



www.cch-oriente.unam.mx

# ORIENTE

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 755 • 13 DE ENERO DE 2014

## INFORMA



### Reconocimiento a estudiantes de 10

677

**ENSEÑANZA APRENDIZAJE**



### Vidas dedicadas a la Universidad

3

**ENSEÑANZA APRENDIZAJE**



### Jornada contra la violencia de género

5

## DIRECTORIO



RECTOR

DR. JOSÉ NARRO ROBLES

SECRETARIO GENERAL

DR. EDUARDO BÁRZANA GARCÍA



DIRECTORA GENERAL DEL CCH

LIC. LUCÍA LAURA MUÑOZ CORONA

SECRETARIO GENERAL

ING. GENARO JAVIER GÓMEZ RICO



DIRECTOR

LIC. ARTURO DELGADO GONZÁLEZ

SECRETARIO GENERAL

LIC. VÍCTOR DAVID JIMÉNEZ MÉNDEZ

SECRETARIO ACADÉMICO

MTRO. JOSÉ DE JESÚS MONCAYO SAHAGÚN

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

LIC. JOSÉ LUIS SÁNCHEZ VARELA

SECRETARIA DOCENTE

LIC. EDITH CATALINA JARDÓN FLORES

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ÁRIAS

SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

PSIC. ÓSCAR ESPINOSA MONTAÑO

SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN

ING. QUÍM. TOMÁS NEPOMUCENO SERRANO

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

PROF. MAXIMIANO ESPINA MIRANDA

**ORIENTE**  
INFORMA

JEFE DE INFORMACIÓN

LIC. IGNACIO VALLE BUENDÍA

DISEÑO EDITORIAL

LIC. MIGUEL ÁNGEL LANDEROS BOBADILLA

DEPARTAMENTO DE IMPRESIONES

C. ROSENDO VARGAS TORRES

Oriente Informa aparece los lunes publicado por el Departamento de Información, de la Secretaría General del Plantel Oriente. Edificio de la Dirección. Teléfono: 57736325, ext. 142.

Correos electrónicos: ignacio.valle@cch.unam.mx  
landerosbo@hotmail.com

## EDITORIAL

# Trabajo fructífero en bien de nuestros jóvenes

El regreso a las actividades académicas administrativas, debe significar para la comunidad del Plantel Oriente, -alumnos, profesores, autoridades y trabajadores-, la ratificación y continuidad de nuestro actuar cotidiano para la realización y buen cumplimiento en las labores de docencia, investigación y difusión de la cultura, como acciones prioritarias de este centro educativo y del mismo Colegio de Ciencias y Humanidades.

Tal es así que nuestra responsabilidad, en este 2014, debe estar orientada al mejoramiento y superación académica no sólo de nuestra escuela, sino de todo el Colegio de Ciencias y Humanidades, institución universitaria que aspira a ser la mejor en el nivel medio superior de este país.

Propósitos, proyectos, planes, incluso sueños e ilusiones, habrán de establecerse en este inicio de año, en el que todos debemos empeñar nuestros mejores esfuerzos desde este primer día de clases, en donde la participación, especialmente de alumnos y profesores, será

fundamental para el logro de nuestros propósitos personales y colectivos.

En tanto, el personal directivo así como los trabajadores administrativos, deberán de asumir sus tareas con la responsabilidad que exige nuestra máxima casa de estudios, cuya tarea es la formación de jóvenes que aspiran a obtener una mejor calidad de vida, pero también intervenir en la solución de los problemas nacionales y en la transformación social.

Este año, sabemos, traerá problemáticas sociales, económicas y políticas, que no deben distraernos en nuestra función primordial de preparar y educar a los estudiantes, por el contrario debemos estimularlos y orientarlos en nuevos horizontes, a fin de que alcancen una formación sólida que ayude, justamente, a resolver dichas problemáticas.

Pues bien, iniciemos este año plagado no sólo de proyectos, también de responsabilidades compartidas que hagan que nuestro trabajo sea fructífero en bien nuestros jóvenes estudiantes. Bienvenidos a este 2014.



