



Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente
Séptima época • núm. 928 • 19 de agosto de 2019
www.cch-oriente.unam.mx

informa

Arrancan actividades

**Apertura
de ciclo Escolar
2019-2020**

3 y 10



**Expo
bienvenida**

4



**Jornada por la
salud
y la prevención**

6, 7 y 8



DIRECTORIO



RECTOR

DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIECHERS

SECRETARIO GENERAL

DR. LEONARDO LOMELI VANEGAS



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. BENJAMÍN BARAJAS SÁNCHEZ

SECRETARIO GENERAL

MTRO. ERNESTO GARCÍA PALACIOS



DIRECTOR

LIC. VÍCTOR EFRAÍN PERALTA TERRAZAS

SECRETARIO GENERAL

BIÓL. MARCO ANTONIO BAUTISTA ACEVEDO

SECRETARIA ACADÉMICA

MTRA. GLORIA CAPORAL CAMPOS

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

ING. MARIO GUILLERMO ESTRADA HERNÁNDEZ

SECRETARIO DOCENTE

I.Q. ADOLFO PORTILLA GONZÁLEZ

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ARIAS

SECRETARIA DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

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. MARLEN VÁZQUEZ DEL MERCADO SOLÍS

LIC. MIGUEL ÁNGEL LANDEROS BOBADILLA

DEPARTAMENTO DE IMPRESIONES

C. ROSENDO VARGAS TORRES

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

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

EDITORIAL

CCH Oriente
trabajando

Contar con jóvenes exitosos, especialmente en sus estudios, es un propósito permanente de este centro educativo. De igual manera, proveerlos de herramientas para que alcancen sus objetivos, entre ellos una adecuada formación integral, es una meta que debemos cumplir.

Para alcanzar ese cometido, nuestro centro educativo ofrece diversas opciones académicas, culturales, deportivas y de recreación que obliga a las y los alumnos a involucrarse en la dinámica de aprender a aprender, aprender hacer y aprender a ser, como fundamento básico para el logro de una formación educativa y personal.

Por ello, la oferta es amplia para que los estudiantes se involucren en uno de los numerosos talleres de difusión cultural, de las disciplinas deportivas, de los proyectos de investigación y experimentación, de alternativas paralelas a su bachillerato como las Opciones Técnicas, de programas de atención personalizada

o grupal, como las asesorías, o bien para la asistencia en el aprendizaje de las lenguas de inglés o francés.

En suma, toda una gama de posibilidades formativas que están respaldadas por diversas instancias como los departamentos de Psicopedagogía, Laboratorios, Biblioteca, Servicios Médicos, talleres de Educación Ambiental, e igualmente de programas como el de Jóvenes hacia la Investigación, científica y humanística, o tutorías, además de la Estación Meteorológica, Club de Robótica, entre otras instancias que están al servicio de alumnas y alumnos.

Deseamos que nuestros estudiantes tengan la posibilidad de formarse y trascender, a través de la colaboración y apoyo de la planta docente, del personal académico administrativo, de los cuadros directivos y de todos aquéllos que se sumen a la labor de educar y formar a un mayor número de mexicanos, con lo cual acreditaremos con acciones, que el CCH Oriente está trabajando. 📌

90 AÑOS
AUTONOMÍA
UNAM
que mira al futuro

Enseñanza Aprendizaje

■ Ceremonia de apertura de ciclo escolar 2019-2020

El orgullo de ser universitario
en su máxima expresión

Existen sensaciones y emociones que perduran toda la vida por la relevancia y trascendencia que tuvieron, tal es el caso de la Ceremonia de apertura del ciclo escolar 2019-2020, evento realizado el día viernes nueve de agosto en el emblemático salón Juárez del Centro Cultural Universitario Tlatelolco, donde asistieron el rector Enrique Graue Wiechers, ex rectores, directores de los diferentes planteles, escuelas e instituciones de la UNAM; consejeros universitarios, integrantes de la Junta de Gobierno, patronato universitario y, por supuesto, la nueva comunidad estudiantil que emprenden su vida universitaria en un camino azul y oro.

Para iniciar se presentó a los alumnos el video institucional *Somos la Universidad de la Nación*, el cual enaltece la labor académica y humanística que realizan con pasión y orgullo los más de 356 mil alumnos, 40 mil académicos y más de 20 mil trabajadores que, en unión, forman el proyecto educativo más importante que ve para el presente y el futuro de México. Además, resalta que en este año se celebra el 90 aniversario de la autonomía de la UNAM, condición que es esencial para la identidad y vida de la Universidad.

