Oriente informa

Órgano Informativo del Plantel Oriente
Séptima época • núm. 970 • 30 de noviembre de 2020
www.cch-oriente.unam.mx

15º Foro Conciencia y Humanidades

3 a 5

¿Cómo vives tu situación escolar?

6 y 7

Un texto maradoniano

8 y 9

DIRECTORIO

Rector
Dr. Enrique Luis Graue Wiechers

Secretario General
Dr. Leonardo Lomelí Vanegas

Director General del CCH
Dr. Benjamín Barajas Sánchez

Secretaria General
Mtra. Silvia Velasco Ruiz

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
Ing. Humberto Zendejo Sánchez

Secretario Técnico del Siladin
Biól. Hugo Jesús Olvera García

Secretario Auxiliar de la Dirección
Prof. Miguel López Montoya

Jefe de Información
Lic. Ignacio Valle Buendía

Mesa de redacción y diseño editorial
Lic. Miguel Ángel Landeros Bobadilla
Lic. Marlen Vázquez del Mercado Solís

Oriente Informa UNAM

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

Formación como seres humanos y ciudadanos

El confinamiento, sin duda, nos ha traído nuevas formar de ver la vida y aprender de ella de acuerdo a las necesidades socio económicas y educativas por las que atraviesa la sociedad a nivel mundial. Del trabajo y educación presencial, a la labor y quehacer educativo en casa. De la tiza y el pizarrón a la computadora y aparatos móviles digitales.

Todo ello para seguir con una aparente normalidad que se reinventa día tras día para cumplir compromisos y responsabilidades tanto de la casa, pero principalmente de la escuela, para nuestro caso la Universidad Nacional y el Colegio de Ciencias y Humanidades.

Ambas dependencias, desde el inicio de esta pandemia, han procurado dotar a la comunidad universitaria de los apoyos y recursos digitales para que los cursos sigan con la calidad educativa que se requiere en la enseñanza de las y los estudiantes. De igual forma, ha implementado protocolos sanitarios en caso de un eventual regreso clases, para evitar el contagio hacia la comunidad universitaria.

Con dificultades técnicas-tecnológicas, con sobre cargas de tareas escolares y académicas, con desvelos, quizá hasta con desgano, las clases han seguido su curso para dar respuesta a las necesidades educativas y formativas que requiere el profesorado y el alumnado, por lo que tenemos el compromiso ético de seguir con ese espacio de formación como seres humanos y ciudadanos, de aprendizaje de valores y forjadora de la identidad universitaria, aspectos que no deben perderse aún en las clases virtuales.

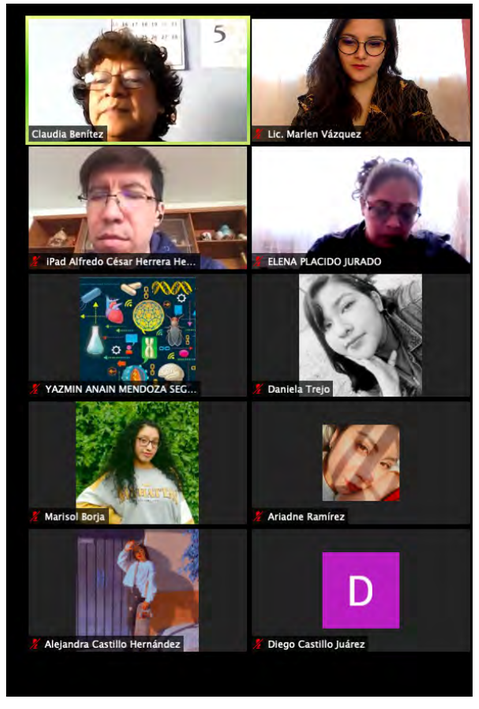
EnseñanzAprendizaje

Inauguración del 15 Foro Conciencia y Humanidades

Búsqueda de alternativas para tener una vida saludable

El modelo educativo del Colegio abre las puertas a miles de estudiantes para generar conocimiento y nuevos rumbos en la academia de nuestra Universidad, a través de la propuesta ilimitada que el CCH les brinda en sus múltiples espacios de crecimiento educativo y social; ejemplo de ello es el Foro Conciencia y Humanidades, realizado en el plantel Oriente, que en su decimoquinta edición abordó temas de reflexión, estudio, análisis y aprendizaje que hacen frente a la pandemia del coronavirus.

En el contexto actual, la necesidad de respuestas ante la incertidumbre que se vive por la contingencia sanitaria es tal, que profesoras y profesores de diferentes áreas académicas de la escuela, se han dado a la tarea de ayudar al estudiantado a visualizar mejor la situación, a través del mencionado Foro intitulado "Alternativas para lograr un estilo de vida saludable en tiempos de Covid", iniciado el 23 de noviembre con la presencia del comité organizador, el alumnado y las coordinadoras del área de Ciencias Experimentales.



"El objetivo principal del foro es crear un espacio multidisciplinario de conocimiento para que se analicen profundamente temas de interés académico y social entre profesores y estudiantes; además, permite la interacción y la reflexión de la comunidad universitaria, principios fundamentales del modelo educativo del Colegio", comentó la coordinadora Claudia Benítez Albarrán, al dar inicio a las actividades del proyecto.

En la inauguración de este evento, las coordinadoras del Área Brenda Sánchez Olivo e Hilda Rodríguez Chávez, afirmaron que el trabajo de los docentes en esta 15 edición es muy importante, pues los temas están enfocados a ayudar en estos tiempos difíciles donde es necesario enfrentar las problemáticas con conocimiento.

Las pláticas transmitidas vía *Zoom* del 23 al 27 de noviembre, tuvieron el propósito de orientar, informar y enseñar aquellas oportunidades de crecimiento y aprendizaje que trae consigo el Covid-19, pues están pensadas desde una perspectiva reflexiva y positiva de lo que acontece; eso, agregaron las docentes, ayudará a las y los alumnos a conocer sobre los cuidados en tiempo de pandemia para que así mejoren su salud física y mental en este confinamiento.

Entre los temas destacaron: "Meditación para regular estados emocionales", "Cómo administrar el tiempo de estudio en la materia de física", "Mi vida antes y durante la pandemia" , "Ocio, salvavidas en tiempo de Covid", " Tips para dormir bien esta cuarentena" y " La salud de la nueva normalidad".

En la inauguración de esta acatividad, las coordinadoras resaltaron la responsabilidad ética y académica de la comisión organizadora que sigue formando a los estudiantes aún en la distancia, entre ellas Claudia Benítez Albarrán, Adriana Vázquez Barrientos, Ariana Andrea Nicio Cruz, Paulina Itzel López Rivera, Yazmín Anais Mendoza Segovia, Elena Plácido Jurado, Patricia Araceli Cristino Islas y Alfredo César Herrera Hernández.

La sustancia de la felicidad para disfrutar de la cuarentena

Con la difícil pregunta "¿qué es la felicidad?", la profesora Claudia Benítez Albarrán inició el trabajo del 15º Foro de Conciencia y Humanidades con la charla "Endorfinas, las hormonas de la felicidad",

▶ 4

Título...

