. Capas muy distintas difíciles de separar.

La separación del aluminio y el polietileno, se hace por medio de pirolisis. Se calientan los restos de estos dos materiales a 400 grados de temperatura, para que el polietileno se parta y se transforme en diferentes gases que se utilizan para producir vapor en la fábrica y, de esta forma, se consigue separar el aluminio.

Así que ya lo sabes, procura utilizar lo menos posible, envases de difícil reciclamiento.

PorUNAMambiente limpio

¡Ya estamos en redes sociales!

Búscanos y léenos en...

Facebook Instagram Issuu

@orienteinformacchunam



INVITACIÓN A TODOS(AS):

“Habilidades para la vida”, es un enfoque educativo centrado en la formación de destrezas útiles para afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria. Son competencias de naturaleza psicosocial que pueden aplicarse en diversas áreas: Estilos de vida personales, Relaciones sociales, Acciones para transformar el entorno.

Talleres en Septiembre:

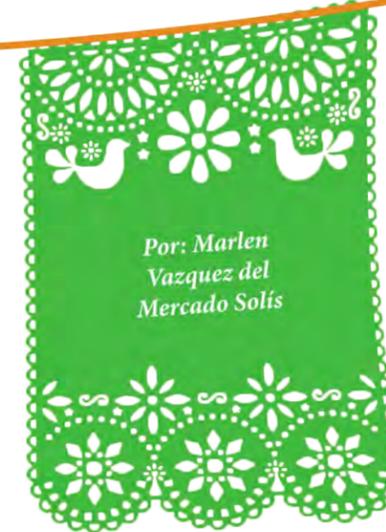
- Comunicación asertiva
- Inteligencia Emocional, 9 septiembre
- Toma de decisiones, día 17
- Solución de problemas, día 18
- Autoestima, día 19
- Manejo del estrés, día 24
- Relaciones Interpersonales, día 30

Todos los talleres se llevarán a cabo de 13:00 a 15:00 horas.

Favor de inscribirse en Psicopedagogía, ahí se informará el salón.



DEPARTAMENTO DE
PSICOPEDAGOGÍA
E INTERVENCIÓN



Diseño S.S. Alejandra González

El mexicano siempre ha necesitado expresar sus sentimientos y la forma cómo ve la vida y su realidad encubierta por las múltiples construcciones sociales que lo envuelven en su condición mestiza y, la mejor manera de hacerlo, es por medio y a través del arte, como el exponente más fino mediante el cual manifiesta su cultura.

La realidad la refleja desde variadas y multiculturales interpretaciones de lo que es la vida y, por excelencia, la muerte. Como diría Octavio Paz en su ensayo *Todos Santos. Día de muertos* parte del libro *El laberinto de la soledad*:

“...el mexicano la frecuenta, la burla, la acaricia, duerme con ella; la festeja, es uno de sus juguetes favoritos y su amor más permanente...”.

Todas las manifestaciones artísticas como la poesía, literatura, teatro, música, artesanías y demás devienen de la cultura y ésta, a su vez, se liga al conocimiento,

al saber y a las experiencias del mexicano en su día a día; transmiten y reflejan un conjunto de significaciones colectivas de todos los estratos socioculturales y de aquellas múltiples máscaras del mexicano. Por supuesto, de la manera más alegre y chispeante como solo el mexicano lo sabe hacer.

Uno de los aspectos más sobresalientes e importantes de la cultura mexicana, de aquella raza de piel de bronce, es la música, puesto que manifiesta los diferentes lenguajes y formas de representar la vida y realidad. Especialmente, en nuestro país, ha fungido como unificadora de la identidad del mexicano.

Tal es el caso de íconos musicales mexicanos que “enchinan la piel” cada que se reproducen sus canciones, por ejemplo Pedro Infante, José Alfredo Jiménez, Jorge Negrete, Lola Beltrán, Javier Solís, Antonio Aguilar, Pedro Vargas y más actual, con artistas como Natalia Lafourcade y Lila Downs; o los temas indispensables y tradicionales de la noche patria del 15 de septiembre como *Cielito lindo*, *Jarabe tapatio*, *Huapango* y *Guadalajara*, con su infalible, ¡viva México cabro...! Asimismo, existen artistas y grupos icónicos en la música que, con su lírica, han marcado identidades populares de diferentes generaciones; por ejemplo, el mismísimo Juan Gabriel, Vicente Fernández, El Tri, La Sonora Santanera, Los Tigres del Norte, Los Ángeles Azules y Café Tacvba, por mencionar algunos.

