



www.cch-oriente.com.mx

ORIENTE

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 769 • 28 DE ABRIL DE 2014

INFORMA



3er Congreso de Ecología y Ambiente en el Plantel

Análisis sobre la contaminación ambiental y sus repercusiones

6y7

ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Egresada de excelencia



3

ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Creatividad y danzón en el XII Festival Muestra



4y5

unam
donde se construye el
futuro

DIRECTORIO



RECTOR

DR. JOSÉ NARRO ROBLES

SECRETARIO GENERAL

DR. EDUARDO BÁRZANA GARCÍA



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. JESÚS SALINAS HERRERA

SECRETARIO GENERAL

ING. MIGUEL ÁNGEL RODRÍGUEZ CHÁVEZ



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

Esfuerzo y dedicación en el cierre de actividades

El presente año escolar está a punto de concluir, motivo por el que alumnos y profesores deben de perfilar todos sus esfuerzos para un buen cierre, que permita cumplir con las expectativas y proyectos académicos planteados al inicio de este ciclo, por los actores principales del proceso enseñanza aprendizaje.

Tareas, trabajos escolares, muestras, exposiciones, investigaciones finales, pero fundamentalmente, conclusión satisfactoria de los programas de estudio de cada una de las materias curriculares, les dará un panorama más certero, tanto a docentes como a estudiantes, de la evaluación final que incluyen los aprendizajes adquiridos, las habilidades y los conocimientos transmitidos.

Si es así, seguramente quienes se insertaron en la dinámica que exige nuestro modelo educativo, habrán de alcanzar en la finalización del año escolar, los mejores resultados aca-

démicos que perfilen, especialmente a los alumnos de sexto semestre, a sus estudios de licenciatura con bases suficientes para continuar con su preparación universitaria.

Para el caso de los alumnos de segundo y cuarto semestres, consideramos, aún quedan algunos días para mejorar o superar los retos planteados que incluyen, por supuesto, la acreditación de las materias, pero básicamente la adquisición de saberes y el cumplimiento y entrega de trabajos escolares en tiempo y forma y, si es el caso, presentación de exámenes parciales o finales.

Como puede observarse, y a pesar de que estamos cerca de la conclusión del año escolar, aún quedan asuntos pendientes que debemos concretar, si realmente aspiramos a alcanzar los objetivos académicos y estudiantiles. Por ello, la invitación a profesores y estudiantes a cerrar los cursos con el esfuerzo y la dedicación que demanda el pertenecer a la máxima casa de estudios del país. ♀



ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Egresada del plantel obtiene la medalla Gabino Barreda Persistencia y constancia para alcanzar el privilegio de una licenciatura en la UNAM

El 13 de diciembre de 2013, justo cuando cumplió 20 años de vida, el Consejo Universitario de la UNAM, acordó entregarle la distinción más alta que otorga la Universidad Nacional por haber obtenido la máxima calificación de 10 en sus tres años en el bachillerato del Colegio de Ciencias y Humanidades.

Ella es una jovencita, oriunda de ciudad Nezahualcóyotl, del Estado de México, actualmente cursa la carrera de Actuaría en la Facultad de Ciencias de esta casa de estudios, y fue una de las alumnas notables, sobresalientes, que han transitado por este centro educativo.

Su nombre: Patricia Soledad Olvera Luna, quien luego de recibir la medalla Gabino Barreda, máximo galardón universitario a nivel estudiantil, señala convencida que el Plantel Oriente fue fundamental en su formación de bachiller, con experiencias gratas personales y escolares, donde estuvo con buenos amigos, excelentes profesores, de quienes obtuvo las bases para definirse acertadamente por una carrera profesional.

Acompañada de sus padres Alejandro Olvera Santana y Nohemí Luna Salvador, y rodeada de profesores de esta escuela, la galardonada inició una

conversación en la que habla de sus aspiraciones, de sus proyectos y de lo que implica ser estudiante en un modelo educativo que ha sido baluarte de la educación media superior en el país, según su visión como egresada de este subsistema del bachillerato.

Las matemáticas no me gustaban, afirma titubeante; sin embargo, aquí adquirí las bases y fundamentos para adentrarme en esta disciplina en la que actualmente me desenvuelvo con facilidad, remarca. La historia, la lectura y la redacción fueron otras asignaturas que le dejaron huella y que le han servido para su desarrollo en la licenciatura.

