



www.cch-oriente.unam.mx

# ORIENTE

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 764 • 18 DE MARZO DE 2014

## INFORMA



### Reconocimiento Sor Juana Inés de la Cruz a profesora del Plantel Oriente

3y4

**ENSEÑANZA APRENDIZAJE**



### Se rememora la vida y obra de José Emilio Pacheco

4y5

**ENSEÑANZA APRENDIZAJE**



### Jornada "El estudiante orienta al estudiante"

6

## DIRECTORIO



RECTOR

DR. JOSÉ NARRO ROBLES

SECRETARIO GENERAL

DR. EDUARDO BÁRZANA GARCÍA



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. JESÚS SALINAS HERRERA



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

# La meta: alcanzar el éxito profesional

En fecha próxima, alumnos de sexto semestre entran en la dinámica de seleccionar su futuro profesional. Asunto complicado si los jóvenes aún se encuentran en la indecisión de elegir tal o cual carrera. Decidir, comentan los que saben, es difícil si no se tienen las bases necesarias para acceder a una nueva etapa de la formación académica.

Para aquéllos, que aún no tienen el sustento para decidir su futuro, les recomendamos acercarse a instancias especializadas en estos menesteres; es decir, con conocedores de la temática; por ejemplo, alumnos que ya cursan estudios superiores, o bien con profesionales de la disciplina a su vez.

Además, es prudente que los jóvenes a fin de fortalecer su elección, visiten escuelas, facultades, incluso centros e institutos de la carrera a seleccionar, con el propósito de poseer más elementos que les ayuden a fortalecer una decisión que, sin duda, puede marcarles el rumbo, de manera personal, familiar y social.

Y para que los alumnos y alumnas cuenten con los elementos suficientes, “Para que aquí entre nos... hablemos de nuestro futuro”, seguramente trazarán nuevos caminos, lo que implicará también una mayor responsabilidad como estudiante y un enorme compromiso con el Colegio de Ciencias y Humanidades y la misma Universidad Nacional Autónoma de México.

En nuestro plantel hay varios instrumentos e instancias que pueden orientar a los escolares y realicen una selección adecuada y rigurosa que les facilite el camino, muchas de las veces sinuoso, por carecer de información y tener poco conocimiento del área donde se piensa estudiar.

Ejemplo de ello es la jornada “El estudiante orienta al estudiante”, donde se dan cita centenares de alumnos para conocer la oferta académica que brindan las más de 100 carreras profesionales que se imparten en la UNAM. De viva voz y con experiencias, los universitarios de licenciatura explican acerca del futuro profesional, el cual debe de estar allanado para evitar la confusión, pero lo más lamentable, la deserción.

Asimismo, está en puerta la realización de la Jornada Universitaria de Orientación Vocacional 2014, espacio que brindará el apoyo para que nuestros jóvenes conozcan, de primera mano, todo lo relacionado con la licenciatura a la que desean ingresar. De igual manera, está el personal del Departamento de Psicopedagogía y el Centro de Orientación Educativa (COE), también instancias que orientarán la elección de carrera y de selección de asignaturas.

Entonces, estudiante, alumna, acérquese a los espacios que generosamente te brinda el CCH y la UNAM, para que, sin contratiempos y con información bien fundada, logres alcanzar el éxito profesional.



**Responsabilidad**  
Nuestros actos trascienden

**Valor**  
UNAM

# ENSEÑANZA APRENDIZAJE

■ Profesora del plantel obtiene el reconocimiento Sor Juana Inés de la Cruz 2014

## La docencia, una profesión colmada de retos, alegrías y sorpresas

“**R**ecibir el reconocimiento Sor Juana Inés de la Cruz 2014, significó una recompensa a mi compromiso profesional y un estímulo para el trabajo académico, pues he dedicado parte de mi vida a la docencia”, afirmó la profesora Virginia Fragoso Ruiz al comentar, en entrevista con este medio, sobre la satisfacción de ser acreedora a dicho galardón, recibido de manos de José Narro Robles, rector de nuestra Universidad, en una solemne ceremonia realizada el pasado 7 de marzo en Ciudad Universitaria.

