



Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente
Séptima época • núm. 950 • 1 de junio de 2020
www.cch-oriente.unam.mx

informa

Profesores participan como voluntarios en la agrupación México Makers

3y4



EL HUMOR Y LAS CARICATURAS VIRULENTAS

6y7



A bailar a ritmo de salsa

8

La nueva publicidad

10



DIRECTORIO



RECTOR

DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIECHERS

SECRETARIO GENERAL

DR. LEONARDO LOMELI VANEGAS



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. BENJAMÍN BARAJAS SÁNCHEZ

SECRETARIA GENERAL

MTRA. SILVIA VELASCO RUIZ



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

ING. HUMBERTO ZENDEJO SÁNCHEZ

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
landerosso@hotmail.com

EDITORIAL

Persistir en las medidas de protección personal

A partir de este 1 de junio el gobierno federal anunció los protocolos de reapertura hacia la nueva normalidad, derivada por la contingencia sanitaria que aún se vive en nuestro país. La UNAM, por su parte, ha realizado diversos llamados para que su comunidad continúe con las medidas de seguridad y no se exponga a los riesgos que conlleva el Covid-19.

También informó que la reanudación de clases de manera presencial se reactivará una vez que existan las condiciones sanitarias que así lo permitan, pero se continuarán con las labores académicas y administrativas desde casa y a distancia, por lo que se debe proseguir con la conclusión del año escolar.

Ante esta situación, consideramos que la participación de la comunidad docente y estudiantil debe ser comprometida en este momento apremiante que requiere de la solidaridad de todas y todos,

para seguir con la formación académica de los universitarios con todos los apoyos posibles.

Por ello, el llamado a que juntos prosigamos con las medidas sanitarias que se han establecido, concluir de manera satisfactoria los estudios, para nuestro caso los del bachillerato; asimismo, hacer uso de las distintas opciones para la acreditación que se han puesto a la disposición de las y los estudiantes. Todo ello para seguir cumpliendo con el compromiso y deber de universitarios.

La UNAM y el Colegio de Ciencias y Humanidades, refrendan su llamado a los estudiantes, profesores y trabajadores a mantenerse resguardados y a sumar sus esfuerzos para continuar con el trabajo académico desde sus casas, todo eso con el fin de cuidar su salud y la de sus familiares, haciendo hincapié en que se concluye la fase de la sana distancia, pero se debe persistir en las medidas de protección personal.



Enseñanza Aprendizaje

■ Apoyo y solidaridad de los universitarios

La impresión 3D en tiempos de COVID-19

Profesores del plantel Oriente del grupo de trabajo institucional Ciencia Tecnología y Sociedad Biología Molecular, participan como voluntarios en la agrupación *México Makers*, que ha donado más de 20 mil equipos de protección personal a cerca de 200 hospitales en todo el país.

México Makers surge como una iniciativa para resolver problemas de abastecimiento, a través de la organización de la sociedad civil con conocimiento y equipo de impresión 3D, que diseñan con diferentes programas, para compartirlos por medio de redes sociales y plataformas como Thingiverse.com y Youmagine.com entre otras; son de acceso libre y licencias *Creative Commons*. La comunidad Maker toma los diseños, en algunos casos los modifica e imprimen en sus domicilios o espacios Maker; esta actividad es innovadora y creativa, señaló el profesor Celso Miguel Luna Román.

Ante la pandemia del Covid-19, comentó, utilizando tecnología de impresión 3D y corte láser hemos apoyado la fabricación de equipos de protección facial personal (caretas) y otros dispositivos médicos necesarios que, debido a la pandemia, son escasos en las instituciones de salud.

La participación de la comunidad Maker, mencionó la profesora Luz Angélica Hernández Carbajal, representa un esfuerzo coordinado y organizado en una actividad altruista que beneficia a quienes hoy enfrentan esta pandemia. Colaborar, dijo, es una forma de acercarse a conocer el trabajo y el riesgo del



La impresión...

3 ◀

personal médico quienes se afanan día con día por salvar vidas.

Ambos profesores coincidieron en afirmar que esta tarea es gratificante, porque cumple con unos de los principios universitarios como

es el servicio a la sociedad, que en estos momentos requiere del apoyo y solidaridad de los universitarios.