3 ◄

la cual tuvo como propósito mostrar a los estudiantes la importancia de realizar actividades benéficas para su salud, entre ellas la práctica de un deporte, alimentarse bien y hacer lo que les gusta, piezas clave para disfrutar y aminorar los estragos de la cuarentena.

En la charla, las y los cecehacheros junto con la ponente, intentaron dar significado al hecho y a la palabra "felicidad", concepto que ha sido reflexionado hasta por los más reconocidos filósofos como Aristóteles o Nietzsche, mencionó la maestra; al cuestionárseles sobre si son felices, se rescató que todos ellos eran dichosos, puesto que, comentaron, tienen salud, sus familiares están bien y porque estudian lo que desean. "Yo sufría un poco de depresión, pero este tiempo de cuarentena me ha ayudado a aumentar mi autoestima, he hecho nuevas actividades y esto me ha hecho ver la vida de diferente manera", afirmó la alumna Itzel Jiménez.

Posteriormente, la profesora Benítez, desde una perspectiva química, les explicó que la felicidad proviene de las endorfinas, hormonas que al ser sintetizadas por el cerebro generan una sensación de plenitud, dicha y alegría; además, comentó que al ser producidas naturalmente no crean adicción como las drogas.

Por ello, los exhortó a cuidarse en cuerpo y mente en el confinamiento, comer saludablemente y a sus horas, hacer ejercicio, escuchar música y realizar acciones que no hacían en la pasada normalidad, para que así, su cuerpo produzca dichas hormonas y, en consecuencia, reduzcan pensamientos negativos y estados de depresión, así como la ansiedad, tristeza y el estrés, que se presentan por el aislamiento social.

Finalmente, los invitó a ser felices, disfrutar de la vida, valorar lo que se tiene porque, concluyó la profesora Claudia Benítez, "no sabemos cuándo va a durar la pandemia, pero no hay que esperar a que termine para ser felices".

Alimentación, clave para sentirse bien y rendir al máximo

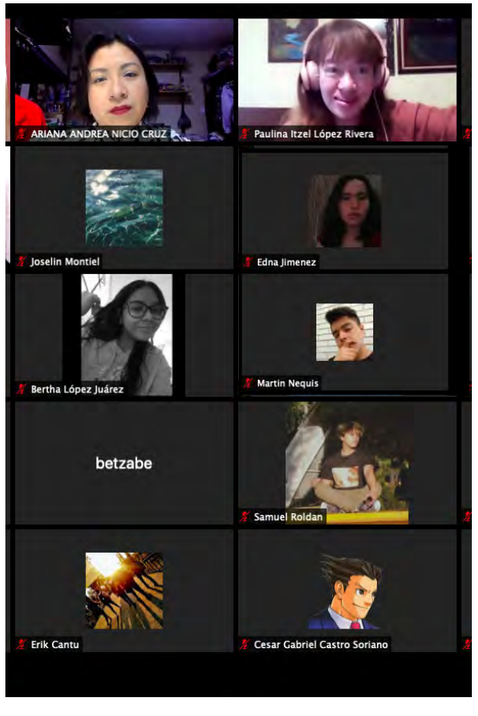
La alimentación ha sido fundamental para el buen desarrollo del cuerpo y la mente; ayuda a un rendimiento superior para realizar labores necesarias y de recreación, además de estudiar, bailar, aprender nuevas dinámicas o practicar deporte cotidianamente. También previene enfermedades y mejora el estado anímico. Por ello, la profesora Ariana Andrea Nicio Cruz, en su ponencia "Aliméntate sanamente en tiempos del Covid", informó a los universitarios la importancia de dicho tema, fundamental para ser cecehacheros saludables en la cuarentena.

En un primer momento, explicó a los estudiantes que alimentarse adecuadamente no solo depende de consumir alimentos saludables, también existe una dinámica que ayuda a la buena captación de los nutrientes en el cuerpo; por ejemplo, comer en horas determinadas, realizar tres comidas al día (desayuno, comida y cena), ingerir colaciones y cuidar las porciones. Además, enfatizó en que dichos hábitos son necesarios para estar en óptimas condiciones, rendir en la actividad académica, no sufrir enfermedades e, incluso, mejorar el estado de ánimo.

"Mexico, al ser un país megadiverso, cuenta con una gran variedad de verduras, frutas, legumbres, carnes y cereales, por eso debemos aprovecharlo porque su costo es muy bajo en comparación en el extranjero, y se pueden encontrar en cualquier mercado. Por eso, ¡alimentémonos variada y saludablemente en esta cuarenta!", comentó la profesora al hacer énfasis en conocer y agregar a la dieta productos que no se consumen comúnmente en los hogares mexicanos, como las coles de bruselas, judías o alcachofas.

Por otra parte, al preguntarle a las y los estudiantes sobre el cuidando de su alimentación en el confinamiento, mencionaron que sus hábitos han mejorado notablemente, pues al estar en sus casas comen guisados saludables en tiempos específicos, además de hacer todas sus comidas; también argumentaron que las actividades escolares y sus clases les impedía muchas veces consumir alimentos de calidad nutrimental, ya que por la premura de entrar a clases compraban la comida rápida.

Finalmente, la profesora exhortó



a los universitarios a realizar compras inteligentes, preparar una lista de verduras o frutas que no conocen, a fin de consumir más nutrientes y, por ende, cuidar de su salud física y mental.

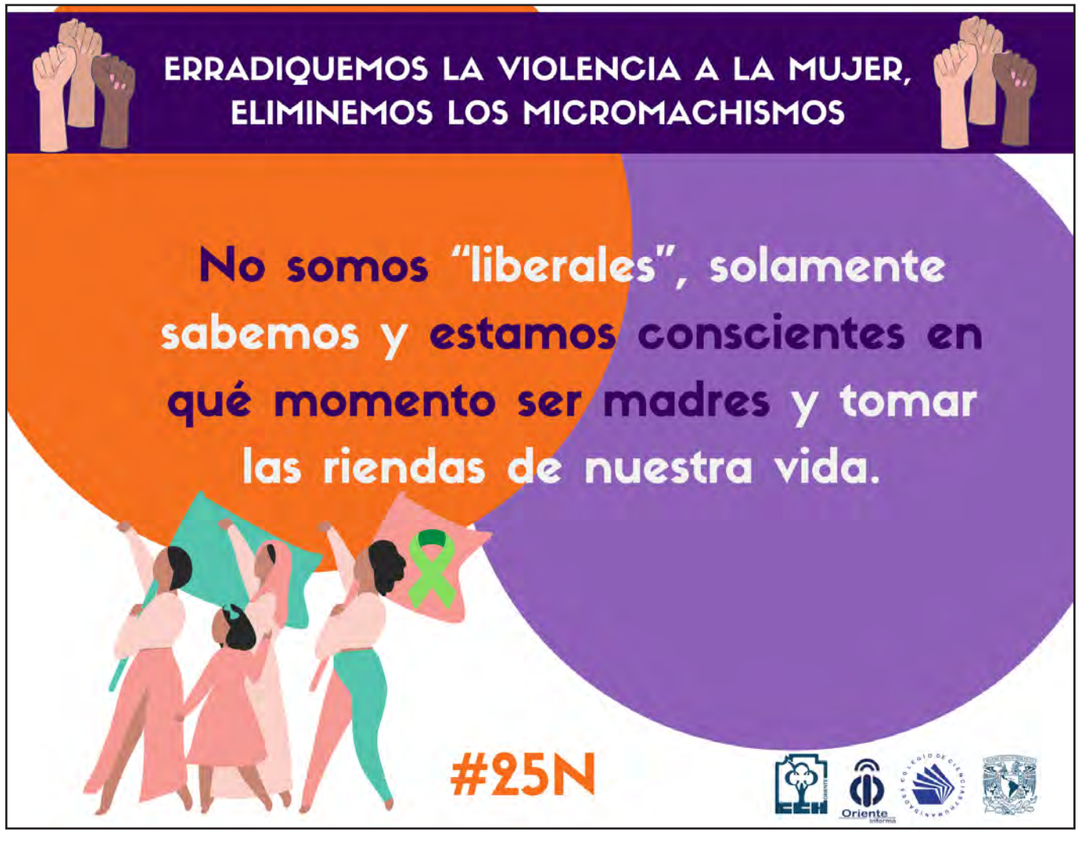
Vitamina d, aliada para una mejor salud ante Covid

La pandemia ha traído consigo el confinamiento en el mundo y ha provocado la falta de socialización y también de nutrientes que favorecen al sistema inmunológico como lo es el vitamina D; por ello, ante esta problemática que puede provocar estragos en la salud, la docente Itzel Georgina Meneses Ochoa, en su ponencia " El Sol y la vitamina D, en tiempos de pandemia", informó a los universitarios sobre su importancia y cómo adquirirla sin salir de casa, y además les dio a conocer las ventajas de adquirirla y desventajas de no tenerla.

La profesora mencionó que la vitamina D es un elemento fundamental para la salud y más en tiempos de pandemia, pues ayuda a regular procesos y funcionamientos del cuerpo humano, con lo que se ha visto afectada su captación ya que la exposición al sol es una de las fuentes más importantes para adquirirla. Mucha gente no tiene conocimiento sobre otras fuentes de obtención.

Destacó que al carecer de dicha vitamina se desarrollan múltiples problemas; por ejemplo, en el cerebro (depresión, esquizofrenia), en el páncreas (Diabetes tipo I), en el aparato respiratorio (asma, sibilancias, EPOC), en los huesos (osteoporosis, radiquismo), músculos (dolor, debilidad) y hasta en el aparato circulatorio (hipertensión, enfermedades cardiovasculares). Cabe destacar que, por ejemplo, al desarrollar diabetes por falta de vitamina D, el sistema inmunológico se deprime, lo que podría predisponer a un fácil contagio o afectaciones mayores del Covid en el cuerpo.

Por eso invitó a los estudiantes a obtener esta vitamina por medio de la exposición al sol en un lapso de 10 a 15 minutos, en un horario de 10 de la mañana a 3 de la tarde, si les fuera possible, o bien agregar a su dieta alimentos ricos en vitamina D, como las sardinas, atún, huevos, champiñones, leche cruda, quesos, salmón, hígado de res y aceite de hígado de bacalao.



Charla “Cómo vives tu situación escolar”

El aula virtual, espacio de formación académica y humana

En estos días de contingencia, una habilidad indispensable para crear un ambiente armónico dentro del hogar es la empatía, afirmó el psicólogo Arturo Arroyo Nieves durante la plática “Cómo vives tu situación escolar”, dentro del ciclo de conferencias en línea organizado por el departamento de Psicopedagogía del plantel.

Durante esta charla, impartida el 19 de noviembre, el ponente comentó que esta pandemia ha modificado los hábitos de los jóvenes, al grado que muchos ni siquiera conocen físicamente las instalaciones del centro escolar. Por lo tanto, es una situación que nos ha afectado a todos.

En este sentido, aseveró que se ha trasladado la escuela al hogar. Esto ha implicado adaptar espacios para el aprendizaje por medios virtuales, modificando las actividades en casa y la interacción con los integrantes de la familia. En el mismo tenor, se han cambiado los espacios físicos para que los alumnos puedan estudiar, con repercusiones en la dinámica familiar, a veces conflictivas.

Los problemas se presentan de varias formas, ya sea por el poco espacio disponible, la repartición de dispositivos tecnológicos para que cada integrante realice sus labores y la necesidad de aprender a usar las plataformas, hasta situaciones más graves como no contar con un aparato adecuado o conexión a internet, situaciones que perjudican el desempeño académico del estudiantado.

Lo anterior se agrava ante la escalada del desempleo o informalidad generada por la pandemia. Es un escenario que enfrentan muchos cecehacheros,es decir, no contar con los recursos económicos suficientes. Si bien se diseñan estrategias para apoyarlos, es un gran problema actual.

Además, los jóvenes sufren estrés y angustia por el prolongado encierro, lo que sumado a que muchas veces no se respetan los horarios de clases virtuales ni se hacen las tareas con tiempo, se genera sobrecarga de trabajo. Por ello, afirmó Arroyo Nieves, “debemos ser conscientes que la escuela sigue funcionando. Es importante cumplir con las tareas y actividades asignadas por los profesores, pues ello reforzará el conocimiento y permitirá cumplir con los criterios de evaluación propuestos por sus maestros”.

Asimismo, no debe perderse de vista que las clases virtuales siguen siendo un espacio universitario. Por lo tanto, debe mantenerse el respeto y tolerancia entre los alumnos, pero también con los docentes.

Sobre la convivencia familiar, el ponente afirmó que también ha sufrido estragos, por lo que es necesario identificar y resolver conflictos que pueden derivar hasta la violencia. “El hogar es un ambiente propicio para que sus integrantes desarrollen valores y actitudes como la unión, solidaridad, armonía, cooperación y honestidad”.

De este modo, deben privilegiarse los estilos comunicativos positivos para compartir opiniones y sentimientos, aplicar la empatía, mostrar respeto, favorecer los comportamientos asertivos que faciliten la expresión de nuestras necesidades, establecer espacios de convivencia familiar y, finalmente, aprender a controlar la hostilidad cuando esta se produzca.

Otro aspecto fundamental, agregó, es cuidar la organización de las labores del hogar. Todos deben participar en mantener el orden y en las labores de limpieza. Se deben organizar actividades y horarios para que todos colaboren en ello,

Al comentar la situación de los alumnos de nuevo ingreso, Arturo Arroyo aseveró que enfrentan un doble reto: adaptarse al modelo educativo del Colegio y a las actividades virtuales. En el primer caso, afirmó que deben saber que al cecehachero se le exige disposición para trabajar en equipo, ser responsable de su aprendizaje, tomar decisiones de manera informada y responsable, además de ser capaz de investigar, analizar, sintetizar y concluir por sí mismo.

“Al enfrentarse a este doble reto, el joven empieza a dudar si cuenta con los conocimientos o habilidades necesarias para acreditar sus asignaturas. Esto lo puede llevar a reprobar, pues aparte del problema de adaptarse al modelo, padece de problemas de conectividad para tomar sus clases. Entones es indispensable la autorregulación y la disciplina para superar estos problemas”.

Para lograr lo comentado, debe entenderse que el sentido de la escuela va más allá de aprender; también es una forma de articular experiencias y vivencias como elementos de motivación, de guía de acciones y para tener claridad de lo “que vale la pena en la vida”. Los alumnos pueden motivarse a desarrollar estrategias de éxito y lograr sus metas. En esto, el profesor cumple un papel muy importante para generar interés en los educandos en crear un proyecto de vida, y evitar que la escuela pierda sentido para ellos.

Para finalizar, el psicólogo invitó a los alumnos a evitar acciones que violenten a sus compañeros y a que asuman que la escuela, además de ser formadora académica, también es un espacio de formación como seres humanos y ciudadanos, de aprendizaje de valores y forjadora de la identidad universitaria, aspectos que no deben perderse en las clases virtuales.

El ARTE del 10

Por: Miguel Ángel Landeros Bobadilla

Diego Armando Maradona murió.

Su vida personal fue un escándalo tras otro. Pero dentro del rectángulo verde hizo lo que le correspondía y destiló magia. Su origen en una zona marginal llamada Villa Fiorito, su ascenso al éxito absoluto representado por ese trofeo de 6.142 kilos bañado en oro que obtuvo en 1986 en el Estadio Azteca, sus victorias con el humilde Nápoles, aunado a sus dislates y declive, todo forma parte de su leyenda.

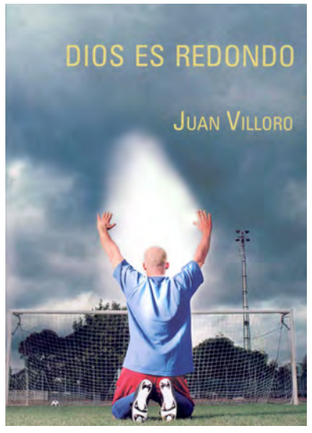
¿Qué lo distingue de otros deportistas? ¿Qué tenía que despertaba tanto fervor al grado de existir una iglesia maradoniana con miles de feligreses? Su secreto fue ser imperfecto y rebelde. Se rebeló ante la pobreza, lo que hace que miles de latinoamericanos se identifiquen con él. Con sus goles, vengó la afrenta inglesa por la Guerra de las Malvinas. Se sublevó ante los fanáticos europeos que le gritaban despectivamente "sudaca". Denostó a los poderosos y se declaró simpatizante de gobiernos de izquierda y amigo de personajes polémicos como Fidel Castro, cuyo rostro se tatuó en su pierna mágica.

Fue un ser contradictorio, llamativo, carismático. Un héroe trágico, material perfecto para plasmarlo en letras, canciones e incluso en el cine. El impacto del 10 también alcanzó al arte, como se muestra en este recuento.

⚽ Páginas sobre el "Pelusa" ⚽

Las plumas de diversos autores encontraron inspiración en su figura. Múltiples páginas en cuentos, ensayos, crónicas y relatos, se han llenado con sus hazañas y excesos. El Nobel Mario Vargas Llosa le dedicó un artículo periodístico en 1982, donde afirmó que "Maradona es un mito porque juega maravillosamente, pero también porque su nombre y su cara se graban en la memoria al instante". Y Fontanarrosa, creador de "Boogie el aceitoso", escribió: "qué me importa lo que Diego hizo con su vida, me importa lo que hizo con la mía". Fuertes palabras.

Por su parte, el ensayista y escritor mexicano Juan Villoro, en su obra "Dios es redondo" (2006), se anticipa al adiós del ídolo y escribe un "Obituario de Maradona", donde analiza su figura y herencia para concluir, "en un juego de conjunto, llevó su calidad individual a un límite superior. Diego Armando Maradona ha muerto. En el fútbol, solo una vez un hombre fue todos los hombres". Y en su obra, "Balón dividido" (2014), escribe que "la fascinación que ejerce se debe en buena medida a su condición de triunfador autodestructivo".



También cayó en el embrujo de "El Diego" el laureado poeta Mario Benedetti, quien pese a ser uruguayo, reconocía el talento del jugador del equipo rival. En su poema "Hoy tu tiempo es real" (2008), proclama: "vida tuya tendrás y muerte tuya/ha pasado otro año, y otro año/les has ganado a las sombras, aleluya".

Por su parte, el afamado periodista y escritor Eduardo Galeano era un fan del futbol, y en varios textos reconcilia el deporte de las patadas con la literatura. En "El fútbol a sol y sombra" (1995), dedica el capítulo 37 a Maradona, afirmando "no había demorado en darse cuenta de que era insoportable la responsabilidad de trabajar de Dios en los estadios, pero desde el principio supo que era imposible dejarlo".

Asimismo, Eduardo Sacheri, en su libro "Esperando a Tito y otros cuentos de fútbol" (2000), recuerda los 2 goles contra Inglaterra y Hernán Casciari, en su relato "10.6 segundos"(2013), también recapitula el famoso "gol del siglo", anotado durante ese lapso.

"El avance parece veloz por ilusión óptica, pero el jugador regula el ritmo, frena y engaña. Hay una geometría secreta en la precisión de ese zigzag, un rigor que se hubiera roto con un cambio en el viento o con el reflejo de un reloj pulsera desde las gradas".

"10.6 segundos". Hernán Casciari

Muchos más han escrito sobre Diego, como en el libro compilatorio de cuentos, recuerdos y anécdotas, "Hambre de gol. Crónicas y estampas del fútbol" (1998), donde el capitán de la albiceleste se hace presente en los textos "La Maradona" y "Diego Maradona. Hugol"

⚽ Música y cine maradonianos ⚽

A Diego le gustaba la música, adoraba el tango y bailaba cumbias. Músicos de diversos géneros no se resistieron a las fintas infernales de su zurda prodigiosa. Estas son solo algunas rolas inspiradas en sus hazañas.

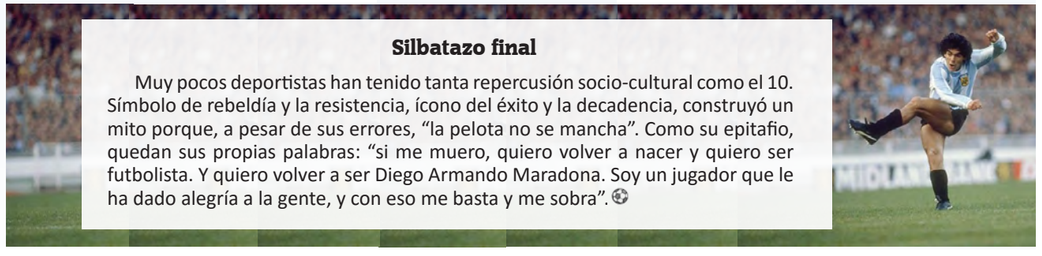
La banda argentina Los piojos, con una mezcla de rock y ritmos rioplatenses, se despachó con "Maradó" (1996), donde afirman que "ataca a los más villanos/sin más armas en la mano/que un diez en la camiseta". Por su parte, Manú Chao, en "La vida tómbola" (2007), asevera "si yo fuera Maradona/viviría como él".

Un fan irredento del Atlético Madrid, el español Joaquín Sabina, hace referencias del pibe en "Dieguitos y mafaldas" (1999). Mientras, de manera un tanto irreverente, la banda de rock Pastillas del abuelo, en "¿Qué es Dios?" (2008), juran que el mismo Jesucristo recomienda al equipo que dirige que le den la pelota al 10, pues siempre hará el milagro.

La lista de canciones es extensa, incluye a Mano Negra con "Santa Maradona" (1994); un ska con Los cafres en "Capitán pelusa" (1997); Los ratones paranoicos con "Para siempre Diego" (2001), y Andrés Calamaro con "Maradona" (1999): "Maradona no es una persona cualquiera/es un hombre pegado a una pelota de cuero", y varias melodías más. Pero sin duda el himno debe ser la canción de Rodrigo, "La mano de Dios" (2000), donde nos recuerda que "en un potrero forjó/una zurda inmortal", para seguir con su pegadizo coro "maradó/maradó".

El mundo de las imágenes también reflejado su radioactivo carisma por medio de documentales. El más famoso es el dirigido por Emir Kusturica, quien no dudó en hacerle un homenaje a su ídolo en "Maradona" (2008). Se suman los documentales de Asif Kapadia "Diego Maradona" (2019), con material inédito; la experiencia en Nápoles se cuenta en "Maradonapoli" (Alessio Maria Federici, 2017), y para los aficionados mexicanos está "Maradona en Sinaloa" (Angus MacQueen, 2019), donde a lo largo de siete capítulos, se cuenta la aventura de Diego como director técnico de los Dorados.

Además, hay experimentos cinematográficos inspirados en el "Pelusa" como "El día que Maradona conoció a Gardel" (Rodolfo Pagliere, 1996), basada en estos dos famosos argentinos, y "El camino de San Diego" (Carlos Sorin, 2006), que narra la aventura de un admirador para hacerle un regalo a un Diego enfermo.



Silbatazo final

Muy pocos deportistas han tenido tanta repercusión socio-cultural como el 10. Símbolo de rebeldía y la resistencia, ícono del éxito y la decadencia, construyó un mito porque, a pesar de sus errores, "la pelota no se mancha". Como su epitafio, quedan sus propias palabras: "si me muero, quiero volver a nacer y quiero ser futbolista. Y quiero volver a ser Diego Armando Maradona. Soy un jugador que le ha dado alegría a la gente, y con eso me basta y me sobra". ⚽

Lejanía

Por:
Ulises
Soriano

"En mi pecho floreció una cumbia de la nostalgia"
Lizandro Meza

Al ritmo impuesto por la guacharaca y la melodía marcada por el acordeón, el director Fernando Frías creó y contó una historia singular que cambió totalmente la sensación de realidad, de lugar y tiempo. La película "Ya no estoy aquí" (2019), es un retrato de una contracultura efímera que le responde al sistema. La crudeza con la que la marginalidad del área limítrofe de Monterrey es retratada, evoca a una cumbia que refleja la nostalgia.

"Ya no estoy aquí" es la historia de Ulises, quien vive en el área límite de la ciudad de Monterrey, quien se ve obligado a partir a Nueva York luego de enfrentarse a una padilla que lo amenaza de muerte. Él y sus amigos son parte de un movimiento contracultural llamado "Kolombia", el cual se identifica por la pasión y el baile de la cumbia colombiana y sonidera. La violencia, las drogas, la jerga del barrio popular, la desesperación, la nostalgia y el baile, son parte fundamental en esta cinta.

Fernando Frías, de la mano de jóvenes que fueron parte del barrio -pero no actores de carrera-, crearon un poderoso resultado que simboliza la pérdida, no solo de la inocencia y de la patria, también de la familia. Esta película de 105 minutos se convierte en un fábula dura, difícil y real; además, muestra cómo se construye la identidad con base en la influencia de nuestro entorno y de la segregación social. La pertenencia no se queda atrás, pues hay escenas que nos dejan ver una fiel realidad.

Exilio en la lejanía

Ulises Samperio es un chico mexicano de 17 años. De tez morena, pantalón abombado que le llega a los tobillos, camisa o playeras anchas, cadenas vistosas, cabellos parados pintados de amarillo y relamidos con mucho gel en los cachetes; es un joven que, tras un malentendido con miembros de un cártel local, se ve obligado a emigrar a los Estados Unidos dejando atrás lo que más le define: su pandilla apodada *Los Terkos,* las fiestas que tanto amó y un singular baile.

El protagonista hace todo lo posible por adaptarse a Estados Unidos, sobre todo al idioma y a la nueva cultura; pero pronto se da cuenta de que preferiría regresar a su casa, a Monterrey, con su familia y amigos, antes que afrontar la soledad, la melancolía y el dolor en Estados Unidos. Del otro lado, hace todo lo posible para mandar un mensaje a su pandilla de que se encuentra bien, pero en Monterrey, desde su partida, todo cambió. Los paraísos, por muy humildes que parezcan a un ojo extraño, existen solo para ser perdidos.

Regreso a su tierra

En aquel exilio geográfico y del ser, nos deja en claro que el "sueño americano" no es nada fácil. Solamente su relación con una pequeña niña norteamericana, de origen chino, le ayudó a sobrellevar la situación; sin embargo, al verse invadido por el dolor y la frustración, las drogas son su única salida. Deambular por las calles y dormir en ellas se vuelve un infierno, a tal grado de despojarse de lo último que le da identidad: su cabello.

Al volver a Monterrey después de muchos años de exilio, todo se ha transformado; en especial por las tensiones entre pandillas y el gobierno federal encabezado por Felipe Calderón. Regresa con otra mentalidad, pero con ganas de seguir bailando, en esta ocasión sin meterse en problemas. Su pandilla ya no es la misma, el crimen organizado la ha separado y lastimado, al igual que a muchas personas que él conoció.

Esta película no puede encapsularse dentro de una sinopsis o un comentario, es una experiencia de espacio y tiempo que nos deja ver algo que tuvimos y se perdió; además, a pesar de ser una cinta que retrata una localidad, eso mismo hace que se vuelva universal -es por esta razón que representará a México en los Oscar 2021-, sumado al detalle y la época que es representada. Este choque multicultural no solo es parte de "Ya no estoy aquí", es un homenaje a todos aquellos que tuvieron que sufrir este exilio y pérdida de la identidad a raíz de la violencia en México.

La Dirección del Plantel Oriente
lamenta profundamente el fallecimiento de

Miguel Cano Téllez

(1959-2020)

Encargado del departamento de Librería de este centro escolar, acaecido el 30 de noviembre de 2020.
Compañero universitario, trabajador responsable y amigo invaluable.
Nos unimos a la pena que embarga a familiares y conocidos, y deseamos pronta resignación.

"Por mi raza hablará el espíritu"
Cd.Mx., a 30 de noviembre de 2020

Our New Normal

IDIOMAS CCHOTE Hello and et Salut!

By Edna Jiménez T.

Several months have passed since the lockdown started in our country, most of the essential services has not stop even for a day, nevertheless the situation is not under control quite yet. Currently many public places, are necessarily back in business, which is a tiny relief to many who live from hand-to-mouth. Therefore, in order to return to our everyday social and economic activities, we have to adopt the basic hygiene protocols such as: social / physical distancing, frequent hands washing, wearing facemasks in public, etc. as part of our new normal.

Schools, being places where person-to-person interaction is intrinsic, must remain closed longer; consequently, the most sensible option to keep in touch and completing educational objectives was remote education. Social media, digital platforms, and apps became the means to connect students and teachers. None of these resources are new, but they were never taken so seriously in learning settings as they are today. They have proved to be effectives tool, although insufficient to cover all needs. Nevertheless, from now on, digital resources are here to stay in regular curriculums.

No matter when school centers open their doors again, without a doubt, the essential elements that have kept the learning process alive are adaptability form students, teachers, along with mutual understanding.

Further than technology, interaction is the core of education, and communication its vehicle. There is no equipment than can replace truthful human contact.

In sum, the awareness of our interconnection to others cannot depend on objects more than actions. Empathy must be our new normal.

AAPAUNAM INFORMA

A LOS AFILIADOS A LA SECCIÓN 057

El obsequio de FIN DE AÑO, se entregará cuando las autoridades universitarias correspondientes, permitan el retorno a la actividad normal y, con ello, existan condiciones de seguridad adecuadas en el semáforo epidemiológico en color verde.

Deseamos que en la medida de lo posible disfruten de estas fechas de fin de año y continúen con las recomendaciones para preservar nuestra salud, en tiempos de pandemia.

A t e n t a m e n t e
Representante de la delegación
Profra. Argelia L. Granados Huante

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

Mediaciones

Revista académica de comunicación del CCH

El Consejo Editorial de Mediaciones. Revista de Comunicación del Colegio de Ciencias y Humanidades

CONVOCA

A la comunidad docente del Colegio de Ciencias y Humanidades y a los interesados en el campo de conocimiento de la comunicación y su enseñanza en la Educación Media Superior y Superior, a colaborar en el tercer número de Mediaciones: Revista de Comunicación del Colegio de Ciencias y Humanidades, con la publicación de un artículo académico, ensayo, reseña o reporte de investigación acerca del tema:

COMUNICACIÓN, FAKE NEWS Y POSVERDAD

— Las colaboraciones deberán ser inéditas.
— Los escritos deberán tener una extensión mínima de cinco cuartillas y máxima de ocho en el caso de artículos, ensayos y reportes de investigación.
— Deben estar escritos en Arial de 12 puntos a 1.5 de interlineado.
— Las referencias deberán integrarse en el cuerpo del documento con base en el sistema APA.
— La lista de fuentes deberá indicarse al final del artículo con base en el sistema APA.
— Se debe agregar un archivo Word con los siguientes datos: síntesis curricular de 3 a 4 líneas, correo electrónico y entidad académica de adscripción.
— Se les notificará por correo electrónico el resultado de la evaluación de su escrito.
— La recepción de las colaboraciones no implica su aceptación para ser publicadas
— Los textos recibidos serán evaluados por pares.
— La fecha límite para recibir los textos será el próximo **viernes 18 de diciembre de 2020**, en el siguiente correo electrónico: **mediaciones.cch@gmail.com**

Comité editorial:
Azcapotzalco: Leslie Rondero Ramírez
Naucalpan: Enrique Pimentel Bautista e Iriana González Mercado
Oriente: Ignacio Valle Buendía
Sur: Cinthia Reyes Jiménez
Vallejo: Edmundo Gabino Aguilar Sánchez.

PSICORIENTA

Psic. Julia Gaspar Martínez
Departamento de Psicopedagogía

¿Somos violentos por naturaleza?

Para todos, es conocido que el año por concluir, ha sido uno de los más difíciles en muchos aspectos. La pandemia que nos mantiene aislados y en alerta constante; pérdida de empleos y por consiguiente la inestabilidad económica en nuestras familias, el estrés generado al interior de los hogares ante el encierro, entre otros factores que han trastocado nuestra cotidianidad y nos mantiene en estado de crisis constante. Pero la más grave de todas ha sido quizá, la pérdida de personas queridas cercanas o lejanas.

En estos meses, la tasa de muertes entre la población mundial (y sobre todo nacional), se ha elevado alarmantemente. Pero no solo el COVID-19 ha sido el causante de estas pérdidas lamentables, el tema de la violencia que pensábamos podría aminorar, nos sorprende con un gravísimo aumento aún en las calles y sobre todo dentro de los hogares.

Según datos del Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública (SESNSP) "En los primeros seis meses de este año fueron asesinadas 17 mil 982 personas en México. Se trata, en promedio, de casi 100 asesinatos de forma premeditada todos los días en 2020", entre ellos homicidios dolosos y feminicidios. (Animal Político, 2020)

Es este mes que termina, en el que se llevan a cabo distintos eventos para reflexionar, legislar y realizar acciones para erradicar la violencia y garantizar una vida libre y digna para las mujeres y niñas (como primeras acciones), queremos detenernos un poco e invitar a la reflexión sobre este tema que nos compete a todos y todas. Y no sólo centrarnos en la violencia ejercida contra las mujeres y niñas, sino a mirar todas aquellas formas y a todas las personas que, por distintos motivos son violentadas.

¿Somos violentos por naturaleza? Te invito a tomar unos minutos y a recordar ¿en cuántos momentos has vivido un episodio de violencia?, desde la infancia hasta la edad actual, ¿de parte de quién o quiénes, en qué contexto, a través de qué medios? Ahora, reflexiona: ¿en cuántos episodios has ejercido violencia sobre otro ser? ¿Acaso la violencia será una situación inevitable? ¿Será una condición que se heredada?

Si la respuesta es que la violencia forma parte de nuestra información genética y se encuentra en nuestra naturaleza, entonces deberíamos de creer que no podemos evitarla y no existe forma para erradicarla. Deberíamos de acostumbrarnos al hecho de ser violentados y de ejercer violencia sobre aquellos que nos rodean. Deberíamos normalizar los hechos violentos que se viven cada día en contra de cualquier persona. Pero, un momento, parece que estamos llegando a ese punto y aún no hemos discutido el hecho de que la violencia pueda ser una decisión. Una condición que bajo ciertas circunstancias se aprende y, en ese caso, es una situación que también puede desaprenderse y cambiar.

Si eres del tipo de persona que cree que el ser humano tiene el potencial para aprender, cambiar y superarse, entonces coincidirás en que la violencia es una DECISIÓN y cada uno tiene el poder de decidir para ejercerla o no, pues todos tenemos la posibilidad de aprender y encontrar nuevas formas de relacionarnos, sin someter, sin dominar y sin violentar.

Es una tarea que toca a cada uno de nosotros, considerando que la violencia es un tema que debe visualizarse y abordarse desde distintos niveles, en lo micro o personal, en lo relacional con nuestras familias, a nivel comunitario, y en niveles más arriba entre las estructuras e instituciones. No podemos trabajar ailados, sino en conjunto, participando y actuando, exigiendo y proponiendo, transformando desde lo más pequeño hasta lograr un cambio en todo el sistema.

Para comenzar hagamos este ejercicio de consciencia y responsabilidad, desde dónde participas para mantener y continuar la violencia y, a partir de dónde, puedes integrar grandes cambios para el bien de todos y todas.

Si tienes alguna duda o quieres compartir tu experiencia sobre éste u otros temas, puedes escribirnos al correo psicopedagogia.oriente@cch.unam.mx

Seguimos conectados.

Fuentes consultadas:

Berrozpe, María. (2018) *¿Somos violentos por naturaleza?* CUERPOMENTE. Revista en línea Psicología. Infancia, en https://www.cuerpomente.com/psicologia/hijos/somos-violentos-naturaleza_909 (23 nov. de 2020)

Notimex. (2020) *Pese a la cuarentena en México, marzo fue el mes más violento en nueve meses.* Forbes México, en https://www.forbes.com.mx/noticias-pese-cuarentena-mexico-marzo-mas-violento-9-meses/ (19 nov. de 2020)

Rangel, Arturo. (2020) *Nuevo récord de violencia: primer semestre de 2020 dejó 17 mil 982 asesinatos; violencia subió en 11 Estados*. Animal Político. En línea, en https://www.animalpolitico.com/2020/07/record-violencia-semestre-2020-asesinatos/ (23 nov. de 2020)

The Doors

Un oscuro y hermoso debut

Por: Miguel Ángel Landeros Bobadilla

En plena época *hippie*, cuando predominaba el discurso del *peace and love*, las buenas vibras y un mundo multicolor, apareció el disco debut homónimo del grupo californiano *The doors*. Al contrario del ambiente imperante, fue una obra con música y letras que escarbaban en el lado más oscuro del ser humano.

Aparecido en 1967, este álbum se aleja de los sonidos y temas escuchados en la radio. Sus integrantes eran jóvenes con estudios universitarios, habían leído la filosofía de Nietzsche, conocían las teorías freudianas, bebían las letras de los poetas malditos como Rimbaud y discutían sobre mitos y religiones. Todo eso se condensó en una grabación que, a más de medio siglo de su aparición, sigue sorprendiendo a sus escuchas.

Abanderado por la magnética personalidad y seductora voz del "Rey lagarto", Jim Morrison, lo primero que atrapa es el sonido basado en el órgano, interpretado por Ray Manzarek, en vez de la guitarra como era la moda. Con una fusión de psicodelia, jazz y blues, y letras construidas en ocasiones con complejas metáforas y otras veces basadas en emociones directas y crudas, se aleja de las melodías pop y rock para adentrarse en senderos sonoros oscuros y densos.

Su primer *track*, *Break on through*, es una enérgica canción donde la voz de Morrison, más que invitar, nos reta a investigar que existe en "el otro lado", a romper las fronteras de nuestra mente y cuerpo, para inquirir en lo desconocido. El fin, con su ritmo acelerado y gritos del cantante, nos deja en claro que, definitivamente, la paz no era el objetivo de su música.

En cambio, la tercera canción, *The cristal ship*, es una hermosa melodía con una letra delicada, que genera un estado mental de tranquilidad, mientras que la voz de Jim se desliza suavemente por los oídos. Su letra no es fácil de interpretar, pero tiene líneas memorables: "tú preferirías llorar, yo prefiero volar".

La perla del disco es el sexto *track*, la famosa *Light my fire*, obra del guitarrista Robbie Krieger. Con sus 6 minutos y medio de duración (muy larga para la época), alcanzó el número uno de las listas. Es una obra maestra del rock psicodélico, pero también una demostración de la capacidad jazzística de la banda, sobre todo en la parte intermedia con su largo solo.

Desde la introducción del órgano con notas que hechizan, se volvió un clásico. Mientras, Morrison canta sobre una relación que debe quemar hasta hacer una pira funeraria, una pasión abrasiva e ilimitada como un incendio en la noche.

También podemos encontrar dos excelentes *covers*, uno del blues de Willie Dixon, *Back door man*, y *Alabama song*, canción adaptada de una opereta y transformadas al estilo *doorsoniano* con excelentes resultados. Además, está el consejo de aprender a olvidar en *Soul Kitchen* y, así, lograr la estabilidad emocional en "la cocina del alma".

Elektra, 1967

1) Break on through
2) Soul kitchen
3) The cristal ship
4) Twentieth Century Fox
5) Alabama song (whiskey bar)
6) Light my fire
7) Back door man
9) I looked at you
10) End of the night
11) Take it as it comes
12) The end

Con la última canción, *The end*, rompen límites sonoros y líricos. Para empezar, su duración de más de 11 minutos dejaba en claro su espíritu trasgresor. Inicia con un ritmo lento, hipnótico, con largos pasajes instrumentales. Poco a poco, se vuelve un remolino sonoro hasta llegar a un éxtasis y caos auditivo con un Morrison poseído.

La letra se basa en la obsesión de Jim por el mito de Sófocles, Edipo Rey, que utilizó para ajustar cuentas con sus propias figuras de autoridad familiares. La letra habla de visiones apocalípticas, alucinaciones en la carretera y la visita de un asesino a la habitación de sus padres. Es todo un *tour* mental con una atmósfera provocadora.

The doors es, para muchos, el mejor disco debut de la historia. Crudo, violento, poético, innovador, es un trabajo también fascinante apoyado por la enigmática figura de su cantante. Como Marilyn Manson declaró, la voz de Jim Morrison es un hermoso estanque donde cualquiera puede ahogarse. Una obra imprescindible.

"DEL SILENCIO
contenido a la lucha por los DERECHOS DE LAS MUJERES"

CONVOCATORIA

HISTORIAGENDA 44

La revista *HistoriAgenda* (ISSN 2448-489X) invita a todos los interesados a participar con artículos inéditos que analicen el tema de "Del silencio contenido a la lucha por los derechos de las mujeres" para alguna de las siguientes secciones:

I. Dossier: 1) teoría y análisis 2) enseñanza-aprendizaje; y 3) reseñas bibliográficas.
Para colaborar con otros temas dentro de la orientación de la revista, se puede participar en:

II. Secciones libres: 1) problemas del mundo actual y 2) el arte en las disciplinas sociales.

Los textos que se envíen a *HistoriAgenda* deberán reunir las siguientes características:

- Ser inéditos.
- Tener un mínimo de cinco cuartillas y un máximo de ocho.
- Deberán contener referencias bibliográficas, hemerográficas, audiovisuales o digitales, según sea el caso.
- Las referencias se anotarán en estilo APA.
- El título deberá anotarse en español e inglés.
- Los artículos deberán ir acompañados de resumen en español y *abstract* en inglés así como de palabras clave en los dos idiomas.
- Los artículos presentados serán sometidos a dictamen. La recepción de un trabajo no implica el compromiso de publicación por parte de la revista.
- Los trabajos deberán enviarse a la Secretaría de Comunicación Institucional del Colegio de Ciencias y Humanidades, UNAM a la dirección electrónica:
  historia_agenda2013@outlook.com
- Se recibirán artículos desde la fecha de publicación de la presente y hasta el 26 de febrero de 2021.