Posteriormente, el rector de la Universidad Enrique Graue Wiechers, el doctor Sergio García Ramírez profesor emérito de la Facultad de Derecho de la UNAM, el alumno de nuevo ingreso a la Prepa 9 "Pedro de Alba", Erick Fabián de Jesús Hernández, la estudiante de la licenciatura de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Sofía Alexa Naranjo, y María Fernanda Hernández Amaro, alumna de la licenciatura en Física Biomédica de la Facultad de Ciencias de la UNAM y orgullosamente cecehachera egresada de nuestro plantel, ofrecieron a la comunidad estudiantil emotivos e inspiradores discursos que los acompañarán en su nueva etapa universitaria.

Sin duda alguna, el discurso más esperado fue el del rector Enrique Graue, quien con orgullo y emoción les dijo a los jóvenes pumas que pertenecer a la máxima casa de estudios es digno de una satisfacción y alegría inmensa porque ya forman parte de la comunidad universitaria más grande de México y la segunda mejor universidad en habla hispana; la cual, con responsabilidad y compromiso ha transformado el rostro de la Nación, a través de su labor académica y cultural.

Comentó que esta generación tiene una particularidad en especial, por coincidir en el año del 90 aniversario de la autonomía de la UNAM, la cual ha sido un pilar esencial de la identidad universitaria que también está tejida de conocimiento, valores, armonía, pluralidad, unión y diversidad.

Por otra parte, la egresada de nuestro plantel con promedio absoluto de 10 y ahora alumna de la Facultad de Ciencias, María Fernanda Hernández Amaro expuso a los estudiantes que esta etapa de sus vidas es una de las más importantes porque ha sido obtenida por cada uno de sus logros, su trabajo y por la manera que han superado cada reto; cuestiones que, reitera María, son determinantes y diferenciadores en las personas.

Además, les aseguró que será un cambio que les transformará su vida y que, por medio de las experiencias que adquirirán en su camino académico y personal, los ayudará a forjarse y formarse como universitarios y profesionistas críticos, analíticos, altruistas, empáticos, soñadores y humildes; actitudes que también son un deber. Por último, los motivó a mirar siempre adelante con la cabeza en alto sin doblegar su espíritu y esperanza, porque el camino que van a emprender no es fácil, pero para un universitario puma esto no es imposible.

Durante esta ceremonia, estuvo presente el director del plantel Víctor Efraín Peralta Terrazas, quien además acompañó y celebró con los nuevos universitarios esta victoria que los encamina a un sendero lleno de triunfos académicos y personales. También al evento asistieron, para apoyar a los alumnos, la maestra Patricia García Pavón, encargada de la secretaría de Asuntos Estudiantiles y el profesor Miguel López Montoya de la secretaría Auxiliar de la dirección.



El inicio de un inolvidable y provechoso recorrido académico

■ Expo bienvenida 2019

Actividades ordinarias y extraordinarias para la formación de los estudiantes

¿Dónde se ubica la Mediateca, qué es el Siladin, debemos tomar educación física; qué es el Club de Robótica, qué talleres culturales hay en la escuela, cuándo son las fechas de los exámenes extraordinarios y el PAE; y si tengo problemas emocionales o académicos, quién me puede ayudar; cada cuándo se publican las gacetas, podemos escribir en la revista de la escuela; puedo obtener una beca, o cursar una carrera técnica; en la biblioteca pueden prestarnos libros. Hay señal de Internet en la escuela; como mejoro mi rendimiento académico, alguien me puede ayudar?

Estas y otras preguntas fueron recurrentes en la Expo bienvenida, dirigida a los jóvenes de reciente ingreso, quienes conocieron las múltiples actividades ordinarias y extraordinarias, además de los servicios educativos a los que tienen derecho las y los estudiantes.

A través de dípticos y trípticos, y con la palabra hablada, cientos de jóvenes de la Generación 2020, se apersonaron en cada uno de los módulos informativos, atendidos por responsables de las distintas jefaturas y departamentos cuya relación con los estudiantes es permanente; entre esos estuvo el



Sistema de Laboratorios para el Desarrollo y la Innovación, promoviendo los programas de investigación para que los chavos, a temprana edad, se integren a proyectos académicos y de investigación experimental.

De igual manera, el Departamento de Psicopedagogía ofertó sus servicios, entre ellos orientación psicopedagógica, educativa, psicológica y de atención a problemáticas escolares; personal del departamento de laboratorios, mostró algunas prácticas que realizarán los jóvenes en sus laboratorios curriculares, para entender los procesos de la mecánica, la fuerza, la velocidad y otros principios físicos, químicos y biológicos.

