

# Oriente informa

Órgano informativo del Plantel Oriente • Octava época • núm. 1074 • 21 de noviembre de 2023 • [www.cch-oriente.unam.mx](http://www.cch-oriente.unam.mx)



## Inagotable talento juvenil de Oriente





# Formación universitaria que impacta la vida profesional

Las actividades docentes, culturales, deportivas y de iniciación a la investigación siguen su curso, previo a la conclusión de este semestre escolar que llega a su etapa final en algunos días, ocasión propicia para invitar al estudiantado a comprometerse a cabalidad hasta el cierre de cursos de cada una de las asignaturas.

Siempre será recomendable hacer sugerencias a nuestro estudiantado para concluir de la mejor manera sus actividades escolares que implican constancia, cumplimiento, colaboración, pero, sobre todo, compromiso consigo mismo y por su condición de universitario y universitaria.

Como estudiantes cecehacheros y universitarios, también tienen el privilegio de estar en una entidad educativa que cuenta con los recursos humanos que brindan los apoyos, los conocimientos y los saberes desde los salones de clases, laboratorios, auditorios y otros espacios para el cumplimiento del proceso enseñanza aprendizaje.

Por tanto, del compromiso y responsabilidad de la planta docente y de la comunidad estudiantil, seguro estaremos respondiendo a ese orgullo que nos identifica por ser parte de la mejor universidad de la nación que procura a las y los estudiantes, sin menoscabo, un proceso de formación integral ético, moral y social que les ayudará en su vida universitaria y les impactará en su vida profesional. 📖

## DIRECTORIO



### RECTOR

DR. LEONARDO LOMELÍ VANEGAS

### SECRETARÍA GENERAL

DRA. PATRICIA DOLORES DÁVILA ARANDA



### DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. BENJAMÍN BARAJAS SÁNCHEZ

### SECRETARÍA GENERAL

MTRA. MAYRA MONSALVO CARMONA



### DIRECTORA

MTRA. MARÍA PATRICIA GARCÍA PAVÓN

### SECRETARÍA GENERAL

QFB. REYES FLORES HERNÁNDEZ

### SECRETARÍA ACADÉMICA

MTRA. MARTHA MAYA TÉLLEZ

### SECRETARÍA ADMINISTRATIVA

MTRA. ALEJANDRA BARRIOS RIVERA

### SECRETARÍA DOCENTE

MTRA. CECILIA ESPINOSA MUÑOZ

### SECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

MTRA. CLAUDIA VERÓNICA MORALES MONTAÑO

### SECRETARÍA DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

DRA. ELSA RODRÍGUEZ SALDAÑA

### SECRETARÍA TÉCNICA DEL SILADIN

ING. ANGÉLICA NOHELIA GUILLÉN MÉNDEZ

### SECRETARÍA AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

MTRA. GRISELDA CHÁVEZ FERNÁNDEZ



### JEFE DE INFORMACIÓN

LIC. IGNACIO VALLE BUENDÍA

### MESA DE REDACCIÓN Y DISEÑO EDITORIAL

LIC. MIGUEL ÁNGEL LANDEROS BOBADILLA

### REDES SOCIALES

PROFA. CLAUDIA ANDREA SALDAÑA BAUTISTA

### COLABORADOR

ULISES SORIANO DELGADO

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  
miguelangel.landeros@cch.unam.mx



## \* Ciclo de conferencias “El mensaje oculto del AGCT”

# Comprensión de los mecanismos de la evolución



“**C**aras vemos, corazones no sabemos”, en el sentido de que somos capaces de observar los fenotipos, pero no conocemos a nuestros ancestros más antiguos, pues eso solo es posible a través de los estudios genéticos, afirmó la doctora Guadalupe Andraca Gómez, del Instituto de Ecología de la UNAM, durante la charla “Por la ruta de la variación genética”

Durante esta charla, que inauguró el 17 de noviembre el ciclo de conferencias “El mensaje oculto del AGCT”, la especialista en evolución aseveró que existen múltiples variaciones físicas entre las especies, incluso dentro de las mismas, por lo que clasificarlos y estudiarlos implica diversos retos.

El primer desafío es el taxonómico, ya que existen entre 10 y 100 millones de especies distintas, muchas de las cuales no han sido catalogadas, lo que hace imposible pretender conocerlas a todas. En segundo lugar, en el aspecto ecológico se deben diferenciarlas

morfológicamente, lo que es muy complejo. En tercera instancia, en el plano evolutivo se estudian los procesos que modifican los fenotipos, es decir, se pretende dilucidar cómo evolucionan las especies, ya sea por mutaciones por errores en la transcripción del ADN, o por selección natural, lo cual puede garantizar la repro-

ducción y la supervivencia.

Sobre los factores que inciden en la evolución y en que las especies propaguen sus modificaciones fenotípicas, la ponente mencionó algunos como el flujo génico, que consiste en el movimiento de las poblaciones a otros lugares donde dejan descendencia, o la deriva génica, que es cuando una población disminuye con la subsecuente pérdida de variantes genéticas; un ejemplo de ello serían especies aisladas en una isla y que se vuelven únicas al no entrar en contacto con otras especies.

Asimismo, Andraca Gómez dijo que, para calcular las variaciones genéticas, se hacen diversos tipos de análisis, muchas veces de naturaleza estadística para clarificar y explicar los cambios en las poblaciones y los individuos.

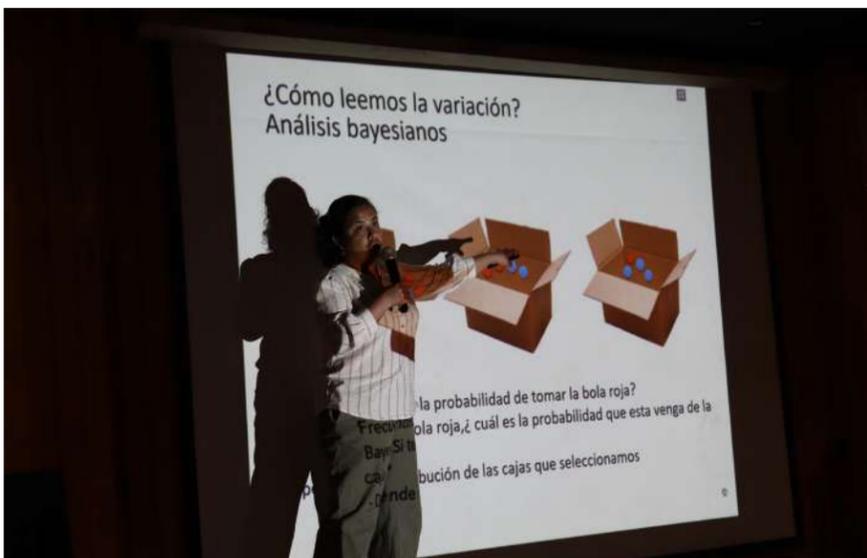
“Todos estos estudios son muy importantes, pues describen la variación y distribución de las





# CIENCIA

Oriente Informa 1074/21 de noviembre de 2023



frecuencias alélicas en los grupos, lo que junto con la filogeografía — que explica de forma histórica los principios de la distribución geográfica de las especies—, permite comprender los mecanismos de la evolución”.

Para profundizar en el tema, la bióloga egresada de la Facultad de Ciencias de la Universidad, comentó que también existe la llamada evolución rápida, que es cuando este proceso se acelera por la intervención del ser humano. Un ejemplo es la introducción de

especies invasoras, las cuales se salen de control y se vuelven plagas, lo que ocasiona cambios veloces en el entorno.

En este sentido, también están aquellas especies modificadas de manera consciente por el humano, como diversos tipos de cultivos. Además, también afecta el comercio, que rompe barreras biológicas establecidas por muchos siglos, y que han permitido que las especies lleguen de un lado a otro.

Para ejemplificar, Guadalupe



Andraca explicó los estudios que ha realizado en especies como la polilla del nopal (*cactoblastis cactorum*), originaria de Sudamérica y que infesta los cultivos, por lo que es un riesgo para nuestro país. Se ha analizado cómo se mueve y se ha propuesto que puede ser por una combinación del comercio de cactáceas con fines ornamentales junto con fenómenos naturales, aunque su movilidad también se ve limitada por factores geográficos y ambientales.

Asimismo, dijo que la domesticación, en el sentido de la modificación artificial de los fenotipos, ha tenido profundos efectos. “Intervenir genéticamente en las plantas para hacerlas más resistentes a plagas, ha tenido efectos en su relación con los insectos. Un caso es el cultivo del algodón, cuya alteración transgénica ha significado la disminución de artrópodos herbívoros y depredadores, lo que ha afectado a las poblaciones de insectos”.

Para monitorear el impacto ambiental de estas acciones, se realizan investigaciones taxonómicas, de los índices de biodiversidad, así como de la presencia o ausencia de especies y de la observación de aquellas que son invasoras, por lo que es muy importante comprender que los procesos evolutivos no se detienen y tienen efectos en los ecosistemas, concluyó.

Cabe agregar que, dentro de este ciclo, programado del 17 al 24 de noviembre, se presentarán conferencias como “Enzimas de restricción y su uso en la biología molecular”, “La molécula del ADN como herramienta en la conservación de especies en peligro de extinción”, “Virus, ¿bolsas de material genético” y “Organismos que hubo, que hay y que puede a ver: ADN en bosque y agua”, entre otras. 

# COMUNIDAD

Oriente Informa 1074/21 de noviembre de 2023



Luego de tomar protesta como rector de la UNAM para el periodo 2023-2027, el doctor Leonardo Lomelí Vanegas aseveró que la defensa de la autonomía será una prioridad y un compromiso ineludible de su gestión, pues dijo que representa una condición necesaria para formar profesionales críticos y comprometidos con la solución de los problemas que aquejan a México y al mundo, para que la investigación se realice sin restricciones temáticas o metodológicas y que la difusión cultural se pueda llevar a cabo sin cortapisas ideológicas.

En una ceremonia realizada hoy 17 de noviembre en el Antiguo Palacio de Medicina, Lomelí Vanegas dijo estar convencido de que la Universidad es, ha sido y lo seguirá siendo, el espejo del mejor México posible, por lo que hizo un llamado a los universitarios a construir alternativas de desarrollo incluyente y sustentable, además de tomar conciencia de la gravedad de los problemas políticos, sociales y ambientales que enfrenta la humanidad.

Reconoció que, como universidad pública, la UNAM es un importante canal de movilidad social, y al mismo tiempo enfrenta el reto de atender al mayor número posible de estudiantes y generar las mejores condiciones para que puedan aprovechar la oportunidad de acceder a la educación superior.

Indicó que se procurará el bienestar físico y mental de los estudiantes, se buscará incrementar becas y apoyos, además de que se incorporará a la enseñanza las modernas tecnologías de la información, de la comunicación, del aprendizaje y del conocimiento, sin perder de vista, que la tecnología no suplente la buena didáctica, sino que la complementa y la potencia.

Atestiguaron, además del profesorado, alumnado y el funcionariado los exrectores José Narro Robles, Juan Ramón de la Fuente, Francisco Barnes de Castro y José Sarukhán Kermez, así como invitados del gobierno federal.