La constancia, expresa Soledad Olvera, debe ser una virtud en los jóvenes para alcanzar las metas y objetivos. Hacer los trabajos adecuadamente, quizá hasta ser perfeccionista, le ha permitido enfrentar con éxito los estudios en una facultad de exigencia, en la que actualmente tiene 9.3 de promedio. Por lo que dice con seguridad, “debemos dar prioridad al quehacer escolar, sin perder los espacios para la diversión y la convivencia con los amigos y con la familia, misma que le ha otorgado confianza, amor y apoyo económico para mantener la unidad familiar”.

Aficionada al cine y al baile, compartir con los amigos y practicar el inglés y la lectura, son otras de sus tareas de nuestra entrevistada que son el complemento en su formación personal y profesional. Menor de dos hermanos, con estudios profesionales y bases sólidas familiares, menciona que las ‘cosas’ deben hacerse por gusto, no por obligación; pero todo debe planearse para no saturarse de actividades y fracasar en el intento.

Por ello, al enviar un mensaje a alumnas y alumnos de esta escuela, señala que deben ser persistentes para alcanzar el privilegio de llegar a una carrera profesional en la UNAM; no es fácil estar en buen nivel en la licenciatura sino se traen las bases del bachillerato; de ahí que los estudiantes deben aprovechar sus potencialidades y la estructura y las herramientas que brinda el Colegio de Ciencias y Humanidades.

La entrevista está por concluir, las preguntas de “los improvisados profesores periodistas se agotan”, pero la alegría y la satisfacción de haber alcanzado una recompensa a la constancia y el tesón académica, se nota en el rostro de una joven estudiante, egresada del Plantel Oriente, que ha puesto en alto, una vez más, el nombre del CCH. ♀



Amena plática entre la galardonada y las autoridades del plantel



El apoyo familiar, básico para el éxito académico



La creatividad de los cececheros se desplegó durante el XII Festival Muestra del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación del plantel, mediante la presentación de videos, recitales poéticos, obras de teatro, carteles y maquetas, del 23 al 25 de abril pasados.

Durante la inauguración, el titular de este centro educativo, Arturo Delgado González, se congratuló que los jóvenes tengan un escaparate como éste para mostrar sus inquietudes comunicativas y su talento, actividades que reflejan el esfuerzo de maestros y alumnos y que repercuten en una mejor formación de los educandos.

Asimismo, las organizadoras de este festival, Rosa María Nieto Cruz, Patricia E. López Ocampo, Edith Talavera Córdova, Edith Jardón López, Marina Angélica Muñiz Paz, Alejandra Ruiz Hernández y Gloria Hernández Cerón, afirmaron que esta actividad permitió mostrar las capacidades de los alumnos en la lectura, escritura e investigación para que puedan expresarse y comunicarse de forma efectiva, tanto en el salón de clases como en sus relaciones interpersonales.

Presentación del libro "Con aroma de danzón"

Dentro del XXI Festival Muestra, se llevó a cabo la presentación de libro "Con aroma de danzón", autoría de Alejandro Cornejo Mérida, el pasado 23 de abril.

La velaria del Plantel Oriente se

Incluyó presentación de un libro sobre el sensual ritmo del danzón

Despliegue de creatividad durante el XII Festival Muestra

engalanó con las evocaciones de la época de oro del cine mexicano, cuando las noches se iluminaban con las luces del Salón México, los pachucos paseaban por las pistas de baile y en el aire flotaban las notas cadenciosas de distintos ritmos pero sobre todo, del seductor danzón.

El danzón, aseguró Cornejo Mérida, maestro fundador de esta escuela, es hablar de un amor eterno, pues este ritmo nacido en Cuba en el año de 1879, implica entrelazamiento de la pareja, construcción de fantasías, entusiasmo por la vida y vibrar por la emoción. Es, asimismo, un elixir que alimenta el cuerpo y el espíritu, además de ser una actividad saludable que nos aleja del vicio.

Pero como las palabras no bastan para expresar el arte del baile, los danzantes con guayaberas y calzado bicolor, y sus parejas con vestidos largos y zapatos de tacón, aparecieron para "raspar la suela y el piso". Las notas de los danzones "El cadete institucional" y "Maru y Fredy" fueron el marco para el suave balancear de los cuerpos, con sutiles movimientos plenos de sugerencias y que fascinaron a los jóvenes cececheros, curiosos por conocer el baile que hechizó a sus abuelos o sus padres.