Educación Física y Difusión Cultural, fueron los módulos muy concurridos, pues ahí se les explicó a las y los alumnos, las opciones para una mayor formación integral, a partir de la ejercitación dancística y práctica deportiva.

La Mediateca y el departamento de idiomas ofrecieron la oportunidad de conocer aún más el inglés y francés como lenguas básicas para la preparación profesional y el mercado laboral de los nuevos universitarios.

Opciones Técnicas motivó a los escolares a unirse a los cursos y talleres que les dan a los estudiantes un extra para las materias curriculares, pero también para encaminarlos a una carrera técnica, al momento de egresar de este bachillerato universitario.

Los servicios médicos ofrecieron algunos consejos para el cuidado de la salud, entre ellos la práctica de la sexualidad responsable, esquema de vacunación, servicios básicos dentales, atención médica básica, así como hábitos de higiene.

La biblioteca Guillermo Haro también contribuyó en esta jornada y personal bibliotecario abundó sobre las grandes colecciones de títulos y libros que posee este recinto que, entre otros

servicios, cuenta con la hemeroteca, el préstamo a domicilio e ínter bibliotecario, de las grandes obras universales, del conocimiento y del saber científico, humanísticos y de las bellas artes.

El departamento de Información promovió la lectura de los medios universitarios impresos como las gacetas UNAM y CCH, además del órgano informativo local, las redes sociales con que cuenta el Colegio de Ciencias y Humanidades, además de exponer algunos servicios de la institución como trámite de becas, gestión para acceder a la alberca olímpica universitaria, acceso a los recintos del Centro Cultural Universitario, entre otros servicios a los que pueden acceder los escolares.

Un módulo que llamó la atención fue el de los talleres ecológicos, a través de la campaña "Adopta una jardinera", cuyo objetivo es conservar y mejorar el entorno natural de la escuela, así como la promoción de la cultura ecológica.

Un viernes agitado, de expectativa, pero también receptor de las inquietudes juveniles de estudiantes que ingresan al plantel Oriente, con la misión de aprender, de acceder al conocimiento, la cultura y de aprovechar al máximo su estancia en este bachillerato universitario. 📖



María Guadalupe Tovar Navarro

Ciclo de conferencias

"Somos y estamos atentos"

Sentimientos y emociones, claves para el desarrollo personal

Distinguir, conocer y manejar nuestros sentimientos y emociones, nos permite tomar decisiones adecuadas, relacionarnos mejor con los demás y sobrellevar las dificultades de la vida, sobre todo en la adolescencia, etapa caracterizada por un proceso de maduración física, intelectual y emocional y donde se viven diversas situaciones de riesgo,

Lo anterior afirmaron las maestras en psicología Emma Elizabeth Montaña Gómez y María Guadalupe Tovar Navarro, durante la plática "Manejo de sentimientos y emociones", impartida el 12 de agosto en la sala Pablo González Casanova del plantel Oriente.

En primera instancia, debe distinguirse entre una emoción y un sentimiento, pues aunque estén vinculados son aspectos distintos de la condición humana. Así, las emociones son aquellas que se perciben corporalmente, nacen de estímulos, son instintivos y son de corta duración.

"Una emoción es lo que el cuerpo siente, generan energía y nos llevan a actuar y por ello son necesarias para sobrevivir para obtener lo que es indispensable o evitar lo desagradable. En cambio, un sentimiento es un estado de ánimo, se experimenta como un elemento menos físico y es un proceso mental que surge a partir de algo que nos inquieta, se manifiesta de forma afectiva y se expresa de acuerdo a las experiencias de vida de cada persona. De esta forma, se convierte en una condición duradera".

"Los sentimientos básicos son el afecto, miedo, alegría, tristeza y enojo, cuya combinación condiciona nuestros estados anímicos y debemos ser capaces de manejarlos. Éstos se complementan con los secundarios, tales como la ternura, soledad, comprensión y paz, entre otros. Por otra parte, los terciarios son aquellos que son introyectados y detienen el desarrollo profesional, como la angustia, envidia, culpa o celos, los cuales, si se identifican, pueden superarse".



Para el equilibrio de las emociones y sentimientos, afirmó Guadalupe Tovar, debemos utilizar la razón para lograr la inteligencia emocional. Para ello, hizo algunas recomendaciones. En primer lugar, debemos identificar nuestras propias emociones, como decía Sócrates: "conócete a ti mismo", e invitó a los jóvenes a reconocer lo que sienten.