# ENSEÑANZA APRENDIZAJE



## ■ Reconocimiento por 25 y 35 años de servicio

# Vidas dedicadas a formar estudiantes y ciudadanos responsables y exitosos

Dedicar la vida a una labor trascendental, como sin duda lo es la docencia, es digno de agradecimiento, pero también de reconocimiento. Por ello, el pasado 5 de diciembre se conmemoró a los profesores y trabajadores administrativos que cumplieron 25 y 35 años de servicio en el Plantel Oriente, en una emotiva ceremonia donde se fundieron los recuerdos y las anécdotas de épocas ya pasadas, pero no por ello olvidadas.

En primera instancia, Pablo Ruiz Bravo, profesor del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación del plantel, afirmó que la educación es una forma de templar el alma, y subrayó su orgullo por laborar durante 25 años en el centro educativo donde se formó. En esta escuela, dijo, ha encontrado amistades y el compañerismo de los demás profesores, así como alumnos que alientan su labor diaria y con un espíritu crítico propio del modelo educativo que dio origen al Colegio.



Por su parte, Norma Leticia Ledesma Ruiz, profesora del Área Histórico-Social, mostró su gratitud por la UNAM, por convertirse en el espacio idóneo para transmitir sus conocimientos a las nuevas generaciones y para desarrollarse profesionalmente. “Desde que era estudiante aprendí el compromiso con el CCH. Descubrí mi vocación de docente, para guiar y facilitar el aprendizaje de mis alumnos. Los jóvenes padecen muchos problemas, como la inseguridad o, en algunos casos, de apatía o desorientación. Pero también son inteligentes, ingeniosos, comprometidos e impacientes, pues exigen todo de inmediato. Son aspectos que, como profesores, debemos aprovechar e identificar sus fortalezas para establecer con ellos un diálogo fructífero y que ayude a desarrollar sus habilidades”.

En su momento, la maestra del Área de Experimentales, María del Carmen Rivera Blanco, agradeció la oportunidad de compartir algunas de sus experiencias

con docentes, así como por haber tenido la oportunidad de formar y transmitir una visión del mundo distinta con sus educandos. Se congratuló de colaborar con colegas que facilitan y enriquecen el quehacer docente diario, e invitó a reflexionar sobre el relevante papel de la educación para ayudar a nuestros alumnos a alcanzar su pleno potencial y, con ello, a ser felices.

Durante el interludio musical, los homenajeados se deleitaron con las suaves notas de la guitarra de Alejandro Jordan quien, con su interpretación de las obras de Bach y *The Beatles*, entre otros artistas, arrancó más de un recuerdo a los asistentes.

Posteriormente, Arturo Delgado González, director del plantel, resaltó la valiosa misión de la labor que han desempeñado los festejados en bien de nuestros alumnos a lo largo de varias generaciones, y recordó que 25 y 35 años no son más que juventud acumulada.

► 10



## ■ Proyecto actividades experimentales en Siladin

# Adquisición de aprendizaje significativo en los jóvenes

Al finalizar el semestre pasado, profesoras del Área de Ciencias Experimentales, integrantes de un grupo de trabajo en proyectos Siladin, dieron a conocer los resultados obtenidos de la experiencia práctica y demostrativa en actividades experimentales realizada por los estudiantes.

El propósito de esta tarea, declararon Rosa María Romero Islas y Refugio Valdez Gómez, fue el apoyo brindado a los alumnos a fin de que obtuvieran un aprendizaje significativo, a través de la observación, del análisis y la práctica en el laboratorio, a partir de una metodología que se les proporciona. Esto, para ellos, fue novedoso, porque aprendieron más y mejor en la realización de experimentos con equipo y material distinto a los existentes en los laboratorios curriculares.

De ahí, añadieron, la importancia del trabajo que se efectúa en el Sistema de Laboratorios para el Desarrollo y la Innovación, en temas específicos de los programas de estudio, especialmente de Biología, que requieren de profundidad y rigurosidad en el aprendizaje de

los jóvenes.

Durante el programa de actividades que comprendió parte del semestre pasado, las profesoras propusieron tres ejercicios experimentales; uno fue con la temática de las células eucariontes y procariontes, otro fue acerca del proceso de respiración y, el último, del proceso de fotosíntesis.