JUNTO A SUS CANCIONES CRECIMOS

Para ejemplificar “con broche de oro”, Juan Gabriel o mejor conocido como *Juanga*, fue uno de los artistas en toda la extensión de la palabra que ha dado México, puesto que es uno de los íconos de la música más legendarios por su incomparable repertorio, en el cual se exalta su talento creador que fue más allá de un género musical, ya que hizo música ranchera, huapango, bolero, balada y pop.

Cada una de sus composiciones musicales son expresiones culturales del país, debido a que están tejidas de sentimientos, emociones, vivencias e, incluso, describen lugares de México, para realzar así el orgullo de ser mexicano. Todo su repertorio musical refleja la identidad de la población popular nacional por lo que provoca, a quienes lo escuchan, sentirse pertenecientes y comprendidos en su amor,

desamor, victorias, tristeza y alegrías.

Como ejemplo del sentimiento de orgullo de ser mexicano, que Juan Gabriel siempre ensalzó en su música, fue la canción *México es todo*.

“El mundo sabe que este México es único, que es mágico y fantástico y también sabe que este México es músico, que es rítmico y romántico. Que él es muy mítico, auténtico y prolífico. Él es mi amor, es él que me ha dado a mí la inspiración. Él es quien es, mi tierra mi mar y mi sol. Él es mi cuerpo mi alma y mi corazón”.

Por otra parte, La Sonora Santanera ha fungido desde la década de los sesenta como una agrupación legendaria y unificadora que comparte, a través de sus canciones, aquella nostalgia esencia de lo popular de México: sus calles, anhelos, romances, desamores y hasta el deporte con su interpretación de la canción *El futbol*, cuya letra hace homenaje a uno de los elementos unificadores de chicos y grandes,

por supuesto, el *pambol*.

Un ejemplo más es la canción *Los Luchadores*, interpretada por el Conjunto África, cuya letra inmortaliza la lucha libre, deporte característico de la cultura mexicana. Además, rinde homenaje a personajes icónicos como el Santo y Blue Demon.

“Respetable público, lucharán a dos de tres caídas, sin límite de tiempo. En esta esquina, El Santo y El Cavernario, y en esta otra Blue Demon y el Bulldog. La arena estaba de bote en bote, la gente loca de la emoción, en el ring luchaban los cuatro rudos ídolos de los aficionados. Métele la Wilson, métele la Nelson, la quebradora y el tirabuzón. ¡Quítate el candado, pícale los ojos, jálale los pelos, sácalo del ring!”

Por otra parte, Café Tacvba, sin lugar a dudas, ha sido una de las bandas mexicanas más representativas de varias generaciones de jóvenes por la sustancia comunicativa de sus canciones, al reflejar la identidad del joven mexicano, sus formas de ver la vida, experiencias, cómo hace las cosas o sus inquietudes. Esto con la interesante combinación que existe entre la voz del vocalista principal, Rubén Albarrán, los instrumentos, las melodías y la letra.

Tal es el caso de la icónica canción *Chilanga banda*, en donde se representa cómo vive el mexicano y aquella forma típica y única de hablar y expresarse por medio de un lenguaje construido por su cultura mestiza, el cual realza las palabras que utiliza, especialmente el sector popular y urbano de México. Además, hay un juego de dichos, palabras, modismos y frases del mexicano.

Asimismo, es muy interesante que en esta canción se muestran algunas de las múltiples identidades como son los pachucos, cholos, chundos, chichinflas, malafachas, teporochos y chómpiras.

“Ya chole chango chilango que chafa chamba te chutas. Pachuco cholos y chundos, chichinflas y malafachas, acá los chompiras rifan y bailan tibiri tabara. Mejor yo me hecho una chela y chance enchufó una chava. Chambeando de chafirete me sobra chupe y pachanga. Tranzando de arriba abajo hay va la chilanga banda chin chin si me la recuerdan carcacha y se les retacha”

Es así que la música, orgullosamente pertenece al universo de todas aquellas expresiones culturales que han ayudado al mexicano a exaltar su identidad individual y colectiva. Los hace reconocerse con el otro, recordar quién es y a donde pertenece. Se ve en los otros y los otros en él, y la forma en la que se comunica y se define su cultura e identidad. Así, se abre al mundo a través de la música que estará a todo lo que da en estas fiestas patrias.