## #Un viaje a través de la física

# Ciencia útil para todas nuestras actividades cotidianas

El estudio de la física les cambiará la vida, señaló María Patricia García Pavón, directora del plantel Oriente en la inauguración de la Exposición interactiva temporal de física: Crea Siladin, “Un viaje a través de la física” que, además de algunas temáticas sobre fenómenos físicos, se dio a conocer parte del instrumental para las prácticas experimentales en esa área y en esa disciplina.

Durante la inauguración de esta actividad, la titular de esta escuela, acompañada de la maestra Nohelia Guillén Méndez, secretaria Técnica del Sistema de Laboratorios para el Desarrollo y la Innovación, destacó la importancia de encontrarse en un espacio profesorado y estudiantado para reactivar equipo resguardado que es de utilidad para la enseñanza aprendizaje, pero además tendrá el plus de que se les explicará el funcionamiento y aplicación para las clases curriculares y de laboratorio.



Trabajar en un lugar como el Siladin les cambiará la vida a nuestros jóvenes, pues además de involucrarlos en la práctica experimental, los motiva hacia las vocaciones científicas, propósito de este sistema de laboratorios que, hoy en día, cumple la función de promotor para la enseñanza y la vocación por la ciencia. La física es apasionante,

añadió, pues se aplica en muchos espacios de la vida cotidiana y en otras áreas del conocimiento, necesarias para el avance y progreso del ser humano.

Cabe destacar que, al inicio de esta exposición, realizada el pasado 6 de noviembre la maestra Alma Mirreya Arrieta Castañeda, dictó una charla intitulada “Holograma, una fotografía en tres dimensiones”, en la que explicó que un holograma es un haz de luz láser, dividido en dos partes, en el que se utiliza un divisor de haz, un espejo que dirige una parte de la luz, directamente sobre la película holográfica.

Recordó que fue Dennis Gabor, premio Nobel de Física en 1971, quien usó el término de holograma “del griego ‘holos’, que significa ‘la totalidad’, pues contiene la información total (la amplitud y la fase) de la onda objeto. En la segunda etapa, la reconstrucción, iluminaría el holograma con luz visible, reconstruiría el frente de onda original y podría corregirlo por métodos ópticos para obtener una buena



imagen. Así pues, los principios físicos de la holografía están basados en la naturaleza ondulatoria de la luz y son la interferencia (en la etapa de registro) y la difracción (en la etapa de reconstrucción)”.  
En su exposición, habló de los hologramas presentados en filmes de ciencia ficción, cuya diferencia entre una fotografía y un holograma, es que este último es visible en tres dimensiones y, en cualquier posición, a partir de cualquier movimiento. Señaló que, en museos, circos y otros espacios de entretenimiento ya cuentan con hologramas que pueden tomar imágenes reales para mostrarla en distintas dimensiones.

La maestra Arrieta destacó que el holograma, hoy en día, se puede convertir en el medio audiovisual por excelencia, para conocer las propiedades y características del objeto original e, incluso, suplantarlos para múltiples aplicaciones, a través de su imagen tridimensional. Asimismo, resaltó que el concepto actual de holograma hace referencia a un método de fotografía muy avanzado que consigue elaborar imágenes tridimensionales que, está comprobado, es un gran recurso audiovisual de gran interés para la tecnología del futuro.

Para finalizar, la ponente habló de los tres fenómenos ópticos involucrados en el proceso de los hologramas, entre estos la difracción, la interferencia y la utilización de una luz láser (interacción). Asimismo, destacó su importancia de esta tecnología hoy en día, que la vemos, la utilizamos y la compartimos en objetos de uso personal, público o de servicios, tales como licencia para conducir, tarjetas de crédito, boletos para espectáculos deportivos y artísticos, trámites escolares o para obtención de documentos o para descargas de libros y publicaciones, es decir, que ya es útil para todas nuestras actividades cotidianas.



## Buenos estudiantes y buenos deportistas

### Brillante participación en los Juegos Universitarios en Taekwondo



Gonzalez Leon Valeria Guadalupe, medalla de oro en rama femenil, modalidad Combate de cintas blancas, naranjas y amarillas, en división de peso de menos de 44 Kg.

Por segundo año consecutivo, alumnas y alumnos del plantel Oriente obtuvieron varios triunfos en su participación de los Juegos Universitarios 2024-1, en la disciplina de Taekwondo, categoría Media Superior (juvenil), justa deportiva en la que 13 jóvenes de este centro educativo disputaron varios enfrentamientos contra otros y otras alumnas del CCH, de la Escuela Nacional Preparatoria ENP y de escuelas incorporadas a la UNAM.

Así, el pasado 11 de noviembre en la Escuela Nacional Preparatoria No. 5 "José Vasconcelos", se hicieron acreedores a siete medallas: tres de oro, una plata y

tres bronce. Rojas García Eunice Yunue, obtuvo medalla de oro en la rama femenil, modalidad combate de cintas verdes y azules, en división de peso de menos de 59 Kg.

Por su parte, González León Valeria Guadalupe, medalla de oro en rama femenil, modalidad combate de cintas blancas, naranjas y amarillas, en división de peso de menos de 44 Kg. Nava Vázquez Alan Guadalupe, medalla de oro en rama varonil, modalidad combate de cintas marrones, rojas y negras, en división de peso de menos de 51 Kg. Soriano Mateos Emiliano, obtuvo medalla de plata en rama varonil, modalidad combate de cintas marro-

nes, rojas y negras, en división de peso de menos de 68 Kg.

Asimismo, Jiménez Aniceto Kenny Joel, medalla de bronce en rama varonil, modalidad poomsae de cintas blancas, naranjas y amarillas, en división de peso de menos de 55 Kg. González Luna Iván, medalla de bronce en rama varonil, modalidad combate de cintas marrones, rojas y negras, en división de peso de menos de 78 Kg., y finalmente, Gutiérrez Orozqueta Rey, medalla de bronce en rama varonil, modalidad combate de cintas blancas, naranjas y amarillas, en división de peso de más de 78 Kg.

Cabe resaltar que, para esta competencia, el profesor Ángel



Jimenez Aniceto Kenny Joel, medalla de bronce en rama varonil, modalidad Poomsae de cintas blancas, naranjas y amarillas, en división de peso de menos de 55 Kg.



Emmanuel García García, fue el responsable de la preparación de estos jóvenes, quienes, con punador, disciplina, fortaleza, preparación y una gran convicción

por ganar, representaron dignamente al plantel Oriente.

En voz del entrenador, también docente del área de Ciencias Experimentales resaltó la buena preparación y disposición de las y los estudiantes, primero en los entrenamientos y después concentración en los combates que los hicieron triunfadores desde el momento de pisar el tatami lleno de colorido.

Asimismo, resaltó la fuerza física y mental de los protagonistas en esta competencia, que reúne el talento del bachillerato universitario, y que ven en estas competencias una forma de superarse deportivamente, pero además de manifestarse como jóvenes con aspiraciones para competir y formarse integralmente.

Finalmente, el profesor felicitó a los participantes quienes, además de ser buenos estudiantes son buenos deportistas. De igual



Rojas García Eunice Yunue, medalla de oro en rama femenil, modalidad Combate de cintas verdes y azules, en división de peso de menos de 59 Kg.



Gutiérrez Arozqueta Rey, medalla de bronce en rama varonil, modalidad Combate de cintas blancas, naranjas y amarillas, en división de peso de más de 78 Kg.



manera, hizo un reconocimiento a los otros competidores del plantel que participaron en esta justa deportiva: Dolores Téllez Girón Pamela, Gómez Gil Víctor Leonardo, González Flores Carmen Valeria, Hernández López Keyra Alisson, Mendoza Portillo Efrén, Mercado Macías Juan, entrenador; por último, hizo algunos agradecimientos especiales a los coach Cynthia Karen Aguilar Ramos y Marcos Sabido Morales.🙏

# Orientación vocacional oportuna



**¿C**uántos de los alumnos y alumnas de bachillerato no saben qué estudiar? Elegir una carrera es una decisión compleja, pues siguen consejos de amigos, familiares o conocidos, y muchas veces eligen su carrera a partir de experiencias ajenas y no de lo que verdaderamente les gusta.

Para orientar en la elección de una carrera universitaria a las y los jóvenes de quinto semestre, el 10 de noviembre el psicólogo Sergio Castellón Vázquez brindó la plática “Mi proyecto escolar”, dentro del ciclo de conferencias para alumnos “Saber vivir”, donde ofreció algunos consejos básicos para seleccionar asignaturas de acuerdo al esquema preferencial.

Asimismo, los invitó a nunca darse por vencidos, buscar información de las carreras en las escuelas donde planean ingresar, además de acercarse a las carreras técnicas que se ofrecen en el plantel, y cerró su charla mencionando que va en aumento el número del alumnado que requiere apoyo para crear un plan de egreso y estudios, por lo que exhortó a buscar asesorías para la elección de carrera en el Departamento de Psicopedagogía.



Profesora Ma. Refugio Serratos González  
Área del Lenguaje y Comunicación

## maravilla de la naturaleza

**L**os colibríes existen en bosque templados, selvas desiertas, en grandes montañas y en nuestra gran ciudad; los vemos frecuentemente zigzagueando entre los árboles, casi siempre en parejas buscando el néctar de las flores que les da esa gran energía.

Poseen plumas tornasol en el cuello, patas cortas y un pico muy largo y delgado, en el cual está su lengua tubular enrollada en la cabeza, y, es más larga que el pico y con ella chupan la miel.

El nido de los colibríes es muy pequeño y tiene forma de copa, lo construyen con

ramas, hilos y plumas. Por lo general estas aves ponen dos huevos blancos y su incubación dura de catorce a diez y nueve días. La mamá colibrí alimenta a sus polluelos durante tres o cuatro semanas.

El periodo de vida de esta pequeña ave-cilla es de cuatro años, pero se han registrado que han vivido hasta doce años. Casi siempre está volando, pero también los podemos ver en reposo por algunos segundos en los cables de la luz.

Muchos poetas de han escrito a esta ave insólita. Leamos los siguientes poemas.

### La exclamación

Quieto  
No en la rama  
En el aire  
No en el aire  
En el instante  
El colibrí.

Octavio Paz



### Ave diminuta

Pájaro esplendoroso,  
diminuto y colorido  
que polinizas las flores  
con tu sonoro zigzag de alas.

En una casa entró un colibrí  
él se apresó por más  
de tres horas, por poco lloro.

Al fin se liberó de la prisión  
¡Viva la libertad!

Cuca Serratos



### El huitzi

Está vibrando entre las flores  
el huitzi el colibrí  
pájaro del amor de vuelo singular  
palpita o se detiene sobre cada corola  
de flor  
y tornasola en brillos  
lo que su pico  
halló.

Dolores Castro



### Colibrí

El colibrí es el sol,  
la flor del aire  
entre las dos tinieblas.

José Emilio Pacheco





## Visita a mundos literarios



de Difusión Cultural del plantel, el 14 de noviembre.

La visita duró cinco horas, durante las cuales experimentaron por primera vez un evento literario de este estilo a la sombra otoñal de los árboles de Chapultepec.

Para aprovechar al máximo las posibilidades que ofrece un evento de este tipo, se realizó un pequeño rally en el que había que encontrar ciertos tipos de libros entre montañas de títulos. Por ejemplo, se solicitó localizar tres textos de autores mexicanos publicados en los últimos cinco años, o hallar obras de autores de cada continente. Estas dinámicas tuvieron la finalidad de expandir sus horizontes y que descubrieran la gran variedad de literatura que hay a su disposición, al mismo tiempo que convertir esta visita en una experiencia lúdica.



