



Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente
Séptima época • núm. 899 • 3 de septiembre de 2018
www.cch-oriente.unam.mx

informa



El 68: Ideales que perduran

6 y 7

Curso taller de orquídeas

3 y 4



Administra mejor tu tiempo

11



DIRECTORIO



RECTOR

DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIECHERS

SECRETARIO GENERAL

DR. LEONARDO LOMELI VANEGAS



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. BENJAMÍN BARAJAS SÁNCHEZ

SECRETARIA GENERAL

DRA. MARÍA LETICIA DE ANDA MUNGUÍA



DIRECTOR

LIC. VÍCTOR EFRAÍN PERALTA TERRAZAS

SECRETARIO GENERAL

BIÓL. MARCO ANTONIO BAUTISTA ACEVEDO

SECRETARIA ACADÉMICA

MTRA. GLORIA CAPOVAL CAMPOS

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

ING. MARIO GUILLERMO ESTRADA HERNÁNDEZ

SECRETARIA DOCENTE

BIÓL. PATRICIA ARMIDA GÓMEZ SÁNCHEZ

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ARIAS

SECRETARIA DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

C.D. PATRICIA GARCÍA PAVÓN

SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN

BIÓL. HUGO JESÚS OLIVERA GARCÍA

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

LIC. MIGUEL LÓPEZ MONTOYA

Oriente
informa

JEFE DE INFORMACIÓN

LIC. IGNACIO VALLE BUENDÍA

DISEÑO EDITORIAL

LIC. 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

Jóvenes con ideas, proyectos y esperanzas

Alcanzar logros o propósitos; plantear proyectos, pero fundamentalmente ejecutarlos, o bien prepararse académica e integralmente para ser mejor día a día, es una constante que deben asumir responsablemente las y los estudiantes.

Pensar que por el solo hecho de estar en una institución universitaria como ésta, los hará excelentes alumnos y los impulsará para acceder a una carrera profesional, es un espejismo y quizá un autoengaño del cual deben desprenderse nuestros estudiantes.

Estar en uno de los mejores planteles del bachillerato universitario, representa un orgullo y la posibilidad para el éxito profesional, que va de la mano de la responsabilidad, el cumplimiento dentro y fuera del salón de clases, así como de la disposición de alumnas y alumnos por acceder a los aprendizajes y al conocimiento, además de la práctica de habilidades y valores, a partir de una actitud crítica ante los entornos educativo, social, económico, político y cultural del momento.

Como institución nos corresponde brindar los recur-

sos humanos y materiales para que esos jóvenes con ideas, proyectos y esperanzas, cristalicen el objetivo de formarse bien y mejor, pese a las vicisitudes y contextos coyunturales y puedan, a corto plazo, convertirse en los potenciales profesionistas que no solo enfrenten la problemática nacional, sino que den respuestas positivas para un mejor desarrollo y una mejor calidad de vida individual y socialmente.

Joven estudiante, de ti depende el éxito educativo, la realización de proyectos y tu formación de excelencia para que sean un artífice más del fortalecimiento de nuestra Universidad y del Colegio de Ciencias y Humanidades, que contribuyen en el día a día en el mejoramiento de nuestra nación. 



Enseñanza Aprendizaje

Inicia curso taller

Belleza de las orquídeas

El imaginario colectivo afirma que las orquídeas son flores inaccesibles, de un alto costo monetario; para otros pensamientos, simbolizan la belleza, el lujo y, por supuesto, el poder de seducción por sus formas y colores.

Sin embargo, Jorge Fernando Barrios Vidal egresado de Plantel Oriente y de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la carrera de Biología, destacó que estas plantas para muchos son raras, exóticas y misteriosas, y también son de suma importancia porque son fascinantes y evocan la exuberancia de los bosques manifestando el encanto de sus aromas.

Lo cierto, argumentó, es que las orquídeas –*Orchidaceae*– son unas de las familias más grandes del reino vegetal, y comprende entre 25 a 30 mil especies, distribuidas en todos los sitios del planeta donde es posible la vida. En México, resaltó, se calcula que existen alrededor de 1400 especies, de las cuales 357 se encuentran en Veracruz.