Asimismo, las emociones deben manejarse y expresarse de forma apropiada y positiva; por ejemplo, suavizar nuestra ira o dialogar en vez de discutir. También es importante motivarse y encaminarlas para lograr objetivos.

Además, recomendó la ponente, practicar la empatía y reconocer las emociones de los demás y percibir lo que sienten sin juzgarlos. Por último, es fundamental establecer relaciones afectivas respetando las emociones de los demás, lo cual es la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal.

Finalmente, Elizabeth Montaña y Guadalupe Tovar afirmaron que cada persona maneja sus sentimientos de forma distinta y no debemos compararnos con nadie, pero sí identificar cuáles rigen nuestra vida y controlar las que sean negativas.

"Cómo tratamos a los demás es una expresión de nuestros sentimientos y emociones; por ejemplo, si los tratamos mal es que estamos enojados con nosotros mismos. Si no somos capaces de identificarlos, permaneceremos frustrados y sin desarrollar nuestra inteligencia emocional, con lo que no progresaremos como personas", remató.

Cabe destacar que esta actividad formó parte del ciclo de conferencias "Somos y estamos atentos", presentado por la Dirección General de Orientación y Atención Educativa (DGOAE) de la UNAM del 12 al 16 de agosto, e incluyó otras conferencias como "Comunicación asertiva: una herramienta para evitar la violencia", "Factores que afectan el rendimiento escolar" y "Como gestionar mi proyecto educativo", entre otros. 📖



Emma Elizabeth Montaña Gómez

PREVENIR, CUIDAR Y FOMENTAR UNA BUENA SALUD

Como parte de las actividades que se realizan en favor del cuidado y atención integral a la comunidad cecehachera, en el plantel Oriente se llevó a cabo del 12 al 16 de agosto la Jornada de Atención a la salud visual y odontológica por parte de la Secretaría de Asuntos Estudiantes junto con el apoyo de los estudiantes de últimos semestres y pasantes de las carreras de Optometría de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala y la Facultad de Odontología de la UNAM.

Dicha jornada tuvo como objetivo detectar, cuidar y prevenir enfermedades visuales y odontológicas en la comunidad estudiantil, además de fomentar una cultura de salud en estas dos áreas. Fue así que se les brindó a los cecehacheros un servicio integral gratuito que constó en revisiones, pruebas y soluciones, tanto en la aplicación de amalgamas en el servicio odontológico como la entrega de lentes con la graduación diagnosticada en optometría. Dicho apoyo benefició a quienes no cuentan con la posibilidad de acceder a una salud digna y gratuita.

Instalados en la biblioteca Guillermo Haro, los odontólogos y optometristas brindaron el servicio a los alumnos previamente registrados, puesto que para la jornada fue más importante la calidad que la cantidad, pues a través del servicio fueron atendidos, canalizados y diagnosticados. Es importante resaltar que el alumnado necesitó de un consentimiento firmado por sus padres o tutores para la realización de cada una de las pruebas tanto visual como odontológicamente.

EL CUIDADO VISUAL PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

“Actualmente los jóvenes están expuestos a diferentes estímulos visuales nocivos para su salud, en donde resalta la convivencia activa y prolongada con las pantallas de su celular, tablets, computadoras y videojuegos. Sin saberlo, a causa de este daño, podrían padecer de disminución visual, malestares o enfermedades. Es por eso que el cuidado de los ojos es primordial. Además están padeciendo a muy temprana edad de enfermedades oculares como ojo seco”, afirmó la licenciada y coordinadora de esta actividad Nancy Mariana Chaclán Delgado para enfatizar la importancia este tipo de brigadas de salud en la sociedad. Además, realzó el valor médico que realizan los alumnos universitarios a la comunidad estudiantil y a los diferentes estados vulnerables de la República Mexicana.

Cabe destacar que la FES Iztacala, a través de su Programa de Atención Comunitaria (PACO) ofreció a los alumnos una atención médica integral para revisar, por medio de diferentes pruebas y exámenes, su salud ocular y visual además de conocer su evaluación refractiva para así diagnosticarlos asertivamente.

La atención médica visual se dividió en dos filtros: la evaluación refractiva que consistió en interrogatorio para conocer su historia clínica, la toma de agudeza visual cercana y lejana, la medición de la estereopsis que permite la visión en tercera dimensión, la revisión del segmento anterior (cejas, párpados, pestañas, conjuntiva, córnea, iris y pupila) y el segmento posterior (retina, nervio óptico, venas, arterias).