Además, las y los jóvenes participaron en el Laboratorio de difusión artística, que consistió en pintar un autorretrato dentro de un pequeño espacio circular y agregar la palabra favorita de cada quien. Estas pinturas se exhibirán en un mural en las sucursales del Fondo de Cultura Económica, y también se mostrarán como esferas navideñas en el árbol de esta misma editorial. Asimismo, se recorrieron los distintos stands de diversas editoriales.

Al final, se hizo un recuento de los resultados del rally, en el que se decretó un empate y se repartieron libros como premios, con lo que las y los asistentes podrán descubrir nuevos mundos literarios en la comodidad de su hogar.

Alumnas y alumnos de nuestro centro escolar que conforman el taller de Universo de Letras sobre literatura creativa, asistieron a la 41 Feria del Libro Infantil y Juvenil, en una actividad organizada por el departamento



## Cuadernos Técnicos Universitarios de la DGTIC



CTUD es una realidad nacida del esfuerzo de los técnicos académicos de TIC.

Estimados lectores, les invitamos a ofrecer su opinión sobre nuestro trabajo, sugerencias y otras inquietudes de su interés, con el fin de que en un marco de mejora continua podamos ofrecer, en cada número, un trabajo más sólido e interesante para quienes ayudan a desarrollar las TIC universitarias.

Cuadernos Técnicos Universitarios de la DGTIC es una publicación trimestral continua y de acceso abierto que presenta reportes técnicos revisados por pares bajo modalidad de arbitraje doble ciego, para compartir el conocimiento técnico aplicado a proyectos y servicios institucionales de Tecnologías de Información y Comunicación (TIC).

Cuadernos Técnicos Universitarios de la DGTIC (CTUD) surge con el propósito de ofrecer un espacio flexible y abierto a los técnicos académicos de la DGTIC para dar a conocer los proyectos tecnológicos en los que están involucrados desde una perspectiva analítica, reflexiva y crítica, dotada del rigor académico y técnico exigido por un arbitraje doble ciego.

En este contexto, CTUD es un cauce que pretende acercar y conectar los numerosos caminos que componen el desarrollo tecnológico universitario con quienes dedican su vida profesional a implementarlos y que, sin embargo, carecían hasta este momento de un espacio de difusión que pusiera en valor su trabajo.

En este primer número, el lector encontrará un compendio de temáticas de gran interés, abierto a la diversidad de abordajes que día con día construyen, con esfuerzo y tesón, la tecnología universitaria con la que la comunidad UNAM trabaja, enseña, investiga, se relaciona y, también, disfruta. <https://cuadernos.tic.unam.mx/>



# ¿Cómo reconocer y prevenir el estrés escolar?

Psic. Arturo Arroyo Nieves

**E**l estrés es una condición muy común, se manifiesta como una especie de mecanismo para hacer frente a las exigencias de la vida y que, ante situaciones inmanejables, puede afectar la salud en una de cada cuatro personas en diversos ámbitos. En el educativo, hablar del estrés académico señala una serie de factores que influyen considerablemente en el rendimiento de los/las estudiantes.

Es la reacción normal de las/los estudiantes ante las tareas, pruebas, presentaciones, exámenes, entre otras actividades. Esta reacción nos activa y moviliza para responder con eficacia y conseguir metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, pueden tener-

se demasiadas exigencias y pocos recursos de afrontamiento al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir el rendimiento.

## ¿Cómo identificarlo?

Puede manifestarse mediante una serie de síntomas físicos (somnolencia, cansancio y fatiga; aumento o disminución del apetito, dolores de cabeza, dolor de espalda); emocionales (tristeza y/o desgano, ansiedad, dificultades para concentrarse, baja motivación para actividades escolares, irritabilidad) y conductuales, (aislamiento, dejar de asistir a clases, de hacer lo que se acostumbraba normalmente, o bien, irritabilidad).

La cantidad de estrés que se experimenta puede determinar en gran medida el desempeño académico y social de los educandos. Su aprendizaje puede verse afectado al carecer de estrategias de organización, aunado a la sobre exigencias académicas, creándose las dificultades en su desarrollo y la adquisición de destrezas que, mayormente, conducirán más a situaciones de fracaso que de éxito.

Algunos de los factores a considerar estresantes son los tiempos para estudio de las asignaturas, la intensidad horaria, la sobre exigencia de los docentes, las presiones del grupo, la competitividad entre compañeros/as, actividades extracurriculares, entre otras, pueden alterar sus condiciones de salud.

Los estresores académicos suelen ser de dos tipos.

**Exigencias internas:** es decir, las que realizamos cuando somos autoexigentes, tenemos

altas expectativas de logro, necesitamos mantener el control, entre otros.

**Exigencias externas:** las que nos va presentando nuestro entorno, dentro de las cuales destacan entregar tareas sin una organización, trabajos extensos, realizar varios exámenes en un tiempo determinado, hacer trabajos en equipo, sin acuerdos; elaborar exposiciones, no entender algunos contenidos abordados en la clase y tener tiempo limitado para cumplir con las obligaciones académicas.

Además de lo académico, debemos de considerar una serie de situaciones en nuestro entorno social que nos estresan y también repercuten en nuestro estado emocional y físico, que pueden ser familiares o de salud. Una vez que has identificado las situaciones que te generan el estrés, es importante reconocer cómo reaccionas frente a ellas; además, de saber qué efectos generan en tu organismo.

Aunque el estrés en un inicio es normal y necesario, y que nos activa para responder a las demandas y exigencias del medio, con el tiempo nuestro cuerpo y mente se van agotando y comienza a disminuir nuestro rendimiento. Por ello, es importante prevenir esta baja de rendimiento, regulando la cantidad de tiempo que nos mantenemos funcionando bajo altos niveles de exigencia.

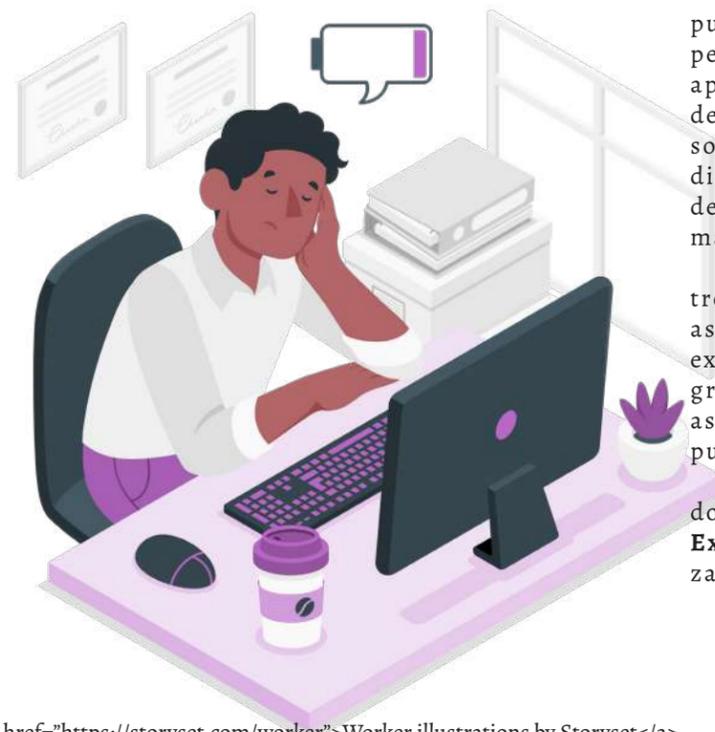
Algunas estrategias que ayudan a prevenir y afrontar las situaciones estresantes son:

Planificar las actividades; administrar tu tiempo; establecer estrategias de estudio; alimentarse de manera saludable, en horarios establecidos; mantener ciclos de sueño estables; practicar alguna actividad física, darnos tiempo para actividades recreativas.

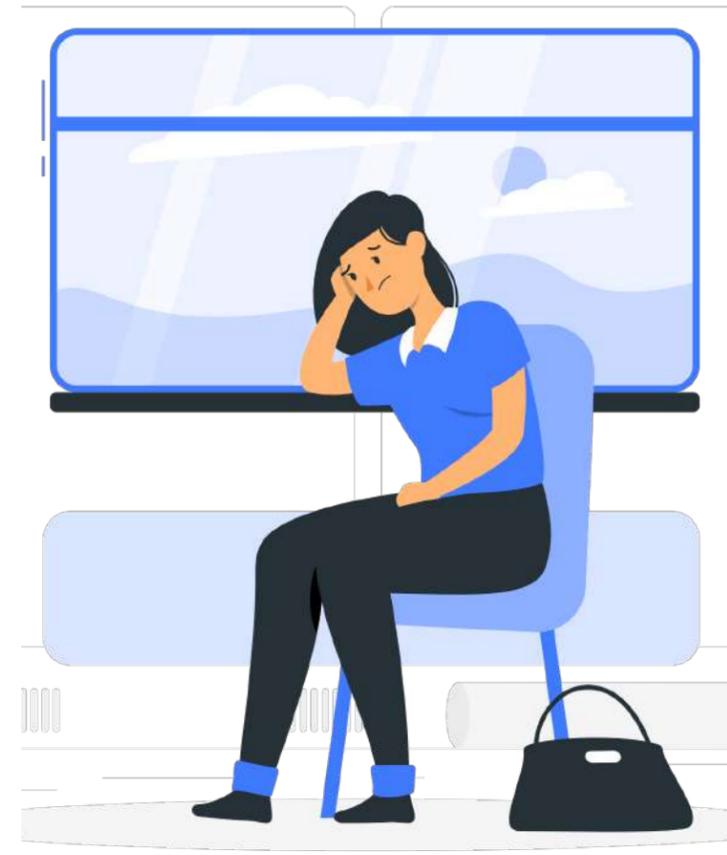
Por ello, aprender a manejar el estrés, nos brinda la posibilidad de adquirir herramientas que impulsen un estilo de vida saludable aún bajo situaciones complicadas, pues tener más y mejores habilidades de afrontamiento posibilita una integración emocional, física y espiritual. 

### Referencias.

Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico  
<https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>  
Consultado 08/11/2023  
Manejo del estrés académico; revisión crítica  
<https://www.eumed.net/rev/atlanter/2018/08/estres-academico.html>  
Consultado 08/00/2023



<a href="https://storyset.com/worker">Worker illustrations by Storyset</a>



<a href="https://storyset.com/people">People illustrations by Storyset</a>

## Describing people from the past

By Sandra Patricia Sánchez García

English III of CCH programs set the learning of verb “to be” in past to describe people, places and objects. This semester students had the opportunity to create a computer graphics using canva.com, a tool that UNAM has provided for both teachers and students.

The use of laboratories and web tools have helped to plan more attractive and effective classes and activities to let students consolidate specific learnings.

Verb “to be” in past is a verb that can be used to give a wide range of personal information such as full

name, birth place, profession, nationality, birth date and some more. Using this verb, students could work on describing a famous dead person. It was a significant activity due to the fact that they chose their character and they could find important personal information they didn’t know before. The activity was reinforced not only by data, but by pictures related to the information given.