La Dirección General de Orientación y Atención Educativa (DGOAE), comprometida con los alumnos para dar seguimiento a la Jornada de atención a la salud visual en el Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente, en el marco del programa "Somos y Estamos Atentos", invita a los alumnos que se realizaron el examen visual que, de acuerdo a su valoración, les fueron prescritos lentes, deben presentarse a recibirlos en la sala de danza Gloria Contreras (entre las salas 3 y 4 de audiovisual) el 11 y 12 de septiembre, en un horario de 9:00 a 16:00 horas. Consulta la lista en la Secretaría de Asuntos Estudiantiles, Edificio "T".



EL CUIDADO DEL AGUA ¡ESTÁ EN TUS MANOS!

NO LA DESPERDICIES

EVITA SU DERROCHE Y CUÍDALA

Se invita a académicos y estudiantes a participar en el programa Jóvenes Hacia la Investigación en Ciencias Naturales y Matemáticas (PJHICNyM)

Disciplinas en las que puedes participar:

Física **Química** **Biología**
Psicología **Ciencias de la salud**
Matemáticas **Estadística** **Computación**

Objetivo del programa:
 Dar una formación integral a los estudiantes en los campos de las ciencias naturales y matemáticas, fomentando una cultura científica.

Actividades:

- > Proyectos de investigación asesorados por un profesor promotor
- > Conferencias y charlas
- > Videoconferencias
- > Mesas redondas
- > Visitas guiadas a distintas dependencias
- > Estancias cortas en centros de investigación
- > Participación en el evento "2° Encuentro estudiantil"
- > Cursos y talleres

Constancias con valor curricular:

- Para estudiantes
- Para profesores promotores

¿Cómo entro al programa?

Se necesita de un profesor asesor. Cada profesor asesor puede inscribir de 2 a 20 estudiantes en la siguiente dirección electrónica:
<https://www.cch.unam.mx/aprendizaje/programajovenes/cnym>

¿Qué datos necesita el profesor para poder inscribir a sus estudiantes?

1. Su número de cuenta,
2. Número de celular,
3. Correo electrónico vigente.

Inscripciones: Septiembre 2019

Informes con el coordinador del programa en el plantel Biól. José Raúl Cermeño García
 Cubículo 3 Edificio A, laboratorio de Química LACE, SILADIN
 Correo electrónico: raulcermeno16@gmail.com



Multiple Benefits of Learning a Foreign Language

By Nadia González Hernández

According to an article published on "El Universal" last year, speaking English will give Mexicans better job opportunities. In that article, they mentioned some of the findings from an study carried out by the digital platform ABA English: 63% of the people declared that they have lost a good job opportunity for not speaking English and more than half mentioned that they could have gotten a better salary if they mastered the language. In addition to this, English is considered the most important language in diplomacy, science research and culture; then, it is an excellent tool for improving your professional development and success. Nevertheless, there are other benefits of learning a foreign language (not only English) that could enrich not only your career but also other aspects of your life.

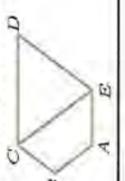
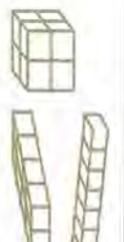
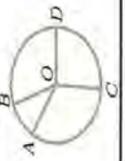
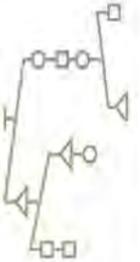
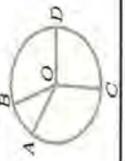
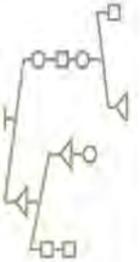
According to different researches done by prestigious universities such as University of Chicago, Spain's University Pompeu Fabra and the University of New Brunswick in Canada, learning a foreign language can bring multiple benefits for your health and your daily life. For example, it can help you to improve your memory; the brain has been compared to a muscle because it works better with exercise. So, when you learn new vocabulary and grammatical structures, you are exercising this muscle; it was found that bilinguals are better at remembering sequences and lists, then, by improving your memory your education and your daily life can also get better (because you won't forget anything on the shopping list!).

Speaking a foreign language improves the functionality of your brain because it is constantly recognizing, negotiating meaning, and communicating in different language systems. Therefore, your ability to negotiate meaning in other problem-solving tasks is improved, as well. In fact, students who study foreign languages tend to score better on standardized tests than their monolingual classmates, particularly in the categories of math, reading, and vocabulary. Moreover, your brain can be healthier for more time: it was seen that monolingual adults got the first signs of dementia at age 71 but for adults who speak two or more languages, the age for those first signs was 75.