Reiteraron que estos proyectos experimentales de laboratorio en Siladin, son resultado del trabajo realizado por los profesores del Área de Ciencias Experimentales que comprende el diseño y adecuación de la práctica, además de la innovación experimental a fin de que sea presentada y conocida al resto de sus compañeros docentes de esa Área.

Cabe destacar, mencionaron, que este tipo de actividades experimentales ya fueron ensayadas, ejecutadas y validadas por los alumnos, además del adicional de presentar material específico, recolectado en distintos cursos. Con esto, abundaron, los jóvenes se involucraron en el conocimiento de bacterias cultivadas (procariontes), además de la preparación de yogur y “tibicos”,

-mezcla de bacterias y levaduras-, que producen grumos y pueden ser consumidos por los mismos jóvenes, con lo que su aprendizaje se hace más fácil y tangible en estos menesteres experimentales.

En el proyecto de actividades experimentales, diseñadas y realizadas en Siladin, además de las mencionadas, participaron las profesoras Irma Patricia Olivares Jiménez, María Guadalupe Cortés Moreno y María Isabel Velázquez Nieto, donde los jóvenes tuvieron la oportunidad de observar y ejercitar una metodología para observar la gestación de procariontes y eucariontes, conocer el por qué las plantas son verdes, además de la extracción de pigmentos fotosintéticos, así como validar si las semillas al germinar se oxidan.

Todo este trabajo, concluyeron las profesoras Valdez Gómez y Romero Islas, tuvo como resultado la adquisición del aprendizaje significativo en los jóvenes, pero además la oportunidad de dar a conocer a los profesores noveles en Biología, actividades experimentales probadas y asequibles para sus cursos curriculares. 



■ **Indispensable crear una perspectiva de género crítica, explicativa y analítica**

## Erradicar la violencia hacia mujeres y niñas es labor de todos

La lucha por la igualdad de los derechos entre los sexos ha sido azarosa, larga, en ocasiones trágica, pero fructífera. Algunas mujeres se hacen llamar feministas, otras radicales, algunas más simplemente luchadoras, pero su actividad fue fundamental para crear conciencia de que la violencia debe erradicarse. Con este propósito, desde el 25 de noviembre del 2000, se realiza el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra las mujeres y las Niñas, el cual se conmemoró en nuestro Plantel, en el marco del 60 aniversario del Derecho al Voto de las Mujeres en México.

En la inauguración del evento, Arturo Delgado González, director del Plantel Oriente, destacó la labor del Colegio en la defensa de los derechos de las mujeres y comentó que existe un Seminario de Equidad de Género,

el cual ha llevado a cabo diversas actividades, incluyendo la publicación del libro “Hacia una cultura de la equidad de género en el aula. Cuaderno para el profesor de bachillerato”, con lo que se demuestra el compromiso institucional por una sana convivencia dentro de la Universidad.

Durante la Jornada conmemorativa en el plantel se efectuaron diversas pláticas. En primera instancia, la maestra de Historia de México, Rosa María González Maldonado expuso datos contundentes que reflejan, después de décadas de lucha, que las diferencias entre los sexos persisten y, sobre todo, se manifiestan en una constante violencia hacia las féminas. Por ejemplo, 73% de las mujeres sufre o ha sufrido algún tipo de violencia en su vida. Por otro lado, 130 millones de mujeres y niñas han sido sometidas a la mutilación o ablación genital femenina en algunos países de África y Oriente Medio.

Rosa María González, aseveró que la violencia hacia las mujeres puede ser directa o visible, es decir, física, sexual, económica, psicoemocional, patrimonial (negarle a poseer bienes) o contra sus derechos reproductivos. O bien, puede ser sutil, donde la discriminación y agresiones parecen “naturales” al ser culturalmente practicadas sin ser cuestionadas, como la aceptación tácita de que a las mujeres les corresponde el cuidado de los niños.

“La violencia contra la mujer es discriminación que sufre, tanto en leyes como en la práctica, y por la persistencia de desigualdades por razón de género, que impide el avance en varias áreas, incluidas la erradicación de la pobreza, la lucha contra el Sida, la paz y la seguridad”, afirmó.

Por su parte, María Eugenia Espinosa Hernández, profesora de Geografía, comentó que México ha suscrito diversos tratados sobre la erradicación de la violencia, por ejemplo, el de la Con-

vención Sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Contra la Mujer (CEDAW, por sus siglas en inglés), ratificado por nuestro país en 1981.