Fernando Barrios, impartidor del Curso-Taller Cultivo y propagación de orquídeas en este centro educativo, bajo la coordinación de la profesora Julieta Sierra Mondragón, del Área de Ciencias Experimentales, afirmó durante el inicio de esta actividad, que las orquídeas se encuentran distribuidas en los cinco continentes y tienen una variedad de sistemas de polinización, adaptación para desarrollarse, incluso colgarse en los árboles, con lo que se rompe el mito de que son difíciles de cultivarse.

En este curso al que asisten profesores, alumnos y empleados administrativos, el biólogo Barrios Vidal afirmó que debe descartarse la idea de que esta planta es parasitaria, que solo viven en los árboles, o habitan en zonas tropicales, además de su dificultad para desarrollarse.

Dijo que su belleza y exuberancia las hacen especialmente atractivas para regalarlas o tenerlas en el hogar; no obstante se sigue con el prejuicio de la

planta para generarse sobre todo en ambientes urbanos, de ahí la trascendencia de este curso que busca inducir a la comunidad a la propagación *in vitro* de esta planta.

Pero a pesar de ser tan abundantes, insistió, a las orquídeas se les ha calificado de raras o exóticas, por lo que es necesario remarcar que la riqueza de estas especies, corresponden con una amplia gama de tamaños y formas. Existe una gran variedad de flores, en donde un pétalo puede ser modificado –labelo– para adquirir las más extrañas formas, ya que juega un papel muy importante en la polinización, comentó el ponente.

Finalmente destacó que la importancia económica mundial de las orquídeas es indudable, y por ello son motivo de cultivo por particulares e industriales para su venta como flor de corte o como planta ornamental. A la orquídea, concluyó, no se les debe apreciar únicamente como

▶ 4



Belleza...

3 ◀

un objeto inanimado del que se procura la existencia por su valor comercial: es imperioso resaltar la función biológica y ecológica de todas estas especies dentro de sus nichos donde crecen y se desarrollan, y cuya desaparición sin duda alguna nos perjudicaría a todos.

Este curso taller está contemplado para 10



sesiones en el que se incluyen temas como la Morfología vegetativa. –raíz, tallo y hoja–, Morfología reproductiva. –flor, fruto, semilla y keikis– Fenología y reconocimiento de estructuras, Germinación simbiótica y asimbiótica. Polinización. –síndromes de polinización–. Floración –estacionalidad de floración–. Cultivo de orquídeas –medio, sustrato, riego, fertilización–; plagas, enfermedades y control fitosanitario. Usos potenciales de las orquídeas: religioso, ornamental, medicinal y alimenticio. Problemática de las orquídeas. –venta ilegal, extracción y destrucción de hábitat–, así como alternativas de conservación. –orquidario o invernadero y trasplante de plantas *in vitro* a *ex vitro*–, además de una visita guiada al orquidario de la FES Zaragoza.

Cabe destacar que al inicio de este curso taller, estuvieron presentes los profesores Marco Antonio Bautista Acevedo, Humberto Zendejo y Abel Contreras, secretario General, Jefe de laboratorios y responsable del laboratorio CREA del Siladin, respectivamente, quienes conminaron a los estudiantes a aprovechar estos recursos valiosos para su formación en el área experimental. 



COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
PLANTEL ORIENTE



FIRMA ELECTRÓNICA UNIVERSITARIA

ATENCIÓN PROFESOR(A)

Le comunico que se realizó en forma GENERAL LA REVOCACIÓN DE LOS CERTIFICADOS DIGITALES (FEA), por lo que le solicito revisar su cuenta de correo electrónico, con el fin de que verifique si ya le llegó la notificación para seguir las instrucciones para generar la nueva **FIRMA ELECTRÓNICA UNIVERSITARIA**. **A partir del día 31 de agosto, cuenta con ocho días para realizar el trámite.**

Si no le ha llegado la notificación en correo electrónico debe comunicarse al teléfono

56-22-35-99 OFICINA DE FIRMA ELECTRÓNICA AVANZADA.

Es importante que imprima por duplicado la carta compromiso y firme en original con tinta azul, de lo contrario se invalidará la FIRMA.

La carta compromiso se debe entregar en la Secretaría de Administración Escolar.

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR



ESPACIO ACADÉMICO

— SOC —

Profa. Diana Verónica Olivos Mata
Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación

Monja y casada, virgen y mártir. Una novela notable

Un libro que posee como cualidad mantener al lector interesado y entretenido difícilmente transita inadvertido. La capacidad de retener a éste para que continúe leyendo cada vez con mayor diligencia sólo puede gozarla una historia memorable. Estas cualidades las reúnen los cuatro libros que integran la novela de Vicente Riva Palacio: *Monja y casada, virgen y mártir*.