Para finalizar, se realizó un cuestionario para pasarlos a la siguiente área especializada en conocer qué tan sanos eran sus ojos para así descartar o diagnosticar la enfermedad de ojo seco. A través de dicho filtro se les realizaron, entre otras pruebas, el *shirmer* para medir la cantidad que produce la glándula ocular en cinco minutos, *but* que mide cuánto tiempo dura la lágrima sobre la superficie ocular para evaluar el patrón de cómo se extienden las proteínas para conocer a profundidad la salud del ojo y la calidad visual del alumno.

FERIA DE LA SALUD

Como parte de esta misma jornada a los nuevos cecechacheros se celebró, con la colaboración de los alumnos de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la carrera de Médico Cirujano, la Feria de la salud, cuyo objetivo fue sensibilizar, concientizar e informar a los jóvenes sobre las enfermedades de transmisión sexual (causas, medidas de prevención, sintomatología y complicaciones) y el embarazo no deseado a temprana edad.

Entre otras actividades, se realizó un rally en cada uno de los 10 módulos en los que, por medio de diferentes conceptos creativos y con la caracterización de los alumnos de la FES como superhéroes, egipcios y magos se realizaron actividades lúdicas y recreativas para informarles de una manera más introyectiva, amigable y fresca. Además de otorgarles premios como dulces y condones, se les enseñó cómo poner un condón, ejercicio que acerca más a los jóvenes a un cuidado seguro y efectivo en sus relaciones sexuales.

Cabe destacar que esta jornada contó con la presencia del doctor Germán Álvarez Díaz de León, director general de la Dirección General de Orientación y Atención Educativa (DGOAE) y con el director del plantel Víctor Efraín Peralta Terrazas quienes en su recorrido por las diferentes actividades, afirmaron que estas acciones ayudan y contribuyen al desarrollo integral tanto de los estudiantes que prestan su servicio, como para los cecechacheros que tienen la oportunidad de recibirlo porque estas labores están pensadas para mejorar su calidad de vida.

Asimismo, aseveraron que estas jornadas son vitales y necesarias para la formación profesional de los estudiantes, quienes tienen la oportunidad de interactuar con un paciente, lo que permite que su conocimiento y aprendizaje vaya más allá de la teoría y de las aulas. Por otra parte, se sintieron complacidos al observar que acciones de este tipo engrandecen y honran el compromiso social de la UNAM con los mexicanos. Por último, afirmaron que estas actividades inspiran vocaciones, que con el tiempo, formarán excelentes profesionistas.

Finalmente, es importante resaltar la labor realizada de la Secretaría de Asuntos Estudiantiles, la maestra Patricia García Pavón y de la profesora Itzel Núñez Núñez, jefa del Departamento de Psicopedagogía y de los alumnos de las facultades anteriormente mencionadas. 📍



Foto S.S. Alejandra González

19 août, Journée mondiale de l'aide humanitaire



Profesora Cipactli Nava-Mota D.
Departamento de francés

« Je suis un homme et rien de ce qui est humain ne m'est étranger » cette phrase a été écrite par le poète latin Térence né à Carthage vers 190 av. J.-C. On peut l'interpréter de différentes manières mais cela veut dire que tout ce qui arrive aux autres êtres humains me concerne. Par exemple, si ton frère ou ton ami est triste ou il a un problème, tu seras intéressé par la raison, tu seras triste aussi et tu voudras l'aider. C'est un énoncé qui veut souligner le sens de solidarité, de justice et d'humanité.

Actuellement nous vivons dans un monde très compliqué, il y a de la violence, de la pauvreté, de l'insécurité, des guerres. Pourtant, il y a toujours des hommes et des femmes qui sont prêts pour aider les autres comme des infirmières, des médecins, des pompiers ou des bénévoles. C'est grâce à ces personnes qui sauvent des vies que l'Organisation des Nations Unies a eu l'idée de créer une journée spéciale. En effet, en 2008, l'ONU a décidé de rendre hommage aux personnes qui sont mortes au moment d'aider aux autres et en même temps inviter aux gens à devenir solidaires et à participer aux activités pour soutenir à ceux qui souffrent dans le monde. Le 19 août a été choisi par l'Assemblée générale en référence à l'attentat du 19 août 2003 contre le siège des Nations Unies à Bagdad, en Iraq, qui a causé la mort de 22 personnes.