Espinosa Hernández mencionó que el principio de la igualdad del hombre y la mujer se consagra en la Constitución Mexicana y diversas legislaciones, pero su efectividad depende de modificar patrones socioculturales de conducta, por ejemplo, asumir que el cuidado y desarrollo de los niños es un trabajo común de ambos padres.

En su momento, la profesora de Derecho Mildred Rodríguez Chávez, comentó que desde el primero de febrero de 2007, existe en México la Ley de Acceso a las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, donde se establecen los lineamientos jurídicos para evitar agresiones y erradicar la discriminación ya sea por raza, origen étnico, edad, discapacidad, etc.

Finalmente, Karla Aguilar Carmona, maestra de Derecho, expuso los derechos de los niños, entre ellos a una atención médica adecuada; nutrición apropiada; al afecto, amor y comprensión; al juego y la recreación; a un ambiente apacible; protección contra la negligencia y la opresión, entre otros, cuya observación es indispensable para construir una sociedad justa e igualitaria.

La jornada en el Plantel Oriente, que también contó con la presencia de Marcela Vega Leal, coordinadora del Área Histórica Social del plantel, se complementó con la exhibición de carteles con temáticas sobre los derechos femeninos como son a la participación política, aborto seguro, salud, educación y trabajo, así como los derechos reproductivos y sexuales. Asimismo, se exhibieron videos donde se cuestionaron los estereotipos masculinos y femeninos. Todo lo anterior fue un llamamiento para fomentar una perspectiva de género crítica, explicativa y analítica, y con ello erradicar el mal de la violencia dentro del Colegio y en las relaciones entre sexos. 



Las mujeres toman la palabra



# 44 ALUMNOS DEL PLANTEL OBTIENEN FELICIDADES



- ★ Damaso Israel Aguilar Palacios
- ★ Cynthia Jocelyn Álvarez Alanís
- ★ Brenda Montserrat Álvarez Pérez
- ★ Quetzalli Barona Salazar
- ★ Janet Carolina Bernal Salazar
- ★ Ricardo Ayzu Cabrera Ayala
- ★ José Eduardo Carmona Sanabria
- ★ Jessica Alejandra Cordero Santiago
- ★ Brenda Elizabeth Díaz Juárez
- ★ Hebe Escalante González
- ★ Juan Antonio Galván Acosta
- ★ Arnold Galván Mejía
- ★ Fernanda Xilonen García Albiter
- ★ Ingrid Noemí García Cadena
- ★ Areli Beatriz García Cervantes
- ★ Rosario García López
- ★ Lucía Daniela García Martínez
- ★ Hugo Gómez Benavides
- ★ Jessica Marlene González Peña
- ★ Diana Gabriela Hernández Arce
- ★ Iván Feliciano Hernández Franco
- ★ Arantxa Fátima Hortiales González
- ★ Dulce Olivia López Sánchez
- ★ Melissa Estefany Magdaleno Guzmán
- ★ Brenda Mireya Marín Cárdenas
- ★ Fabiola Mejía Leonardo
- ★ Joel Armando Mendoza Lara
- ★ Ana Gabriela Morales Pérez
- ★ Juan Fidel Morales Valdés
- ★ Isaías Gamaliel Ocampo Gaytán
- ★ Patricia Soledad Olvera Luna
- ★ Astrid Ortíz Vargas
- ★ Andrea Samanta Pérez Fuentes
- ★ Esmeralda Ponce Morales
- ★ Silvia Quiñones Ayala
- ★ Alina Airam Ríos Alvarado
- ★ Vianey Ríos Carbajal
- ★ Marisol Erandeni Rocha Salinas
- ★ María de Lourdes Rodríguez Lugo
- ★ Katherine Alejandra Rojas Espinoza
- ★ Diana Laura Serrano Ramírez
- ★ Marianne Jocelyn Toscano Montoya
- ★ Norma Angélica Valencia López
- ★ Manuel Enrique Vivanco Cruz

# EN LA EXCELENCIA ACADÉMICA



## Disciplina, pasión, voluntad, carácter y prestigio a la Universidad Nacional

Por haber obtenido un promedio de 10 en el ciclo escolar 2011-2012, 44 alumnos de este centro educativo recibieron uno de los más altos reconocimientos que otorga la Universidad Nacional Autónoma de México a sus estudiantes del bachillerato: la excelencia académica.