También hubo versos del autor inspirados en este ritmo cubano, como el poema "Mi linda danzonera", leído por la alumna Norma Chávez Hinojosa del grupo



201, que expresa su admiración por esta música. "Por ti, danzonera mía/ ya me alejé del vicio/ hoy estoy a tu servicio/ y me invade la alegría/ Mi alma, que antes era fría/ ya la entibia tu presencia".

Sobre su libro, Alejandro Cornejo, quien dio clases en el Plantel Oriente durante casi 30 años y que actualmente se encuentra jubilado, afirmó que mas que un ensayo o análisis histórico sobre el danzón, es una exposición de emociones, anécdotas, recuerdos y vivencias sobre este baile.

"Mi obra habla de las entrañas de los antiguos salones de baile, de la tensión y emoción de los bailarines, de cómo éstos sentían, pensaban y vivían. Describe aquellos encuentros danzoneros y los personajes ligados a esta música, políticos como el entonces





Alejandro Cornejo Mérida presidente Adolfo López Mateos, quien era un excelente bailarín; el legendario boxeador Raúl “Ratón” Macías, áquel que le debía todo a su manager y la virgen de Guadalupe; o el rudo entre rudos, el Cavernario Galindo, que lucía sus pasos en las pistas”.

Cornejo Mérida invitó a los jóvenes a acercarse al danzón, romper con el mito de que es un ritmo sólo para personas mayores o con un nivel socioeconómico bajo. Al contrario,

afirmó, es un baile elegante que requiere precisión. Por lo tanto, finalizó, es como gozar del cielo en la tierra, pues nos provoca alegría, además de que vive sus mejores momentos, pues se practica en todos lados y demuestra que es “el rey de todos los ritmos”.

Finalmente, el evento concluyó con un baile masivo, donde tanto bailarines, como profesores y alumnos, gozaron con las notas del clásico danzón “Nereidas”, acompañamiento de innumerables parejas a lo largo de los decenios y que demuestra, como afirmó Alejandro Cornejo, que “el danzón no sólo vive, sino que tiene hijos y nietos”.

Cabe señalar que estuvieron en esta presentación Edith Jardón Flores, secretaria Docente del plantel, así como los profesores Macedonio Santiago Martínez, Alejandro Ramírez Páez y Gloria Hernández Cerón, ésta última jefa del área mencionada en el turno matutino. 



15° CONCURSO de Podcasts Educativos

¡Profesor y alumno, participa!

Registro y entrega de material **9 de mayo de 2014**

Se entregará constancia con valor curricular

Informes
<http://www.cch.unam.mx/aprendizaje>
audiovisualcentralcch@gmail.com
 Facebook: [audiovisualcentralcch](https://www.facebook.com/audiovisualcentralcch)

Teléfonos: 56 22 24 99 ext. 397, 398, 399.



Concurso de Podcast

¡Profesor y alumno, participa!

Registro y entrega de material **9 de mayo de 2014**

Se entregará constancia con valor curricular

Informes
<http://www.cch.unam.mx/aprendizaje>
audiovisualcentralcch@gmail.com
 Facebook: [audiovisualcentralcch](https://www.facebook.com/audiovisualcentralcch)

Teléfonos 56 22 24 99 ext. 397, 398, 399.



3^{er} Congreso de Ecología y Ambiente

Los jóvenes, preocupación

Esperamos que con estas actividades, los temas de medio ambiente, fuentes de desarrollo sustentable y cambio climático, poco a poco, se asuman como realidades académica, individual y social en esta comunidad universitaria, señaló el maestro José Clemente Rueda Orozco, secretario técnico del Programa de Investigación en Cambio Climático de la UNAM, durante el inicio de los trabajos del 3er. Congreso de Ecología y Ambiente, realizado del 21 al 23 de abril en el Plantel Oriente.

Durante su disertación "Comunicación y cambio climático", el maestro en Estudios Políticos y Sociales por la UNAM, destacó que en este encuentro de organización, de trabajo y de realización de objetivos, se espera alcanzar una perspectiva a corto plazo, pues se tiene la inquietud de sembrar en los profesores, en los alumnos y en quienes posteriormente serán egresados de esta escuela, las bases para convertirlos en científicos sociales y científicos duros, para estudiar la Naturaleza y su interrelación con el ser humano.