Conviene distinguirlas, por lo menos, dos posibles lecturas de esta obra decimonónica. En primer término, se puede leer como una serie de eventos, con frecuencia adversos para los personajes, que les impide alcanzar su anhelada felicidad.

La rapidez de los sucesos no los vuelve menos emocionantes; incluso se produce el efecto contrario. El lector, embebido en los hechos, sucede página tras página sin advertirlo. Incluso hay personajes que se posicionan como los principales pero desaparecen rápidamente.

Sin embargo, es evidente que conforme la historia se desarrolla, un personaje se distingue de los demás. Las desgracias apremian incesantemente a Blanca, una mujer cuya familia está constituida únicamente por su hermano mayor, don Pedro. Es importante señalar que los personajes femeninos resaltan por sus contrastes. Blanca representa los ideales de pureza e inocencia, esto es, de lo immaculado. En cambio, Luisa, una esclava ladina, simboliza la ambición y la codicia; ella no se contendrá hasta saciar sus deseos, mientras Blanca será presa de todos los tormentos imaginables sin oponer la menor resistencia, de ahí que sea una mártir.

Uno de los aspectos más llama-



tivos se produce cuando el autor logra involucrar al lector en las distintas historias enlazadas. Un pasaje inolvidable es el relato del esclavo Teodoro sobre sus infortunios. En los tres capítulos que el narrador le concede a este personaje, el lector se sorprenderá con la lealtad y la devoción de éste hacia sus amos; sufrirá con los desengaños, las traiciones y las vejaciones que se cometen contra él y contra los que ama. El relato de Teodoro es, sin duda, uno de los más entrañables de la novela.

La segunda lectura es una crítica irrefutable a la Inquisición en México. A través de los personajes, Riva Palacio expresa su descontento ante los brutales métodos que utilizaba el santo Oficio en su búsqueda por la “verdad”. Los hechos históricos y los ficcionales se funden en la novela y ofrecen como resultado una estupenda obra.

Queda manifiesto que la etapa de transición por la que México atravesaba fue compleja; implicó numerosas torturas, guerras, levantamientos, muertes, etcétera. Los motines a los que se hace referencia indican que los habitantes estaban inconformes, por esa razón Riva Palacio menciona las diferentes castas que convivían en un lugar en el

que dominaba el imperio español. Finalmente, se aprecia la intención del autor por enaltecer el proyecto político liberal al exponer los errores del Santo Oficio. La voz del historiador se advierte en algunos fragmentos; en éste, Riva Palacio asevera que de 1571 a 1574, ochocientos cuerpos habían sido quemados por el Santo Oficio, unos vivos y otros después de ajusticiados. En palabras del autor: “En los límites de una novela no se puede tratar una cuestión de esta clase; sin embargo, si alguien levantara la voz negando los hechos que referimos y defendiendo al Tribunal de la Inquisición, documentos irrefutables tenemos para confundirlos.”.

Los hechos históricos se vinculan de una manera asombrosa con los ficcionales. Mientras en el plano literario los personajes urden planes para obtener aquello que pretenden, ya sea amor, riqueza o poder, en el escenario histórico se gestan tumultos con el fin de derrocar un sistema político ineficaz. Es loable que ninguno de los dos planos supera al otro. El lector disfrutará de ambos sin obstáculos porque están unidos de tal forma que se complementan.

Existen en la obra personajes que adquieren vitalidad y, por lo tanto, relevancia. Algunos han sido mencionados, otros, como Martín Garatza, que es imprescindible para el desarrollo de la historia, se convierte en un hombre que alcanza, por distintas circunstancias, los valores que lo han de caracterizar: nobleza, astucia, perseverancia y humildad. Esta novela fue tan afamada que resultó necesaria una secuela: la conforman dos libros cuyo título se inspira en el personaje citado en este párrafo; cabe señalar que la lectura es tan amena como la de su predecesora. 

MURAL EFÍMERO DEL MOVIMIENTO DEL 68 Despertar de la conciencia nacional

La mañana parecía normal, un cielo nublado, pero con la firme idea de escribir un tema de interés juvenil; ¿cuál sería el más apropiado? Por la explanada del Plantel Oriente se escuchaban murmullos, después silencios; me acerqué con curiosidad a ese lugar y, justo ahí, me laceraron aquéllas frases que matan, que aniquilan.