Luna Román y Angélica Hernández, ambos docentes del área de Ciencias Experimentales, participan en la agrupación *México Makers* del Estado de México, la cual está integrada por 13 voluntarios; en esta red local se ha contribuido a la elaboración y donación de caretas que se han repartido a diferentes hospitales, corporaciones policiales, y servicios de apoyo a la comunidad. 



Alternativas saludables ante el coronavirus

Dimensión Psicológica

El cerebro también es un órgano que es necesario ejercitar. Por lo que te presentamos algunas opciones:

- Ver programas culturales como conciertos, visitas virtuales a museos. Hay muchas opciones en las redes sociales. Busca contenidos digitales de Difusión Cultural de la UNAM.
- Escribir: La Dirección de Literatura de la UNAM pone a tu disposición cursos y talleres en línea para que inicies tu formación literaria.
- Leer: Libros UNAM tiene muchas alternativas para ti.
- Pintar.
- Ver series y películas: La Fimoteca de la UNAM ha puesto parte de su acervo en línea para que la comunidad universitaria lo tenga a la mano durante esta temporada.
- Escuchar música.
- Meditar: La Dirección de Danza de la UNAM tiene un programa virtual de yoga que te ayudará a desarrollar la meditación.
- Ver fotos y videos sobre la naturaleza.
- Armar rompecabezas.
- Diseñar o elaborar proyectos personales.
- Y muchas otras actividades que se te puedan ocurrir, pero lo importante es mantener la mente activa.
- En el Newsletter del Colegio encontrarás muchas opciones culturales.
- Entra a Facebook y busca las opciones de actividades culturales del Colegio en Difusión Cultural de CCH, Teatro CCH, Música CCH, Danza CCH.
- No te pierdas *Ciencia viral* todos los miércoles y *Charlas literarias desde el confinamiento* todos los jueves por el Facebook del CCH.
- Entra a la cuenta de Twitter: @CulturalCch para ver más opciones culturales.



Al infinito y más allá

Tras 9 años sin vuelos tripulados enviados desde los Estados Unidos, el 30 de mayo del año 2020, el hombre ha vuelto a surcar los confines inhóspitos del espacio. Sin duda alguna, la conquista y colonización del espacio por la raza humana, es un tema recurrente en las películas; pero como dice el viejo dicho: “la realidad siempre supera la ficción.”

Por: Ulises Soriano

Esta misión es realizada entre la empresa Space X en conjunto con la NASA, representa una brecha generacional, pues abre la puerta al turismo espacial, además de ser la primera misión en la historia aeroespacial en ser manejada por una empresa privada. Space X, es propiedad del multimillonario Elon Musk, quien generó su fortuna con servicios de paga en línea entre los que se encuentra PayPal.

Dos astronautas con experiencia de más de 20 años son los encargados de realizar este viaje que durará entre 6 y 16 semanas en la estación espacial internacional. Bob Behnken y Doug Hurley son los navegantes espaciales de la NASA y trabajan desde el 2000, quienes han volado al espacio dos veces en transbordador. En esta misión, probarán la automatización del procedimiento de acoplamiento en la Estación Espacial Internacional, que se reunirán con la tripulación ruso-estadounidense que ya está a bordo de EEI para realizar experimentos.

El lanzamiento estaba programado para el 27 de mayo, sin embargo se vivió un dramatismo, pues el clima no colaboró y hubo que posponerlo para el sábado 30; esto se realizó para evitar accidentes durante el despegue, pues la NASA tiene algunas experiencias fatídicas, entre ellas las de 1986 con la explosión del transbordador “Challenger.”

A las 14:22, tiempo de la Ciudad de México del 30 de mayo del 2020, en Cabo Cañaveral, ubicado en Miami, Florida, todo estuvo listo para el despegue para la última prueba del Falcon 9. Inició la cuenta regresiva para que el “Crew Dragon” despegara desde la misma plataforma en la que salió la misión “Apollo” en 1969. Gracias a la tecnología, observamos en tiempo real, un despegue exitoso, así como lo primeros momentos de la misión y la manera en cómo se desprendían las diferentes fases.