Lo anterior lo deseamos hacer con el CCH, aunque sabemos que es una empresa grande, pero este Tercer Congreso, da la posibilidad de generar un cambio de actitud hacia el cuidado de nuestro ambiente. Por lo pronto, mencionó el ponente, ya se tiene proyectado un curso impulsado por el Programa de Investigación en Cambio Climático de la UNAM para profesores del Colegio que, sin duda, será la simiente para iniciar la transformación y así generar conciencia entre los jóvenes, quienes son la preocupación universitaria.

"Nos interesa que los alumnos cuando lleguen a las escuelas o facultades, ya lleven una inquietud del futuro, como es el tema del cambio climático, pero visto a corto plazo. Tengo muy claro que si en el futuro no hacemos 'algo' desde hoy, lo que les tocará vivir en torno de nuestro ambiente, será problemático y quizá catastrófico para las próximas generaciones, afirmó el investigador en Cambio Climático.

Debemos entender, comentó, que este concepto es un hecho científicamente comprobado, por lo que no debemos ignorar un problema real, pues la temperatura del planeta se ha incrementado en 0.78 de grado, desde hace 250 años a la fecha. Esto significa que tendremos una temperatura media global, es decir, un calentamiento extremo en nuestro mundo, si continuamos con las alteraciones de los componentes bioquímicos de la atmósfera.

Con el cambio climático, dijo el ponente, se tiene más cantidad de gas de lo que tenía antes la Tierra, por lo que reiteró que la quema de combustibles fósiles, también ha sido factor para ese aumento. Hoy en día, añadió, se tiene más CO₂, que en toda la historia de la humanidad, debido al desmedido uso de la combustión, es decir de la utilización de energía, aunado también a la tala indiscriminada de árboles y por la construcción de casas y carreteras, entre otros factores y acciones desmedidas por el hombre.

Ante este panorama, urgió a no ignorar que existe el problema del calentamiento; por ello, el exhorto para modificar nuestros hábitos y comportamientos con la Naturaleza, transformar nuestros consumos culturales, utilizar alternativas de energías renovables, entre otras acciones; por ejemplo, disminuir los consumos de energía eléctrica, hacer uso racional de los automo-



ión universitaria

tores, pero principalmente proteger, en todos los sentidos, nuestro entorno ecológico, y con ello disminuir el problema global, es decir, el aumento de la temperatura en la atmósfera.

La crisis ambiental, producto del comportamiento humano

Durante la inauguración de este 3er Congreso de Ecología y Ambiente, el director del Plantel Oriente, licenciado Arturo Delgado González destacó que la crisis ambiental en que vivimos, es producto de muchos factores, algunos son de tipo natural, pero la mayoría son de carácter humano.

Acompañado de las profesoras Lucía G. Benítez Salgado y Sandra Saitz Ceballos, unas de las organizadoras de este evento, el titular de esta escuela señaló que la demanda de servicios sin restricción, la irracionalidad en el uso de los recursos, el descuido en la generación de basura y no de residuos, ha provocado no sólo un entorno desagradable, sino potenciar un cambio, al parecer, irreversible en el clima.

Asimismo, mencionó que ante este panorama desalentador y teniendo el compromiso en nuestras manos de la formación de los jóvenes, es meritorio que un grupo de profesores del Colegio se reúnan con el propósito de compartir reflexivamente con iguales, no sólo la problemática sino las acciones que deben de emprenderse colegiadamente, con el fin de contribuir a revertir, desde nuestro ámbito, esta problemática.

Finalmente comentó que este encuentro, sin dudarlo, permitirá que se intercambien ideas con posibilidades de mejora, para que la comunidad las lleve al plano de la acción y se puedan generar cambios viables acerca de la concepción de los recursos naturales y el manejo de los residuos, todo eso con el fin de apropiarnos de una cultura ambiental y de un cambio en nuestro estilo de vida.

Por un mundo mejor

En entrevista para este medio, Julieta Sierra Mondragón, profesora del Área de Ciencias Experimentales y una de las integrantes del Comité Organizador de este evento, remarcó que vivimos una situación de auténtica emergencia planetaria, marcada por una serie de graves problemas ambientales; de ahí la necesidad de una profunda revolución cultural, educativa, tecno científica y política para dar respuesta a esta problemática que ya nos ha rebasado.

Por ello, la importancia de este Congreso que incluyó temáticas sobre sostenibilidad, consumo responsable, cambio climático, contaminación ambiental, agotamiento de recursos, crecimiento demográfico, biodiversidad, suelo, energía, derechos humanos y otras temáticas inherentes a la ecología y al ambiente.