La réalité du monde actuel exige l'action des personnes altruistes. Au Mexique, par exemple, nous avons subi un tremblement de terre le 19 septembre 2017, alors, les pompiers, la Croix Rouge mais surtout la société s'est organisée pour soutenir les personnes qui ont perdu leur maison ou leur famille... Tu te considères une personne solidaire ou pas ? Est-ce que tu as participé aux activités altruistes ? 📍

Sources :

<https://www.un.org/fr/events/humanitarianday/>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/T%C3%A9rence>

<https://www.journee-mondiale.com/246/journee-mondiale-de-l-aide-humanitaire.htm>

La journée mondiale de l'aide humanitaire des hommes au service de l'humanité



El orgullo...

3 ◀

Un nuevo talento palpitante
en el plantel

Por supuesto, en la ceremonia no podían faltar la presencia de los cecehacheros de excelencia de Oriente, quienes con esfuerzo y perseverancia obtuvieron un alto puntaje en el examen de admisión. Entre ellos, se encuentra Jatziri Abigail Montoya López quien en entrevista cuenta cómo fue el proceso para haber obtenido un examen casi perfecto al alcanzar 125 aciertos de los 128 reactivos y cómo ha sido su experiencia al haber ingresado a la UNAM.

“No podría describirme en una sola frase porque, como leí en un libro, es limitar quién realmente soy”, menciona emocionada la alumna con mayor puntaje de la generación 2020. Jatziri es una joven inteligente, creativa y comprometida con las metas que se propone; alumna que entre sus actividades preferidas se encuentra aprender “algo” nuevo cada día, leer, reinventarse y también practicar el paracaidismo.

A sus 15 años de edad, ha logrado una de sus más grandes metas, gracias al compromiso con el estudio y al apoyo incondicional de sus padres quienes también la acompañan en este camino de estudio no sólo por el sostén emocional que le brindan, sino que ellos al igual que ella, están estudiando la carrera universitaria. Hecho motivador que la hace crecer y seguir sus metas por difíciles que parezcan.

La joven alumna menciona que siempre fue su sueño entrar a la Universidad de la Nación por el ejemplo de su madre y familia. Es por eso que su primera opción fue el CCH Oriente por el legado familiar y también lo escogió, además por la cercanía a su casa, por ser un centro de estudios con un ambiente de libertad, unión y hermandad que cuenta con un excelente plan de estudios. Es por eso, que tiene la certeza de que el plantel le ayudarán a formarse como una buena universitaria.

Como anécdota, nuestra chica talentosa narra como con sorpresa y una gran satisfacción, mientras veía una de sus series favoritas, se enteró que ya habían

salido los resultados y sin pensarlo fue a revisar el sistema para encontrarse con un puntaje que le abriría las puertas a uno de los caminos más importantes de su vida.

Al conocer los resultados sabía que su vida iba a cambiar y a transformarse “sé que es necesario y que va a valer la pena estar en la UNAM porque voy a tener la libertad de ser, a través de los saberes, que voy a adquirir y por todas las oportunidades y beneficios que ofrece la universidad. No me gusta ser conformista, lo que me importa es reinventarme tanto en apariencia como en conocimiento”, afirmó.

Actualmente, entre sus metas está acabar satisfactoriamente en tres años el bachillerato universitario para tener la oportunidad de ingresar a cualquiera de las carreras que ofrece la UNAM, en especial le interesa cursar la licenciatura de cinematografía, tener la oportunidad de estudiar en el extranjero por medio de un intercambio, además de aprovechar y disfrutar el mundo de conocimiento y de experiencias académicas y culturales que le brinda la Universidad. 

PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE ASESORÍAS

Te ofrece ayuda académica en:

Tareas

Exposiciones

Exámenes
extraordinarios

PAE

Ven a resolver tus dudas
con nosotros.
¡Te esperamos!
Lunes a viernes de 10:00
a 19:00 hrs
Edificio W, planta alta



Educación Ambiental

Se invita a toda la comunidad y becarios Benito Juárez a apoyar los trabajos que desarrollamos en el marco de la **Educación Ambiental**.

Curso-taller “**Cultivos hidropónicos**”, días martes de 13:00 a 15:00 horas en sala 1 de audiovisual de Siladin.

Curso-taller “**Huertos Urbanos**”, días miércoles en el invernadero, a un costado de canchas de basquetbol.

Atención de viveros y áreas verdes del plantel, días viernes de 11:00 a 13:00 horas, a un costado del edificio T

Inscripciones en el Depto. de Laboratorios, edificio J planta baja.