El “Crew Dragon”

Uno de los dos componentes históricos de este lanzamiento es la cápsula “Crew Dragon” que cuenta con un equipo de propulsores que hacen posible una mayor maniobrabilidad en el espacio, lo cual facilitará acoplarse a la estación espacial bajo un control autónomo. A diferencia de naves espaciales anteriores, la cabina de la tripulación incluye controles de pantalla táctil. El “Crew Dragon” fue diseñado para albergar a un máximo de siete pasajeros, pero en esta misión solo llevarán cuatro; el espacio sobrante fue destinado a suministros.

El “Falcon 9”

El “Falcon 9” es un cohete de “dos etapas con nueve motores”. Su segmento inferior se encendió durante dos minutos y medio antes de apagarse y separarse. Esto dio paso para que la segunda etapa se activara durante otros seis minutos para que la cápsula “Crew Dragon” entrara en órbita. Luego, la cápsula se desprendió y realizó de una manera autónoma, el viaje a la Estación Espacial Internacional, utilizando sus propios propulsores.

Otra de las grandes aportaciones de este cohete a la industria aero-espacial, es que es reutilizable. Minutos después de su lanzamiento, al separarse, volvió a la Tierra en un aterrizaje controlado y ahora se encuentra listo para impulsar más viajes al espacio. El reutilizamiento del Falcon 9, implicará para la NASA una disminución considerable de costos y permitirá realizar de manera más frecuente el envío de personas al espacio.

Trajes de película

La tecnología avanza en cuanto a los trajes espaciales; en esta misión son completamente diferentes a lo acostumbrado. Quedaron atrás los pesados y abultadas vestimentas naranjas. Ahora impera la sencillez, el confort y la posibilidad de mayor maniobra dentro de la nave.

Estos trajes fueron diseñados por José Fernández, mexicano, quien ha tenido una prolífica carrera como diseñador de vestuario en Hollywood, trabajando para los estudios cinematográficos de Marvel y DC.

Hasta ahora, la NASA era la única institución en América que podía construir y enviar naves al espacio, pero ahora que Space X ha puesto en órbita al “Crew Dragon”, en nuestra cabeza deben quedar grabados los nombres de Douglas Hurley y Robert Behnken –aparte del de Musk– pues son los astronautas de la NASA con destino a la Estación Espacial Internacional desde el Centro Espacial Kennedy de la NASA en Cabo Cañaveral, Florida; y ellos, están dispuestos a hacer historia con los vuelos comerciales al espacio.

Solo queda decir: ¡Al infinito y más allá! 

<https://www.nasa.gov/> consultado el 30 de mayo, a las 14:22 horas del 2020
<https://www.bbc.com/mundo/noticias> consultado el 30 de mayo, a las 14:22 horas del 2020
<https://www.unocero.com/> consultado el 30 de mayo, a las 14:22 horas del 2020

EL HUMOR DEL HORROR



Un elemento que nos define como seres humanos es el humor y la capacidad de reír, esa virtud que tenemos para afrontar alguna situación complicada de manera amable, pero también de forma burlona e, incluso, cruel. Es un hecho que nos gusta reír, y si bien a veces es sencillo, en ocasiones lo hacemos para soportar situaciones críticas o difíciles.

Tan grande es el poder del humor que muchas veces ha sido reprimido por las autoridades, gobiernos y diversos grupos sociales, políticos o religiosos. Un doloroso ejemplo fue el ataque en el 2015 de un grupúsculo fundamentalista islámico a la sede de la revista francesa *Charlie Hebdo* por publicar unas caricaturas sobre Mahoma, con el resultado de 12 muertos y 11 heridos.

Otra interesante discusión sobre la naturaleza y alcance de la risa se presenta en la famosa novela *El nombre de la rosa* de Umberto Eco, la cual gira sobre la existencia de un hipotético segundo tomo de la *Poética* de Aristóteles, un libro prohibido por tratar sobre la comedia. Por ello, es escondido por el bibliotecario, Jorge de Burgos, quien teme lo que puede provocar en el ser humano pues la risa acaba con el miedo y sin miedo no hay fe, ya que equivale a “la debilidad, la corrupción, la insipidez de nuestra carne” (Eco, 1993, p. 447).

Por otro lado, la risa ha sido objeto de reflexiones de diversos pensadores y científicos. Para Freud, “al rechazar la posibilidad del sufrimiento, el humor ocupa una plaza en la larga serie de los métodos que el aparato psíquico humano ha desarrollado para rehuir de la opresión del sufrimiento” (Barajas, 2009, p. 17). Es un consuelo y ayuda a enfrentar nuestros temores, pero también el humor revela nuestros miedos reprimidos.