It was also found that people who can speak more than one language fluently, are better at observing their surroundings and they can focus on the important information and discriminate the misleading one faster. It means that bilinguals can concentrate better; the Pennsylvania State University, carried out one study where participants used a driving simulator while doing other distracting tasks at the same time. It was found that people who spoke more than one language made fewer errors in their driving.

Finally, it is relevant to mention that you can improve your knowledge and performance in your native language, too. Learning a language implies paying attention to how it works; you must study grammar, conjunctions and sentence structure. Then, you are more aware of how a language is structured and how it can be manipulated. This understanding can make you a better communicator, an accurate writer and a fine listener in your native tongue. In conclusion, there are many good things that you can bring to your life by learning a new language: getting a better job, taking care of your brain and, of course, communicating with more people to discover there are more similarities than differences among us.



2	Encuentra el valor de $\frac{\sqrt{2019} \cdot \sqrt{2019}}{\sqrt{2019}}$.	3	Se tiene que $\angle A/B$ es un diámetro, $OD = DE$ y $\angle DEO = 15^\circ$. ¿Cuánto mide el arco AC ? 	4	Si multiplicamos un número dado por 4 y después le restamos 12, obtenemos un número que es dos veces más grande que si primero le restamos 12 al número dado y luego lo multiplicamos por 4. ¿Cuál es la suma de los dígitos del número?	5	Sentados en círculo se encuentran 19 niños, con edades de 1 a 19 años, respectivamente. El valor absoluto de la diferencia entre las edades de cada par de niños adyacentes se anota. ¿Cuál es el máximo valor de la suma de esos 19 números enteros positivos?	6	Encuentra cuántos enteros positivos n menores o iguales que 24 cumplen que $\frac{1 \times 2 \times 3 \times \dots \times n}{1 + 2 + \dots + n}$ es un número entero.		
9	Si a y b son dos números distintos tales que $a + \frac{1}{b} = b + \frac{1}{a}$, ¿cuál es el valor de ab ?	10	Se tiene un anillo de diamante, uno de oro y uno de marfil. Ana se los pone en su mano derecha. Cada anillo puede ir en cualquiera de los cinco dedos; si hay dos o más anillos en el mismo dedo, el orden en el cual están puestos cuenta como un arreglo diferente. ¿Cuál es el número de diferentes maneras para Ana de llevar los tres anillos?	11	En cada esquina hay un ratón que puede caminar ya sea en el sentido de las manecillas del reloj o en contra para llegar a otro vértice del cuadrado. Si todos caminan al mismo tiempo hasta llegar al 1° vértice distinto del de partida, ¿cuál es la probabilidad que haya al menos un choque entre ellos? 	12	¿Cuántos factores de $1^9 \times 2^8 \times 3^7 \times 4^6 \times 5^5 \times 6^4 \times 7^3 \times 8^2 \times 9^1$ son cuadrados perfectos?	13	Sea $ABCDE$ un pentágono convexo tal que $CD = DE = 4$ cm, $EA = AB = BC = 2$ cm y $\angle EAB = \angle ABC = 120^\circ$. Encuentra el área de $ABCDE$. 	20	¿Para qué valores reales del número m , se tiene que las raíces x_1 y x_2 de la ecuación $2x^2 - (2m + 1)x + m^2 - 9m + 39 = 0$ cumplen que $x_1 = 2x_2$?
16	Sea a_n el promedio de los múltiplos de n entre 1 y 101. ¿Cuál es el mayor número entre a_2, a_3, a_4, a_5 y a_6 ?	17	Cuatro equipos de fútbol juegan algunos partidos entre ellos. Si el equipo A metió 9 goles y recibió 2, el equipo B metió 3 goles y recibió 11, el equipo C metió 4 y recibió 5 y el equipo D metió 7 goles. ¿Cuántos goles recibió el equipo D?	18	Tres conjuntos de cubos idénticos se utilizan para hacer las siguientes figuras. ¿Cuál de ellas tiene más área? 	19	Nico y Ceci quieren elegir cada uno un número del 1 al 10 de manera que estos sean diferentes y que no sean consecutivos. ¿De cuántas maneras pueden hacer esto?	26	Si $\angle COD = 123^\circ$ y los arcos AB y CD miden $AB = 5$ cm y $CD = 15$ cm, respectivamente, ¿cuánto mide el $\angle AOB$? 	27	Ordena las pesas de menor a mayor. 
23	Encuentra el número de enteros positivos que satisfacen las siguientes condiciones: (i) contiene 8 dígitos, cada uno de los cuales es 0 o 1; (ii) su primer dígito es 1; (iii) la suma de sus dígitos en las posiciones pares es igual a la suma de sus dígitos en las posiciones impares. Por ejemplo, 10010110 cumple las condiciones.	24	Tienes 100 tarjetas numeradas del 1 al 100 y debes formar grupos de 3 tarjetas de modo que en cada grupo el número de una de las tarjetas sea el producto de los otros dos, por ejemplo, 3, 32 y 96. ¿Cuál es el máximo número de grupos que puedes formar?	25	El número -1 es solución de la ecuación de segundo grado $3x^2 + bx + c = 0$. Si los coeficientes b y c son primos positivos, ¿cuál es el valor de $3c - b$?	26	Si $\angle COD = 123^\circ$ y los arcos AB y CD miden $AB = 5$ cm y $CD = 15$ cm, respectivamente, ¿cuánto mide el $\angle AOB$? 	27	Ordena las pesas de menor a mayor. 		
30	Si el área de cada cuadrado es 1 cm ² , ¿cuánto mide el área de la figura sombreada? 										