Cabe destacar que en este encuentro se exhibieron carteles alusivos a la temática ambiental, entre ellos el Día Mundial de la Tierra, talleres de reciclado, además de la presentación de conferencias magistrales a cargo de expertos en la materia, entre ellos los integrantes del Programa de Investigación en Cambio Climático de la UNAM, maestros Anaís Vermonden Thibodeau y Ángel Martínez Monroy, así como la licenciada Abril Ariana Pérez Canales. 



Plática vía Internet sobre el libro “Historia de las mujeres habitadas” Videoconferencia con poesía, versos y algo más



La poesía no sólo se transmite en papel, ahora también invade el mundo cibernético, como quedó demostrado el pasado 8 de abril cuando tuvo lugar en el Plantel Oriente una video entrevista entre el grupo 208 de TLRIID, y el profesor y poeta español Prudencio Herrera.

Conectados vía internet, se unieron las voces de los estudiantes y el docente para intercambiar puntos de vista sobre el libro de poesía “Historia de mujeres habitadas”, publicado recientemente en España, y que es el primero de una trilogía de obras de este autor, cuyo eje es la mujer.

La pregunta obligada por los estudiantes fue ¿por qué incursionar en el género de la poesía? A lo que respondió “Incursionar en la poesía es meterse en el cariño y en el mundo de la belleza; en el mundo de la sensibilidad, en el mundo de la ternura. Es el género más bello. Además exige una concentración, mucho

pensamiento. Cuando ves a una chica bonita, ahí está la poesía.”

Respecto al término “mujeres habitadas” que da título al libro, Herrera mencionó que se refiere a aquellas mujeres libres en todos los sentidos, que no dependen de un hombre ni emocional ni económicamente; aquellas que tienen

habilidades”. Posteriormente, el profesor leyó el poema erótico “El baile de los cuerpos libres”. Finalmente, se entonó un efusivo Goya, mismo que fue recibido con gran agrado por parte del poeta residente en Madri, con lo cual culminó esta actividad coordinada por la profesora titular del grupo, Edith Padilla Zimbrón.

Cabe señalar que Prudencio Herrera nació en Teruel, España. Es maestro nacional, licenciado en Filología Hispánica por la Universidad Complutense y actualmente catedrático de Lengua Castellana y Literatura en un instituto de enseñanza secundaria y bachillerato de Madrid. Es especialista en literatura infantil y juvenil y coordinador de los cursos de Filosofía Hispánica para postgraduados de la FERE en Madrid.

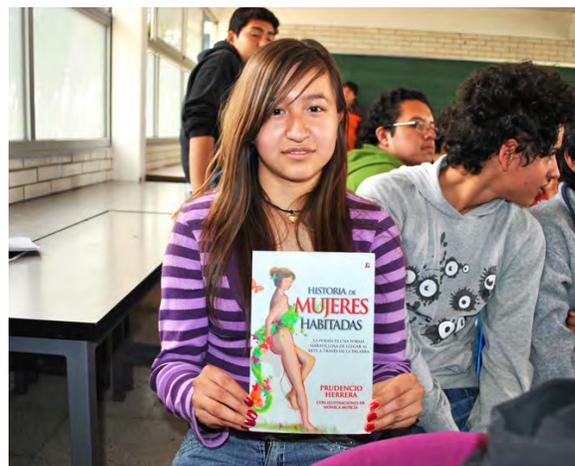


Con información de Joana Perea, Mitzi Medina, Melina Ruiz y Edith Padilla Zimbrón.



muchos proyectos y metas por alcanzar en todos los ámbitos.

Después de responder sobre temas equidad de género en España, la importancia que le dan los jóvenes a las lecturas en general y a la lectura de poesías en particular y cómo impacta ésta en la sociedad española, Esmeralda Cerón, alumna del grupo, declamó “Camino hacia ti con Kiss FM”, texto que forma parte del libro “Historia de mujeres





ESPACIO ACADÉMICO



Miguel Ángel Landeros Bobadilla
Talleres de Lenguaje y Comunicación

Gabo, cómo te extrañamos

*Cuando no escribo, me muero;
y cuando lo hago, también
Gabriel García Márquez*

No conocí personalmente a Gabriel García Márquez, aunque siempre desee un autógrafo suyo; un deseo que con su muerte el pasado 17 de abril se vio truncado. Pero lo conocía sin conocerlo, cuando en la secundaria leí un cuento, del cual no sabía el título ni el autor. En esta historia, una anciana predice que “algo” malo sucederá en su pueblo, y esta profecía se esparce contagiando a los habitantes que, en su temor, acaban abandonando la población y quemando sus casas. Al final, la vieja afirma “yo dije que algo muy grave iba a pasar, y me dijeron que estaba loca”. Genial fin para un cuento perfecto. Sin saberlo, y aunque me tomó años averiguar el nombre del autor, ya era un admirador del escritor colombiano.