Se sabe que la risa tiene efectos benéficos en las personas. Entre otros, reír ante (o después) de un momento de tensión produce una catarsis, lo que provoca un alivio físico. Con ello, se purifica a la mente de las emociones negativas. Si bien el ya citado Aristóteles vinculaba a la catarsis con la tragedia teatral, sin duda también se le relaciona con la comedia. Si se presenta durante un evento traumático, aparece en su vertiente de humor negro, donde se ridiculizan miedos, preocupaciones, desastres y sufrimiento. Así,

logramos un distanciamiento emocional y nos burlamos de lo que nos asusta.

Por ello nos gusta reírnos de lo políticamente incorrecto, mofarnos de lo doloroso, cuestionar sin temor lo considerado sagrado o intocable. Como señala el co-creador de *El Santos*, José Ignacio Solórzano, *Jis*, “una de las razones fundamentales del trabajo humorístico es el lado oscuro del hombre. Y para meternos al lado oscuro no podemos andar de puntitas, diciendo cosas amables, evitando lastimar sensibilidades. No, es materia espesa y hay que entrarle sin compasión ni piedad” (citado por Velasco, 2017). Es decir, la realidad es cruel, y si bien es motivo de lamento, también es material para reír.

Así, los caricaturistas, al burlarse y mofarse del Covid-19 y sus secuelas, toman distancia de esta problemática y se rebelan contra las angustias que genera, pero también para criticar a los gobernantes por sus acciones y dichos torpes sobre esta situación sanitaria. El humor negro permite destacar y atacar lo absurdo, paradójico, ridículo y exasperante del momento y, de este modo, nos permite liberar emociones.

Sin importar el país o la cultura, se han publicado múltiples caricaturas sobre la cuarentena. Una buena parte han sido para apoyar a los trabajadores de la salud, pero otro tanto ha sido para denunciar las contradicciones o ineptitud de los gobernantes, así como para mostrar los crueles efectos de la pandemia.

No obstante, como afirma Rafael Barajas, *El fisgón* (2009), “al ejercer el sentido del humor, el hombre toma distancia de su conflicto, se da un respiro y se coloca en una posición que le permite buscar salidas, salvarse. El humor es el arma de la persona con ingenio que no se resigna a su suerte, aunque se encuentre acosada y desvalida” (p.19).

Podemos afirmar, entonces, que el humor ante situaciones trágicas es una forma de racionalizar lo malo, de tratar de darle sentido a los desastres naturales, la enfermedad, la violencia, la corrupción y, en estos momentos, la pandemia. Para finalizar, podemos rescatar al genial escritor Jorge Ibarquengoitia (un experto en satirizar lo considerado como intocable), “el sentido del humor es una concha, una defensa que nos permite recibir ciertas cosas horribles que no podemos remediar, sin necesidad de deformarlas ni de morirnos de rabia impotente” (citado por Velasco, 2017). En resumen, es preferible reír que llorar. 🙄

Fuentes:

- Barajas, Rafael *El Fisgón* (2009), *Sólo me río cuando me duele: la cultura del humor en México*. Planeta, México.
- Eco, Umberto (1993). *El nombre de la rosa*. RBA Editores, España.
- Velasco, Édgar (23 de febrero de 2017). “El nombre de la rosa”, en *nombre del humor*, en medium.com, consultado el 27 de mayo de 2020

Por: Miguel Ángel Landeros Bobadilla



"TU AMOR ES UN PERIÓDICO DE AYER"



Título muy pegador que hace recordar a los sonideros de la Changa, Fascinación, Casa Blanca, Rolas, Candelas... y muchos otros que con sus rolas nos hacían bailar, provocaban la emoción, el amor y hasta "la calentura"; con los cuerpos juntitos, con la "manita sudada" y uno que otro paso "travoltiano", la algarría era total en el barrio, la colonia, la cuadra o la fiesta familiar.

Qué tiempos aquellos don Simón, diría ese clásico personaje. Pero ahora qué sucederá con esta atribulada "nueva normalidad"; ¿la chaviza o los chavos rucos podrán reunirse, hacer sus masivos en la calle o en la explanada? Eso no lo sé. Esta realidad o nueva normalidad, seguro, nos impondrá nuevos estilos de vida, de convivencia social y de la reunión con los cuates para la tardecada, la tocada o el reven.