Club de Matemáticas

Se invita a los alumnos a acudir al Club de Matemáticas, planta baja del edificio Q, martes y jueves de 13 a 15 horas, donde se les aclararán sus dudas



PSICORIENTA

Oscar Espinosa Montaña
Departamento de Psicopedagogía

La autorrealización

“El miedo a saber, es en el fondo un miedo al hacer, porque todo conocimiento entraña una gran responsabilidad frente a lo demás”.

Abraham Maslow

Hoy, te hablaremos de un tema que redituará en tu salud y desarrollo escolar; es decir, la autorrealización, término utilizado por un gran psicólogo llamado A. Maslow (1908-1970), creador y exponente de la psicología humanista, quien plantea una tendencia a la salud mental, la cual se manifiesta en una serie de procesos de búsqueda de auto-actualización y autorrealización.

En sus postulados, dicho autor clasifica a la psicología humanista como la “tercera fuerza”, ubicada teórica y técnicamente entre los paradigmas del conductismo (basada en el comportamiento humano) y el psicoanálisis (personalidad). Es mayormente conocida como “una teoría sobre la motivación humana”, y trata acerca de la jerarquía de las necesidades humanas, en la que la satisfacción de las necesidades básicas (respirar, comer, ir al baño), dan lugar a la generación sucesiva de necesidades más altas o superiores (pirámide de Maslow).

Así, la autorrealización, es un ideal al que todo ser humano debería de alcanzar, pues implica aprovechar las oportunidades para desarrollar el talento y potencial al máximo. También es el estado donde pueden expresarse genuinamente ideas y conocimientos, mientras se crece y se desarrolla la personalidad, que nos permite estar en condiciones de obtener logros personales y de diferenciarlos de manera positiva del resto. Desde esta perspectiva los seres humanos que logran la auto-

realización óptima, se consideran como seres íntegros.

Con la guía e ideas de este autor, así como con la teoría de la autorrealización, te brindamos algunos consejos bajo este enfoque que pueden ser útiles en el logro de tus metas, durante tu estancia en el Colegio de Ciencias y Humanidades.

Son seis consejos y los puedes adaptar a tus intereses personales, además a otras áreas de tu vida, tal es el caso del área escolar; de igual modo, puedes aplicarlo en el deporte, en tu salud, en la cultura, en tu vida social y en tu vida familiar.

➔ **Comenzar:** iniciar una tarea nueva, ser consciente, vivirla plenamente en la escuela, por ejemplo, practicar un deporte, una actividad cultural, consultar libros y revistas, investigar un tema, aprender un nuevo idioma, o participar en actividades ambientales, inscribirte en un curso de opciones técnicas.

➔ **Elegir:** decidir un lugar o escenario (superando los nervios), para dar continuidad a la actividad elegida, por ejemplo, en las áreas deportivas, en las salas de audiovisual, en la biblioteca, en la torre de difusión cultural o en las instalaciones del SILADIN.

➔ **Actualizar:** consulta a tus amigos o conocidos de otros semestres, a tus maestros, sobre las actividades extracurriculares que se realizan (sin interrumpir tus clases). Aquí, es importante el autoconocimiento que tengas de ti, preferentemente evaluando tus potencialidades y talentos.