“Fue un momento muy emocionante, pues es un reconocimiento de mis compañeros universitarios, lo cual me lleva a reflexionar sobre mi trabajo, además de ser un logro significativo en mi carrera, que me ha deparado retos, alegrías y sorpresas”, afirmó Fragoso Ruiz, profesora del área de Talleres de Lenguaje y Comunicación del Plantel Oriente.

Nuestra entrevistada comentó que su formación académica, que preludiaba una futura profesionista de la docencia, inició con su ingreso como alumna de este plantel en 1980, en el turno vespertino, cuando todavía eran cuatro turnos.

Posteriormente, su deseo de superación la llevó a ingresar a la entonces ENEP Aragón para estudiar pedagogía, y luego realizar la maestría en la Universidad de Camagüey, Cuba, en Ciencias Pedagógicas con Especialidad en Diseño Curricular, y completar sus estudios con el doctorado en pedagogía en la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM.

“Mi andar docente por las aulas del Plantel Oriente inició en 1987. Las edades de los compañeros eran bastantes mayores que ahora, lo que implicaba un acercamiento a otras formas de pensar. Recuerdo una experiencia cuando empezaba en la docencia. Tenía 22 años, llegué al salón de clases y comencé a borrar el pizarrón con las anotaciones de la clase anterior. Un alumno me dijo ‘compañera, no borre que estamos copiando’. Le tuve que aclarar que yo era la profesora. Para ellos fue una sorpresa tener una maestra más joven que varios de ellos.”

En ese tiempo, rememora Virginia Fragoso, existía un acercamiento de trabajo y cooperación muy cercano entre profesores y alumnos, así como un ambiente de solidaridad. Actualmente, lamenta, esto ha sido subs-

tituido por un espíritu individualista y se han perdido valores como la solidaridad y el compartir saberes y experiencias.

Observadora, cuidadosa y crítica del devenir universitario, ha compartido con la institución momentos de satisfacción, pero también álgidos. “Dos periodos críticos de la Universidad transcurrieron durante las distintas huelgas, sobre todo la de 1999 al 2000. Fueron etapas que implicaron rupturas del trabajo académico administrativo, pero también representó la desintegración de grupos académicos dentro del plantel y ha costado mucho recobrar ese espíritu colegiado”.

El contacto diario con los jóvenes es su mayor motivación. Generaciones de estudiantes que ingresan y egresan, siempre con características nove-

dosas, con sus propias virtudes y defectos. Ante la pregunta expresa, ¿cómo son los jóvenes de hoy?, Fragoso Ruiz contesta con prontitud: “Los ‘nuevos jóvenes’ enfrentan diversas problemas actuales, lo que los ha caracterizado y definido. Se encuentran inmersos en situaciones complejas que, en cierto sentido, implica la ruptura de sus sueños y planes. Problemas como la violencia, crisis económicas, desempleo, discriminación o embarazo juvenil, son cuestiones que debemos trabajar junto con la familia para recuperar su proyecto escolar”.

Admiradora de Elena Poniatowska y Marie Curie, una de sus inspiraciones es la vida de Sor Juana Inés de la Cruz, a quien considera un paradigma de

► 4



Virginia Fragoso Ruiz

## ENSEÑANZA APRENDIZAJE

## La docencia...

3 ◀

lucha por la conquista de nuestras aspiraciones. “Fue una mujer preocupada por conocer más áreas del saber sin importar las limitaciones propias de su época. Tuvo que decidir entre seguir la senda del estudio o inclinarse por la ruta tradicional de la búsqueda del amor y la vida en pareja y familia, y no dudó en tomar una decisión difícil pero valiente: convertirse en escritora, poeta y una pionera en lo intelectual y en la lucha por el reconocimiento del sentir de las mujeres”.

