



Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente
Séptima época • núm. 940 • 19 de noviembre de 2019
www.cch-oriente.unam.mx

informa



Energías Renovables: una opción profesional de vanguardia 3 y 5



Un rally por el saber y el aprendizaje 4

Una formación deportiva e intelectual 5



Repensando el arte del grabado 6 y 7

DIRECTORIO



RECTOR

DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIECHERS

SECRETARIO GENERAL

DR. LEONARDO LOMELÍ 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 MONTÓYA

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
landerosso@hotmail.com

EDITORIAL

Compromiso único, educar

La variedad de trabajo académico y escolar que se presenta al final de cada semestre, habla de la capacidad y formación de los estudiantes y la planta académica que ven en sus acciones, los resultados de una labor diaria que pretende acrecentar la educación de calidad en el bachillerato del Colegio.

A través de trabajos en diferentes áreas del conocimiento como las humanidades, ciencias sociales o científicas, muestras teatrales, exposiciones y trabajos de investigación y conferencias, que junto con la conclusión de talleres artísticos y estancias en laboratorios experimentales, además de la participación en competencias deportivas, se refleja el compromiso educativo que tienen tanto los estudiantes como los docentes por seguir enriqueciendo una formación integral.

Por ello, no deja de sorprendernos que en las salas de audiovisual, en los laboratorios del Sistema de

Laboratorios para el Desarrollo y la Innovación, en los espacios para la difusión cultural, entre ellos la biblioteca; en las áreas deportivas, además de la explanada central de este centro escolar, estén nutridos de jóvenes que comparten sus propuestas educativas y formativas con el resto de la comunidad, a fin de que se reconozca la labor de nuestra comunidad en todo un semestre.

Este periodo escolar que concluye, debe ser motivo de análisis tanto para profesoras, profesores, alumnas y alumnos, para que reflexionen y valoren sobre las fortalezas y debilidades en este proceso enseñanza aprendizaje, pero también para que compartan los logros y retos académicos que se alcanzaron, dado su compromiso y responsabilidad universitaria.

Cerramos esta etapa que, irremediablemente, debe ser el punto de partida para que todos los que aquí laboramos, sigamos con el compromiso único de educar más y mejor a nuestros jóvenes estudiantes. 📖



Enseñanza Aprendizaje

■ Plática “Licenciatura en Energía Renovable”

Prioridad, la conservación del medio ambiente

Si bien el cambio ambiental provocado por el ser humano es difícil revertir, debemos encontrar fuentes energéticas sustentables que contaminen menos, aseguró el doctor Jorge Alejandro Wong Loya, durante la conferencia “Licenciatura en Energía Renovable”, presentada el 12 de noviembre; el propósito fue mostrar a los jóvenes una novedosa e innovadora opción de estudio.

En primer lugar, el docente del Instituto de Energías Renovables (IER), sede Temixco, Morelos, describió el contexto moderno que ha provocado el dramático incremento en el consumo de energía. La población mundial, explicó, ha experimentado un notable crecimiento a partir del siglo XIX, sobre todo por los avances médicos. De este modo, si en el año de 1800 se alcanzaron los mil millones de habitantes, para el 2017 ya sumábamos 7,433 millones, lo que significa mayores requerimientos energéticos.

“Con el desarrollo de la tecnología a partir de la Revolución Industrial, se requiere más energía. El hombre primitivo solo necesitaba comida y fuego; en cambio, en la actualidad la usamos para el transporte, las comunicaciones, la industria y la agricultura, lo que ha provocado que, por persona,

empleemos tres veces más energía que hace 200 años”.

Para ejemplificar lo anterior, describió los aparatos eléctricos que tenemos en nuestras casas, como celulares, tablets, televisión, refrigerador, además de automóviles, hornos de microondas o planchas, que muchas veces tenemos encendidos sin darles uso, generando hasta un 80% de desperdicio energético. Además, resaltó que la distribución de energía es muy inequitativa, pues el 80% de la población mundial solo consume el 23% de la producción, mientras que la quinta parte tiene un altísimo nivel de consumo energético del 77%.

El problema, aseveró Alejandro Wong, es que la producción de energía tiene un alto costo monetario y ambiental. Las principales fuentes son la quema de carbón, petróleo y gas, así como el uso de combustibles nucleares. Todas ellas son contaminantes, y las tres primeras liberan dióxido de carbono (CO₂), que tiene efectos muy perniciosos en la Naturaleza.

“México es el décimo tercer productor mundial de CO₂. Por ejemplo, se queman combustibles fósiles para generar el 75% de la electricidad. Incluso los métodos aparentemente limpios, como las hidroeléctricas, también



alteran los ecosistemas por la construcción de presas. Todo esto ha contribuido a generar fenómenos ambientales que nos perjudican”.

En las últimas décadas, se ha concentrado en la atmósfera la misma cantidad de CO₂ que a la naturaleza le llevó millones de años disminuir, lo que ha tenido consecuencias como el Efecto invernadero, que ha generado un paulatino incremento de la temperatura en el planeta.

“Existen tres parámetros para determinar el daño ecológico. El primero es el incremento de la temperatura; se considera que si sube dos grados ya será irreversible, y en la actualidad ya se incrementó 1.2 grados. En segunda instancia. El incremento del nivel del mar repercutiría en el aumento de la temperatura. Por último, el derretimiento de la nieve en el hemisferio norte, lo cual libera el CO₂ y el metano que está atrapado, y eso empeora el efecto

invernadero”.

Por ello, aseveró, existe una gran preocupación por generar energías renovables, fuentes cuya tasa de producción es mayor de la consumida y son inagotables. Estas son la solar, eólica, biomasa (materia orgánica), hidráulica y geotérmica, todas ellas susceptibles de fructificar en nuestro país, pues somos un territorio privilegiado en dichos recursos.

Al profundizar en la geotermia, aquella energía proveniente del calor interior de la Tierra, Wong Loya afirmó que en México existen más de 300 manifestaciones termales que pueden proveer de energía limpia y constante, por su alto grado de aprovechamiento.

Con respecto a la licenciatura en Energía Renovables, comentó que se imparte en la IER en Temixco y en la Escuela Nacional de Estudios Superiores (ENES), en Juriquilla, Querétaro. So-

■ Rally Escolar: Desafía tus conocimientos y trabaja en equipo

Solidaridad estudiantil con el aprendizaje

Diversas actividades lúdicas que fomentaron el aprendizaje, se realizaron durante el “Rally escolar: desafía tus conocimientos y trabaja en equipo”, el cual tuvo el propósito de crear una cultura de asesoría en la vida académica de los alumnos y alumnas de joven a joven, pues este certamen reforzó los conocimientos mediante divertidas tareas.

De este modo, los jóvenes participantes realizaron actividades como carreras, contestar trivias y ganar juegos para cruzar de estación a estación por varios edificios de la escuela y sumar la mayor cantidad de puntos posibles, superando los retos de asignaturas como historia, matemáticas, biología y química, entre otras.

Dicha competencia, realizada el 14 de noviembre, fue organizada por el Programa de Jóvenes Asesores (JAS), coordinada por la profesora Tania Romero López, quien afirmó que con las asesorías han incrementado el aprendizaje a través de la interacción entre los mismos estudiantes.

“El Rally alude al acto de confianza y responsabilidad entre los mismos es-

tudiantes, en el que cada integrante del equipo cumplió con sus responsabilidades asignadas de forma autónoma y sistemática, y colaboró para que sus compañeros aprendieran”.

Así, agregó, el compromiso en JAS es construir ambientes de aprendizaje activos y colaborativos, haciendo uso de estrategias didácticas; actividades como el Rally didáctico promueven la interdependencia positiva y la responsabilidad individual autónoma, parte importante en nuestro modelo educativo.

Tania Romero aseveró que en JAS se aprovecha pedagógicamente la colaboración dentro de los equipos y la competencia entre ellos para lograr resultados de aprendizaje, impulsando y generando valores como la responsabilidad y el compromiso, y con ello, la meta compartida por el equipo creó lazos de solidaridad y confianza entre sus integrantes.

“El Programa está fundamentado en el aprendizaje entre pares, e integrado por estudiantes que han destacado en diferentes áreas del conocimiento, con el propósito de facilitar la construcción de aprendizajes y enriquecer los conocimientos adquiridos en el CCH,

contribuyendo así al egreso de calidad”.

Por su parte, Paola Alonso Hernández, joven asesora del Taller de Lectura, Redacción e Iniciación a la Investigación Documental, afirmó que “esta actividad impulsó el trabajo en equipo, haciendo participar a cada integrante para mejorar el desempeño grupal. La dinámica permitió desarrollar la creatividad de los alumnos, pues se les pidió redactar un cuento y aplicar sus habilidades para el dibujo”.

Los equipos realizaron su mejor esfuerzo en este certamen que fomentó la enseñanza y el aprendizaje compartidos. El primer lugar fue el equipo integrado por los alumnos Oscar Ricardo Varela González, Osiel Yahir Cortés Domínguez, Juan Francisco Alberto Badillo, Brayen Ibarra López y Abril Karimi Sánchez Luna.

Para finalizar el evento, se extendió la invitación a los estudiantes a acudir al Programa Institucional de Asesorías (PIA) del plantel, así como consultar con los asesores de cada asignatura para que los cecechacheros resuelvan sus dudas, además de que pueden solicitar información en el correo jovenesasesorescchote@gmail.com, o en la página de Facebook, “PIA Jóvenes Asesores”. 



Información: Tania Romero López

Concluyen Juegos Intra CCH

Formar jóvenes con capacidades intelectuales y deportivas



La disciplina, la entrega, el conocimiento, la habilidad mental y una fuerte concentración fueron claves para que alumnos del Colegio de Ciencias y Humanidades logran una buena participación en los Juegos Universitarios categoría Educación Media Superior, en la disciplina de ajedrez, donde jóvenes del Plantel Oriente obtuvieron primero y segundo lugar en este certamen, expresó el profesor Javier Cruz Torres, responsable de este deporte en el mencionado plantel.

Durante una de las competencias de ajedrez que formaron parte de los Juegos Intra CCH, y

con la cual concluyeron estos juegos, el profesor Cruz Torres resaltó el interés por este deporte que se basa en la estrategia mental para vencer a un oponente. Asimismo, reconoció la participación en esta actividad por los jóvenes del Colegio, quienes no solo se interesan por su formación académica, también por una preparación que fortalece su agilidad mental.

En este acto en el que intervinieron alumnos de los planteles Oriente y Naucalpan, el responsable del Departamento de Educación Física de la Dirección General del CCH, profesor Gustavo Russel Cabrera González, resaltó que los jóvenes participantes y triunfadores en todas las disciplinas, muestran las capacidades motrices, pero también el manejo de habilidades y valores que fomenta esta institución educativa, que forma jóvenes con capacidades intelectuales y deportivas.

En entrevista para este medio, Piero Raúl López Padilla, joven del plantel Oriente, quien obtuvo el primer lugar en blitz de los Juegos Universitarios de Ajedrez 2019, destacó que el ajedrez es como la vida; debes orientar y conducir bien tus decisiones, buscar alternativas para mejorar y triunfar en una competencia en el que sobre-

sale el más apto.

Rivalizar y competir con otros oponentes, señaló López Padilla, le ayuda a relajarse mental y físicamente, pues insistió en que la práctica de esta disciplina le ayuda a administrar el tiempo en cada partida, situación reflejada en su vida, pues debe planificar horarios para realizar sus tareas, entregar proyectos escolares, convivir con su familia y amigos, y prepararse intensamente para practicar el basquetbol, leer y, por supuesto, para ingresar a la Facultad de Medicina.

En tanto, Estefanía Yamile Palma García, Guadalupe Rodríguez Chávez, Karla Rosales Galindo y Karen Pertierra Muñoz, triunfadoras por equipo en la misma competencia, manifestaron el orgullo de representar al Colegio en una disciplina que ayuda a orientar, proponer, descubrir y crear aspectos intelectuales y recreativos para quienes lo ejercitan.

Cabe destacar que en la conclusión de los Juegos Intra CCH, realizada el pasado 14 de noviembre, también se dio un reconocimiento a los ganadores del segundo lugar por equipos, rama varonil, a los estudiantes Dione Getsemani Montiel Ibarra, Herson Cruz Cano, Emmanuel Cruz Valencia y Piero Raúl López, quienes coincidieron en señalar que el ajedrez es arte, es ciencia y demanda concentración, esfuerzo, práctica continua y una concentración de habilidades que son esenciales en la formación de cualquier persona.

Para finalizar este acto, los profesores de educación física agradecieron el apoyo de la Dirección General del CCH y de las autoridades deportivas universitarias, que siguen con la preocupación de fomentar valores, habilidades y actitudes en los jóvenes del bachillerato universitario. 



Prioridad...

3 ◀

bre el IER, dijo, es un centro de estudios con prestigio mundial en su campo, pues los alumnos reciben una preparación teórica-práctica con profesores altamente preparados.

Posteriormente, el ponente explicó las características del plan curricular donde los jóvenes pueden especializarse en Tecnologías Renovables o en Energías Renovables y Desarrollo Sustentable. Además, recaló la posibilidad de estudiar en el extranjero, ya que el 50% de los alumnos de la carrera han viajado a países como España, Canadá y República Checa, entre otros.

Asimismo, aseveró que los egresados de la licenciatura cuentan con un amplio mercado de trabajo. “En México existe un déficit de especialistas en el área, se requieren entre 500 y 600 licenciados en Energías Renovables. Además, pueden desempeñarse como docentes e investigadores, así como crear sus propias empresas o consultorías”.

Para finalizar esta plática, organizada por la Secretaría de Servicios de Apoyo al Aprendizaje de la UNAM, Alejandro Wong exhortó a los cecechacheros a hacer una cuidadosa elección de carrera, pues es la decisión más trascendente de su vida, por eso es necesario conocer todas las opciones de desarrollo profesional para asegurar un porvenir exitoso, y concluyó que la comentada licenciatura, además, cumple con la meta prioritaria de cuidar el medio ambiente. 

EL ARTE MÁS ALLÁ DEL ARTE.

Por: Marlen Vázquez del Mercado Solís y Manuel García

Uno de los valores universitarios que representa perfectamente a los estudiantes, profesoras y profesores de nuestra Universidad, es el afán por el saber, el cual en el Colegio de Ciencias Humanidades se lleva a la práctica en cada una de las charlas, cursos o conferencias que se brindan a los cecechacheros, esto con el fin de estimular su curiosidad por mundo del conocimiento y adentrarlos a lo que posiblemente pudiera ser una pasión y vocación a futuro.

Conocer el maravilloso quehacer artístico, las múltiples técnicas; las razones por las cuales se crea, los sentimientos que hay detrás de lo que se ve y conocer la esencia misma del arte del grabado, fueron los objetivos del “Homenaje a tres grabadores mexicanos”, llevado a cabo en la biblioteca Guillermo Haro del Plantel Oriente, en el que se enseñó la labor de los grabadores Francisco Toledo, Alejandro Alvarado y Adolfo Mexiac.

Además, fue fundamental mostrar a los alumnos que personajes como Frida Kahlo o Diego Rivera con el muralismo, no son los únicos artistas y movimientos importantes en México. También hay otros que han dado pauta a otras etapas del arte e historia del país, como lo fueron estos grabadores que formaron parte del “Movimiento de la Ruptura.”

Las profesoras Rosa Ilescas Vela y Natalia González Gottdiener, ambas del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación, realizaron un home-

naje con el propósito de que los universitarios sepan que en la biblioteca existe un imponente acervo bibliográfico y gráfico, cuya

colección tiene un amplio repertorio de libros de arte, al cual los universitarios pueden acceder y adentrarse.

Cabe destacar que en dicho homenaje, se llevaron a cabo diversas actividades teórico-prácticas, que adentraron a los presentes en el arte del grabado. En primer lugar, la profesora Ilescas les explicó a los alumnos en qué consiste dicha disciplina y los tipos de placas de grabado para el estampado, tales como el metal, piedra, vidrio, acrílico e inclusive madera.

Los cecechacheros pudieron sentir

dichas texturas por medio de grabados originales del artista Alvarado Carreiro, los cuales se les prestaron para que concibieran el arte más cerca de ellos y no de una manera romántica o contemplativa en un museo, sino a partir de la labor pictórica y trascendental de dichos artistas.

Por último, los estudiantes realizaron su propia pieza de grabado, lo



“Con esta actividad tan lúdica y cercana a nosotros, me di cuenta que hay más allá de lo que podemos ver a simple vista, porque existe todo un mundo de inspiraciones y de significados que nos hacen entender, no solo las creaciones del artista, sino su historia y su identidad”.

Alumno de quinto semestre de la materia de Taller de Expresión Gráfica.

que generó en ellos asombro e inquietud sobre este tipo de arte.

◆ Homenaje a través del debate

Asimismo, la profesora Natalia González, como parte del plan de estudio de la materia de Taller de Lectura, Redacción e Iniciación a la Investigación Documental III, realizó con ellos un debate. Dicha actividad contó con tres mesas moderadoras donde se eligió un tema relacionado con la obra de cada uno de los artistas. De esa manera, abarcaron tres tópicos: sociedad, introspección e identidad. En cada una de ellas se brindó una pequeña introducción sobre los grabadores, a fin de generar discusión relacionada con el tema central.

El ejercicio permitió el debate, así como conocer a tres de los grabadores más importantes del país, enriqueciendo el bagaje cultural de los jóvenes. En su intervención, la coordinadora de la biblioteca, la licenciada Guadalupe Paz, mencionó que dicha actividad tuvo como objetivo que los alumnos estuvieran cerca de las obras de los artistas, pues en la biblioteca pueden consultar información sobre estos grandes representantes del grabado mexicano.

Asimismo, los presentes compartieron sus impresiones y comentarios sobre los artistas. Para finalizar, las profesoras participantes exhortaron a los alumnos a tener la iniciativa de conocer y difundir a los artistas nacionales, pues la Universidad debe divulgar el quehacer artístico y el estudiante tiene la obligación de apreciarlo y practicarlo.📍

Una mirada objetiva a la Revolución Mexicana

Por Manuel García

La historia en la mirada
Dir. José Ramón Mikelajáuregui
México, 2010, 78 min.

Uno de los sucesos históricos más importantes de México fue la Revolución. Derivado de lo anterior, diversos trabajos han visto la luz: históricos, antropológicos, literarios y filmicos. Los primeros pretenden manifestar la verdad de ese evento, los segundos se centran en los aspectos sociales y contextuales; los literarios retoman algunos hechos, sin dejar de ser ficción. No obstante, la filmografía revolucionaria enaltece a los héroes y villanos.

Las cintas, usualmente se centran en un personaje: Zapata y Villa principalmente. La época de oro del cine mexicano recurrió a eso; películas como *Vámonos con Pancho Villa*, *El compadre Mendoza*, *Los de Abajo*, incluso la industria hollywoodense con *Viva Za-*

pata! y *Old gringo*, romantizaron más la idea de los héroes y villanos de un movimiento político-social. Esa semblanza suele causar conflicto no sólo en las ficciones, también en la historia.

Caso diferente es *La historia en la mirada*, cinta de género documental que proyecta imágenes reales filmadas por los hermanos Alva, cinefotógrafos del momento. Ésta retrata el México entre los últimos años del Porfiriato y la promulgación de la Carta Magna de 1917. La obra carece de intervenciones de expertos o entrevistas, formato recurrente en este tipo de documentales. La estructura es puramente visual, con pequeños subtítulos que sitúan e informan al espectador. No existe sonido real, pero sí una banda sonora que acompaña las imágenes plasmadas, acierto que armoniza y trastoca al espectador.

En esta producción de la UNAM se condensa la disputa por el poder. El director José Ramón Mikelajáuregui no intenta consagrar la idea de los buenos y malos; al contrario, humaniza a todos los participantes de esa lucha; los plasma como héroes al principio, para después mostrar su lado negativo. Desde luego ese aspecto es relevante para el director, pues se aleja de los arquetipos. De ese modo se presenta a cada uno de los personajes históricos que formaron parte de la lucha. El nulo maniqueísmo, a través de la objetividad visual, es la idea central de este trabajo.

Asimismo, la forma de exponer a Villa y Zapata, hombres que encabezaron el movimiento de los pueblos segregados, es inusual. José Ramón no los concibe como héroes de libros de historia, también muestra su atrac-



ción por la opulencia y el poder, idea condensada en el banquete de Palacio Nacional.

Otra peculiaridad sobresaliente es la población civil. Los documentales casi siempre focalizan un hecho, además uno o diversos personajes, pero no toman en cuenta lo que existe más allá. José Ramón no deja de lado esa parte, también introduce las imágenes de las víctimas abatidas durante el conflicto; resalta la crudeza para ejemplificar los daños colaterales de la lucha por el poder.

Un "Ariel" no es suficiente para toda esa labor por desmitificar la idea de los héroes y villanos nacionales. La historia en la mirada se encarga de exhortar que no existen buenos ni malos, simplemente hechos que tratan de concientizar a una sociedad sobre los errores de su pasado.

El esfuerzo de la filmoteca de la UNAM en colaboración con el INAH para restablecer las imágenes de este proyecto debe aplaudirse; labor en conjunto que, lejos de ser un simple testimonio filmico, funciona como documento histórico accesible para los alumnos de esta casa de estudio, privilegio que debe aprovecharse para tener una perspectiva más crítica sobre uno de los hechos históricos más importantes del país, la Revolución Mexicana.



To buy or not to buy... That's the question

By Nadia González Hernández



It's hard to believe the Holiday season is just around the corner. This year went amazingly fast! And although the Christmas season is enjoyable with all the coziness, homemade food and vacations, this is also the time of the year when the shopping mania starts. And it seems to get crazier year after year.

After Thanksgiving Day (the fourth Thursday in November) in North America, there is something called Black Friday which is believed to be the best day to buy our presents because many stores offer big discounts or other "good deals". This day has become so big that every year, people camp outside malls just to be the first there when the gates are finally opened. Here in Mexico, a similar initiative started in 2011, it is known as "El buen fin".

According to the government and big retailers, these "celebrations" help consumers to get better prices and, probably, this is true. Unfortunately, overconsumption and debt have also increased, in other words, we end up buying things we don't need with money we don't have. Moreover, the consequences of buying stuff we don't really need are not just perceived by our economy but by the planet itself.

In order to produce goods of consumption, we need to use natural resources such as water, trees and land; unfortunately, we tend to believe these resources are infinite and, guess what, they are not. In addition to this, factories that manufacture the objects we buy, use too much energy and, in some cases, they produce many toxic chemicals that affect the environment and our health. Eventually, the things that we buy will become trash (or so perceived obsolescence make us think) and we will buy new things without needing them.



Aren't you tired of this cycle? Nowadays most people work longer hours to earn less money and keep buying. Nevertheless, it has also been proved that our happiness levels have decreased and maybe this is because we are spending too much time trying to get more money instead of doing what we really enjoy.

Buy Nothing Day is a movement that was started by the Canadian artist Ted Dave in 1992. And it is just that: spending 24 hours without buying a single thing. This initiative has become more and more popular and today it is held by different civil organizations in more than 65 countries. The main purpose of Buy Nothing Day is to raise awareness of the negative environmental, social and political consequences overconsumption brings. This movement tries to be fun and invites people to organize movie marathons or gatherings with friends, that means, spending time with your beloved ones instead of fighting over a product you don't need. Shift your shopping is another popular proposal for making you think twice when you buy, it suggests stop buying from big corporations and, instead, buying from local producers so, you help some common entrepreneur people projects.

Some people might think that these actions are idealistic, that we can't change our mindset regarding consumption; but what activists and science have shown all over the globe is that continue the same old destructive path is not an option for the planet and for the entire human race. Remember, someone has encouraged this consumption madness, but we are intelligent, capable people too so, let's make change possible by taking action.



CALENDARIO DE EXÁMENES EXTRAORDINARIOS TERCER PERIODO "EC"

Se informa a los alumnos que la inscripción al TERCER periodo de exámenes extraordinarios EC, se efectuará vía Internet, a través de la dirección electrónica:

www.cch-oriente.unam.mx

del 21 al 24 de enero de 2019, las 24 horas del día.
Los horarios para presentar los exámenes son:

Turno matutino Turno vespertino
Para las materias de Matemáticas, será únicamente matutino

Para concluir el trámite de inscripción atiende las siguientes indicaciones:

- 1) Del 21 al 24 de enero, una vez que obtuviste el comprobante de inscripción vía Internet, acude a la ventanilla del Departamento de Control Presupuestal a realizar el pago correspondiente.
- 2) Inmediatamente presenta en las ventanillas de Servicios Escolares, los dos comprobantes de inscripción que imprimiste vía Internet y la orden u órdenes pagadas para sellarlas. Con esto se concluye la inscripción.
- 3) Asegúrate de no adeudar libros en la biblioteca o material de laboratorio. De no seguir estas recomendaciones, no se llevará a efecto la inscripción.

Para las áreas de Ciencias Experimentales, Talleres de Lenguaje y Comunicación e Histórico-social, es requisito indispensable presentar la guía resuelta y sellada el día del examen

| Verifica: | Fechas |
|--|-----------------------|
| 1) Las prelistas para que, en caso de error u omisión, acudas con tu comprobante sellado al Departamento de Escolares, para corregir la inscripción correspondiente. | 28 de enero de 2020 |
| 2) Las imágenes de actas en las áreas, para que te informes el día, la hora y el lugar donde presentarás el examen. | 18 de febrero de 2020 |

LAS ÁREAS APLICAN EXÁMENES

| Área | Fechas |
|-------------------------|----------------------------|
| Matemáticas | 20 y 21 de febrero de 2020 |
| Ciencias Experimentales | 24 y 25 de febrero de 2020 |
| Historia | 26 de febrero de 2020 |
| Talleres | 27 y 28 de febrero de 2020 |
| Idiomas | 2 de marzo de 2020 |

Si adeudas dos asignaturas de la misma área, solicita tu inscripción en jurados diferentes, insíbete en una asignatura en el turno matutino y la otra en el vespertino.

Para realizar el examen extraordinario deberás presentar tu CREDENCIAL de la escuela o INE.

NOTA: Si tienes algún contratiempo o dificultad para tu registro, acude a las ventanillas de Control Escolar, en donde te atenderemos.

SECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR



CULMINACIÓN DE SEMESTRE ESCOLAR



De acuerdo con el calendario escolar 2019-2020, señala que el fin de clases es el 22 de noviembre del presente año, por lo que se les recuerda a la planta académica que el registro de calificaciones de evaluación ordinaria, grupos de segunda inscripción y recursamiento inmediato, será del 26 de noviembre al 10 de diciembre de 2019.

Profesora, profesor, no olviden que, en caso de no haber terminado el programa de la asignatura que está atendiendo de acuerdo al calendario vigente, podrá concluir del 25 de noviembre al 6 de diciembre del presente año.

Para efectuar el trámite de registro de calificaciones, le informo que estará a su disposición la Sala de Planeación, planta alta de la Biblioteca del plantel, de 09:00 a 19:00 horas.

NO OLVIDEN SU FIRMA ELECTRÓNICA UNIVERSITARIA (FEU). Si no ha realizado el trámite para obtenerla, no podrá registrar calificaciones en las actas de evaluación.

SECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR



PSICORIENTA



Psic. Arturo Arroyo Nieves
Departamento de Psicopedagogía

Obesidad en los adolescentes



Tami, como le dicen sus amigos, es una joven estudiante de bachillerato. Ha pasado su vida luchando contra la obesidad. Ella recuerda que siempre "había estado llenita", y que hasta cierta etapa de su vida no le había importado, pese a las burlas y comentarios de los compañeros en la escuela; pero también recuerda que eso siempre la lastimó y la entristeció; sin embargo, nunca se lo contó a nadie.

Cuando llegó a la adolescencia, esos comentarios se volvieron más crueles y aflictivos; su robusta figura la convirtió en el centro de burla y humillación, su estado emocional se deterioró al grado de confinarla en una depresión.

"Gorda, vaca, ballena, adjetivos que escuché mil veces, siempre dolían. Parecía que mi propia existencia irritaba a mis agresores. No había lugar de paz; la calle, la escuela, el barrio, la colonia, todos eran campos de hostilidad, donde las miradas y comentarios se clavaban como dagas en mi alma y en el cuerpo, haciéndome sentir la peor de las personas. El único respiro que encontraba, fue atiborrarme de comida y encerrarme en mi mundo de soledad.

"Muchas veces intenté bajar de peso para sentirme finalmente como cualquier persona. Me sometí a dietas rigurosas, acompañadas de

horas de ejercicio, pero nada funcionaba y terminaba deprimiéndome aún más.

"Angustiado por mi situación emocional, mis padres decidieron que asistiera a recibir atención psicológica. Nunca había creído que contarle a alguien lo que te sucede funcionara. Sin embargo, con el transcurrir de las sesiones, comencé a percibirme de otra manera. Ya no escondía mis emociones ni trataba de tapanlas, llenándome de comida. Eliminar ese peso emocional, también me ayudó a perder peso en mi cuerpo.

Actualmente sigo en tratamiento terapéutico, acompañada de una supervisión por parte de un nutriólogo, y con la actividad física, he logrado bajar de peso y estabilizarme emocionalmente.

Los padecimientos crónicos degenerativos y médicos- sociales han irrumpido en todo el mundo, cuyas consecuencias adversas son más serias que los padecimientos infecciosos. Uno de ellos es la obesidad. En los últimos 30 años el sobrepeso y la obesidad se han convertido en una epidemia que afecta a uno de cada tres adolescentes y niños, y a siete de cada diez adultos en nuestro país.

Innumerables estudios han probado su vínculo directo con enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión y padecimientos cardiovasculares, que hoy en día representan algunas de las principales causas de morbilidad y mortalidad de los mexicanos.

La obesidad tiene consecuencias psicológicas y emocionales, ya que los niños y jóvenes con sobrepeso y corpulencia, tienen el riesgo de sufrir aislamiento, intimidación, insultos, burlas, e incluso agresión física que los victimiza de maltrato y marginación social, principalmente en el ambiente escolar. Todo esto puede llevar a desarrollar baja

autoestima, una imagen corporal negativa o una gran depresión.

A menudo, las dificultades para controlar el peso predisponen a la depresión y a otro tipo de trastornos emocionales. En muchos casos, la depresión se asocia a una mayor ingesta de carbohidratos, lo cual empeora el problema de exceso de peso. Asimismo, un adolescente deprimido tiende a sentirse menos motivado para realizar una actividad física, factor que influye en el aumento de peso, creándose así un círculo vicioso.

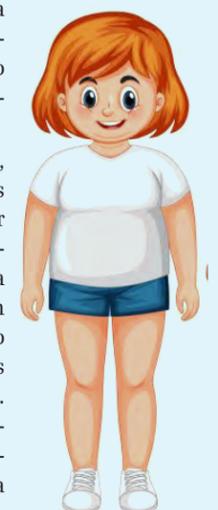
Si requieres mayor información sobre éste y otros padecimientos, te invitamos al Departamento de Psicopedagogía.

Fuentes:

López Navarrete, Gloria *et al.* *Obesidad y maltrato infantil. Un fenómeno bidireccional*, en www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2008/apm086g.pdf, consultado el 11/nov/2019.

Orea Tejada, Arturo; Sánchez Mora, Ana María. *¿Y qué fue del gordito feliz? Obesidad en la niñez y adolescencia*, en <http://www.comoves.unam.mx/assets/revista/130/y-que-fue-del-gordito-feliz.pdf>, consultado el 11/nov/2019.

Masse, Fátima. *Obesidad uno de los mayores retos para México*, en https://imco.org.mx/articulo_es/obesidad-uno-de-los-mayores-retos-para-mexico/, consultado el 8/nov/2019.





UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
 ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
 PLANTEL ORIENTE
 SECRETARÍA ESTUDIANTIL
 DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, TURNO VESPERTINO
 EN COORDINACIÓN CON LA SECRETARÍA DE LAS MUJERES CDMX
 LUNA IZTAPALAPA



Feria de la Salud

y Prevención de la Violencia

27-noviembre-2019. 12:00 a 16:00 horas.

Explanada principal

Te invitamos a que nos visites, te informes y participes en todas las actividades y servicios gratuitos que tenemos para ti:

| | | | |
|-----------------------------|--|--|-----------------------------|
| Denuncia UNAM | | | No a la violencia |
| Información | | | Prueba de VIH |
| Tu INE | | | Condonería |
| Vivir sin adicciones | | | Atención psicológica |