Estar confinado en la casa, debido a la emergencia sanitaria, ha provocado insertarnos a una nueva modalidad para aprovechar el ocio o el tiempo libre, de ahí que en las líneas precedentes haya iniciado con el título de una melodía que no pierda vigencia y es salsa por excelencia, pero además pretexto para escribir de un género musical del gusto popular mexicano y también del cecehachero

La historia cuenta que la salsa tiene sus orígenes en Puerto Rico; otros señalan que en Cuba, República Dominicana y hasta en Gringolandia, allá

en Nueva York, donde el Covid-19 ha pegado con tubo. En México este género llegó a mediados de los 70 y cobró fuerza en los 80 con la rumbera Celia Cruz, y se arraigó y popularizó entre jóvenes bailarines que precedían de ritmos tropicales, e incluso rocanroleros.

Son cubano y música caribeña es la combinación perfecta para que la lírica latina transformada en salsa narre eventos de violencia, de desigualdad, amores y amoríos, de luchas por ser y vivir mejor a través de historias del barrio, de la colonia y de la ciudad.

Así es este ritmo que produce sensaciones, sonidos, emociones, combinadas con canciones con letras de temáticas amorosas o sociales de la clase baja, que acompañadas del sonido de las congas, timbales, tambores y las infaltables trompetas, hacen retorcernos y contorsionarnos con melodías llenas de sentimientos, de dolor, de amor y desamor, gracias a los arreglos de grandes intérpretes históricos como los Titos Puente y Rodríguez, Héctor Lavoe, Willie Colón, Ritchie Ray, Cheo Feliciano o Johnny Pacheco.

Sí alguna vez Froylán López Narvaez, académico de la UNAM, señaló que la rumba es cultura, lo mismo podría decirse que la salsa es cultura, dada su aceptación no solo en países latinos, también en naciones europeas, incluso hasta Japón y los mismísimos Estados Unidos que han compartido este gusto musical aquí y allá con solistas y agru-

paciones que han hecho la delicia y la historia musical de este género.

Talentos como Oscar D'León, Alberto Barros, Ray Barreto, Richi Ray, Bobby Cruz, Ismael Rivera, Frankie Ruiz, Álvaro Granobles, Maelo Ruiz, Tito Nieves, Gilberto Santa Rosa, Rubén Blades, Nino Segarra, Galy Galeano, Saulo Sánchez, Willie González, Hansel Camacho, Víctor Manuel, Marc Anthony, Eddie Santiago, Diego Morán, Andy Montañez y tantos otros, así como agrupaciones musicales como la Orquesta Guayacán, Adolescente Orquesta, Grupo Niche, la Orquesta la Luz (de origen japones), Son de azúcar (integrada solo por mujeres), las sonoras Matancera o la Poncheña, el Gran Combo de Puerto Rico, Fania All-Stars, Dimensión Latina..., en ésta y en otras épocas, han hecho las delicias de este baile tan arraigado en el gusto popular de jóvenes y viejos de esta CdMx.

No se trata de hacer una apología o una antología de este género, cuya influencia cubana y caribeña nos identifica con nuestras raíces latinas que se mueven aquí o allá cadenciosa y rítmicamente; deseamos que a pesar de este encierro, que permite mirar esas manifestaciones musicales como la salsa, nos libere de esta tensión y preocupación que causa esta emergencia sanitaria.

Por ello, a practicar el mejor deporte del mundo que es el baile, a partir de un...periódico de ayer.



Por: Ignacio Valle Buendía

Stressé ou ennuyé au confinement?

Nous vivons une expérience incroyable, semblable à un film de science-fiction. Nous sommes obligés à rester chez nous à cause d'une pandémie provoquée par le COVID-19. Désormais, notre vie ne sera pas la même, nos sorties, nos relations interpersonnelles, voyager, faire les achats, aller à l'école, beaucoup d'activités quotidiennes vont changer.