Al entregarse dicho reconocimiento durante los festejos del Día Internacional de la Mujer, Virginia Fragoso considera que éste con el nombre de tan insigne mexicana es una oportunidad para reflexionar sobre el rol femenino en la Universidad. “En la actualidad, en la matrícula Plantel Oriente existe una ligera preponderancia de las mujeres. La cecehachera es entusiasta, inteligente

y defiende sus derechos. Rompe con tabús sociales y no duda en tomar decisiones. Sin embargo, mantiene sus principios y valores. Asimismo, encara los retos y luchan para consolidar sus proyectos de vida. Ser cecehachera es una identidad, una cultura y un modo de ser y de compromiso con nuestra máxima casa de estudios”.

Finalmente, Virginia Fragoso transmitió un mensaje a esos jóvenes que día con día, nutren y dan sentido a la labor universitaria. “Nuestras alumnas y alumnos deben aprovechar al máximo sus estudios y lo que el Colegio les ofrece, así como disfrutar plenamente su estancia en la escuela. Además, deben vivir con plenitud y responsabilidad su etapa de vida y desarrollo, gozar de sus ratos de ocio con responsabilidad: leer, escuchar música, compartir con sus amigos y pareja. Deben aprovechar lo que la vida y la Universidad les ofrece, porque la vida es bella, como dice la película, y vale la pena vivirla con entusiasmo”, concluyó.

## Homenaje póstumo a José Emilio Pacheco

Como un reconocimiento a la vasta obra de José Emilio Pacheco, que incluye poesía, ensayos, traducciones, entre otros trabajos literarios a través de relatos como el texto “El viento distante” y “El principio del placer”, así como la lectura obligada de todo cecehachero, “Las batallas en el desierto”, profesores del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación, realizaron un homenaje póstumo a este gran escritor mexicano fallecido recientemente.

En la realización de esta actividad se habló de la vida y trayectoria del escritor, se hizo una breve reseña de sus obras literarias, presentación y comentarios de películas en donde participó como guionista, así como una exposición de cómic y collage, elaborados por estudiantes del Taller de Lectura, Redacción e Iniciación a la Investigación

Documental.

Al inicio de esta jornada realizada el pasado 6 de marzo, las profesoras Marina Muñiz Paz y Alejandra Ruiz Hernández se refirieron la trayectoria de vida de uno de los últimos referentes culturales y literarios de nuestra sociedad mexicana.

Así, las profesoras destacaron que José Emilio Pacheco Berny, nació en la ciudad de México el 30 de junio de 1939, fue un narrador, poeta, ensayista, guionista, traductor, crítico, novelista y cuentista mexicano.

Comentaron que para 1960 ya había escrito las piezas en un acto “La reina” y “El pasado lo guardan las arañas”. Añadieron que Pacheco emprendió la carrera de Derecho, sin embargo prefirió estudiar Letras en la Facultad de Filosofía en la Universidad Nacional Autónoma de México, donde disfrutó la lectura



por sí mismo y compartió su interés con amistades como Carlos Monsiváis, Juan José Arreola y Sergio Pitlor, también escritores de gran trascendencia cultural.

Caso inédito, mencionaron, pues a los 20 años, publicó su primer cuento “La sangre de Medusas”, dentro de la colección de “Cuadernos del Unicornio” de Arreola, que fue el punto de partida de su carrera literaria.

Las profesoras, luego de resaltar más virtudes de este excelso hombre de la narrativa mexicana, entre ellas su trabajo poético, señalaron que hacia 1966 publicó su primer libro de poemas “Los elementos de la noche” y su texto de cuentos “El viento distante. El reposo del fuego”.

Y para 1973 contaba ya con distintos premios y distinciones como el premio “Magda Donato”

en 1967, por su novela “Morirás lejos”; el Premio Nacional de Poesía Aguascalientes, en 1969, por su poemario “No me preguntes cómo pasa el tiempo”; el Premio “Xavier Villaurrutia” en 1973, por “El principio del placer”. Además, compartió el Ariel con Arturo Ripstein por mejor historia original y arreglo cinematográfico con “El castillo de la pureza”, en 1973, y por el guión de la película “El santo oficio”, en 1975.

Larga y vasta fue la obra de este prolífico autor mencionaron las docentes, tan así que sus artículos y ensayos son numerosos y casi todos versan sobre literatura, aunque también abordaron asuntos políticos y sociales, destacándose también su labor como editor y traductor.