“Nuestra lucha es por un México donde no haya represión”, ¡Presos políticos, libertad!, “El diálogo debe ser público”, “Mitin en contra de la represión”, “La policía y el ejército matan a tus mejores hijos”, “Ese diálogo no lo entendemos. Desaparición del cuerpo de granaderos”, “El silencio no significa ceder”, “Ya no más agresión”; “La lucha también es del pueblo”.

Eran frases que movieron esos recuerdos infaustos previos a aquel fatídico 2 de octubre, esa fecha que no se olvida que marcó parte de la historia y del despertar de la conciencia nacional. Decenas de alumnos miraban, se preguntaban, intuían sobre ese Mural Efímero colocado bajo la velaria de este centro educativo, que evocó a través de imágenes el contexto internacional de la década de los 60, del ambiente festivo del México 68, pero también el de un trágico desenlace de un movimiento violentamente reprimido por las causas justas, de igualdad, de libertad, de equidad y quizá de rebeldía juvenil.

Eran las voces de miles de estudiantes que se manifestaron una vez más en carteles, fotografías, relatos y testimonios imaginarios e interpretados, además de una gran pancarta política en la que alumnas y alumnos del CCH Oriente compartieron desde su perspectiva los problemas sociales a los que se enfrentan actualmente.

Por un lado la imagen de aquel represor, “defensor de la soberanía nacional y enemigo de las ideas de la intromisión comunista y la conjura extranjera”, el responsable directo de aquella masacre: Gustavo Díaz Ordaz, presidente de México de ese entonces; por otro, las fotos del movimiento social más emblemático de nuestra historia reciente, y las voces a través de carteles con la consigna del diálogo, de una mejor nación y en contra de la represión.



Texto: Ignacio Valle Buendía



Memorial Efímero es una exposición para que los jóvenes universitarios conozcan parte del Movimiento Estudiantil del 68 y sus implicaciones políticas, sociales y culturales, además de una provocación para que los chicos de hoy conozcan la Plaza de las Tres Culturas, como un espacio emblemático del movimiento y de la matanza, además para que visiten el Centro Cultural Universitario, Tlatelolco, lugar que recoge ésta y otras historias de nuestra vida estudiantil y nacional.

Sí, fue una mañana distinta, con el pesar de las noticias y consignas que semejan ser como las de hace 50 años, en el que se expresó el poder y la creatividad de unos jóvenes rebeldes con causa y sin causa, pero con el despertar para ese gran cambio en el país, del que hoy somos beneficiarios directos.

A decir de Fabián Hernández, uno de los coordinadores de esta actividad, e integrante del área de mediación educativa Centro Cultural Universitario, Tlatelolco, la exposición refleja el contexto internacional y nacional de esos movimientos, de esas revueltas estudiantiles alrededor del mundo, en el que se expone cómo surge y se desarrolla el movimiento y la protesta hacia la apropiación del pensamiento crítico y el bienestar social.

Esta exposición señaló, es también para que los jóvenes ocupen los espacios públicos, se recuperó la energía juvenil para construir expresiones como en el 68, es decir una contracultura que se manifestó por medio de la literatura, la música, la vestimenta, las relaciones de género y de pareja y el cuestionamiento de dogmas políticos y religiosos.

Son 50 años del movimiento estudiantil, expresaron Jimena Jaso y Diana Cruz, también responsables de esa exposición presentada para que las y los alumnos se reconozcan como sujetos que pueden impulsar los cambios, a partir de diferentes formas de expresión, pues ellos son entes que pueden generar acciones a partir de su entorno y su contexto, tal como lo soñaron los valientes jóvenes del 68.



Club de Matemáticas

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

Septiembre

3 Sean A, B y C tres termómetros con distintas escalas. Cuando A marca 10° y 34° , B marca 15° y 31° , respectivamente. Cuando B marca 30° y 42° , C marca 5° y 77° , respectivamente. Si la temperatura baja 1° al utilizar la escala de A , ¿cuántos grados baja en la escala de C ?	4 Sea $\angle ABC = 34^\circ$ y $\angle ABD = 20^\circ$. ¿Cuál es el menor valor posible en grados del ángulo $\angle CBD$?	5 ¿Cuál es la suma de todos los números naturales entre el 1 y el 999 que se escriben con exactamente dos ceros?	6 Tres cajas pueden contener manzanas, peras o las dos frutas juntas. Cada caja contiene la misma cantidad de frutas. La primera caja tiene las 12 manzanas que hay en total y una novena parte de las peras. ¿Cuántas frutas hay en cada caja?	7 Determina cuál de los siguientes números es el menor 2018^{-1} $2018^{-\frac{1}{2}}$ $2018^{\frac{1}{2}}$ $2018^{\frac{1}{3}}$ 2018^1
10 Sea M el punto medio de BC . $AG : GM = 3 : 2$ y $CP : PC = 1 : 7$. Si el área de ABC es igual a S , encuentra el área de MCP en términos de S .	11 Una tienda de ropa tiene la oferta: "Llévate dos playeras y la más barata te sale gratis". Ana escogió cuatro playeras de precios \$240, \$220, \$300 y \$350. ¿Cuánto dinero necesita como mínimo para que se pueda llevar las 4 playeras?	12 Considera cada número de 4 dígitos que esté formado por los dígitos 2, 0, 1, 5, sin repeticiones, donde es posible que el 0 vaya al principio (es decir, se forma un número de tres dígitos). ¿Cuántos de esos números son divisibles entre 22?	13 Cuando se eligen tres enteros diferentes entre 1 y 21, ¿qué es más probable, que la suma de los tres sea par o que sea impar?	14 En la suma, todas las letras representan dígitos diferentes y distintos de cero. ¿Cuál es el valor más pequeño que GH puede tener? $\begin{array}{r} A B \\ + C D \\ \hline E F \\ \hline G H \end{array}$
17 Simplifica la expresión: $(2018-1)(2017-2)(2016-3) \dots$ $(2-2017)(1-2018)$	18 Cada lado de un cuadrado se divide en n partes iguales y se dibujan las diagonales, las cuales forman triángulos y cuadrados más pequeños. Si $n = 7$, ¿cuántos cuadraditos se obtienen?	19 Sea $ABCD$ un cuadrado con $BC = 3$ cm y E un punto en la recta BC tal que C esté entre B y E y tal que $BE = 4$ cm. ¿Cuánto mide el área de la región sombreada?	20 Sea ABC un triángulo con $AB = 25$ cm, $BC = 23$ cm, $CA = 24$ cm. Si BD es perpendicular a CA , ¿cuánto vale $AD - DC$?	21 ¿Cuál es el menor número natural N por el cual hay que multiplicar a 27 para obtener un número tal que la suma de sus dígitos sea 27?
24 ¿Cuántos elementos del conjunto $\{10, 11, \dots, 98, 99\}$ cumplen que la suma de sus dígitos es un número par?	25 Ana le da dinero a Lola y a Paco para duplicar lo que cada uno de ellos tiene. Luego, Lola le da dinero a Ana y a Paco para duplicar lo que cada uno de ellos tiene en ese momento. Finalmente, Paco le da a Ana y a Lola dinero para duplicar las cantidades que tienen. Si Paco tenía \$36.000 al inicio y al final ¿cuál es la cantidad total que tienen entre los tres?	26 Si Julia es dos veces mayor de lo que Diana será cuando Paco sea de la edad que tiene Julia ahora, ¿quién es la más joven y quién es la más vieja?	27 ¿Cuántos rectángulos pueden formarse de tal manera que las longitudes de sus lados sean números enteros, la diferencia del lado mayor con el lado menor sea 0 cm y su perímetro sea menor o igual a 30 cm?	28 Haz girar, sin resbalar, el círculo de radio 1 cm al interior de los lados del cuadrado que miden 5 cm. ¿Qué distancia recorre el centro del círculo?

SEGUNDA EXPOSICIÓN DE LA INDUSTRIA QUÍMICA EN MÉXICO INTER-ÁREAS

Qu	I	Mi	Ca
Químico	Ingeniero	Medicina	Químico



Profesores Organizadores:

Claudia Benítez Albarrán, Alfredo César Herrera Hernández, Martha Elizet Herrera Hernández, Zaira Eréndira Rojas García

Con el objetivo de apoyar aprendizajes de diferentes materias del Colegio y de fomentar la comunicación entre las áreas, te invitamos a participar en el evento que se realizará el viernes 6 de septiembre de 2018, de 11:00 a 13:00 horas y de 13:00 a 15:00 horas, en la explanada del plantel.

Apprendre le français avec la cuisine



Prof. Roberto Aguilar Rojas



L'une des meilleures manières de connaître une culture est grâce à sa cuisine. La convivialité et le plaisir s'associent toujours à la cuisine, laquelle est une manifestation culturelle très forte. S'approcher de la cuisine d'un pays, c'est

aussi une stratégie pour progresser dans une langue. Et bien sûr, tu peux apprendre le français avec la cuisine.

À travers la cuisine, tu peux apprendre du vocabulaire (verbes, ingrédients, ustensiles, etc.), de la grammaire (articles partitifs, impératif...). La cuisine sert aussi à apprendre des habitudes socioculturelles. Bien sûr, les différents pays et régions où l'on parle le français ont des habitudes culinaires très diverses. Par exemple, tu sais en quoi consiste le petit déjeuner au Québec, en Suisse, à la Réunion ou en France? Ou bien quels sont les plats traditionnels pour fêter Noël ou le 14 juillet? La cuisine est un bon sujet pour avoir des échanges avec les gens et pour se cultiver aussi. D'ailleurs, tu peux aussi apprendre avec plaisir, parce que si tu apprends ce que tu aimes, tu apprends mieux.

Voici quelques recommandations que tu peux profiter pour apprendre le français avec la cuisine.

Le blog Autour de la gastronomie propose des vidéos, des jeux interactifs, des recettes, des informations culturelles...

Un autre blog, GABFLE, est très utile pour pratiquer la compréhension orale. Tu trouveras la thématique « cuisine » dans la colonne de gauche de la page d'accueil.

Il y a aussi des apps ou des sites avec des recettes illustrées et expliquées de manière ludique comme Youmiam (android et iOS), Marmiton. Sur YouTube, la chaîne l'atelier des chefs permet de comprendre les recettes même si tu es débutant dans la langue française.

Tu peux aussi trouver plusieurs sites avec des chansons avec la thématique culinaire (par exemple, « la recette de l'amour fou » de Serge Gainsbourg), des images sur Pinterest à propos de la cuisine, etc.

Enfin, je t'invite à tester ces ressources et si tu prépares une recette de la cuisine française ou francophone, tu peux m'inviter!





UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECRETARÍA ACADÉMICA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

La Dirección General de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades, a través del Departamento de Educación Física, **CONVOCA** a los alumnos inscritos en los distintos planteles, a participar en los

XLVI JUEGOS DEPORTIVOS INTRA-CCH

BASES

SEDES

- ✔ Instalaciones deportivas de los Planteles del Colegio de Ciencias y Humanidades.

FECHA DE REALIZACIÓN

- ✔ Del 6 de octubre al 25 de noviembre de 2018 (las fechas pueden cambiar).

PARTICIPANTES

- ✔ Podrán participar los alumnos inscritos en el CCH con número de cuenta 319, 318 y 317.
- ✔ Los alumnos de 3° y 5° semestres deben contar, por lo menos, con el 65% de avance académico.

DISCIPLINAS

- ✔ Atletismo
- ✔ Ajedrez
- ✔ Basquetbol
- ✔ Fútbol soccer
- ✔ Fútbol rápido
- ✔ Voleibol sala
- ✔ Las disciplinas deportivas de Aerobics, Acondicionamiento Físico General y Gimnasia, participarán en la inauguración de los juegos.

RAMAS

- ✔ Varonil y Femenil.

INSCRIPCIONES

- ✔ Quedan abiertas a partir de la presente publicación y hasta el 1 de octubre de 2018 (las fechas pueden cambiar).
- ✔ Se realizarán en el Departamento de Educación Física de cada plantel con el profesor responsable de cada disciplina deportiva.

REGLAMENTO Y SANCIONES

- ✔ Se aplicarán de acuerdo a las disposiciones de la presente convocatoria, anexos técnicos y el reglamento vigente de la federación deportiva correspondiente.

ÁRBITROS Y JUECES

- ✔ Serán designados por el Comité organizador, su decisión será inapelable.

PREMIACIÓN

- ✔ Se premiará a los tres primeros lugares de los deportes participantes en los juegos.

COMITÉ DE HONOR Y JUSTICIA

- ✔ Estará conformado por los integrantes del Departamento de Educación Física, coordinadores y profesores de las disciplinas deportivas de los cinco planteles.

TRANSITORIOS

- ✔ Los casos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por el Comité organizador.



PSICORIENTA

— SOC —

Ma. Luisa Novoa Aguilar
Departamento de Psicopedagogía

Administración del tiempo

Ser estudiante “es como ejercer un oficio”, pues realizan algunas actividades para obtener un producto o resultado final; previamente elaboran un plan para ello. Utilizan habilidades específicas requeridas para dicho “oficio”; igualmente emplean algunas técnicas, utilizando conocimientos referentes al trabajo o actividad y, al final, tienen una obra o trabajo.

Las semejanzas de un oficio, con algunas de las actividades de los estudiantes a realizar son: entrar a clases, cumplir con tareas, elaborar trabajos, presentar exámenes, preparar exposiciones, leer y elaborar cuadros sinópticos, resúmenes, mapas mentales, entre otros recursos. Las habilidades que requieren son: analizar, sintetizar, deducir, comparar, clasificar, evaluar y muchas más; utilizan técnicas de estudio, por ejemplo, tomar apuntes de lectura, subrayar y planear.

Esta última actividad es de suma importancia en el estudio, pues planear requiere organización del lugar, de la mente y del tiempo. A esta actividad le dedicamos este artículo, porque consideramos que requiere una reflexión, pues es una acción importante que dentro del proceso de estudiar, significa que se planean las actividades y los tiempos para realizar las tareas y obtener buenos resultados.

Dedicar tiempo para organizar nuestro tiempo, ayuda a saber qué tareas debemos de hacer, en qué momento, cuándo entregarlas, cómo prepararlas y, así cumplir con nuestra responsabilidad. Para ello, vas a necesitar una agenda en donde



anotes las actividades; ese panorama te permitirá medir tus posibilidades de acción.

Cuando planees en tu agenda, considera tu tiempo de ocio, comida, sueño, escuela, quehacer doméstico, familia, ejercicio, amigos y las demás acciones que efectúes. Seguramente te vas a encontrar que a veces no te alcanza el tiempo, porque tienes “fugas” o pierdes el tiempo en tareas que no has considerado, pero que roban mucho espacio; por ejemplo, platicar por teléfono, chatear, revisar el Facebook y tu correo, ver videos y otros distractores.

También sucede que aun cuando planees, estás acostumbrado a postergar los quehaceres, es decir, pospones la acción por varias razones: no te interesa hacerlo, estás cansado, se te olvida, o simplemente no te da la gana hacerla y eso es un verdadero problema, pues debes revisar tu motivación respecto a la realización de la actividad y sobre la escuela. ¿Realmente estás interesado en el colegio y en lo que ello implica?

Cuando planees una actividad, considera todas las acciones que

involucra, por ejemplo, si debes de elaborar un trabajo, antes deberás leer, tomar notas, seleccionar el tema, elaborar un esquema, acudir a la biblioteca. Así que una sola tarea conlleva a muchas acciones previas al momento de planear.

Trata de respetar tus propios horarios, pues resulta muy fácil distraerte con otras tareas que alteran tu ritmo y responsabilidades, por lo que debes de aprender a decir “no”, en situaciones que aparentemente no te perjudican.

Elabora una lista con tus actividades pendientes en casa, en la escuela y en lo demás que hagas, por ejemplo, clase de inglés, u Opción Técnica. Subraya las más urgentes, las menos y en las que no hay una fecha límite.

La mejor estrategia para ser productivo, es que te digas: “una tarea a la vez” y que no descanses hasta que la concluyas. Estoy segura que al final del día vas a sentirte muy productiva porque lograste avanzar en tus tareas y así poco a poco cumplir con tus compromisos.

Y un último consejo: trata de ser ordenado, eso ahorra mucho tiempo, porque sabes dónde están tus herramientas y recursos, situación que no te distraerá por buscar tus útiles escolares. 📅

Bibliografía:

García Huidobro, Cecilia (1997) *A estudiar se aprende. Metodología de estudio, sesión por sesión*. México, Alfaomega. 191 pp.

Guido Williamson, Luisa (2012) *Aprender a Aprender*. Red Tercer Milenio, pdf, México, 226 pp.

¡ATENCIÓN!



ESTUDIANTE DEL **CCH Oriente:**
para garantizar tu permanencia en esta
institución, deberás abstenerte de incurrir
en conductas **ANTIUNIVERSITARIAS**
PODRÍAS SER SANCIONADO HASTA CON LA

EXPULSIÓN
NO
TE EXPONGAS