Actuellement, nous restons tout le temps chez nous et ce n'est pas facile. Si on regarde les émissions des journaux télévisées ou les nouvelles sur Internet c'est sûr que le panorama des malades, des morts et des difficultés des organismes de santé va nous attrister et nous stresser. Alors, dans ce petit article, je vous propose quelques activités pour profiter du confinement :

1. Le premier conseil que tu trouveras partout c'est : Fais du sport ! L'activité physique favorise la concentration, la créativité et améliore notre sommeil. Tu peux trouver beaucoup des youtubeurs dédiés à ça.

<https://www.elle.fr/Minceur/Dossiers-minceur/Les-10-meilleures-chaines-Youtube-pour-se-faire-un-corps-de-reve>

2. Si tu n'as pas, une personnalité sportive, comme moi . Lis ! Avec la lecture, on voyage dans d'autres mondes, d'autres pays. On peut « voir » d'autres images. Bref, on peut s'évader. Je te recommande ce site de contes.

Profra. Cipactli Nava-Mota Dávila. Departamento de francés

<https://www.thefablecottage.com/french>

3. D'accord, tu n'aimes ni le sport ni la lecture. Alors, regarde de bons films ! Tu as déjà vu tous les films sur Netflix ? Bon, sur ce site, tu vas trouver une liste de films français gratuits sur Youtube.

https://www.senscritique.com/liste/Films_disponibles_gratuitement_sur_youtube_en_francais_ou_VO/1252854

4. Une autre possibilité pour faire quelque chose d'intéressant : Apprends une langue étrangère ! Ou renforce celle que tu étudies. Sur Youtube il y a beaucoup de profs youtubeurs qui font des cours pour apprendre n'importe quelle langue. Pour apprendre français je te suggère aussi le site : www.lepointdufle.net

5. C'est l'occasion aussi d'apprendre n'importe quoi. Alors, cherche un tuto ! Sur Internet tu trouveras des tutos pour faire tout ce que tu peux imaginer : fabriquer un masque, jouer de la guitare, apprendre l'électronique, dessiner, faire de la coiffure, etcetera.

6. Finalement, passe du temps avec ta famille , joue, parle avec tes frères, tes cousins ou tes parents sur ce que tu sens. Écoute aussi comment ils se sentent.

Voilà quelques suggestions pour ne pas trop souffrir pendant cette période de confinement. Et pour finir, attention ! Éloigne-toi du réfrigérateur ! Il est tout à fait déconseillé de faire de lui ton meilleur ami... 🍷



En el artículo de Hello/salut! del número anterior, Challenging teaching in Covid times, faltó incluir los nombres de los autores: Lorena Meneses, Alcmena Jiménez, Mario Cruz y Belem Torres.



Por: Manuel García

El coronavirus contra la publicidad

Dicen que los seres humanos respiramos oxígeno y publicidad. Está en todos los lugares: la televisión, la radio, el cine, la prensa, en las bardas, en los espectaculares, incluso en el transporte público y últimamente y con gran intensidad en Internet. Es una molestia esperar los desesperantes cinco, 10 o más segundos para saltar el anuncio en YouTube. Internet se volvió una explosión de marketing para el usuario promedio.

En los últimos años, la publicidad en México crecía entre el 5% y el 6%, según cifras de *Interactive Advertising Bureau* (IAB México), asociación que agrupa a las empresas de la publicidad interactiva de los principales mercados del mundo. Sin embargo, el Coronavirus no solo repercutió en los sistemas sanitarios de las diferentes naciones, también afectó la economía y en consecuencia el *marketing*.



En tiempos de pandemia, una variedad de anuncios han sido retirados: el motivo su ineficiencia en cuanto a las nuevas normas de salubridad. Un comercial de comida rápida exhibiendo a una persona llevándose los dedos a la boca junto con el mensaje "para chuparte los dedos", atenta contra las nuevas medidas de higiene. Igualmente los anuncios cerveceros donde se aluden a fiestas y aglomeraciones; de la misma manera, las aerolíneas en una etapa donde es riesgoso viajar.

Así rápidamente las empresas vieron pérdidas de hasta un 20% en sus ganancias promedio, según *Cocktail Marketing*. Así, en un momento donde la audiencia aumentó exponencialmente debido al aislamiento, los anuncios han perdido considerablemente la cantidad de ejecuciones en medios masivos.

¿Quiénes ganan?