Entre otros atributos, las profesoras recordaron que José Emilio Pacheco murió la tarde del 26 de

enero de 2014 a los 74 años de edad, a causa de un paro cardio-respiratorio, coincidiendo su muerte con la de Juan Gelman del 14 de enero de 2014 en donde José Emilio Pacheco lo despidió, con gran conmoción, dedicándole sus dos últimas columnas llamadas “Inventarios”, publicadas en la revista *Proceso*.

Cabe destacar que en esta jornada también participaron los profesores Miguel Ángel Pulido Martínez, Patricia López Ocampo, Alejandro Ortiz López, con algunas reseñas de sus obras literarias, así como los docentes Alejandro Ramírez Páez, con la recitación de varios de los poemas del homenajeado, los comentarios de la película “Mariana Mariana”, a cargo de Israel García Gómez y Juan Carlos Galindo Arévalo y la intervención de la profesora Sandra Noemí Cuapio Campos con una exposición de la vida y obra de este autor mexicano. 

**El Área de Talleres del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente  
Invita al:**

**\*HOMENAJE A JOSÉ EMILIO PACHECO\***

*Por el placer de leer*

*27 de marzo 2014*

*11 horas Sala: 1 audiovisual*



*Rosa María Nieto Cruz.  
Mariana.*

*Edith Padilla Zimbrón.*

*Edith Talavera.*

*María del Refugio Serratos.*

*Batallas en el desierto. Memoria y recuerdos,*

*Tiempo, espacio y cotidianidad en la poesía de  
José Emilio Pacheco.*

*Un acercamiento a la lectura: El viento distante.*

*Lo sencillo y lo profundo en la lírica de José  
Emilio.*



Jornada “El estudiante orienta al estudiante”

## ¡Aquí entre nos... hablemos de tu futuro

**E**l tiempo de decidir se acerca y los cecehacheros y cecehacheros de sexto semestre se preparan para iniciar una nueva etapa en su vida y un momento culminante en su desarrollo académico: la selección de carrera. Tan importante elección debe efectuarse de forma responsable e informada, y para que nuestros estudiantes tengan un apoyo de primera mano, del 3 al 7 de marzo se realizó la jornada “El estudiante orienta al estudiante” en la explanada del plantel.

Bajo el lema “Aquí entre nos... hablemos de tu futuro”, alumnos de escuelas superiores de la UNAM se acercaron a los educandos de esta escuela para asesorarlos en sus inquietudes sobre la carrera que desean estudiar. Folletos, carteles, pero sobre todo el consejo directo de universitarios que ya cursan estudios en las facultades, ayudaron a los asistentes a resolver las dudas sobre los requisitos, perfil académico, campo de trabajo y contenidos temáticos del área de estudio de su interés.

Las distintas posibilidades de desarrollo profesional se presentaron durante esta jornada. Para los interesados en los fenómenos derivados del quehacer humano se proporcionaron datos sobre las Ciencias Sociales y de las Humanidades. Para las mentes más analíticas y enfocadas a los cálculos numéricos, hicieron acto de presencia las ciencias exactas Físicos-matemáticas e ingenierías. Por su parte, quienes gustan de los procesos de la vida y la naturaleza, encontraron información sobre las áreas biológicas, química y de la salud.

De esta forma, al finalizar las diferentes mesas informativas, se proporcionaron las herramientas para que el alumno haga una elección adecuada y, con ello, sea el inicio de una exitosa carrera profesional.

Organizaron esta jornada la Secretaría de Servicios a la Comunidad y la Dirección General de Orientación y Servicios Educativos de la UNAM, así como el Departamento de Psicopedagogía del plantel.



Se realiza la XXII Jornada de Balance Académico



## Apoyos para la formación académica

En cumplimiento de tareas, falta de interés académico, problemas de comprensión lectora, indisciplina, inasistencia y conducta agresiva, fueron las temáticas abordadas por profesores de las cuatro áreas académicas en la Jornada de Balance Académico, en su vigésima segunda edición.