Por ejemplo, si sabes ejecutar un instrumento musical, si se te facilitan los idiomas, las artes, algún deporte, promover el cuidado de la naturaleza, la investigación o destacas al hablar en público.

➔ **Ser sincero:** es importante encontrar o dar respuestas a tus inquietudes y asumir

responsabilidades, comprometerte, cumplir con tus horarios, ser participativo, trabajar en equipo, socializar y respetar conductas y opiniones de otros compañeros(as).

➔ **Ser consciente:** se trata de disfrutar y gozar las actividades, aprender de la experiencia, proponerte metas y logros. Por ello, por tu constancia y trabajo, obtendrás reconocimientos como premios a tu esfuerzo y dedicación y estos pueden ser constancias, diplomas, ceremonias, medallas, preseas, sacar dieces, hasta concluir tus estudios con un buen promedio en tres años.

➔ **Descubrirte y conocerte:** esto se refiere a que puedes descubrir hasta donde puedes llegar, motivarte y apreciar el valor de no renunciar a tus sueños, también de lograr mejores condiciones para tus actividades. Acondicionar y mejorar los espacios de tu entorno. Para ello, te recomendamos participar en talleres, conferencias, ferias, torneos, cursos, congresos y estancias.

Para finalizar, te recordamos que la autorrealización de tus metas académicas las encontrarás recompensadas con buenas calificaciones, una beca, un buen promedio y sobre todo aprendiendo, haciendo y vivenciando las actividades que se te ofrecen en tu escuela.

¡Y para autorrealizarte en otras áreas de tu vida, ven y platica con nosotros! ¡Te esperamos! 📞

Fuentes

- CCsalud20.com/Psicología/piramide-de-maslow
- Exitoydesarrollpersonal.com/2015/09/01/la-autorrealización-ségún-maslow/
- https://ensayosytrabajos.com/piramide-de-maslow/



UNAM
La Universidad
de la Nación



Por el 25° aniversario del PUEC, Concurso de Fotografía *Ciudad, esa utopía tangible*

CONVOCATORIA

1. El concurso está dirigido a la comunidad universitaria y público en general que resida en México.
2. Los interesados podrán participar con máximo dos imágenes inéditas de su autoría.
3. Cada imagen debe abordar el tema **Ciudad, esa utopía tangible**, en alguno de los siguientes rubros:
a) ciudad habitable, b) ciudad diversa, c) ciudad sustentable, d) ciudad equitativa, e) ciudad conectada.
4. Las fotografías pueden ser a color o blanco y negro, deberán estar en formato JPG, a una resolución mínima de 300 dpi y mínimo de 4 mil píxeles del lado más largo.
5. Las fotografías participantes no deben estar manipuladas mediante collage, fotomontaje o ilustración digital. Se permite el ajuste de exposición, contraste y balance de blancos.
6. El envío de las fotografías, así como de la carta de cesión de derechos, la declaración de autoría y la solicitud de registro se hará a través del portal: www.puec.unam.mx.
7. La convocatoria queda abierta a partir de su publicación, y **hasta el 28 de octubre de 2019**.
8. Las fotografías serán evaluadas por un Jurado Calificador integrado por especialistas designados por el PUEC. El fallo del Jurado es inapelable. Los resultados se darán a conocer el 4 de noviembre de 2019 en la página web del PUEC.
9. El **primer lugar** recibirá \$5,000.00 pesos mexicanos, una beca en un curso extracurricular de fotografía de la FCPys, la publicación del trabajo ganador en un producto editorial del Programa, reconocimiento y un lote de libros editados por el PUEC, UNAM. El **segundo lugar** recibirá una beca en un curso extracurricular de fotografía impartido por el Museo de la Luz, la publicación del trabajo en un producto editorial del Programa, reconocimiento y un lote de libros editados por el PUEC, UNAM. Se dará mención honorífica a las 5 mejores fotografías de cada rubro, las cuales serán publicadas en un producto editorial del PUEC y difundidas en medios de comunicación universitarios.
10. Las fotos ganadoras y con mención honorífica **se exhibirán en una exposición temporal** en el museo UNAM Hoy y otras sedes universitarias.

La participación en este concurso implica la aceptación de las presentes bases.

Convocatoria completa en: www.puec.unam.mx

Mayores informes: fotopuec25@hotmail.com