García Márquez nació el 6 de marzo de 1927 en Aracataca. Antes de nacer, la vida ya estaba tejiendo las anécdotas de sus novelas. Su padre, Gabriel Eligio García, era rechazado por su futuro suegro, el coronel Nicolás Ricardo Márquez, por considerarlo indigno de la mano de su hija Luisa Santiaga Márquez. Al final, la familia de la muchacha accedió al matrimonio ante la avalancha de cartas, poemas y serenatas que el enamorado dedicó al objeto de sus desvelos. Así, se formó una familia que tendría 11 hijos, y Gabriel retomaría la anécdota del singular cortejo de sus padres en su obra “El amor en los tiempos del cólera”.

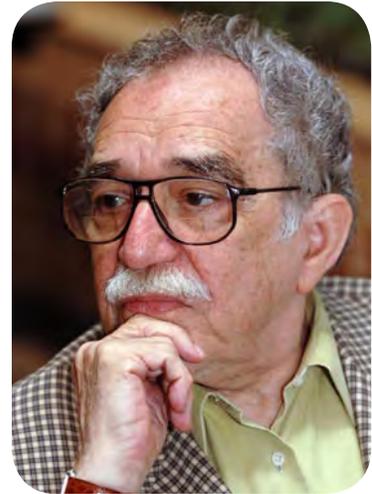
Quién le iba a decir al futuro Nobel de Literatura 1982 que su niñez junto con sus abuelos maternos iba a marcar su vida, pero también su arte. Su abuelo le contaba historias sobre las guerras civiles colombianas del siglo XIX, con la recurrente frase; “tú no sabes lo que pesa un muerto”, narraciones

que luego serían materia prima de su obra. Su abuela, Tranquilina Iguarán, le contaba sobre mensajes que le llegaban en sueños, aderezados con narraciones sobre fantasmas, premoniciones y supersticiones, donde no existía la diferencia entre la fantasía y la realidad. De esta forma, surgió en el pequeño Gabriel la noción de un universo mágico.

Si bien estudió para abogado, descubrió que las leyes le aburrían. Optó por el periodismo, lo que le valió ser perseguido varias veces por sus posiciones políticas de izquierda. Periodista sin dinero, escribió sus primeras obras e inició su fama como escritor: “La hojarasca” (1955), “El Coronel no tiene quien le escriba” (1961), “La mala hora” (1962) y “Los funerales de la mamá grande” (1962), que son el preámbulo de su obra máxima y la novela en español más famosa del siglo XX, “Cien años de Soledad” (1967), con la fantástica saga de los Buendía en el mítico Macondo. En sus libros, García Márquez nos invitó a conocer al Santiago Nasar, a quien todo el mundo sabía que lo iban a matar en “Crónica de una muerte anunciada”, por haberse burlado del honor de Ángela Vicario, al regresarla a su familia en la noche de bodas por no ser virgen. Conforme leía, desee que Santiago se salvara y que el destino impidiera su cruel fin. Ante el inevitable desenlace, la maestría del autor me hizo oler la sangre de la víctima, verlo corriendo con los intestinos colgando y escucharlo gritar “que me mataron, niña Wene”, antes de derrumbarse.

También está su vertiente conmovedora. Leer el último deseo de un anciano periodista que desea festejar su cumpleaños 90 en la compañía de una adolescente en “Memorias de mis putas tristes” (2004) es melancólicamente hermoso y versa sobre los sentimientos, el deseo, la superación del miedo a la muerte y la decrepitud. Esta obra fue como sentarse al lado del viejo para velar el sueño de su amada.

Asimismo, me desesperé junto con el longevo coronel por la espera de una carta notificándole su merecida pensión.



Me indignó su espera de 15 años, la creciente miseria, con su esperanza puesta en un gallo de pelea que, a pesar de las penurias, se niega a venderlo. Un orgullo arcaico que explota cuando su esposa le reclama “dime, ¿qué comemos?”, y el septuagenario, ante la evidencia de que nadie le escribirá el esperado mensaje, contesta con su orgullo renovado: “mierda”.