Durante esta actividad realizada el pasado 13 de marzo, los docentes que atienden grupos de cuarto y sexto semestres se reunieron en equipos de trabajo para discutir acerca del aprovechamiento de sus alumnos, para identificar a quiénes presentan dificultades en su aprendizaje, e incluso en su comportamiento

Así, a partir de las 9 de la mañana y hasta las 19:00 horas, los profesores intercambiaron puntos de vista acerca del aprovechamiento y rendimiento escolares, con lo cual surgieron propuestas diversas tendientes a mejorar la actuación académica de los alumnos en los salones de clase.

Cabe destacar que en estas sesiones, donde se reúnen profesores noveles y con experiencia de este centro educativo, se considera de suma importancia la participación docente, pues muchos de los asistentes dejan en claro que es recomendable percatarse de la realidad de los estudiantes, entre pares, a fin de dar seguimiento a problemáticas escolares.

La realización de la Jornada de Balance Académico, a decir de Óscar Espinoza Montaña, coordinador directo de esta actividad, fue relevante, dada la participación de un gran número de académicos, pero además porque se cumple el objetivo de detectar a integrantes de la comunidad estudiantil que requieren de apoyo, para así auxiliarlos en su formación académica y de vida en este nivel del bachillerato universitario.



## INVITACIÓN A TODAS LAS ÁREAS A PARTICIPAR EN LA “QUINTA JORNADA ACADÉMICA DEL RECICLAJE”

28 de marzo de 9:00 a 13:00 horas en la explanada del Colegio.

**REDUCE, REUSA, RECICLA**

**¡TU PARTICIPACIÓN ES IMPORTANTE!**

Podrán intervenir alumnos, de manera individual o en equipo, con un máximo de 4 integrantes, en las siguientes modalidades:

1. La elaboración de un producto útil y/o creativo, en el cual reuses o recicles materiales como papel, cartón, vidrio, metales, madera, y/o plástico.

2. El diseño de un Taller en donde muestres a tus compañeros cómo reusar o reciclar algún material de los antes mencionados, obteniendo un producto útil para la sociedad.

Les podrá asesorar un profesor de cualquier área interesado en el cuidado del ambiente. Cada profesor deberá asesorar tres trabajos para recibir constancia con valor curricular.

Podrán solicitar su inscripción en la Academia de Ciencias Experimentales, ubicada en el Edificio L planta alta, de 9:00 a 14:00 horas.

Recuerda, el propósito del evento es tomar conciencia de la contaminación, por favor, al término de las actividades, limpia tu espacio.

### PROGRAMA DE ACTIVIDADES

#### Viernes 28 de marzo

**9:00** Ubicación de espacio para colocar tu producto y/o taller de actividades creativas.

**10:00** Inauguración de la “Quinta Jornada Académica del Reciclaje”

**10:30-12:30** Exposición oral de trabajos y talleres inscritos.

**13:00** Clausura de “Quinta Jornada Académica del Reciclaje”

Los participantes son responsables de sus trabajos, colocar etiqueta con datos de identificación siguientes: tema, equipo, grupo y nombre del asesor. También deberá permanecer, al menos, un representante del equipo, desde que se coloca hasta que se realice la clausura. Al concluir, deberán llevarse sus trabajos y dejar limpio el lugar.

Recuerda, los propósitos de la Quinta Jornada Académica del Reciclaje son:

**Reducir**, evitando productos no biodegradables o no susceptibles de convertirse en residuos.

**Reutilizar**, permitiendo así volver a emplear un producto para darle un segundo uso.

**Reciclar**, procesando partes de un artículo que llegó al final de su vida útil, para ser utilizado nuevamente.

#### Comisión Organizadora

Julieta Sierra Mondragón, Carlos Guerrero Ávila  
Juana Garduño Yopez, Griselda Chávez Fernández  
Ana María Mendoza Ambrosio, Areli Oropeza Grande