PROGRAMA INSTITUCIONAL DE ASESORÍAS

ASESORÍAS EN LÍNEA

“CÍRCULOS DE ESTUDIO”

El PIA te invita a los siguientes talleres, los cuales están pensados para que prepares tu examen extraordinario del periodo EB 2021-1, pero si eres alumno regular y estás interesado en alguno,

¡NO DUDES EN INSCRIBIRTE!

INICIAMOS EL JUEVES 03 DE DICIEMBRE

MATEMÁTICAS

TALLER	PROFESOR	HORARIO				
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Taller para preparar el Examen extraordinario de Cibernética y Computación 1 y 2.	Iveth Vanessa Plata Luna	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15
Taller para preparar el Examen extraordinario de Taller de Cómputo	Iveth Vanessa Plata Luna	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15
Solución de triángulos oblicuángulos	Fernando Garcia Aguilar		17 -19		17 - 19	
Taller de preparación para el examen extraordinario de Cibernética y Computación I	Juan Carlos Alejandro Rodríguez Padilla	15 - 17	17 -19	15 - 17	17 -19	13 – 15
Asesoría de probabilidad I y II para examen extraordinario. *Este taller se impartira del 3 al 9 de Diciembre	Francisco Seberiano Ambrosio Reyes	13 - 15	17 - 19	13 - 15	17 -19	13 – 15
La regla de la cadena en la derivación de funciones compuestas.	Ma. Dolores Martínez. Gutiérrez	17- 18	17- 18	17- 18	17- 18	17- 18

EXPERIMENTALES

TALLER	PROFESOR	HORARIO				
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Taller para Extraordinario de Química I y II	Sylvia Guadalupe Martínez Galindo	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15
Mecánica de la partícula: Leyes de Newton	Gonzalo V. Rojas Cardenas	11 - 12	11 - 12	11 - 12	11 - 12	11 – 12
Nomenclatura de compuestos inorgánicos. *Este taller inicia el viernes 4 de diciembre	Juan Antonio Lobera Caporal	11 - 13		11 - 13		11 – 13
Química: Taller de estequiometría	Adriana Vázquez Barrientos	13 – 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 – 15
Taller para preparar el examen extraordinario de Química	Guillermina Ríos Caloch	11 - 13	11 - 13	11 - 13	11 - 13	11 – 13
Bases Moleculares del Metabolismo	Eva Cristina Ramirez Aguilar	13 - 15		13 - 15		

HISTÓRICO - SOCIAL

TALLER	PROFESOR	HORARIO				
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
¿Festejamos la Independencia como independientes?	Alba Diana Méndez Cruz	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15

TALLER DE LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

TALLER	PROFESOR	HORARIO				
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Reseña y ensayo * Este Taller inicia el 4 de Enero	Paola Edith Jiménez Jiménez	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15
Proyecto de investigación.	Brisa Romero Martínez		13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 17

Inscríbete en: https://cutt.ly/mhdZKR2

La **Dirección General del Colegio de Ciencias Humanidades**
a través de la **Secretaría de Servicios de Apoyo al Aprendizaje**
invitan a participar en el:

CICLO DE WEBINARS

de apoyo a la docencia en línea

PROGRAMACIÓN

NOVIEMBRE 25
Cómo hacer videos efectivos
DRA. GUADALUPE VADILLO BUENO Y DRA. JACKELIN BUCIO GARCÍA
13 a 14 hrs.

DICIEMBRE 02
H5P para videos interactivos
DR. JAIRO MELO Y DRA. PILAR VALENCIA
13 a 14 hrs.

ENERO 13
Evaluación de los aprendizajes en línea
DR. MELCHOR SÁNCHEZ Y DRA. JACKELIN BUCIO GARCÍA
13 a 14 hrs.

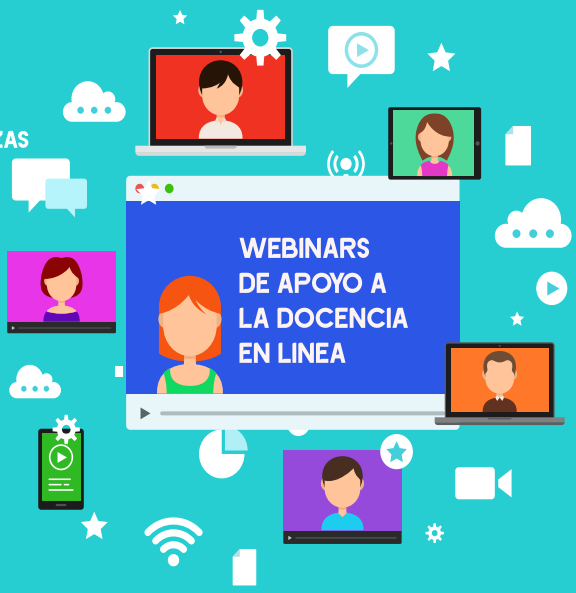
ENERO 20
Comunidades en línea
DR. JAIRO MELO Y MTRA. ANAÏS PEREDA
13 a 14 hrs.

ENERO 27
Diseño de sesiones
DRA. GUADALUPE VADILLO BUENO Y DRA. HATSUKO YALÍ NAKAMURA MATUS
13 a 14 hrs.

FEBRERO 03
Atención a cuestiones socioemocionales
DRA. GUADALUPE VADILLO BUENO Y MTRA. VANIA PINEDA
13 a 14 hrs.

FEBRERO 10
Anotación digital
DRA. JACKELIN BUCIO GARCÍA
13 a 14 hrs.

FEBRERO 17
Uso de latex en moodle
DRA. PILAR VALENCIA Y MTRO. OMAR TERRAZAS
13 a 14 hrs.



REQUISITOS

Estos webinars implican una participación no solo durante el webinar, sino antes y después de el mismo.

Para ingresar el participante deberá haber entregado evidencia previa, con el objeto de que pueda tener una apreciación de la complejidad de cada tema; además, debe presentar dudas específicas que podrán resolverse durante la sesión.

Una vez finalizado el Webinar y basándose en la información obtenida, se contará con dos días para realizar mejoras a sus productos iniciales.

* Se emitirá constancia de jornada académica de 20 horas a los profesores que cumplan con las actividades y la asistencia al ciclo.

Regístrate en:
https://cch.unam.mx/webinars