Mayores informes con la Profra. Julieta Sierra
(bconciencia@yahoo.com.mx)

www.tppol.info



PSICORIENTA

SOR

Psic. Belem Guadalupe Carrizosa Méndez
Departamento de Psicopedagogía

El cuerpo en movimiento

El individuo “no sólo posee un cuerpo (que solo hace) sino que su existencia humana implica ser, saber, pensar, sentir, comunicar y querer”.

Trigo y Rey

Para comenzar este texto, te pregunto: ¿qué te gusta de tu cuerpo?, ¿lo percibes en su totalidad, ¿qué harías por él?, ¿puedes explicar lo que significa? Ninguna pregunta es simple, significa esa vinculación de cada aspecto interno y externo que da sentido a tu existencia en este mundo. Desde el nacimiento y hasta este momento vas sumando movimientos y acontecimientos que se almacenan en diferentes áreas de la corteza cerebral; la memoria copia información que conforma la personalidad e identidad; una personalidad que se expresa en sentimientos, pensamientos, emociones y sensaciones. Y esa identidad en creencias, valores y símbolos, todo conforma la forma de nuestro ser.

Por ello, hablar del cuerpo en movimiento significa que está funcionando esa corteza cerebral en conjunto con el cuerpo, que es un trasmisor del estado interior; por ejemplo, cuando estás alegre no solo tu mente es receptiva de manera dinámica y motivadora, sino que además tu cuerpo expresa ese estado sintiéndote cómodo, alegre y sonriente.

A través de tu cuerpo los sentimientos, emociones, valores y creencias te vinculan a la realidad, por eso el sentimiento de aceptación, aprecio, bienestar y protección, muchas veces se basa en cómo creo que me ven los demás o me gustaría que me vieran, y no solo es una cuestión de ser percibido físicamente sino, además, como un ser de valores, interés, habilidades, aptitudes y único.

¡Tú te mueves!, actúas día a día compartiendo espacios con otras personas y en estas interacciones haces un constante proceso de construcción de ti mismo; moverse es inherente a la natu-

raleza humana; así se habitaron todos los continentes y surgieron las civilizaciones. Un cuerpo en movimiento es una mente con intención, curiosidad y querer respuestas a la pregunta ¿quién soy y cómo es el mundo en el que me muevo e interactuo?

Por eso esta interrogante: ¿puedes explicar lo que significa tu cuerpo? Dicha explicación es de gran contenido ya que cada experiencia corporal como los primeros pasos, la sensación de frío-calor, dolor, una caricia, bailar, cantar y un infinito catálogo de experiencias, son la base de la subjetividad más profunda.

El filósofo francés Merleau Ponty señala que el cuerpo es prereflexivo, ya que estar en el mundo es ser activo, dinámico, cambiante, y creando significados a través de las acciones, el cuerpo también es vehículo de comunicación, además es siempre el principio de entendernos y comprender el mundo. Cada experiencia de aprendizaje inicia en lo empírico para trasladarse a lo reflexivo, creando significados que se albergarán en el cerebro, dando lugar a miles de conexiones sinápticas que son la energía vital para que el cuerpo se mantenga en movimiento constante.

No obstante, todo lo que hace el cuerpo está disponible en forma limitada a nuestra consciencia, que se va “recolectando” al caminar, respirar, observar, pensar, recordar, además de las funciones que nunca podremos sentir como el peristaltismo intestinal, es decir, una forma de olvido de sí mismo, pero crucial para participar en el mundo. Por ello, solo hasta que algo sea relevante, el cuerpo lo reflejará en emociones, sentimientos y conductas de ansiedad, estrés, insatisfacción, temor, distanciamiento, entre otras.

Asimismo, el movimiento es un factor de desarrollo humano y se traduce en “Yo creo, yo pienso, yo siento, yo percibo, yo cambio” (Primera persona). Desde el marco de la psicología, la corporalidad es percepción y conciencia de quienes somos y cómo interactuamos con los demás individuos, y entre éstos, la comunicación interpersonal e intersubjetiva que se da en un entorno.

La expresión, representación y significación del mundo es a partir del cuerpo.

La intención de las ciencias sociales y humanas, es estudiar al ser humano biopsicosocial. Estos tres ejes biológico, psicológico y social hablan de las características físicas “yo soy alto(a)”, influenciado por aspectos psicológicos “yo me siento contento (a)” y por el entorno “yo soy de la UNAM”. Estos tres aspectos (bio-psico-social) no pueden separarse pues son personalidad e identidad del cuerpo en movimiento.