No toda la publicidad fue eliminada. Los comerciales de productos de limpieza e higiene personal se quedaron y se adueñaron de los medios por completo. No sorprende que en las compras de pánico los desinfectantes en aerosol fueran los más demandados; igualmente el jabón, el gel antibacteriano y el cloro, cuyas empresas aumentaron sus precios y ganancias.

Algo parecido sucedió con los cursos online; sitios como Udemy inyectaron más recursos a sus anuncios en YouTube para atiborrar de ofertas en un momento donde la gente se encuentra confinada en sus hogares. O qué decir de las compras en línea, disparadas en un 74% mundialmente, lideradas por el gigante Amazon, según el diario *Expansión*.

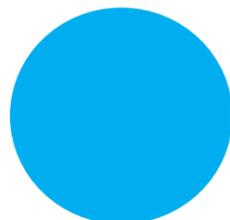
Finalmente, las plataformas de *streaming* como Netflix acumularon nuevos suscriptores, y ni qué decir de los contratantes de las promociones de la TV por cable, quienes no llegaron espontáneamente, pues la publicidad jugó papel importante en ello.

La adaptación

Algunas de las grandes empresas, al verse acorraladas por el retiro de sus campañas publicitarias, han optado por promocionarse de manera diferente, por eso grandes marcas cerveceras patrocinan el *streaming* de conciertos en casa, lo mismo con las refresqueras, que han creado eventos con diversos artistas en donde lo que sobresale del cartel es el nombre del patrocinador.

Tú, joven estudiante, cercano a las redes sociales y plataformas de entretenimiento, seguramente te has percatado de los nuevos anuncios. Las empresas se han dado cuenta de ello y se adaptaron a la crisis sanitaria, incitando a quedarse en casa pero de forma implícita exhibiendo su producto. Tal vez ahora entiendas por qué desde hace tiempo te han llenado de *spots* de limpieza, cursos *online*, compras en línea y servicios de *streaming* durante los cinco segundos antes de saltar el anuncio.

Tú decides si compras o te compran.

**PSICORIENTA**Psic. Oscar Espinosa Montaña
Departamento de Psicopedagogía**Los hábitos en los jóvenes**

Estimado alumno. En esta oportunidad comparto una preocupación actual con relación a la salud; por ello, considero importante que juntos valoremos la forma en cómo estamos cuidando nuestra vida diaria. Esto lo podemos analizar con una propuesta preventiva, de autocuidado y de mejor calidad de vida, a través de la generación de hábitos.

Según la perspectiva de la salud, se denomina hábito a cualquier conducta repetida regularmente; por ejemplo, levantarse diariamente a las ocho de la mañana y realizar una caminata de 20 minutos.

Todos sabemos que para mantenernos con energía y en buen estado, se requiere practicar hábitos saludables. De esta forma viviremos en condiciones óptimas. Se trata de un poco de voluntad y ganas de alcanzar la disciplina en tu calidad de vida, siempre que sea posible.

Algunos hábitos aparentemente satisfactorios, por ejemplo, dormir a altas horas de la noche y comer en horarios descontrolados, pueden lograr un gran desgaste y perjudicar tu salud. También pueden ser sumamente perjudiciales desde el inicio (tomar bebidas alcohólicas en exceso o estar expuesto constantemente a situaciones de estrés). Y, finalmente, podemos identificar los hábitos positivos y que reeditúan para mejorar tu salud; por ejemplo, practicar ejercicio regularmente.

A continuación identificaremos aquellos hábitos que pueden beneficiarte:

a) Físicos, éstos se observan cuando hacemos ejercicio y disfrutamos de sus beneficios, incluso realizando el deporte de nuestra preferencia, como fútbol, saltar la cuerda, caminata, aerobics, baloncesto, pilates,



bicicleta, pesas, y muchos más. Ahora existen una gran variedad que puedes elegir.

a) Los afectivos, se manifiestan con tus seres queridos, amigos, pareja y la familia. Con ellos buscas llevar una relación agradable y pueden darse en una charla, con palabras "dulces", comentarios positivos. Ahora también con mensajes virtuales agradables e imágenes.

c) Los sociales, se ejercen con los vecinos, vendedores, en servicios públicos, centros comerciales, parques, taquillas. Se generan utilizando palabras agradables de contacto inicial o frases de cortesía, como "hola", "bonita tarde", "buenos días", "gracias", "hasta pronto", "por favor", "lindo día", "excelente servicio". En la actualidad lo puedes vivir a través de las redes sociales.