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES



EVENTO ACADÉMICO

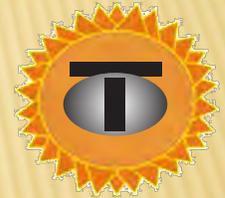
## DÍA DE OPCIONES TÉCNICAS

Formación para el trabajo

# Conoce Juega Participa

## Plantel Oriente

### jueves 3 de abril



<https://www.facebook.com/opciones tecnicas cch>  
<http://opcionestecnicas.cch.blogspot.mx>  
<http://www.cch.unam.mx/academica/opciones tecnicas>  
Mail: opcionestecnicas@cch.unam.mx



### Oficina del Abogado General

## Unidad para la Atención y Seguimiento de Denuncias dentro de la UNAM (UNAD)



**Funciones de la UNAD**

Brindar asesoría y atención a los miembros de la comunidad universitaria que hayan presenciado o fueren afectados por algún hecho ilícito dentro de las instalaciones universitarias.

Canalizar ante las autoridades competentes los asuntos derivados de las denuncias presentadas.

Dar seguimiento a las denuncias presentadas.



Teléfono: 56-22-63-78 y 01800-ABOGRAL (226-47-25) ---  
Correo electrónico: 01800abogral@unam.mx



**SEGUNDO CONCURSO DE CARTEL CIENTÍFICO**

**¿QUÉ ME GUSTA DE LA QUÍMICA?**

Como parte de la formación académica de los estudiantes, a partir del modelo educativo de Colegio, manifestándose en aprender a aprender, a ser y a hacer, invitamos a la comunidad estudiantil al Segundo concurso de cartel científico: ¿Qué me gustó de la química?

El objetivo de esta actividad es que los estudiantes manifiesten su creatividad para expresar, en un cartel, los temas de su agrado en el estudio de la química.

**B A S E S**

Primera. Podrán participar los estudiantes que cursan el segundo (Química II) o el sexto semestres (Química IV), integrados en equipos de 4 integrantes como máximo.

Segunda. Deberán elaborar un cartel, utilizando algún programa de cómputo como Illustrator, Photoshop o Power point. Debe estar impreso en tamaño doble carta (en blanco y negro o a color), en donde se exprese un tema de agrado de la Química. No habrá exposición oral por parte del equipo expositor, pero si es necesario que el equipo esté presente durante el evento en caso de que surjan algunas dudas. Todos los trabajos deberán ser asesorados, por al menos un profesor.

Tercera. Los trabajos concursantes serán evaluados por seis profesores del Colegio.

Cuarta: Se otorgarán tres premios, además de menciones honoríficas a los mejores carteles científicos. Asimismo, todos los concursantes que cumplan con los requisitos estipulados en esta convocatoria recibirán constancia de participación.

PRIMER LUGAR	SEGUNDO LUGAR	TERCER LUGAR
Un paquete de libros y un mp3	Un paquete de libros y una calculadora científica	Un paquete de libros y una memoria USB de 16G

Quinta. La inscripción de los trabajos es el día del evento, el jueves 8 de mayo de 2014, de 11 a 15 horas en la explanada del Colegio.

Sexta. El Jurado calificador tomará en cuenta para su dictamen, la calidad del cartel científico, la originalidad, el contenido y la claridad de las ideas.

Séptima. El Jurado podrá descalificar los carteles que no cumplan con los requisitos establecidos en esta convocatoria. Los casos no resueltos serán discutidos y resueltos por la comisión organizadora.

Octava. Los resultados se darán a conocer ese mismo día a las 15 hrs.

ATENTAMENTE  
COMISIÓN ORGANIZADORA

Alfredo César Herrera Hernández, Cecilia Espinosa Muñoz, Claudia Benítez Albarrán, Martha Elizet Herrera y Reyes Flores Hernández



**VOLEIBOL**

**TODOS LOS VIERNES**

**"RETAS"**

VIERNES DE RETADORAS DE VOLEIBOL  
ALUMNOS DE 2DO A 6TO SEMESTRES  
ARMA TÚ RETA PARTICIPA.  
LUGAR: CANCHAS DE VOLEIBOL  
HORA: 15:00 A 18:30 LOS VIERNES  
PREMIO A LA RETA GANADORA  
INFORMES CON LA PROFESORA ANA RAMOS




**Colegio de Ciencias y Humanidades  
Plantel Oriente**

La Dirección del Plantel lamenta profundamente el fallecimiento del Sr.

**Lauro Medina Cervantes**

acaecido el miércoles 12 de marzo, padre de Guadalupe Margarita Medina Ortega e Irma Imelda Medina Ortega, profesoras del área de Inglés e Histórico-social, respectivamente.  
Nos unimos a la pena que embarga a familiares y amigos.

“Por mi raza hablará el espíritu”  
México, DF, a 18 de marzo de 2014



## PSICORIENTA



Psic. Arturo Arroyo Nieves  
Departamento de Psicopedagogía

## Fumándose la vida

Recuerdo que tenía 9 años cuando veía a mi padre salir a fumar su cigarrillo, en la parte trasera de la casa. Aún veo la imagen de placer y la sensación que proyectaba en cada fumada que le daba a su cigarro; inhalaba el humo y lo expulsaba con gran satisfacción, incluso en ocasiones lo hacía formando pequeñas “donas”. A los 14 años fumé mi primer cigarrillo, tenía curiosidad por saber cómo era esa sensación tan placentera que mi padre disfrutaba. Al principio cuando di la primera bocanada de humo, un cosquilleo y náuseas se apoderaron de mí, un pequeño mareo y una sensación medio extraña me invadió. Pensé, quizás, así sucede al principio, tal vez tengo que permitir que el humo penetre en mi cuerpo y entonces sentiré ese placer que mi padre reflejaba en su rostro. Poco a poco fui tolerando esa sensación no tan placentera y me fui habituando a ella, y así fue como el cigarro entró a mi vida.

Al principio sólo fumaba uno o dos cigarrillos, pero al paso del tiempo fue aumentando a tres o cuatro, y así sucesivamente, hasta que llegué a fumar de quince a veinte cigarrillos al día. Había leído en las cajetillas esa leyenda que aparece impresa en un costado “Fumar es nocivo para la salud”. No tenía muy claro el significado de nocivo y pensaba que eso sólo le sucedía a las personas que fumaban mucho. Imaginaba que podía dejarlo cuando quisiera; sin embargo, con el tiempo me di cuenta me era muy difícil controlar esa sensación y que cada día aumentaba más.

A los 22 años, un día en camino a la Universidad, debí de correr pues se me hacía tarde para una clase. Una sensación de fatiga y una tos seca se apoderaron de mí. Al principio no le di importancia, pero con el tiempo esa tos se convirtió en mi compañera permanente; en ocasiones me costaba



trabajo respirar y me cansaba muy rápido. No muy convencida acudí al médico; cuando me preguntó si fumaba, le dije que un poco, y me explicó que esa sensación de cansancio y la tos eran consecuencia de mi adicción al tabaco; comprendí entonces a que se refería esa leyenda de “nocivo para la salud”.

Hoy sé que existen otras enfermedades que se podrían prevenir si se deja de fumar. Actualmente, he dejado el cigarro gracias a la ayuda de mi familia y a un programa de atención. Los cambios que he visto en mi estado de salud son notables, sé que dejar la adicción al tabaco no es algo sencillo, pero la calidad de vida de las personas es mucho mejor cuando no eres un fumador.

No obstante las diversas campañas implementadas a través de los diferentes medios de comunicación, y la información impresa en las cajetillas de cigarrillos, advirtiéndome de las consecuencias de fumar, el número de fumadores en México no ha disminuido. Datos de la Secretaría de Salud arrojan que hay 16 millones de fumadores activos en el país y un tercio son pasivos, mientras que la edad promedio en la que se empieza a consumir tabaco es de 13 años.

Existen diversas propuestas y teorías para explicar la existencia del tabaquismo, las genéticas que sugieren que el individuo está predispuesto a buscar el estímulo de la nicotina en un intento por compensar un déficit de alerta, las teorías psicodinámicas que hablan de la implicación simbólica del cigarrillo y de las tendencias orales relacionadas con succionar y mantener un objeto

placentero en la boca, y las sociales que sugieren que es un mecanismo para lograr estatus y aceptación de grupo.