Written and visual (pictures) information made all the class understood the description of the different characters.

Here are some of the students’ works:



## PLAYLIST

Oriente Informa 1074/21 de noviembre de 2023



## Problemas de ciudad

Por: Ignacio Valle Buendía

Quién en esta vida no tiene problemas, por muy pequeños que sean. Dicen por ahí que, si tienes algunos, debes resolverlos; o bien, si no hubiese problemas, no tendría sentido la existencia; sin embargo, siempre clamamos por evitarlos.

Las recomendaciones al salir de la casa, tanto de la madre como del padre, van con esa intención: “no te metas en problemas”, “resuelve tus problemas”, “evita caer en un problema”, hasta el “no me des problemas en la escuela, en el trabajo” o en cualquier lugar donde laboramos, convivimos, incluso, nos divertimos.

Difícil llevar una vida sin inconvenientes o contrariedades que ocurren de manera fortuita, o simplemente, provocados consciente o inconscientemente. Igual que la vida misma, siempre han existido las complicaciones, pero que, reconozco, son el motor que nos impulsan para llevar una vida tranquila, sin

sobresaltos y, quizá, feliz.

Hago alusión a esta temática pues en 1988 la Orquesta de Nelson Díaz y la Constelación, difusores de la música colombiana en pleno apogeo por esa década, lanzaron este sencillo, de gran aceptación el público salsero y cumbiambero mexicano, que igual escucha los ritmos latinos pegajosos que la música pop, temas de rock, plagados de reclamos, de demandas y descargos.

Tal es el caso de esta melodía intitulada “Problemas de ciudad”, que narra y describe la vida agitada de un padre de familia que, a mi parecer vive en eterno conflicto, por llevar una vida alterada por el trabajo, la familia y la propia dinámica de una ciudad como la nuestra, cargada de emociones, de libertades, pero también de dificultades.

“Yo me despierto muy de mañana; con trabajo abandono mi cama. Me voy al baño casi dormido y descubro que el agua se ha ido / Malhumorado miro el espejo y me siento un poco más viejo / Súbitamente me duele un diente / El dentista tiene nuevo cliente. Se me atraganta el desayuno. Si llego tarde problema seguro. Salgo a la calle miro a la gente / Que camina muy rápidamente / A empujones tomo el transporte / Con sobrecupo del sur hacia el norte/ y con el traje muy arrugado. Me doy cuenta de que voy retardado / Problemas de ciudad...”

Vivir en una ciudad agitada nos conduce a confrontaciones inevitables, desmedidas, incluso provocadas, dado el ritmo de vida que llevamos en una metrópoli a la que se suman las complicaciones por falta de trabajo, por la violencia, a veces desmedida; por la falta de agua, de un transporte seguro, eficaz, en fin, por muchas situaciones que nos irritan.

“Problemas de ciudad” nos refleja el ritmo de vida de esa época y de la de hoy en día, en donde parece que no ha cambiado nada y se ha agravado todo; no obstante, esta canción con un ritmo

guapachoso y bailable nos hace ver con cierto agrado esas problemáticas con ciertos grados de dificultad, pero que en su mayoría tiene solución, siempre y cuando haya voluntad y dedicación para superar esos obstáculos personales, familiares y sociales de nuestro día a día.

“Yo no sé qué pensar / Cada día es igual / Yo no quiero seguir / Cada hora es morir / Y no quiero / escuchar el reloj / Todos los días con la rutina / Y me pregunto si tengo salida / Llegando al centro bajo en seguida / Voy volando para la oficina / Está lloviendo suerte la mía / Un policía me para en la esquina / El me pregunta cuál es la prisa / Lo convenzo con una sonrisa / Al fin y al cabo, tarde he llegado / Y el jefe está malhumorado...”

No obstante, no debemos soslayar que también esos problemas derivan de la mala conducción de un gobierno, de una familia disfuncional, de la “vida loca y fácil” que aspiran vivir hombres y mujeres; por la violencia acrecentada, por la falta de oportunidades y políticas públicas, o por el simple hecho de desear que nuestras dificultades y nuestros problemas los arregle el tiempo o la opacidad, el desencanto y desesperanza aprendida, que implica vivir en una metrópoli como la CDMX.

Por el momento recordemos este tema que, como buenos mexicanos, nos ayuda a olvidar esas tragedias que implícitamente nos favorecen o nos perjudican esa vida, de acuerdo con el punto de vista de cada uno y de la capacidad para resolver cualquier circunstancia que se atraviese en nuestra existencia.

“El trabajo está muy atrasado / Lo dejo todo para mañana / Y me olvido del fin de semana / Salgo a la calle tomo el transporte Con sobrecupo del norte al sureste / Alguien se baja pillo el asiento

Y me tumbo en el medio muerto / Y con el ruido de las bocinas / Llego a casa desde la oficina / Pero me esperan nuevos problemas / El menor va muy mal en la escuela / No tengo tiempo de reprimirlo / Mi mujer dice debes hacerlo...”

Problemas de ciudad. Nelson Díaz y La constelación  
<https://www.youtube.com/watch?v=IxF6fy4Dj-o>





## DEL CCH ORIENTE PARA EL MUNDO

### Ruta calavera, una aventura musical

Adonde quiera que vaya, arma la fiesta y el ambiente con su música alegre, juvenil, movida y con compromiso social. El nombre de esta exitosa agrupación es Ruta Calavera y tiene la particularidad, además de tocar muy fuerte y muy bien, de que dos de sus integrantes, aparte de ser hermanos y fundadores de esta agrupación, son egresados de nuestro centro educativo, mientras que otro músico actualmente estudia en Oriente. Con motivo de un concierto que brindaron en la explanada el 10 de noviembre, nos acercamos para platicar con ellos.

En primer lugar, el percusionista Juan Carlos Orozco, nos comentó su alegría de acudir a tocar a su antiguo plantel, pues recuerda los lugares donde se juntaba a platicar y compartir con sus amistades y donde pasó por diversas experiencias inolvidables y una parte muy importante de su vida. Además,

tiene presente que se le brindaron los conocimientos para seguir con sus estudios de odontopediatría, además de que actualmente labora como maestro en la FES Zaragoza.

Al platicar sobre el trayecto de la banda, dijo que han editado dos discos: en 2017 sacaron "En la ruta", mientras que en el 2021 editaron "Tu futuro". En este último trabajo tuvieron la oportunidad de contar con notables colaboraciones como la presencia de Mario Siperman, tecladista de Los Fabulosos Cadillacs; Pablo Molina, un artista de reggae muy conocido en Argentina —recientemente fallecido— y Vincent Van Rock, de la banda mexicana de rockabilly, Rebel Cats, en tanto que su último sencillo, "Perdón", se grabó con los Auténticos Decadentes.

Al hablar sobre la música, aseveró que es indispensable en la vida de las personas, pues nos hace muy felices, genera empatía, nos ayuda a estar bien

y, de vez en cuando, permite recordar y soltar alguna lagrimita, por lo que recomendó integrarla a nuestra existencia.

Por su parte, el vocalista y hermano de Juan Carlos, Dazaet Orozco, comenta que el inicio de Ruta Calavera fue por los años 2008 y 2009, cuando los integrantes se conocieron en la escuela de música y, como toda banda principiante, tocaban covers de los éxitos del momento y clásicos, como de Los Fabulosos Cadillacs, Caifanes y Soda Stereo, con mucho rock y mucho ska.

Para 2014, ya tenían canciones propias y se formó el proyecto Ruta Calavera de manera definitiva con sus actuales once músicos. Sobre el nombre del grupo, comentó que surgió a partir del gusto por el Día de muertos, pues es una hermosa tradición arraigada en la cultura mexicana, además de que el conjunto se formó en el mes de noviembre, por lo que todo se conjuntó con la idea de que en la "ruta" se fueron inte-





Juan Carlos Orozco

grando más participantes, por lo que surgió el concepto de Ruta Calavera.

Sobre todo, afirmó, el grupo no teme experimentar con los sonidos, pues hacen fusiones de ritmos latinos, con ska y reggae, pues, los mexicanos hacemos las cosas a nuestra manera y lo aderezamos con elementos de nuestra cultura para darles un saborcito único, pero que también en sus letras difunden preocupaciones e inquietudes sociales.



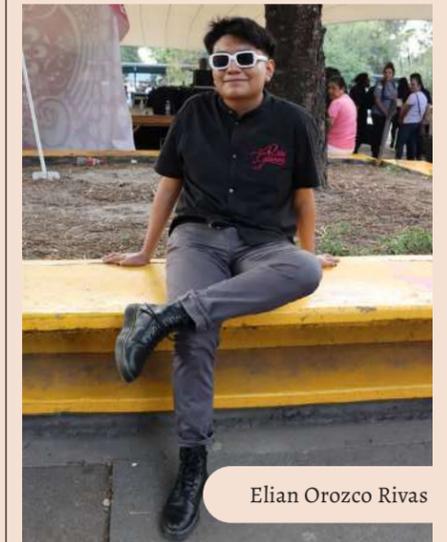
Dazaet Orozco

Al recordar sobre su paso en el CCH Oriente, no puede ocultar su emoción por regresar a estos espacios, donde se formó como estudiante y como persona, pues aprendió lo académico, pero también creció en lo emocional y afectivo, por lo que el plantel siempre tiene un lugar en su corazón.

Finalmente, el bajista Elian Orozco Rivas, actualmente cursa el quinto semestre, y a pesar de haberse integrado hace poco a Ruta Calavera, ya se siente parte de esa familia musical. Sobre su experiencia de estudiar y tocar en el grupo, comentó que a veces es complicado, sobre todo por los ensayos, pero el esfuerzo vale la pena porque ama la música. “Me dan nervios estar en el escenario, pero es algo que se disfruta, sobre todo cuando el público se pone a bailar”.

Sobre su estadía en el CCH, aseveró que le gusta mucho, pues se apoyan a las diferentes manifestaciones artísticas y es posible hacer tocadas que acercan diversos géneros musicales al estudiantado pues, desde su punto de vista, es importante escuchar de todo, pues cada tipo de música tiene algo que ofrecer y, a fin de cuentas, debe haber para todos los gustos.

Por último, al comentar sobre el



Elian Orozco Rivas

estilo de Ruta Calavera, dijo que básicamente es ska, pero que no teme en jugar y fusionarse con otros ritmos como la salsa y la cumbia, lo que lo convierte en una aventura musical muy divertida para tocar y escuchar y que su mensaje, básicamente, es “pasársela bien”.

De este modo, Ruta Calavera seguirá llevando su contagiosa música y su mensaje social por varios escenarios, y en cada uno de ellos y en cada nota, también dejarán un pedacito de nuestro centro escolar, el CCH Oriente. 🎵





## La carencia y la globalización

Adolfo Sergio Portilla Martínez

[...] “Después de ocho horas de andar laborando  
Desesperanza se siente en el hogar  
Pues con la friega que hay a diario  
Ya no alcanza pa’ progresar  
Y así han pasado decenas de años  
Pues en un mundo globalizado  
La gente pobre no tiene lugar [...]”  
Fragmento: *La carencia*. Panteón Rococo 2001

Al inicio del milenio, el grupo musical Panteón Rococo lanzó la canción “La carencia”, la cual resulta representativa respecto a la percepción de la globalización entre los jóvenes mexicanos. En uno de los coros se expone que este concepto es la causa de pobreza en el mundo, pero el proceso de globalización no necesariamente es responsable de la pobreza y desigualdad, tanto en México como en el mundo. Esta interconexión a nivel mundial ha traído ventajas y desventajas que son necesarias analizar a la luz de la época neoliberal actual y en el contexto de nuestro país. La crítica es al uso común del concepto globalización, que es reducido a una visión economicista, perdiendo la riqueza de las dimensiones sociales y culturales que, ineludiblemente, lo acompañan. Entendida así, entonces, es un proceso que lleva siglos acompañando a la humanidad y del cual es difícil prescindir.