Finalmente, aprende a reconocer tu cuerpo, lo que haces diariamente como leer, cantar, admirar, analizar, pensar, respirar, reír y muchas formas de expresarte. También evita el consumo de drogas porque limitan tu conciencia y percepción, quizás te parezca que sirven para la tensión, problemas o aburrimiento; sin embargo, tendrás una notable pérdida de habilidades y mecanismos para resolver metas personales y profesionales. Busca alternativas más amplias y razonables como aprender algo nuevo, hacer deporte, buscar actividades amenas, ir a orientación y terapia.

Acércate al Departamento de Psicopedagogía para orientación, además asiste a charlas y talleres sobre asertividad, motivación, autoestima, amistades, y muchos temas que te ayudaran a trabajar en cada aspecto de tu desarrollo personal. 

Fuentes:

El cuerpo en movimiento, vivir/existir | Topia en <https://www.topia.com.ar/articulos/cuerpo-movimiento-vivirexistir> consultado el 5 de agosto 2019 15:40

<http://www.innatia.com/s/c-estimamientos-musculares/a-el-cuerpo-y-el-movimiento.html> consultado el 5 de agosto 2019 17:18pm

El cuerpo que somos - Praxeología en www.praxeologia.org/documentos/Elcuerpoquesomos.pdf consultado el 6 de agosto 2019 17:43

Comunicación, cuerpo y subjetividad en Merleau-Ponty - AMIC 2015 en amic2015.uaq.mx/docs/.../GI_15.../GI_15_Comunicacion_cuerpo_y_subjetividad.pdf consultado el 6 de agosto 2019 18:30



LA UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO

CONVOCA A LA

Con el objetivo de premiar y reconocer la excelencia académica, la Universidad Nacional Autónoma de México, a través de la Secretaría General, convoca a los alumnos de bachillerato de la Escuela Nacional Preparatoria y de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades, a participar en la **9ª Olimpiada Universitaria del Conocimiento** que se llevará a cabo del 5 de octubre al 8 de noviembre de 2019 de conformidad con las siguientes:

BASES

PRIMERA. PARTICIPANTES

Podrán participar todos los alumnos de bachillerato y de Iniciación Universitaria de la UNAM inscritos en el ciclo escolar 2019-2020.

SEGUNDA. INSCRIPCIÓN

La inscripción quedará abierta a partir del 5 de agosto y se cerrará el 20 de septiembre de 2019.

TERCERA. LUGAR Y PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

1. La inscripción se realizará únicamente vía electrónica a través de la página: www.olimpiadas.unam.mx
2. Los alumnos interesados en participar deberán elegir sólo una de las siguientes áreas del conocimiento para participar:



3. Los alumnos interesados deberán llenar el formato electrónico de inscripción e imprimir su número de código, el cual será su comprobante de inscripción al concurso.
4. El temario para cada una de las áreas del conocimiento se podrá consultar en la página: www.olimpiadas.unam.mx

Consulta la convocatoria completa en la pagina www.olimpiadas.unam.mx

Informes con los coordinadores de la 9ª Olimpiada del conocimiento
en el CCH Plantel Oriente

LCI. Edgar Javier Reyna Barrera

Edificio F, planta baja

Correo electrónico:

jovenesinv_hcs.orientecch.unam.mx



CUARTA. CALENDARIO DE COMPETENCIA

1. *Primera Etapa*: Examen de opción múltiple a realizarse el sábado 5 de octubre de 2019 en los planteles del bachillerato de la UNAM.
2. Publicación de los resultados de la *Primera Etapa*: viernes 11 de octubre de 2019, en la página:
www.olimpiadas.unam.mx
3. *Segunda etapa*: A realizarse el sábado 26 de octubre de 2019.
4. Publicación de los resultados de la *Segunda Etapa*: lunes 8 de noviembre de 2019, en la página:
www.olimpiadas.unam.mx

PREMIOS Y RECONOCIMIENTOS

1. Se otorgarán premios hasta a diez concursantes que hayan obtenido los mejores resultados por cada área del conocimiento.
2. Se entregarán reconocimientos y medallas* por cada área del conocimiento.
3. Se entregará reconocimiento de participación a todos los alumnos que pasen a la segunda etapa.
4. Se entregará un reconocimiento con valor curricular a los académicos participantes en los Comités Académicos y a los asesores de los alumnos premiados

Biól. José Raúl Cermeño García

Cubículo 3 Edificio A, Lab. Química LACE, SILADIN

Correo electrónico:

raulcermeno16@gmail.com