Cualquiera que sea la razón por la que se inicia la adicción al tabaco, es innegable que el tabaquismo es una de las principales causas de muerte en el mundo. Se considera que cada cigarro disminuye en promedio 5.5 minutos la vida de los fumadores y los daños que produce a la salud podrían prevenirse o disminuir el riesgo si se deja el tabaco, por ejemplo, cáncer de pulmón, insuficiencia cardíaca, hipertensión, enfisema pulmonar, bronquitis, asma, cáncer de faringe y laringe y algunas enfermedades del aparato digestivo como úlceras y gastritis o acidez estomacal, entre otros males.

Sin embargo, aun cuando las personas han escuchado sobre los daños a la salud que produce fumar, lo continúan haciendo, porque consideran que les produce placer o les sirve para disminuir manifestaciones de tensión, temor o angustia; incluso, algunos mencionan que para no sentirse solos. Hoy la invitación es que revisemos qué beneficios nos proporcionará dejar de fumar, no sólo en los aspectos de salud, también en lo social y en lo económico. Seguramente encontrarás algunos que te puedan motivar para iniciar ese primer paso de abandonar el tabaco, igualmente existen programas de intervención contra las adicciones que pueden ayudarte.

Recuerda que en cada cigarrillo, puedes estar fumándote parte de tu vida. 🚭

### Bibliografía.

Rico Méndez F. Gerardo; Ruiz Flores Luis Guillermo. *Tabaquismo. Su repercusión en aparatos y sistemas*. Ed. Trillas, México 1990.

[www.facmed.unam.mx/deptos/salud/periodico/tabaquismo/index.html](http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/periodico/tabaquismo/index.html) consultada 11/03/2014

MARZO

¿estás por  
elegir carrera?

las facultades  
y escuelas  
de la **UNAM**

te abren sus puertas

jornada  
universitaria  
de orientación  
vocacional **2014**

- 18** Facultad de Odontología
- 19** Facultad de Economía
- 20** Escuela Nacional de Música
- 21** Facultad de Ciencias
- 24** Facultad de Contaduría y Administración  
Registro previo en: [algarcia@fca.unam.mx](mailto:algarcia@fca.unam.mx)
- 25** Facultad de Arquitectura
- 26** Facultad de Ciencias Políticas y Sociales  
Facultad de Ingeniería
- 27** Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia  
Facultad de Estudios Superiores Acatlán
- 28** Escuela Nacional de Artes Plásticas  
Registro previo en: [vinculacion.estudiantil.enap@gmail.com](mailto:vinculacion.estudiantil.enap@gmail.com)
- 31** Facultad de Estudios Superiores Aragón

ABRIL

- 1** Facultad de Estudios Superiores Iztacala
- 2** Facultad de Estudios Superiores Zaragoza
- 3** Escuela Nacional de Trabajo Social
- 4** Facultad de Medicina

conferencias encuentros con estudiantes exposiciones  
actividades culturales y recreativas **clases abiertas** videos  
**sesiones informativas** visitas a instalaciones, talleres y laboratorios



SECRETARÍA DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD  
DIRECCIÓN GENERAL DE ORIENTACIÓN Y  
SERVICIOS EDUCATIVOS  
FACULTADES Y ESCUELAS

### Informes

- Dirección General de Orientación y Servicios Educativos (DGOSE)  
Dirección de Orientación Educativa, teléfono 56 22 04 36, [suboe@unam.mx](mailto:suboe@unam.mx)
- Departamento de Análisis y Estrategias de Orientación Educativa, teléfonos 56 22 02 46 y 48, [orientar@unam.mx](mailto:orientar@unam.mx)
- Escuela Nacional Preparatoria en el Departamento de Orientación Educativa de cada plantel
- Colegio de Ciencias y Humanidades en el Departamento de Psicopedagogía de cada plantel
- Sistema Incorporado Responsable de Orientación Educativa, teléfono 56 22 60 37,  
[juan\\_muratalla@dgire.unam.mx](mailto:juan_muratalla@dgire.unam.mx)

CONSULTA LA PROGRAMACIÓN EN :

**[www.dgose.unam.mx](http://www.dgose.unam.mx)**