Ha configurado nuevos intercambios e interrelaciones sociales y culturales. También transforma la percepción de la pobreza debido a que permite, hoy más que nunca, la adquisición de bienes que, en décadas pasadas, los pobres no podían acceder. No obstante, aquella adquisición de bienes no reduce ni acaba con la pobreza.

La globalización hizo más complejo el concepto de pobreza, es decir, que las cuestiones económicas estructurales como comprar una casa, tener un trabajo con estabilidad laboral y el acceso a la salud, son casi imposibles para la mayoría; mientras que los bienes de consumo como ropa, salidas a restaurantes, dispositivos tecnológicos resultan ase-

quibles a través del crédito y de las facilidades de pago. El pobre ya no es quien no puede comprar bienes de consumo, sino aquel que está precarizado por la imposibilidad de conseguir bienes y servicios más duraderos, los cuales es complicado obtener.

### Globalización como tendencia histórica

El mencionado concepto se ha usado de diversas maneras causando confusiones con respecto a lo que significa. Como se expuso, la canción de Panteón hace referencia a que existe un proceso de empobrecimiento por culpa de la globalización, lo cual no es totalmente cierto porque pertenecen a procesos interrelacionados, pero distintos.

Por lo tanto, la globalización es un proceso de larga duración, como lo propone Amartya Sen (2001), que lleva miles de años, o como lo postula Ulrich Beck (2014) analizándolo a través de la primera modernidad, entendida como los procesos que abarcan desde el renacimiento, las revoluciones burguesas, la ilustración y la revolución industrial. Ambos autores destacan que el proceso de globalización no solo tiene una dimensión económica, como se confunde, -y de ahí las críticas y los errores para entender la globalización- sino que incluye las dimensiones política, social y cultural, que “ha contribuido al progreso del mundo a través de los viajes, el comercio, la migración, las mutuas influencia culturales y la diseminación del conocimiento” (Sen, 2001, p. 1)

La integración y conflicto de los diversos pueblos a través de la historia es

un largo proceso de globalización, en donde cada cultura ha contribuido con una parte de sus conocimientos, costumbres, comercio y formas de gobierno a nutrir otros pueblos. Es decir, la globalización, aunque fue un proceso histórico fragmentado, no evitó las contribuciones entre regiones del planeta, por eso la humanidad ha tenido un proceso continuo de influencias mutuas.

Sen (2001, p. 2) al argumentar que la globalización no es occidentalización, aclara dichas influencias de las que hablamos:

[...] En el mundo del año 1000 la alta tecnología incluía el papel, la imprenta, el arco, la pólvora, la suspensión de puentes con cadenas de acero, el papalote, la brújula magnética la rueda de molino. Todos estos instrumentos eran comunes en China -y prácticamente desconocidos en otras partes del mundo-. La globalización los llevo a todo el orbe incluyendo Europa. Un movimiento similar ocurrió con la influencia de Oriente en las matemáticas occidentales. El sistema decimal surgió y se desarrolló en India entre la segunda y la sexta centurias; después fue utilizado por los matemáticos árabes. Las innovaciones matemáticas llegaron a Europa en el último cuarto del siglo X. Ahí empezaron a tener un impacto en los primeros años del último milenio, y jugaron un papel destacado en la revolución científica que transformó a Europa. [...]

Que la globalización se retome desde la antigüedad o desde los inicios de la modernidad, es un proceso el cual no solo implica a occidente y al capitalismo, es más amplio, abarcando otras facetas de la vida y el desarrollo humano. El error que se comete es confundir las pérdidas, las ganancias económicas y el libre mercado como características totalizadoras de un proceso mucho más amplio y complejo.

Históricamente, la dinámica capi-

talista no es contraria a la globalización, sino que son procesos que han corrido de manera estrecha; el imperialismo colonialista fue prueba de ello, debido a que, aunque representó una dominación colonial de las potencias económicas sobre los países y pueblos de África y Asia, propulsó el intercambio no solo de productos comerciales, también de costumbres y símbolos ideológicos. De este punto surge la confusión que se tiene en los conceptos (globalización y capitalismo) que se les liga de manera natural, pero que tienen orígenes distintos y varios puntos de encuentro.

En un sentido más estricto y acotado, la globalización entendida como la época histórica que vivimos, se basa en los cambios que se han dado en el mundo en las últimas cuatro décadas, fomentada gracias a los avances tecnológicos y a la eliminación de las restricciones que imponían los estados nacionales para el intercambio de bienes y de personas. Stiglitz (2002, p. 34) lo plantea de la siguiente forma:

“Fundamentalmente, es la integración más estrecha de los países y pueblos del mundo, producida por la enorme reducción de costes de transporte y comunicación, y el desmantelamiento de las barreras artificiales a los flujos de bienes, servicios capitales, conocimientos, y (en menor grado) personas a través de las fronteras”

Desde la perspectiva económica no podemos estigmatizar a la globalización como un proceso que solo ha traído desgracia a los pueblos en donde se

ha implementado. Stiglitz (2002, p. 28) y Sen (2001, p. 4-5) señalan que, si bien el objetivo de la globalización de traer bienestar a la población no ha tenido éxito, tampoco se puede asegurar su rotundo fracaso. Ambos autores exponen que la globalización ha traído riqueza en muchas zonas del planeta con pobreza y que el desarrollo alcanzado por algunos países, no se hubiera logrado sin el mercado mundial. “Existen suficientes evidencias para mostrar que la economía global ha traído prosperidad a diversas regiones del planeta. Hace tan sólo algunos siglos, la pobreza dominaba al mundo entero, y la prosperidad se distribuía entre unas cuantas islas” (Sen, 2001, p. 5). Sin embargo, también señalan las inequidades y desigualdades que existen en el mundo.

### Globalización no es sinónimo de neoliberalismo

De las inequidades y desigualdades es de donde proviene las críticas y protestas en contra de la globalización. Son los efectos económicos no deseados de un proceso mucho más profundo y complejo. Las instituciones financieras internacionales como el Fondo Monetario Internacional (FMI) y el Banco Mundial (BM) y sus decisiones tomadas con base en la mezcla de ideología (neoliberal) y mala economía. Por tanto, podemos decir que el modelo económico que actualmente impera es distinto de lo que se concibe como la globalización.

La crítica al neoliberalismo estriba en que las regulaciones comerciales, económicas y financieras que tenían la mayoría de los países, derivado del Estado de bienestar, son rápidamente eliminadas, lo que provoca desestabilidad y los efectos contrarios al desarrollo que proponían perseguir el FMI y el BM. Existe un menosprecio hacia la participación del Estado para contribuir al desarrollo económico reflejado en que el equilibrio económico se logra a través de la producción del libre mercado y hasta alcanzar el pleno empleo (Stiglitz 2001, p. 40).

El FMI, y en menor medida el BM, son las instituciones que fallaron en las

promesas a los países pobres: el libre mercado como el creador no solo de crecimiento económico, sino de desarrollo. Estas instituciones se adueñaban de las políticas económicas, comerciales y fiscales de los países que caían en crisis, es decir, incidían en la pérdida de la soberanía económica, impulsando la apertura indiscriminada al libre mercado y el dominio de las políticas económicas del país en cuanto al cobro de más impuestos, aumento a servicios básicos y fijar las tasas de interés para contener la inflación. A estas presiones en forma de recetas para el crecimiento económico que tenían que seguir los países en vías de desarrollo se le llamo Consenso de Washington.

Sin embargo, Stiglitz (2001, p. 36) sustenta que, el libre mercado y la liberalización de la economía pueden traer buenos resultados, como los mostrados en los países asiáticos -China, de manera principal- que implementaron las reformas económicas a su ritmo y buscando en todo momento que las privatizaciones, la liberalización comercial y el mercado de capitales (bancos, fondos de inversión, entre otros) se adapten a las condiciones políticas y económicas de su país.

### México en el contexto de la globalización y el neoliberalismo

Como hemos señalado, la globalización ligada al neoliberalismo es un proceso complejo y contradictorio no solo de manera conceptual, también en la forma en que se implementó en las diversas regiones del planeta. Es decir, hay claras diferencias entre las economías más desarrolladas y las economías llamadas emergentes. En el caso de América del Norte que comprende a Canadá, Estados Unidos y México, se ha tratado de un proceso impulsado de forma regional, pero con fuerte imposición de la potencia económica (Estados Unidos) y en donde los estados nacionales se ha acoplado a los mercados (Morales Vázquez & Haro Zea, 2014:3).

México fue uno de los países en donde no se respetaron los tiempos y ritmos para la apertura del mercado,





# CUENTAS CON EL PIA

Oriente Informa 1074/21 de noviembre de 2023

dando como resultado un pobre crecimiento; sin embargo, la desregulación del mercado no acabó con todo lo logrado durante el Estado benefactor, debido a que, ciertos sectores de la economía no se abrieron totalmente al mercado y el Estado, a pesar del retroceso en su soberanía y en las disputa de algunas de sus funciones por instituciones y empresas trasnacionales, no llegó a ser un Estado mínimo. Por ello, el proceso de globalización económica en México también este marcado por las contradicciones mismas del proceso de globalización a nivel planetario en donde las condiciones de pobreza y desigualdad aumentaron al interior de los Estados nacionales.

## Globalización y glocalización: sus efectos sociales

Sin embargo, una de las críticas que hizo Bauman (2017, p. 8-9) sobre los espacios sociales trasnacionales suprimen la vinculación de la sociedad a un lugar concreto; no lo es para todos los individuos de la sociedad; es decir, que mientras algunos individuos pueden acceder al ideal de la globalización como ciudadanos del mundo, otra parte de la población seguirá atada a un territorio, a su localidad.

Así como antaño los terratenientes absentistas descuidaban las necesidades de la población para maximizar un excedente de su producción, éstos no podían desvincularse de la comunidad debido a que estaban ligados a un territorio y a los límites legales y de bienes raíces que complicaban buscar otro territorio cuando el anterior bajara su productividad. Los inversores de la actualidad pueden descuidar de las necesidades de las poblaciones sin preocupaciones debido a que ahora sus recursos son líquidos y no tiene restricciones de mover sus capitales a otro territorio en cuanto baje la productividad; lo que elimina el vínculo con la comunidad (Bauman, 2017, p. 16-17).

La libertad en la globalización está ligada a libre acción y movimiento que se logra en la anulación del espacio y del tiempo. Esto es patente en las elites, debido a que son ellos los que tienen la

posibilidad de recorrer el planeta, trabajar en distintas ciudades o localidades y obtener la información que necesiten sin importar el lugar del planeta en donde se produzca. Para algunos solo quedarán la información y el entretenimiento en tiempo real, pero seguirán parcialmente atados a la localidad debido a que solamente la podrán dejar en alguna ocasión de trabajo temporal o de vacaciones. Para una gran mayoría solo quedara el anhelo de ser globalizado, pero vivirán localizados, sin que importe que cada vez tengan un mayor acceso a la tecnología, la realidad física los inmoviliza a su localidad: la glocalización. ( Bauman, 2017, p. 78).