d) Los intelectuales y mentales, para mejorar nuestra calidad de vida y nuestra cultura podemos realizar gran variedad de lecturas, desde cuentos, libros, novelas, revistas, publicaciones y literatura de actualidad. En los mentales, puedes ejecutar ejercicios aritméticos, crucigramas, juegos de agilidad mental, memoramas, rompecabezas, trabalenguas, "frases y palabras complejas", además de gimnasia cerebral (con colores y movimientos físicos sencillos).

e) Los de higiene, estos hábitos son muy importantes, entre ellos está el lavado

habitual de dientes, el baño diario, peinarse, cortarse las uñas de pies y manos, limpiar tus anteojos (si los usas), lavarse las manos, además de las labores de limpieza en tus espacios (habitación, baño, y casa).

Por lo anterior, es muy importante identificar que tus metas que tengan relación directa con tu salud en general (física, mental y espiritual), conlleva a cuidar tu autoestima y a fomentar conductas de autocuidado. Para ello se requiere ser positivo y tener metas a corto, mediano y largo plazos para ser feliz contigo y con las personas que te rodean.

Para lograr tus metas personales debes estar motivado y es necesaria una práctica razonada de tus hábitos, con lo que puedes lograr: un "peso" saludable, disminuir el estrés, fomentar relaciones agradables, pero sobre todo ser feliz. Desde esta perspectiva, te invito a reflexionar y a elaborar un listado de los hábitos en los que puedes mejorar, ya sea con tus amigos, con tu pareja, o familia, en distintos escenarios donde te desenvuelves como tu escuela, tu casa, tu colonia o hasta tu ambiente deportivo.

¡Lo importante es que tu vida sea muy positiva!

¿Y tú que hábitos prefieres para esta "cuarentena"? 🙏

Fuentes

[https://es.wikipedia.org/wiki/H%C3%A1bito_\(ciencias_de_la_salud\)](https://es.wikipedia.org/wiki/H%C3%A1bito_(ciencias_de_la_salud)) consultado el 19 de mayo de 2020 19:50
<https://okdiario.com/salud/10-habitos-saludables-deberias-incorporar-vida-2790840> Consultado el 21 de mayo de 2020 20:00
https://muyfitness.com/consejos-para-una-vida-saludable-para-adolescentes_13085287/ consultado el 23 de mayo de 2020 18:05

CALENDARIO DE EXÁMENES EXTRAORDINARIOS

PERIODO ESPECIAL "EZ"

Debido a la situación de emergencia sanitaria que vivimos en el mundo y, especialmente, en la CDMX por el Covid-19, LA APLICACIÓN DE LOS EXÁMENES EXTRAORDINARIOS DE ESTE PERIODO SE LLEVARÁN A CABO EN LÍNEA.

Alumnos de la Generación 2018 y anteriores que adeuden hasta cuatro asignaturas para concluir el bachillerato, se les informa que la inscripción al PERIODO ESPECIAL de exámenes extraordinarios EZ, se efectuará a partir del 29 de junio y hasta el 3 de julio de 2020, a través de la dirección electrónica:

www.cch-oriente.unam.mx

| Verifica: | Fecha |
|---|---------------------|
| Revisa las prelistas, para que en caso de que no aparezcas en alguna asignatura, notifiqués por medio del correo electrónico a las direcciones: betymen-55@hotmail.com nca_2009@hotmail.com Las prelistas estarán publicadas en la página del plantel. | 6 de agosto de 2020 |

LAS FECHAS DE APLICACIÓN SERÁN

| Área | Fechas |
|-------------------------|----------------------|
| Matemáticas | 10 de agosto de 2020 |
| Ciencias Experimentales | 11 de agosto de 2020 |
| Historia | 12 de agosto de 2020 |
| Talleres | 13 de agosto de 2020 |
| Idiomas | 14 de agosto de 2020 |

Para realizar tu examen deberás utilizar un equipo de cómputo, pues si usas teléfono inteligente (celular) o tablet, NO APARECERÁS EN LAS ACTAS CORRESPONDIENTES y corres el riesgo de perder esta oportunidad de aprobar tus asignaturas.

Recuerda que solo te podrás inscribir a cuatro asignaturas. Registra bien tus datos en el sistema de inscripción.

SECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR