



www.cch-oriente.unam.mx

# ORIENTE

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 723 • 14 DE ENERO DE 2013

## INFORMA



### El Plantel Oriente refrenda su excelencia académica durante la 2ª Olimpiada del Conocimiento

3

La directora General del CCH, Lucía Laura Muñoz Corona, junto con el director de nuestro centro de estudios, Arturo Delgado González, departen con algunos de los alumnos y profesores que fueron reconocidos en esta justa del saber

#### ENSEÑANZA APRENDIZAJE



### Museo en el aula con un viaje por la historia

5

#### ENSEÑANZA APRENDIZAJE



### Reconocimiento a 25 y 35 años de vida laboral

8

## DIRECTORIO



RECTOR

DR. JOSÉ NARRO ROBLES

SECRETARIO GENERAL

DR. EDUARDO BÁRZANA GARCÍA



DIRECTORA GENERAL DEL CCH

LIC. LUCÍA LAURA MUÑOZ CORONA

SECRETARIO GENERAL

ING. GENARO JAVIER GÓMEZ RICO



DIRECTOR

LIC. ARTURO DELGADO GONZÁLEZ

SECRETARIO GENERAL

LIC. VÍCTOR DAVID JIMÉNEZ MÉNDEZ

SECRETARIO ACADÉMICO

MTRO. JOSÉ DE JESÚS MONCAYO SAHAGÚN

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

LIC. JOSÉ LUIS SÁNCHEZ VARELA

SECRETARIA DOCENTE

LIC. EDITH CATALINA JARDÓN FLORES

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ÁRIAS

SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

PSIC. ÓSCAR ESPINOSA MONTAÑO

SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN

ING. QUÍM. TOMÁS NEPOMUCENO SERRANO

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

PROF. MAXIMIANO ESPINA MIRANDA

**ORIENTE**  
INFORMA

JEFE DE INFORMACIÓN

LIC. IGNACIO VALLE BUENDÍA

DISEÑO EDITORIAL

LIC. MIGUEL ÁNGEL LANDEROS BOBADILLA

DEPARTAMENTO DE IMPRESIONES

C. ROSENDO VARGAS TORRES

*Oriente Informa* aparece los lunes publicado por el Departamento de Información, de la Secretaría General del Plantel Oriente. Edificio de la Dirección. Teléfono: 57738325, ext. 142.

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

## EDITORIAL

# En este 2013 carácter y espíritu universitarios

Con el inicio de este ciclo escolar, al mismo tiempo con la llegada del 2013, y como parte de la comunidad universitaria, tenemos el compromiso de refrendar el trabajo académico que se realiza día tras día en nuestro centro educativo.

Ser mejor cada día debe ser una constante en nuestro actuar como estudiante, profesor, trabajador y funcionario. Para ello, consideramos, es preciso, desde el inicio de este año, planificar las actividades, proponerse metas y objetivos, a partir de proyectos viables que miren al fortalecimiento de esta entidad educativa que aspira a seguir posicionándose como uno de los mejores del bachillerato universitario.

A finales del año pasado el Rector de la UNAM, José Narro Robles, luego de recibir el doctorado *honoris causa* de la Universidad de Birmingham, Inglaterra, declaró tajante que “la educación no resuelve todo; sin ella no se resuelve nada”. La educación, continuó, antecede nuestros avances, tanto personales como colectivos; por ello, nuestro interés para que desde este arranque de ciclo, tengamos la perspectiva de seguir abonando en este terreno que, indudablemente, facilita la mejora social y cultural, y que mejor manera que hacerlo comprometida y responsablemente con nuestro trabajo escolar, docente y administrativo.

Por su parte, el director de este centro educativo, en una ceremonia de reconocimiento a profesores y trabajadores de esta escuela, men-

cionó que “nuestra institución ha respondido con su actitud al compromiso que se tiene con la sociedad mexicana, de educar a partir de principios, valores y conocimientos universales que se cultivan cotidianamente en nuestra máxima casa de estudios”. Por eso, abundó, nuestra máxima responsabilidad como integrantes de esta Universidad es la educación de los jóvenes.

Por esa razón, el llamado permanente para comprometernos todos, a fortalecer la formación de los estudiantes, a partir del ejercicio diario en el aula, el laboratorio, la biblioteca, la mediateca y todos los espacios propicios que ayuden a mejorar y robustecer la calidad educativa no sólo del Plantel, también del Colegio de Ciencias y Humanidades y de la propia Universidad Nacional.

De ahí la propuesta para que todos juntos conjuntemos esfuerzos y voluntades para, insistimos, mejorar académicamente y superar lo realizado en cuanto rendimiento escolar, aprovechamiento académico y, consecuentemente, un mayor egreso, tal como sucedió el año pasado.

Bienvenidos a este año que inicia, a este semestre escolar que también principia, que seguramente rendirá frutos personales y colectivos, si actuamos con responsabilidad, compromiso, con carácter y espíritu universitarios, como premisas fundamentales para seguir en el concierto de la educación universitaria, una de las mejores del continente y del mundo.



# ENSEÑANZA APRENDIZAJE

■ Jóvenes del Plantel, entre lo más selecto de la UNAM

## La Universidad, espacio para lograr la excelencia académica



Desde la antigua Grecia, las olimpiadas se convirtieron en sinónimo de excelencia y, en la actualidad, abarca desde competencias deportivas hasta el saber. Para fomentar el talento académico se llevó a cabo la 2ª Olimpia del Conocimiento a nivel bachillerato de la UNAM, donde se reconoció a 85 alumnos, de los cuales 60 se hicieron acreedores de las medallas, además de la entrega de 25 menciones honoríficas en las áreas de Física, Química, Matemáticas, Biología, Historia y Geografía.

En este evento, realizada el pasado 13 de diciembre, el Plantel Oriente tuvo una destacada participación con cinco medallistas. José Juan Saavedra Alarcón, Fabiola Mejía Leonardo y Eric Isay Espinosa Mendoza, obtuvieron medallas dorada, de plata y bronce respectivamente, en el área de Biología. También obtuvieron el máximo galardón Daniel Juárez Hernández y Zurizadai Sadot Martínez García, el primero en Historia y el último en Matemáticas.

La ceremonia fue presidida por el rector de la Universidad, José Narro Robles, quien expresó su satisfacción por el éxito de la olimpiada; se congratuló del apoyo de los paterfamilias para el logro académico de sus hijos y felicitó a los alumnos por sus reconocimientos pues, afirmó, “distinguirse en una comunidad tan grande como la nuestra no es sencillo. Tengan presente que lo que consigan será con base en esfuerzo, trabajo, disciplina y dedicación.”

Asimismo, aseguró que es labor de la Universidad impulsar el conocimiento, pues si se apoya al talento deportivo, también se debe estimular la capacidad intelectual y alentó a los jóvenes a divertirse pero sin abandonar su rol de estudiantes, y aseguró que “la Universidad, sus planteles educativos, directivos y profesores les ayudarán a

lograr sus metas futuras”.

En su momento, Blas Flores Pérez, profesor de la Facultad de Química, comentó que la olimpiada permite que los alumnos se interesen por diversas disciplinas científicas, desarrollar jóvenes talentos y como preparación para futuras olimpiadas nacionales. Asimismo, mencionó que la participación de estudiantes se duplicó con respecto a la primera edición, pues ahora intervinieron 4,354 estudiantes lo cual representa el interés de los bachilleres por la investigación y el aprendizaje.

Por su parte, y en entrevista con este medio, Daniel Juárez, ganador de la medalla de oro y alumno de quinto semestre con un promedio de 9.4, aseguró que su galardón representa el reconocimiento a su esfuerzo, dedicación al estudio y el apoyo de su familia. “Pero sobre todo, refleja la calidad educativa del Plantel Oriente y resalta la misión de la Universidad para lograr la excelencia académica”, e invitó a los estudiantes a identificar sus áreas de conocimiento preferidas para, posteriormente, tener un desarrollo profesional exitoso.

Por otro lado, Fabiola Mejía, afirmó que para lograr este reconocimiento tuvo que realizar sacrificios pues los exámenes realizados fueron muy complejos. No obstante, dijo, eso realza el valor de su logro. Para finalizar, aseguró, es un gran orgullo pertenecer a la comunidad universitaria y al Plantel Oriente. ♣



■ Se presenta informe de labores de la dirección de la escuela

## El Plantel Oriente, uno de los mejores del bachillerato universitario

En una sesión ordinaria del Consejo Interno, el director de este centro educativo, licenciado Arturo Delgado González, presentó al pleno de este órgano colegiado su informe de labores correspondiente a 2012. Luego de entregar a cada uno de los integrantes de este Consejo, un ejemplar donde se destacan las acciones más relevantes realizadas por esta administración al cierre de su gestión, Delgado González indicó que este documento debe ser analizado y comentado por los consejeros internos en una próxima sesión a efectuarse a finales de enero de 2013.

Acompañado del secretario General del plantel, licenciado Víctor David Jiménez Méndez, el titular de la dependencia aseguró que a partir de dicho informe se sentaron las bases para elaborar el Plan de Trabajo que orientará las acciones académicas y administrativas de esta Dirección para el presente año.

Cabe señalar que en la presentación de este informe se destaca que esta administración planteó una diversidad de propuestas académicas


que fueron puestas en práctica y cuyo resultado fue un mayor aprovechamiento académico y un egreso del 62 por ciento de los alumnos que culminaron sus estudios en tres años, con lo que nuestra escuela se ubica como una de las mejores del bachillerato universitario.

Asimismo, se resalta que estos resultados son producto del trabajo comunitario que incluye a los docentes, a los mismos estudiantes, al personal administrativo y a los colaboradores de esta administración, quienes desde el ámbito de su competencia, procuran ofrecer día a día los servicios académicos y administrativos a los que tiene derecho la comunidad en su conjunto.

Durante esta sesión, realizada el pasado 10 de diciembre, también se abordaron otros temas de interés general, entre ellos, dar salida eficiente y oportuna a la problemática que se genera con los estudiantes al final de cada semestre, a fin de no afectar los intereses académicos de los estudiantes y los docentes.

Asimismo, el coordinador de

la Biblioteca “Guillermo Haro”, licenciado José Antonio Carrillo Morales, dio a conocer al pleno de este Consejo la integración de la Comisión de la biblioteca de la escuela, misma que se orientará a las mejoras de servicio a los usuarios de este recinto. De la misma manera, hizo un recuento de las mejoras en la infraestructura de este espacio, entre ellas, el pintado de muros y plafones, pulido de pisos, luz e iluminación para los interiores, entre otros trabajos en beneficio de los usuarios y personal que ahí labora.

Por su parte, los consejeros internos reiteraron la solicitud para poner mayor atinencia a las labores de limpieza del plantel, pues es deseable contar con espacios limpios que motiven a realizar de la mejor manera las labores del proceso enseñanza aprendizaje. Bajo ese contexto, sugirieron impulsar una campaña de limpieza y conservación de las instalaciones de la escuela, propuesta que se pondrá en marcha al inicio de este semestre escolar. 





■ Se monta museo aula para entender los procesos históricos

## Estudiantes del plantel recrean los modos de producción de la historia del hombre



Los principios fundamentales del modelo educativo del CCH aprender a aprender, aprender a hacer y aprender a ser, se pusieron en práctica con estudiantes de los grupo 120, 133 y 134 de la materia de Historia Universal, al montar un museo en el aula.

Durante esta actividad realizada en la parte final del semestre pasado, los estudiantes de esta materia, asesorados por la profesora Lilia Montiel Dávalos, del área Histórico Social, los alumnos acondicionaron su salón de clase como un recinto donde se mostró la evolución de las formas culturales creadas por el hombre al vivir en sociedad, a partir de diferentes modos de producción, entre ellos el comunismo primitivo, el esclavismo, el feudalismo, el capitalismo y el socialismo.

Para la realización de este trabajo, la

profesora destacó que los jóvenes estudiantes se dieron a la tarea de investigar las características específicas de dichos modos de producción, mismos que fueron ejemplificados con maquetas, pero lo más significativo fue que se les explicó el funcionamiento de cada uno de ellos a los padres de familia, lográndose así también una interacción alumno padre de familia.

De su investigación, los alumnos dieron a conocer los cambios y permanencias en las formas de organización social, política, económica, cultural e ideológica, a través de maquetas de cada modo de producción que incluyó carteles con datos históricos, vestimenta y música de la época, cartografía y literatura.

Asimismo, los jóvenes elaboraron revistas de los acontecimientos más trascendentes que marcaron la historia de la humanidad; entre ellos, Expansión del cristianismo, Renacimiento y Revoluciones burguesas.

A decir de la organizadora de este evento, profesora Lilia Montiel, para entender los cambios y permanencias en el proceso histórico, los alumnos del Plantel Oriente realizaron el quehacer de los historiadores; es decir,



investigaron en distintas fuentes bibliográficas, así como recurrir al Programa Institucional de Asesorías (PIA), a fin de aclarar dudas o solicitar apoyo para la elaboración de este singular museo.

Finalmente la profesora, quien tuvo el apoyo de los docentes Dulce María Ruiz Anaya y Alberto Francisco Sandino Hernández para la realización de esta actividad, señaló que la finalidad de este ejercicio estuvo orientada a despertar el interés de los jóvenes por investigar, y con ello entender la transición de las sociedades pre capitalistas a las capitalistas, a partir de la inventiva y creatividad en la elaboración de las maquetas; pero al mismo tiempo para que los alumnos conocieran los cambios económicos, políticos, sociales, culturales e ideológicos que han surgido a través del tiempo. □



# La responsabilidad es la llave de la libertad

Por René De Luna González SS

¿Qué es la responsabilidad? ¿Ser responsable implica libertad? ¿Alguna vez hemos intentado descubrir su esencia? Solemos decir que queremos ser libres de todas nuestras responsabilidades. Pero, ¿hemos comprendido el significado de ello y ser responsables? ¿Nos damos cuenta de que en realidad la responsabilidad es la llave de la libertad?

El concepto de responsabilidad se divide en dos palabras claves: respuesta y capacidad. Ahora surge la pregunta, la capacidad de responder a qué. Responsabilidad, entonces es la capacidad de responder a nuestro propio yo, a las situaciones y a las interacciones que tenemos con nosotros mismos, con los demás o con las situaciones que nos rodean.

Implica también la propiedad: ser dueño de lo que debemos de hacer cuando deba de hacerse y, al mismo tiempo, aceptar las consecuencias de esa acción. De la misma manera, significa comprometerse: para dirigir, crear, resolver problemas, y luego seguir adelante. Se trata de asumir riesgos y trabajar duro. Por tanto, ser responsable puede ser desalentador, pero también gratificante.

Es importante estar conscientes de nuestros compromisos en extremo y en donde las responsabilidades de otro comienzan. Debemos dejar que los demás sean comprometidos de sus propios retos de la misma manera en la que nosotros debemos ser der los nuestros, para crecer como individuos.

La palabra “responsabilidad” es a menudo precedida por la palabra “tomar” que nos dice que “es algo que aceptamos”. Al igual que el honor, es una carga que asumimos como un regalo para nosotros mismos. En este sentido, los individuos que aceptan su responsabilidad, tienden a ser bajo nuestra perspectiva, personas con más carácter, honestas y dignas de nuestra confianza.

Todos somos conscientes de los beneficios de ser responsables ante nuestra familia, nuestros amigos, nuestra escuela, nuestro trabajo y en nuestras vidas. Si tenemos una conciencia y somos honestos con nosotros mismos, sabemos en qué momento no estamos cumpliendo con nuestras responsabilidades.

Por lo tanto el reiterado concepto, también implica conocer tus limitaciones. Dado que la responsabilidad puede ser una carga se opta por aceptar o no cierto peso, a veces se demuestra más valor declinando a la responsabilidad si se sabe que uno no posee los argumentos necesarios para cumplirla satisfactoriamente.







Un ejemplo sencillo es una situación en la que uno puede estar tentado a tomar cualquier ventaja injusta de otra persona para obtener beneficios personales. En el mundo profesional esto se conoce como un conflicto de intereses. Otro ejemplo puede ser el reconocimiento de que uno todavía no ha alcanzado un cierto nivel de madurez o experiencia, y que otros pueden ser perjudicados por su falta involuntaria de juicio o conocimiento. Esta acción de declinar, es también un principio de responsabilidad por reconocer y aceptar las propias limitaciones.

Otro concepto ligado con la responsabilidad, es el del error. Como seres humanos todos somos propensos a cometer equivocaciones, podemos errar en algunas ocasiones. Y es aquí cuando la responsabilidad de una persona toma de nuevo otro nivel, debido a que un individuo demuestra el fuerte carácter moral y mental que posee cuando éste tiene la capacidad de admitir un error, en lugar de encubrirlo.

Como puede observarse, la responsabilidad personal es importante en varios aspectos de la vida, y en la de los jóvenes, cobra una mayor importancia en su entorno escolar. Para ser un buen estudiante, la responsabilidad personal es primordial debido a su esencia de aceptación y compromiso con las acciones realizadas, lo cual es vital cuando se persigue una buena educación. De esta manera, la responsabilidad personal y el éxito académico son dependientes uno de otro.

Estudiar, hacer la tarea, y mantener la integridad en las relaciones dentro de un plantel de estudios como el nuestro es responsabilidad del estudiante. Si el alumno no hace estas tres tareas, el éxito dentro de su formación no estará cerca de ser garantizada. Para tener una experiencia académica exitosa, los estudiantes deben aceptar la responsabilidad comenzando por sus hábitos personales y de estudio. Si un joven no se hace responsable de la rendición de cuentas que sus hábitos dentro y fuera de la escuela exijan, es seguro que no va a ser exitoso. Los propios alumnos son

garantes de su futuro educativo. Un escolar debe de ser personalmente responsable de la integridad, dedicación y actitud comprometida con la promoción de su educación.

Por ello es parte importante de la integridad, tomar la decisión de hacer nuestro propio trabajo, y la recompensa del trabajo duro y el esfuerzo honesto, será una mejor comprensión y un mayor aprecio por el tema. En este rubro, las escuelas deben trabajar para crear una cultura de honestidad académica. Tanto los profesores, el personal y los estudiantes deben entender que la integridad y la honestidad que son valores inherentes al concepto de la responsabilidad, se califican como cualidades para ser cuidado y respetando dentro de cualquier círculo social, institución o centro educativo.

Un estudiante debe tener el valor de ser dueño de lo bueno que se lleva a cabo durante su trayectoria escolar y los errores cometidos a lo largo del camino. La meta de un alumno maduro es aprender de estos errores y seguir mejorando. Y como complemento, la actitud positiva hacia la crítica constructiva es esencial para lograr las mejoras necesarias.

La responsabilidad personal es una virtud que debe aplicarse a los pensamientos, sentimientos y acciones de un estudiante. En última instancia, con suficientes recursos disponibles, el tiempo y el esfuerzo que dedique la persona a cultivar éste tan olvidado valor de la responsabilidad, que determinará su grado de éxito.



*Diseño: Abigail Mejía Cortés*



**Se festeja a docentes y trabajadores por 25 y 35 años de labor profesional**

## La educación, una labor de toda una vida

**E**motivas palabras, sentimientos a flor de piel así como anécdotas y re-

cuerdos entrañables afloraron durante el reconocimiento a académicos y trabajadores que cumplieron 25 y 35 años de vida laboral en este centro educativo, en una ceremonia realizada el pasado 13 de diciembre.

En los homenajeados existía la convicción de que, si bien los años no pasan en balde, los ánimos e ilusión de servir a la comunidad cecehachera no ha menguado. Por eso, antes del inicio del evento, y acompañados con la música de antaño cargada de nostalgia, pudieron compartir algunas reminiscencias de una vida dedicada al plantel.

Desde el presidium, que contó con la presencia de Víctor David Jiménez Méndez, Secretario General; José de Jesús Moncayo Sahagún, Académico; José Luis Sánchez Varela, Administrativo, y Edith Catalina Jardón Flores, Docente, se felicitó a los homenajeados por su dedicación y por tener la fortuna de laborar en la Máxima Casa de Estudios.

No faltó la oportunidad de que cada agasajado pudiera rememorar su paso por el plantel. La profesora Leticia Alonso Montesinos, del Área de Ciencias Experimentales, aseveró que empezar a laborar en el Colegio fue una aventura dada su inexperiencia y el nerviosismo de las primeras clases.

“Los que decidimos en aquel entonces, hacer de la docencia un proyecto de vida, tuvimos que transitar de la tecnología educativa al constructivismo, de la anarquía académica al orden, del activismo político caótico al activismo político prudente, y a romper con la estructura mental de una educación tradicional”, afirmó la docente.

Por su parte, Miguel Ángel Pulido Martínez, maestro del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación, hizo un viaje por el tiempo y de los cambios acontecidos en México y el mundo, desde la época de las revoluciones de los 70's hasta el actual reinado del Facebook entre los jóvenes.

“Seguir en la UNAM como docente ha significado seguir aprendiendo cada día, tanto de las exigencias de la materia como de los estudiantes. La tarea es de una gran responsabilidad, ya que muchos de ellos que ingresan al bachillerato vienen con mucha esperanza”, comentó Pulido Martínez y concluyó recordando la trascendencia de la labor académica en el Colegio.

De esta forma, cada festejado tuvo oportunidad de platicar sus anécdotas, recordar a los antiguos compañeros de trabajo y rememorar sus experiencias laborales. Posteriormente se proyectó un diaporama donde las fotos mostraron que el tiempo ha transcurrido pero que ha dejado grandes satisfacciones laborales y personales.

En su momento, Edith Catalina Jardón Flores, en representación del director de este centro educativo, Arturo Delgado González, afirmó que la educación es una actividad noble pues permite superar las injusticias y la desigualdad social y destacó la importancia del Colegio en la educación, la difusión de la cultura y la formación de los jóvenes.

Jardón Flores agradeció tanto a docentes como a trabajadores su apoyo constante y comprometido con las labores del plantel y concluyó diciendo que recibían el “agradecimiento de los miles de jóvenes que han transitado por nuestras aulas, y el reconocimiento por una vida dedicada a la más noble de las profesiones: la educación, la cual forma ciudadanos responsables y, estamos plenamente convencidos, es la base de una sociedad más justa y el cimiento de un futuro mejor”.

Para finalizar la ceremonia, no podía faltar el brindis por la alegría de cumplir con la meta de toda una vida y de asegurar que los años transcurridos, más que una carga, son un aliciente para realizar mejor su trabajo día con día.





“ Que nadie mientras sea joven,  
se muestre remiso en filosofar”...