## La glocalización y sus efectos sobre la percepción de la pobreza

La glocalización es un concepto importante debido a que arroja luz en concebir de manera más compleja la pobreza, y por ende en la percepción que tienen de ella quienes la sufren. La pobreza durante mucho tiempo era sinónimo de comunidades, generalmente rurales, en las que se sufría de hambrunas y desnutrición. Como lo argumenta Bauman citando a Kapuscinski (Bauman, 2017, p. 81-82):

[...] La ecuación 'pobreza = hambre' oculta muchas otras dimensiones complejas de la pobreza -'condiciones de vida y vivienda espantosas, enfermedad, analfabetismo, agresión, disolución de la familia, debilitamiento de los lazos sociales, falta de futuro improductividad'-; males que no se curan con bizcochos y leche en polvo. [...]

La concepción de la pobreza en el mundo globalizado se volvió más compleja, debido a que los bienes de consumo ahora están al alcance para segmentos de la sociedad que antes no podían adquirirlos. No obstante, la percepción de que la pobreza es igual al concepto de hambre ha obviado que, aunque ciertos segmentos

con un nivel menor de pobreza puedan allegarse productos y servicios a los que no tenían acceso. Dichos segmentos, aunque siguen viviendo en condiciones de pobreza crean una falsa sensación de la riqueza, gracias a esos bienes de consumo que les otorga un estatus dentro de los grupos sociales en donde interactúan, creando una falsa autopercepción de la riqueza.

En países como México, en donde la mayoría de las personas están más cerca de la situación de la glocalización, que de la de ser globalizados; siguen siendo referentes de riqueza en la percepción de la mayoría de las personas, los productos y servicios que dan la imagen de abundancia, como el coche nuevo o asistir de manera frecuente a restaurantes. La paradoja de los pobres es que los bienes de consumo los atan más al territorio y a la pobreza de la cual quieren escapar, resultando en vanos sus intentos de asemejarse a los más ricos y globalizados del planeta.

La aparente contradicción de Bauman con los anteriores autores citados en el texto no es tal, debido a que, aunque la globalización ha traído mejores estándares de vida en varias regiones del planeta, también ha generado polarización de la riqueza y pobreza en el mundo. Hay una nueva estratificación en el



# CUENTAS CON EL PIA

Oriente Informa 1074/21 de noviembre de 2023



mundo organizada con base en la libertad de movimiento de capitales, de comercio y en menor medida de personas.

Los cuatro autores revisados coinciden en que la globalización, como un proceso, tiene claroscuros y que las soluciones que se planteen tienen que pasar por reformular las instituciones políticas y económicas trasnacionales y nacionales para que eviten la polarización de la riqueza y la pobreza. Para Stiglitz y Sen, los saldos de la globalización son más positivos que negativos, y que esos saldos negativos son los retos a los que debe apostar. Para Beck y Bauman los problemas derivados de la globalización como los procesos políticos y económicos han impactado en la cultura y en diversos procesos sociales, principalmente de forma negativa. Sin embargo, ambos proponen soluciones para hacer que la globalización cumpla las promesas de crear una sociedad mundial más justa y

equitativa.

El hit musical de Panteón Rococo, aunque es una crítica desde las vivencias de los barrios bajos de la ciudad de México, solo nos habla de los efectos adversos de la globalización. Como hemos apuntado a lo largo del texto, estos son los efectos de que la liberalización del mercado se ha llevado a los extremos de volverla un dogma ideológico que los países deben seguir a toda costa. Lo cierto es que el mercado mundial ha logrado mejorar las condiciones de vida de casi todo el planeta. Lo anterior no es sinónimo de que la pobreza y la desigualdad económica desaparecieron, sino que se volvió más complicado de observar debido a que durante siglos los estándares de vida que diferenciaban a pobres y a ricos eran más obvios y marcados.

## #CuentasconelPIA



## RETO 9

¿Globalizado o glocalizado?

Instrucciones: retomando la distinción de Bauman entre los globalizados y los glocalizados y el ejemplo sobre la percepción de la pobreza. Argumenta en la siguiente tabla en qué medida consideras que están globalizados o glocalizados las personas con las que convives diariamente.

¿En qué medida somos globalizados o glocalizados?	
Tu nombre:	
Nombre de algún amigo:	
Nombre de algún familiar:	
Nombre de algún vecino:	

### Fuentes de Consulta:

Beck, U. (2014). *¿Qué es la globalización?* (1ª ed., p. 224). Barcelona: Paidós.

Daniel Zadunaisky, & Zygmunt Bauman. (2017). *La globalización: Consecuencias humanas* (3ª ed., p. 139). México: Fondo de Cultura Económica / México.

Morales Vázquez, B., & Haro Zea, K. (2014). *La globalización, el impacto para México y las economías emergentes / Globalization, the impact on Mexico and emerging economies*. RICEA Revista Iberoamericana De Contaduría, Economía Y Administración, 2(4), 26. doi: 10.23913/ricea.v2i4.17

Sanchez Mugica, A. (2018). *El orden mundial y la reconfiguración hegemónica en el siglo XXI*. Revista Mexicana De Ciencias Políticas Y Sociales, 63(233). doi: 10.22201/fcpys.2448492xe.2018.233.56138

Sen, A. (2001). *Juicios sobre la globalización*. Fractal, VI (22), 37-50. Recuperado de: <https://www.mxfractal.org/articulos/RevistaFractal22Sen.php> y [http://cmap.javeriana.edu.co/servlet/SBReadResourceServlet?rid=1219333998145\\_1506469714\\_113804](http://cmap.javeriana.edu.co/servlet/SBReadResourceServlet?rid=1219333998145_1506469714_113804)

Stiglitz, J., Rodríguez Braun, C., & Rodríguez Tapia, M. (2002). *El malestar en la globalización* (1ª ed., p. 314). Madrid: Santillana Ediciones.



## CARTUCHO

RELATOS DE LA LUCHA EN EL NORTE DE MÉXICO

Maya Navarro Karla, Servicio Social



Históricamente, la presencia de las mujeres en la literatura ha sido constantemente desplazada dentro de estos espacios, al punto en el que llegó a considerarse casi inexistente dentro de algunas etapas de la historia, sin tomarlas en cuenta a quienes, por diversos motivos contextuales, llegaron a escribir desde el anonimato.

De acuerdo con la conmemoración de los 113 años de la Revolución Mexicana, es necesario hacer la memoria de este momento en la historia del país, recuperando los escritos de esta época y, sobre todo, a las voces de esas mujeres. En este caso nos posicionamos frente a *Cartucho* publicada en 1913, obra escrita por Nellie Campobello, quien fue la principal precursora de la danza en México y que, además, es reconocida por ser la primera fémina en abrirse camino dentro de la narrativa de la revolución.

*Cartucho* fue la primera obra de la revolución escrita por una mujer, este título se estructura con un total de 56 relatos (originalmente solo eran 33) en torno a la movilización armada en el norte del país. A través de la voz de la infancia se reconstruyen los testimonios de personajes de los que ella, junto a su madre, habían sido testigos formando parte de este momento en la historia en México. Esta recopilación de voces se divide en tres partes que constituyen el eje temático por el que se rige el orden de los relatos; en un primer lugar hace aparición “Hombres del norte”, posteriormente “Fusilados” y, finalmente, “En el fuego”.

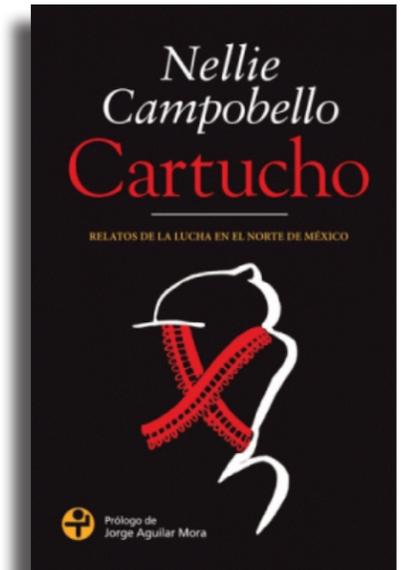
Para el lector debe resaltar principalmente desde donde está posicionada la voz de la narración ya que las novelas la revolución, usualmente se habían dedicado a construirse a partir de voces masculinas, pero en este caso Campobello habla desde la voz de una niña con base en las experiencias de las que sus propios ojos habían sido testigos. Podemos

entender que el discurso no es complicado, pero puede llegar a ser un tanto inusual ya que se trata de la perspectiva de una niña: “[...] al oír “son tripas”, nos pusimos junto de ellos y las vimos; estaban enrolladas como si no tuvieran punta. “¡Tripitas, ¡qué bonitas!, ¿y de quién son?” dijimos con la curiosidad en el filo de los ojos” (*Fusilados, Las tripas del General Sobarzo*). Otro ejemplo de esta situación es la forma en cómo se refiere a los hombres que ella había visto morir frente a su casa y como es que los considera parte de su entretenimiento e, incluso, de su propiedad: “Un día, después de comer, me fui corriendo para contemplarlo desde la ventana, ya no estaba. [...] Me dormí aquel día soñando en que fusilarían a otro y deseando que fuera junto a mi casa” (*Fusilados, Desde una ventana*).

Es importante destacar que, dentro de su texto, Campobello también le dio visibilidad a figuras que usualmente no habían sido integradas y que, de alguna u otra manera, también participación dentro de la revolución. Un ejemplo claro de esto es la historia de la coronela Nacha de Cenicerros, quien fue una mujer transgresora que logró escapar de las calumnias que circulaban alrededor de esta movilización: “Pudo haberse casado con uno de los más prominentes jefes villistas, pudo haber sido de las mujeres más famosas de la revolución, pero Nacha Cenicerros se volvió tranquilamente a su hogar deshecho y se puso a rehacer los muros y tapar las claraboyas de donde habían salido miles de balas contra los carrancistas asesinos” (*Fusilados, Nacha de Cenicerros*).

Esta recopilación de escritos no fue bien recibida por la audiencia durante la época en la que es publicada, debido a que se trataba de una obra de la autoría de una mujer y, además, por ser un texto de índole villista. *Cartucho* fue desacreditada por algunos de los exponentes de la

época, incluyendo varios escritores y críticos (prólogo de la edición del 2018), por lo que resuelta, entonces, inevitable comparar esta novela frente a las obras de sus contemporáneos masculinos, que fueron leídos y aclamados desde el momento de su publicación.



Nellie Campobello (*Cartucho. Relatos de la lucha en el norte de México*. Editorial Era. México. 175 págs.



María Francisca Moya Luna, mejor conocida como Nellie Campobello, nació en 1900 en el estado de Durango y falleció en julio de 1986 en Obregón, Hidalgo. Fue una escritora y testigo de la revolución mexicana específicamente del conflicto al Norte de la nación. Campobello también es reconocida por ser una de las personalidades más importantes de la danza en México, al ser una de las precursoras de esta práctica en el país, durante el siglo XX.



## UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES PLANTEL ORIENTE



La Dirección del Plantel, el Sistema de Laboratorios para el Desarrollo y la Innovación SILADIN, la Biblioteca Guillermo Haro Barraza y PC Puma extienden la

# CONVOCATORIA

A la comunidad estudiantil para participar en



# 1ER MURAL Navideño Interactivo

taller y presentación



Con el objetivo de generar actividades lúdicas, recreativas e interdisciplinarias de lenguaje y comunicación, cómputo y matemáticas que fomenten la aplicación de aprendizajes del aula.



1. Podrán participar todos los estudiantes inscritos al Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente.
2. El cupo de participación está limitado a 25 estudiantes.
3. Los estudiantes interesados deberán realizar el registro a la actividad en el formulario que se presenta en la parte inferior de esta convocatoria. El registro queda abierto desde la publicación de la convocatoria y hasta las 10 horas del 22 de Noviembre del 2023.
4. Los alumnos seleccionados recibirán un correo de aceptación a la actividad el día 23 de Noviembre.
5. Los estudiantes deberán acudir al taller en las siguientes fechas en un horario de 13:00 a 15:00 horas. El lugar se confirmará vía correo electrónico a los participantes seleccionados.

Viernes 24 de Noviembre  
Miércoles 29 de Noviembre  
Viernes 1 de Diciembre  
Lunes 4 de Diciembre  
Miércoles 6 de Diciembre

6. Los productos generados en el taller se exhibirán en la Biblioteca Guillermo Haro Barraza del día 6 al 15 de Diciembre.
7. Se otorgarán constancias de participación a las personas que acudan y cumplan con las actividades planeadas.

Agradece su participación el comité organizador

## REGISTRO



## SEGUNDO CONCURSO DE TEATRO ESTUDIANTIL ORIENTE Comunidad de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación Departamento de Difusión Cultural

Se invita a todos los estudiantes y al profesorado a participar en el Segundo Concurso de Teatro Estudiantil Oriente

### BASES

- a) Los integrantes de las compañías podrán incluir estudiantes sin importar que estén inscritos en diferentes grupos o turnos.
- b) Participarán docentes de todas las asignaturas y podrán obtener constancia por Dirección de obra de teatro de carácter didáctico conforme al Protocolo de Equivalencias.
- c) Las obras a representar deberán tener una duración no menor de 30 minutos y no mayor de 90 minutos.
- d) Los estudiantes deberán encargarse de la selección, creación, adaptación, dirección, actuación y lo que resulte para el montaje de una obra de teatro.
- e) La inscripción al concurso se realizará a través del correo [concurso\\_teatro\\_cchoriente@yahoo.com](mailto:concurso_teatro_cchoriente@yahoo.com), enviando la siguiente información:

### OBRA

- Nombre de la compañía
- Nombre de la obra y dramaturgo (a)
- Profesor a cargo del montaje, asignatura que imparte y número de contacto.
- Duración del montaje
- Sinopsis de la obra
- Nombre de un estudiante a cargo de recibir y contestar información que envíen los organizadores (incluir teléfono celular y correo electrónico).

### EQUIPOS CREATIVOS

- Directores
- Actores y actrices (especificar personaje al que interpretan).
- Elaboradores de escenografía
- Propuesta musical y efectos de sonido
- Diseñadores de vestuario y maquillistas
- Diseñadores de iluminación y manejo de cabina.
- Diseñadores de publicidad y programa de mano.
- Nombre de todos los participantes que contribuyan a la puesta en escena, especificar a qué equipo creativo pertenecen e incluir correo electrónico institucional de todos los participantes.

En el mensaje deberán indicar dos días y horarios que les convenga para su presentación entre las fechas señaladas (ejemplo: lunes 11 de marzo 11:00 hrs. o jueves 14 de marzo 13:00 hrs.)

### PREMIACIÓN

Se premiarán los tres primeros lugares en las siguientes categorías:

- Mejor obra
- Adaptación del texto dramático
- Dirección de escena
- Escenografía
- Iluminación
- Vestuario y Maquillaje
- Musicalización y efectos de sonido
- Publicidad y programa de mano
- Actor dramático
- Actriz dramática
- Actor cómico
- Actriz cómica
- Actor de reparto
- Actriz de reparto
- Mejor Actor
- Mejor Actriz

A) Todos los participantes recibirán un reconocimiento.

B) El fallo del Jurado será inapelable.

C) El concurso se llevará a cabo la semana del 11 al 14 de marzo del 2024, y dependerá del número de grupos interesados.

D) La premiación se llevará a cabo el día 15 de marzo de 2024 y se publicará en el órgano informativo del plantel Oriente informa.

f) Las inscripciones estarán abiertas desde la publicación de esta convocatoria y hasta el 10 de febrero del 2024.

Organizan:

Magdalena Lina Xochitláhuac Mejenes López  
Omar Alejandro Sánchez Sierra  
Laura Tayde Mejía Ramírez





# CARTELERA

Oriente Informa 1074/21 de noviembre de 2023

**Horario:**  
11 AM A 3 PM

**Explanada de SILADIN:**  
**MARTES 28 DE NOVIEMBRE DEL 2023**  
**PaBio en CCH**

El Pabellón Nacional de la Biodiversidad visita CCH Oriente, habrá conferencias, charlas, talleres y exposiciones...

El Programa Jóvenes Hacia la Investigación en Ciencias Naturales y Matemáticas (PJHICNyM)

**¡Invita a toda la comunidad del Plantel!**

**TALLER DE RECUPERACION ACADEMICA DE FILOSOFIA 1**

**Cubiculo 13**

Del 21 de noviembre al 4 de diciembre

de 13:00 a 15:00 hrs.

**EDIFICIO W**

**REGISTRATE AQUI**

<https://bit.ly/48653GA>

**TALLER PROPEDEUDICO DE MATEMATICAS 4**

**CUBICULO 7**

DEL 21 DE NOVIEMBRE AL 4 DE DICIEMBRE

DE 13:00 A 15:00 HRS. **REGISTRATE AQUI**

<https://bit.ly/48653GA>



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
 ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
 PLANTEL ORIENTE

LA JEFATURA DE ÁREA DE CIENCIAS EXPERIMENTALES Y SILADIN ORIENTE

CONVOCAN

Con el objetivo de fomentar el intercambio de experiencias docentes, así como el trabajo académico colaborativo, se invita a las y los docentes a participar como ponente y/o asistente al "4o Seminario del Área de Ciencias Experimentales para el intercambio de actividades y estrategias didácticas en el aula" que se realizará los días 16 al 18 de enero de 2024 de manera semipresencial, la transmisión en línea será por Facebook del CCH Oriente y la sesión presencial en SILADIN Oriente, de las 11:00 a 18:00 hrs, de acuerdo con las siguientes bases:

1. Pueden participar como ponente (explicativa o demostrativa)<sup>1</sup> y/o asistente las y los docentes de Asignatura (Definitivo o Interino) y de Carrera adscritos al área.
2. Como ponentes: la participación será individual, se recibirá un máximo de una ponencia por autor.
3. Cada ponencia deberá ser inédita, de autoría propia, deberá registrarse a partir de la publicación de esta convocatoria y hasta el 24 de noviembre.

En el siguiente enlace <https://forms.office.com/r/vwpmDpqQTZ>



4. La modalidad explicativa contará con 30 minutos (20 min de ponencia y 10 de preguntas), y en la modalidad demostrativa contarán con 40 minutos (30 min de trabajo y 10 de preguntas).
5. Las y los ponentes deberán entregar ponencia y el trabajo escrito en extenso que incluya: Carátula, introducción, desarrollo, cierre, referencias en formato APA 7, de 5 a 7 cuartillas, en letra Arial 12 e interlineado 1.5; a partir de la publicación de esta convocatoria y hasta el 12 de enero de 2024.

En el siguiente enlace <https://forms.office.com/r/ix7780bQvq>



6. Se otorgará constancia de asistencia a Jornada Académica de 20 horas a las y los asistentes que cubran el 90% de asistencia.
7. Cualquier situación no prevista en la presente convocatoria será resuelta por el comité organizador.

Esperamos contar con su valiosa participación.

Atentamente

Por mi Raza Hablará el Espíritu  
 CDMX a 31 de octubre de 2023  
 Comité organizador

EVELYN PAOLA CASTILLO GODINEZ, JOSE RAUL CERMEÑO GARCIA, ANGEL EMMANUEL GARCIA GARCIA, ANGELICA NOHELIA GUILLEN MENDEZ, SOFIA OCHOA LOPEZ, CARLOS PERALTA OLMEDO, MARIA ISABEL VELAZQUEZ NIETO

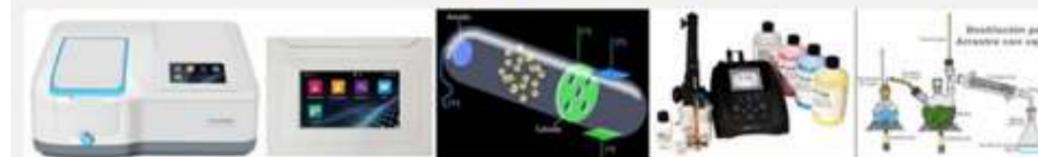
<sup>1</sup> Explicativa: ponencia tradicional con presentación (PowerPoint, Prezi, etc)  
 Demostrativa: Modelación de una actividad didáctica (experimental o con otros recursos didácticos) con los asistentes.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
 COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
 PLANTEL ORIENTE  
 LA DIRECCIÓN DEL PLANTEL  
 SISTEMA DE LABORATORIOS PARA EL DESARROLLO Y LA INNOVACIÓN (SILADIN)  
 LABORATORIOS DE CREATIVIDAD (CREA)

# 1ª EXPOSICIÓN TEMPORAL DE QUÍMICA USO, APLICACIÓN Y APRENDIZAJE DE QUÍMICA

ESPECTROFOTOMETRÍA  
 DESTILACIÓN POR ARRASTRE DE VAPOR  
 POTENCIOMETRÍA  
 TUBOS DE GASES



DEL 21 AL 24 DE NOVIEMBRE

HORARIOS

De 9:00 a 13:00 hrs. y de 15:00 a 19:00 hrs.

INSCRIPCIONES

Profesores, dirigirse a sala de firmas en el edificio A, planta baja



COMITÉ ORGANIZADOR:

Cecilia Espinosa Muñoz  
 Joselin Ortiz Meza  
 Paola Montalvo García  
 Manuel Enrique Vivanco Cruz  
 Pilar Rodríguez Arcos

## Ciclo de conferencias El mensaje oculto del AGCT

Organismos que hubo, qué  
hay y que puede haber:  
ADN en bosque y agua

M. en C. Javier Guzmán Sánchez  
Colegio de México

Miércoles 22 de noviembre  
Sala Audiovisual 3  
13 horas

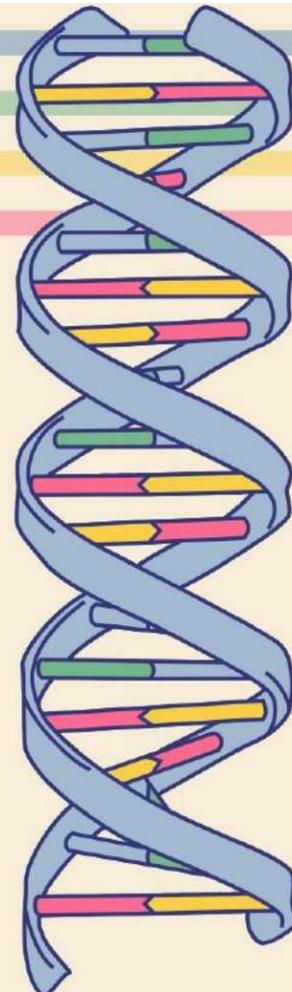


## Ciclo de conferencias El mensaje oculto del AGCT

Edición genética con  
CRISPR/Cas9, debate y  
perspectivas

M. en C. Gabriela Serrano Reyes  
CCH Oriente

Jueves 23 de noviembre  
Sala Audiovisual 3  
13 horas



## CARTELERA

Oriente Informa 1074/21 de noviembre de 2023



DGTIC UNAM  
DIRECCIÓN GENERAL DE CÓMPUTO Y  
DE TECNOLOGÍAS DE INFORMACIÓN  
Y COMUNICACIÓN

CTU  
Cuadernos Técnicos Universitarios  
de la DGTIC

## CONVOCATORIA

Publica reportes técnicos  
en el área de TIC

Registro de propuestas:  
hasta el 1° de diciembre

[cuadernos.tic.unam.mx](http://cuadernos.tic.unam.mx)



PROGRAMA DE ESTACIONES METEOROLÓGICAS DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO  
CCH-PLANTEL ORIENTE  
INVITAN AL CURSO TALLER



"CONTROL DE CALIDAD DE DATOS  
METEOROLÓGICOS EN EXCEL"

Biól. María Eugenia González del Castillo

Viernes 24 de noviembre  
Horario: 12-15:00 horas  
Modalidad: Presencial  
Lugar: Sala 1 Telmex



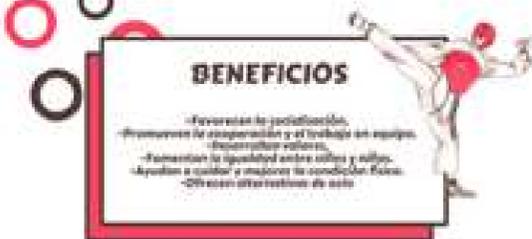
## DEPORTES ALTERNATIVOS



### ¿QUÉ SON?

Los deportes alternativos son unas modalidades deportivas que no se encuentran dentro de la programación de los deportes convencionales y populares, pero que son deportes para las élites deportivas y competiciones por federaciones deportivas, presentan reglas flexibles, reglas de una menor dificultad técnica que los deportes convencionales y uso de sus participantes alternativos en la gestión y la promoción de salud y mejor los participantes, dejando de lado la competitividad.

Los deportes alternativos son ideales para cualquier persona de motivación por el deporte, independientemente de su edad, además de ser saludables, diferentes por el menor nivel de dificultad que se necesitan para practicarlos, y por lo tanto, permiten a las personas que requieren atención especial, como personas con discapacidades físicas, mentales o sensoriales, practicarlos de manera segura y saludable.



### BENEFICIOS

- Favorecen la participación.
- Promueven la cooperación y el trabajo en equipo.
- Desarrollan valores.
- Fomentan la igualdad entre niños y niñas.
- Ayudan a cuidar y mejorar la condición física.
- Ofrecen alternativas de ocio.



### DEPORTES ALTERNATIVOS

Desde los motivos por los que incluye los deportes alternativos en las programaciones de EE es que aportan ciertos beneficios educativos, recreativos, de ocio, previniendo la sedentariedad y la falta de actividad que la práctica exclusiva y repetitiva de deportes convencionales puede llegar a provocar.



### CARACTERÍSTICAS

- Participación y práctica sin distinción del sexo, género e identidad sexual y edad, siendo la participación el principal resultado de estas actividades.
- No requieren de un alto dominio de habilidades motoras para su ejecución.
- Se exige una intensidad moderada de que favorezca el trabajo colaborativo de los y las participantes.

107423 "DEPORTES ALTERNATIVOS PARA PROMOVER LA COHESIÓN EN EL COE ORIENTE PARA REFORZAR LA EQUIDAD DE GÉNERO".

### PROYECTO INFOCAB PB202423



### Todo acerca del

# BÁDMINTON

A diferencia de otros deportes de raqueta, en el bádminton no se juega con pelota, sino con un proyectil llamado volante o pluma. El cual consiste de una semilla de la modo de avestruz o similar en su base por plumas.



### 1 ¿Qué es?

El bádminton es un deporte de raqueta jugado de manera individual o en parejas en el que cada equipo se sitúa en un lado opuesto de una red suspendida en el aire y hace pasar por encima de esta el volante, pluma o pluma, un diseño local el vuelo, proporcionando por tanto con una flexión.

### 2 Campo de juego

El campo de juego tiene una 13,5 metros de largo por 6,10 metros de ancho y una red en el medio, de unos 1,55 metros de altura. La cancha está dividida por las líneas azules en el lateral y el fondo y en ella se distinguen dos áreas de juego en cada extremo, es decir, dos por equipo.



### 3 Reglas básicas del bádminton

- Se juegan sobre el volante de pluma de bádminton (el otro lado de la red) y que debe caer al suelo para hacer punto.
- El volante se golpea con una raqueta de bádminton.
- El partido se juega a 21 puntos, gana quien antes gane 21 pts.
- Cada set se juega a 21 puntos, ganando con una diferencia de 2 puntos, pero se continuará hasta conseguir una ventaja. Como límite, quien llegue antes a 30 puntos gana.
- Se juega tanto individual como por parejas en un terreno de juego llamado pista.
- Las dimensiones de la pista son 13,5 m de largo x 6,10 m de ancho para partidos de dobles.
- La red se sitúa a una altura de 1,55 metros.
- Tanto a los jugadores como al volante, si en cualquier momento se tocan entre los 2 jugadores del equipo.
- El volante no debe tocarse por debajo de la cintura y con el pie.
- De cara del lado contrario al de la puntuación del volante se llama y del lado contrario al de puntuación el par.
- También el reglamento exige cambio de lado de pista al acabar el primer y segundo set, y en el tercer set cuando un jugador llegue a los 11 puntos.



### 4 Golpes de raqueta

Golpes de fondo, Golpes de media cancha, Golpes defensivos.



### 5 PUNTAJE

En el bádminton se gana un punto cada vez que el oponente falla en el intento por hacer pasar el volante por encima de la red, ya sea porque cayó al suelo primero o porque luego de ser golpeado impactó en la red o abandonó el campo de juego. Cada partido consta de 3 sets de 21 puntos cada uno, y el equipo que gana los dos primeros se declara vencedor.



### 6 Saque

El saque de bádminton sigue el mismo patrón de movimiento de la raqueta de tenis hacia adelante realizando el golpe de movimiento por la parte inferior de la cintura. El saque de volante se realiza golpeando por el otro lado de la raqueta y con el dedo de la mano hacia delante. El saque se comienza hecho, cuando el volante es golpeado por la raqueta del jugador o cuando el volante toca el sistema con el suelo.

### 7 Técnica

- Los golpes pueden ser de fondo para efectuar golpes básicos o de media cancha que se utilizan para realizar golpes cuando el volante está a nivel del jugador.
- El volante es un peso ligero que se hace con la parte delantera.
- Saque de fondo: el volante debe viajar al punto contrario en diagonal y pasar justo por encima de la red.
- Saque de media cancha: se dirige a la parte posterior del oponente y que resulte en un golpe de media cancha.
- Golpe de media cancha: golpe de media cancha que se dirige a la parte posterior de la cancha hacia el otro extremo.

## DEPORTES ALTERNATIVOS TENIS DE MESA



### ¿QUÉ ES?

El Ping Pong o tenis de mesa es un deporte que se practica con raqueta o paleta de madera y se juega de forma individual o por parejas.

### HISTORIA

El tenis de mesa se originó en Inglaterra a fines del siglo XIX como una versión de tenis de interior. Se convirtió en un deporte olímpico en 1988.



### CARACTERÍSTICAS

- Se juega con una pequeña pelota y raqueta de madera o materiales compuestos.
- El objetivo es hacer que la pelota rebote en la mesa de manera que el oponente no pueda devolverla.



### REGLAS

- Los jugadores deben servir alternativamente.
- Se juega hasta que un jugador alcance cierto número de puntos.



### BENEFICIOS

- Mejora la coordinación mano-ojo y la agilidad.
- Promueve la concentración y la rapidez de reflejos.



### PARA SABER MÁS

- El contacto de la pelota con la raqueta es de 0.003 segundos.
- El máximo de velocidad registrado es de 190 Km/h. al golpear la pelota.





## Módulos de préstamo PC Puma

**Estimada comunidad docente, a partir del 28 de agosto de 2023 podrán solicitar en préstamo algún equipo de cómputo portátil (Chromebook) para el desarrollo de sus actividades en las aulas, laboratorios y demás espacios del plantel.**

Plantel	Lugar
Azcapotzalco	Audiovisual, Mediateca, PIA y SILADIN
Naucalpan	Centro de Cómputo
Vallejo	Centro de Cómputo
Oriente	Biblioteca
Sur	Centro de Cómputo



Más información del programa PC Puma

[pcpuma.unam.mx](https://pcpuma.unam.mx)



Mediaciones  
Revista académica de comunicación del CCH

## CONVOCATORIA

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

INVITA

A la comunidad docente del Colegio de Ciencias y Humanidades y a quienes tengan **interés en el campo de conocimiento de la comunicación y su enseñanza** en la Educación Media Superior y Superior, a participar en el número NUEVE de la revista, con el tema:

### COMUNICACIÓN E INTELIGENCIA ARTIFICIAL. RETOS Y ESCENARIOS PARA EL FUTURO Y EL PRESENTE

- \* Las colaboraciones deberán ser inéditas.
- \* Se les notificará por correo electrónico el resultado de la evaluación de su escrito.
- \* Los escritos podrán ser: artículo académico, crónica, ensayo, reseña o reporte de investigación.
- \* La recepción de las colaboraciones no implica su aceptación para ser publicada.
- \* Tener una extensión mínima de cinco cuartillas y máxima de diez en el caso de artículos, ensayos y reportes de investigación.
- \* Los textos recibidos serán evaluados por pares.
- \* Deben estar escritos en letra Arial 12 puntos, a 1.5 de interlineado.
- \* Las referencias deberán integrarse en el cuerpo del documento con base en el sistema APA 7.
- \* Se debe agregar un archivo Word con los siguientes datos: síntesis curricular de 3 a 4 líneas, correo electrónico y entidad académica de adscripción.

Fecha para recibir los textos será el **12 de enero de 2024** a través de <https://mediacionescch.com>



# DOCENTE ¿TE GUSTARÍA APOYAR A UN ESTUDIANTE PARA ELABORAR UN PROYECTO?



Rise es una iniciativa de Schmidt Futures y Rhodes Trust que busca jóvenes que quieran desarrollar proyectos con impacto social.

Puedes participar apoyando a los estudiantes del CCH en aspectos disciplinarios, psicopedagógicos, utilización del idioma inglés o seguimiento de actividades durante la elaboración de sus iniciativas.



¿Te interesa participar?  
Conoce las temáticas propuestas por los estudiantes y regístrate.