Recorrí con él su aventura de combinar periodismo y literatura en la increíble travesía de un hombre perdido en el mar en “Relato de un naufragio” (1970), el rapto de varios personajes notables por el narcoterrorismo colombiano en “Noticia de un secuestro” (1996), y el valiente retorno de un exiliado chileno a su país sometido por la dictadura de Pinochet en “La aventura de Miguel Littín clandestino en Chile” (1986).

No, no tuve la oportunidad de conocerlo físicamente ni obtuve un autógrafo suyo. Pero gracias a sus obras me acerqué a lo mejor de la literatura, viaje a lugares mágicos, conocí personajes inolvidables, y lo mágico se convirtió en lo normal en mi vida. Si bien nunca lo vi en persona, se volvió un personaje querido y entrañable, y aunque algunos digan que el mote cariñoso de “Gabo” sólo lo podían usar quienes fueron sus amigos cercanos, hoy quiero decir: “Gabo, cómo te extrañamos.”



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DIRECCIÓN GENERAL
SECRETARÍA ESTUDIANTIL



¡El conocimiento tiene muchas ramas!

“PROFOCE 2014-2”

Prepara tu ingreso a Facultad, participa en los cursos y talleres del Programa de Fortalecimiento a la Calidad del Egreso.

- Álgebra
- Excel como apoyo al aprendizaje de las matemáticas
- Fundamentos léxicos de las ciencias biológicas y de la salud
- Habilidades de pensamiento enfocadas a Química
- Estequiometría, química de reacciones en solución y con gases
- Comprensión lectora
- Argumentación
- El dibujo y los elementos del diseño
- Uso de Tic's en tareas escolares
- Educación y liderazgo en la sociedad
- Patentes y capital humano
- Reinventa tus estrategias de aprendizaje
- Manejo del estrés



¡Tu mañana es Hoy!

INSCRIPCIONES: <http://132.248.218.48/PROFOCE>

FECHAS DE IMPARTICIÓN: 26 de mayo al 20 de junio de 2014
PERIODO DE INSCRIPCIÓN: A partir del 1 de abril de 2014

MAIL: profoce@cch.unam.mx



<http://www.facebook.com/PROFOCE>

Teléfono: 56-22-23-41 Ext: 413



PSICORIENTA



Psic. Arturo Arroyo Nieves
Departamento de Psicopedagogía

El estrés en nuestras vidas

Regularmente, en nuestra vida, nos enfrentamos con situaciones desafiantes en el hogar, la escuela, el trabajo, incluso en los momentos de ocio; esto, representa una serie de demandas para nuestra mente y nuestro cuerpo. El estrés es un estado de excitación gracias al cual el cuerpo reacciona para hacer frente a esas exigencias; de cierta forma, es útil en nuestras vidas, pues nos prepara física y emocionalmente para hacer frente a la situación, o bien, para la huida.

Sin embargo, cuando las demandas ambientales (laborales, sociales o escolares) superan los recursos de afrontamiento de los individuos, el estrés se vuelve negativo, provocando una serie de tensiones físicas y reacciones emocionales desagradables, dentro de las cuales las más importantes son la ansiedad, la ira y la depresión; aquí, la persona queda atrapada en un estado de alerta permanente que lo agota física y emocionalmente. Los pensamientos negativos y fatalistas prevalecen, generando un estado de ansiedad que no permite a la persona, desarrollar las actividades de su vida cotidiana.

Investigaciones recientes, han demostrado que el cuerpo se pone inconscientemente en estado de alerta, debido a nuestras actitudes psicológicas y emotivas ante el estrés; es decir, que nuestras emociones pueden preparar al cuerpo para enfrentar situaciones que aún no han ocurrido; por eso, la ansiedad, el miedo y la ira pueden producir el mismo tipo de impulsos nerviosos y reacciones químicas que si se enfrentase a una situación real y concreta. El hipotálamo recibe los mensajes que le llegan de las diferentes partes del cerebro y comienza a preparar al cuerpo para 'algo' que no ha ocurrido y quizá nunca ocurra, acumulando así las sustancias químicas y la tensión muscular.

Es importante mencionar que el estrés se advierte de diferente manera para cada uno de nosotros, una situación

puede resultar angustiante para algunas personas y para otras no; asimismo, una falta y un exceso de estímulo pueden provocar el mismo nivel de estrés. Sus efectos negativos comienzan cuando uno no puede controlar sus reacciones ante él. Reconocer esta reacción fisiológica del organismo, es un paso importante para reducir las repercusiones dañinas en nuestra vida.