En una ceremonia efectuada el pasado 29 de noviembre en el Auditorio Carlos Pérez del Toro de la Facultad de Contaduría y Administración, uno a uno de nuestros jóvenes recibió de manos de los directores del Colegio de Ciencias y Humanidades y del Plantel Oriente, Lucía Laura Muñoz Corona y Arturo Delgado González, respectivamente, la constancia que los acredita como estudiantes de alto rendimiento académico.

El carácter, la disciplina, la disposición, pero fundamentalmente la responsabilidad de ser estudiante universitario, son elementos claves para el éxito académico, señaló David Santiago Cárdenas López, quien en nombre de los estudiantes del Colegio de Ciencias y Humanidades dirigió un mensaje a los 269 alumnos que recibieron este galardón.

En tanto, Blanca Araceli Aguilar Pulido, alumna de la Escuela Nacional Preparatoria, reconoció que desde su ingreso a la Universidad Nacional, su existencia ha tomado un valor mayor, que se ha traducido en mejores aprendizajes, mayores compromisos, constancia y esfuerzo que la perfila para ser una gran profesional y servir a la sociedad.

En su oportunidad, la directora general del CCH, al dirigirse a los homenajeados, destacó que para llegar a esta ceremonia, debieron de emplear grandes esfuerzos, acompañados de proyectos y de sueños. Por eso la UNAM y el CCH les hacen un amplio reconocimiento y los conmina a seguir esforzándose cada día más, a fin de alcanzar el éxito profesional y para la vida.

En esta ceremonia a la que asistieron Enrique Balp Díaz, secretario de Servicios a la Comunidad y Silvia Jurado Cuéllar, directora General de la Escuela Nacional Preparatoria, Eduardo Barzana García, secretario General de la UNAM, dijo que esta ceremonia es una oportunidad para distinguir el esfuerzo de los jóvenes que aportan disciplina, pasión, voluntad, carácter y prestigio a la Universidad Nacional. 



## El tango, terapia para el alma

# El estudio y el baile, actividades hermanadas



Arte, cadencia, ritmo, sincronía y equilibrio, son partes sustanciales del baile, pero también representan virtudes necesarias para tener éxito en los estudios junto con la disciplina, la creatividad y la concentración, afirmó Ernesto Xelhuantzi Ávila, al comentar en entrevista su participación en el “Encuentro de exalumnos de la UNAM 2013”, organizado por la DGACU, el cual se realizó el semestre pasado en Ciudad Universitaria.

Xelhuantzi Ávila, quien imparte la clase de Administración en este Plantel, destacó que, junto con su compañera de baile, Georgina Pérez Preciado, maestra en psicología y profesora del Instituto Tecnológico de Tlalnepantla, tuvieron una presentación en dicho evento en el foro “Al compás del corazón”, donde incluyeron poesía, anécdotas y, por supuesto, pasos dancísticos a ritmo de salsa, danzón y tango.

El también profesor de la materia de Derecho, aseveró que el baile requiere una disciplina deportiva formal, la for-



Ernesto Xelhuantzi Ávila

tales de un atleta, reflejos de un motociclista y la precisión de un esgrimista. Además de ser cultura, es un ejercicio muy completo pues no hay una parte del cuerpo que no esté en acción.

Ernesto Xelhuantzi, quien ha practicado durante 13 años el danzón y la salsa, y desde hace un año el tango, aseveró que éste último enseña a esperar y reflexionar. “He aprendido a no intentar anticipar el movimiento de la pareja de baile, sino a ser paciente, lo cual es una metáfora afortunada sobre una filosofía de la vida. Todas las enseñanzas aprendidas en el esquema de cualquier ritmo pueden traducirse en aprendizajes cotidianos. Por ejemplo, en el libro “Amarse con los ojos abiertos” de Jorge Bucay, se ofrecen meditaciones precisas y bellas sobre la relación con la pareja, donde se afirma “abrázala pero no la asfixies; guíala, pero no la empujes”.

Asimismo, dijo, hay corrientes psicológicas que afirman que la forma de bailar expresa la manera de ser y la interacción con los demás. Es un lenguaje no verbal poderoso y complejo, que denota poder, ternura o sensibilidad. En el baile se manifiestan rasgos de carácter negativos, como ser dominante o invasivo o, por el contrario, amabilidad y ternura. En el baile de pareja, comentó, se reflejan estas conductas; por lo tanto, bailas como eres.

El arte dancístico, afirmó el entrevistado, también forma parte de su labor docente. Al inicio del curso, proyecta a sus alumnos un fragmento de baile de la película “Dirty Danc-

ing”, y cuestiona a los alumnos sobre su relación con la administración. “Al orientar su discusión sobre el tema administrativo, los jóvenes concluyen que existe una profunda similitud entre el baile y la administración, pues ambos requieren previsión, planeación, organización, integración y dirección. De esta forma, como una empresa requiere mesura y pasión, armonía y un control recíproco y compartido, el baile es un símil de la actividad administrativa”.

De esta forma, aseveró, el aprendizaje se convierte en un tema vivencial y significativo para los alumnos, pues todos hemos bailado en alguna ocasión, tal vez sin una técnica depurada, pero los alumnos aprenden que los resultados positivos en sus estudios llegan mediante el uso de un método riguroso y la constancia.

Finalmente, aconsejó a los cecehacheros que, junto a su formación académica, artística y cultural, también cuiden su físico a través del ejercicio para estimular su mente y fortalecer su cuerpo de manera armónica y complementaria, para alcanzar el sentido aristotélico del justo medio y lograr un equilibrio de *Mens sana in corpore sano*. 



**Defensoría de los Derechos Universitarios**

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

[www.ddu.unam.mx](http://www.ddu.unam.mx)  
[ddu@unam.mx](mailto:ddu@unam.mx)



Teléfonos: 5622-6220 y 21, 5528-7481

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



***E**n la biblioteca Digital del Colegio de Ciencias y Humanidades contamos con el acervo bibliográfico electrónico de las siguientes áreas:*

**ÁREA DE TALLER DE LENGUAJE Y COMUNICACIÓN**

Literatura y Lingüística

**ÁREA DE MATEMÁTICAS**

Estadística y Computación

**ÁREA DE HISTÓRICO SOCIAL**

Administración y Cómputo, Economía, Educación, Pedagogía, Filosofía, Lógica y Ética  
Geografía general, Historia, Ciencias Auxiliares  
Historia de México, Historia Universal y Prehistoria, Sociología

**ÁREA DE CIENCIAS EXPERIMENTALES**

Agricultura, Astronomía, Biología, Botánica, Ciencias, Física, Fisiología, Medicina, Microbiología, Psicología, Química, Tecnología, Zoología

**¡Utiliza!  
el puente  
peatonal**

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
PLANTEL ORIENTE

CCH  
UNAM

**Es por tu  
seguridad**

Entrega de diplomas de

**Opciones  
Técnicas**

25 de enero de 2014  
10:00 horas  
Velaria del Plantel





**PSICORIENTA**



Ma. Luisa Novoa Aguilar  
Departamento de Psicopedagogía

**“¡¡¡Comenzamos...!!!”**

**¡Y**a estamos de regreso! Esperamos que en estas vacaciones la hayas pasado súper divertid@, descansad@, pasead@, dormid@, comid@, estrenad@ y motivad@ para iniciar el nuevo año.

Generalmente, en estos días, se acostumbra plantear metas y propósitos para alcanzarlas a lo largo del año. Y esto es después de cerrar un ciclo, lo que significa detenerse, evaluar, reconocer la influencia del pasado, identificar las conductas y creencias que no nos sirven, rescatar las adecuadas, y cambiar la perspectiva sobre ti mismo y los demás.

Tal vez te preguntes: por qué se elige el 1 de Enero para esbozar metas o propósitos, pues es una fecha arbitraria y sirve para indicar en qué tiempo se inicia una tarea o una acción y cuándo se concluye. Se elige el inicio de año, pero puede ser cualquier día. Tenemos la posibilidad de construirnos cada día. En fin, si tomamos estas fechas como punto de partida para proponernos metas, es importante considerar algunos escenarios:

- **Tus sueños**, son esas situaciones o acciones que deseas te ocurran, que las vivas y las logres. Se han hecho estudios del por qué algunas personas tienen “éxito” y otras no. Lo entremillamos porque la definición de éxito es tan particular y original como tú mism@. Lo que se ha observado es que las personas “exitosas” son soñadoras, se imaginan cómo quieren que sea su vida y, a partir de ello, se fijan metas; y en la intención de alcanzarlas, cumplen sus sueños. Éstos se forjan y se cumplen a la par que el deseo de llevarlo a cabo, se vuelve más fuerte. Si tienes sueños débiles o poco claros, tu dedicación, perseverancia y acciones



serán a un nivel bajo y producirá pocos o ningún resultado. Para desarrollar tus cualidades se sugiere que:

- \*Tu sueño esté claramente definido
- \*Elabores un plan de acción que exprese cómo vas a lograr tu sueño, a partir de qué actividades.
- \*Cerrar tu mente a las influencias negativas y desalentadoras de familiares, amigos y conocidos que te quieren hacer ver tu sueño como imposible o muy difícil. Ciérrate, porque los demás no te conocen tan profundamente para saber cuáles son tus recursos o limitaciones, así que su opinión no está bien sustentada.
- \*Relaciónate con personas que te apoyan y animan a seguir luchando por tu sueño.
- **Establece metas**, se refiere a poner acción y tiempo a tus propósitos. Esto te ayuda a tener dirección en tus acciones y a definir el momento en que deben estar realizadas.
- **Planifica**. A las metas le pones fecha de realización y, por supuesto, compromiso. La mayoría de las personas no planifican, sino que fracasan por no planificar.

Por supuesto, los planes que hagas no son leyes inmutables, sino propósitos que puedes ir adecuando según cambien las circunstancias, y consideren tus sueños y metas.

Al hacer planes, es conveniente considerar todas las áreas de tu vida, pues si descuidas una, por ejemplo, tu sexualidad y te embarazas, tal vez tus metas escolares

resulten más difíciles de alcanzar.

Así que piénsale qué quieres en: la escuela (calificaciones y aprendizajes), amigos, pareja, salud, actividad física, familia y desarrollo personal. Si hay otros aspectos que aquí no se consideraron y te interesan, pues inclúyelos.

Además, de lo interesante que puede resultar pensar sobre ti mismo, de tus sueños y metas, realizar este ejercicio, desarrolla tu mente, en el sentido de que te vuelves capaz de considerar diversas alternativas ante una situación; en pocas palabras, evalúas y trabajas tu metacognición.

Para trabajar con tus metas, también te proponemos un ritual:

Ponte cómodo, sentado o acostado y presta atención a tu respiración. Procura estar solo, sin interrupciones.

Una vez que estés relajado, imagínate alcanzando tus metas. ¿Cómo te sientes? ¿Qué ves a tu alrededor? ¿Qué te dicen sobre tus logros, las personas que te importan? ¿Qué cambia en tu vida? ¿Qué obstáculos enfrentas? ¿Cómo los resuelves? ¿Qué piensas sobre tí?

Luego de recrear tu imaginación en esas escenas, estás listo para llevarlas a la acción.

Deseamos que este 2014 tenga para ti muchas sorpresas, logros, aprendizajes, alegrías y crecimiento. Bienvenidos y bienvenidas. ☺

**Bibliografía**

Guelar, Diana y Rosina Crispo (2001) *Adolescencia y trastornos del comer*. Gedisa Editorial, España.  
Stecca de Alvizúa (2004) *Cómo aprender de las experiencias. Cerrando ciclos vitales*. Editorial Pax México, México.



*Bienvenido año*

**2014**

- ⊙ Eficiencia terminal del 63% en 3 años en el ciclo escolar pasado
- ⊙ Por un mayor número de grupos tutorados
- ⊙ Por un mayor número de alumnos asesorados
- ⊙ Por un creciente prestigio académico
- ⊙ En el año 2013, 44 alumnos del Plantel Oriente recibieron el Reconocimiento a Estudiantes de Alto Rendimiento Académico de Bachillerato
- ⊙ Incremento de talleres para la difusión de la cultura
- ⊙ Incremento del acervo bibliográfico

Superar lo alcanzado en este 2014,  
es el reto