Por naturaleza, nuestro cuerpo posee la capacidad para afrontar las situaciones de tensión, pero sólo hasta cierto límite, ya que si abusamos de nuestra capacidad de adaptación, y lo llevamos hasta el punto de agotamiento, el organismo deja de funcionar adecuadamente y podemos enfermar. Algunos de los síntomas o señales del exceso de estrés pueden ser: trastornos digestivos, jaquecas, dolores de cuello y espalda, insomnio, sudoración, tensión muscular.

De igual forma están los malestares emocionales o psicológicos que, aun cuando, son más difíciles de detectar están presentes en nosotros como el mal humor, inquietud, pesimismo, ansiedad, tristeza, cansancio. Algunas ocasiones creemos que poseemos la capacidad suficiente para adaptarnos a este tipo de tensiones, y no le damos la atención requerida, o pensamos que podemos desempeñarnos mejor bajo presión, pues es necesaria para desenvolvernos mejor; pero recordemos que toda esa energía acumulada que no se libera, puede ser generadora de una gran carga de tensión que es sumamente perjudicial.

Es importante entonces, aprender a reconocer las situaciones que nos provocan estrés y saber cuáles son las señales que nuestro cuerpo nos envía para conocer si existe un exceso que podría enfermarnos; entre ellos está la tensión en los hombros y cuello, cerrar las manos en forma de puño, apretar la mandíbula, cansancio, fatiga, etcétera. Recordemos que lo más importante es nuestra salud.

Controlar el estrés no es fácil, pero es posible. Por ello es necesario aprender algunas habilidades e introducir cambios en nuestra conducta y hábitos, para afrontar de la mejor

manera situaciones que nos producen angustia. A continuación algunas recomendaciones que pueden ayudarnos:

- Analizar los problemas con calma y tratar de resolverlos, o aceptar lo que no podemos cambiar
- Aprender y practicar técnicas de relajación. Ejercicios de respiración, el masaje y otras actividades relajantes. Practicar ejercicio físico, pues es muy útil para descargar la tensión.
- Adoptar una posición positiva. No preocuparse tanto "no te preocupes ocúpate".
- Confiar más en las personas, en la vida.
- Recuperar el sentido del humor.
- Disfrutar cada día. Es importante reservar un tiempo para alguna actividad que nos guste, (salir con amistades al cine, al teatro, a museos, a tomar un café o, simplemente reunirse para platicar).
- Hablar con las amistades y la familia. Compartir las emociones y no aislarnos, es muy reconfortante como seres humanos.
- Cuidar nuestra mente y cuerpo es importante. Realizar ejercicio de manera regular, es la forma más saludable de aliviar la energía y tensión acumulada.
- Dormir lo suficiente de siete a ocho horas diarias.
- Evitar el exceso de estimulantes (como café, alcohol, tabaco).
- Alimentarnos sanamente.

Como podemos observar, el estrés, en pequeñas dosis, nos puede ayudar a ser más productivos; es la energía que hace que nos movilizemos, pero como todo en la vida, si se exagera en intensidad o en la duración, puede llevarnos a un desequilibrio en el organismo.

Bibliografía.

Kirsta Alex, *Superar el estrés. Cómo relajarse y vivir positivamente*, Integral Ediciones. Inglaterra 1986
Reducir el estrés, Centro Integral contra el estrés en www.psicopedagogia.com/reducir-estres consultada 23/04/2014



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
PLANTEL ORIENTE
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



TRADICIONAL CARRERA DEL DÍA DEL MAESTRO

MIÉRCOLES 7 DE MAYO A LAS 10:00 HRS.



El Departamento de Educación Física convoca a los alumnos/as, profesores/as y trabajadores/as a participar en la tradicional carrera del Día del maestro, que se llevará a cabo al interior del Plantel Oriente.

Inscripciones: se llevarán a cabo en el Departamento de Educación Física, una hora antes de la carrera, lugar donde estará instalada la meta de salida.

Habrán tres categorías de profesores/as:

- Hasta 50 años
- De 50 a 60 años
- Más de 60 años

Se premiarán:

- A los tres primeros lugares de la categoría de alumnos/as
- A los dos primeros lugares de las categorías de profesores/as y trabajadores/as