Epicuro

El Colegio de Ciencias y Humanidades -Oriente  
te invita a participar en el *café filosófico*.  
Podrán participar alumnos, maestros y trabajadores  
con inquietud de indagar y profundizar en algún tema.



*Informes: Área histórico-social*  
*Iniciamos*  
*Viernes 25 de Enero de 11:00 a 13:00 hrs.*





# PROGRAMA DE APOYO AL EGRESO

## SEGUNDO PERIODO DE PAE 2013-1

El PAE tiene como propósito apoyar a los alumnos que deseen regularizar su situación escolar para que estén en condiciones de concluir su bachillerato en este año.

Debido a las características del Programa de ser intensivo, es requisito indispensable haber cursado la o las materias en grupos ordinarios para tener un mínimo de conocimientos y lograr mayor aprovechamiento en los cursos; además, cubrir el 100% de asistencia y acudir puntualmente a sus clases para tener derecho a la evaluación. Si no cumples con este requisito, el profesor correspondiente procederá a la BAJA DEL ALUMNO.

## INSCRIPCIONES POR INTERNET

1) Se realizarán los días 21, 22 y 23 de enero de 2013, vía Internet en la página [www.cch-oriente.unam.mx](http://www.cch-oriente.unam.mx)

2) El 28 de enero del 2013 consulta por Internet los grupos que fueron autorizados, así como el salón y horario a que deberás asistir.

Sólo aparecerán en actas de evaluación alumnos que se inscribieron en tiempo y forma, por vía Internet o en las ventanillas de escolares.

## DURACIÓN DEL PROGRAMA

Se llevarán a cabo los sábados 9, 16 y 23 de febrero; 2, 9, 16 y 23 de marzo; 6, 13 y 20 de abril de 2013.

Los horarios de los cursos sabatinos son: turno matutino de 8:00 a 12:00 y vespertino de 13:00 a 17:00 horas.

NOTA IMPORTANTE  
SE CANCELARÁ LA INSCRIPCIÓN A PAE A

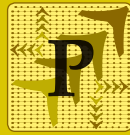
- Alumnos que estén inscritos en grupos de recursamiento de la misma asignatura, y que correspondan a generaciones 2012 y 2013.



SECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

Enero de 2013





## PSICORIENTA



María del Rosario Pétriz Elvira \*  
mrpetriz@yahoo.com.mx

## Bienvenida al nuevo año 2013

*“Nadie se desembara de un hábito o de un vicio tirándolo de una vez por la ventana, hay que sacarlo por la escalera, peldaño a peldaño”*

*Mark Twain (1825 – 1910) Escritor y periodista estadounidense.*

**E**n esta ocasión, me interesa brindarte la más cordial bienvenida a este 2013, y al semestre que inicia. **Éste es un buen momento** para la reflexión en torno a algunos temas que dejamos de lado, a medida que avanza el año, tal es el caso de los viejos hábitos perjudiciales: conviene revisarlos porque tratar de erradicarlos de forma tajante, es más difícil, y puede suceder que regresen con mayor fuerza. Eso desmotiva para lograr cambiarlos.

En este caso, retoma hábitos benéficos que apoyan la salud integral; por ejemplo: la nutrición sana que abarca comer en horarios fijos (eso implica no saltarse ninguna); beber seis vasos de agua al día; comer balanceadamente verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal. Evita comer carbohidratos y grasas en exceso, para que no subas de peso y enfermes. Si comes alimentos con esas características le costará a tu cuerpo más trabajo metabolizarlos.

Hacer ejercicio físico es un excelente medio para conservar el peso de acuerdo a tu complexión. Es recomendable tener una supervisión médica, para evitar cualquier lesión que te genere más problemas. Además, aunque no lo creas, te proporciona un estado de bienestar emocional, pues te relaja.

Organiza tus diferentes actividades, conviene que adquieras una agenda (o si ya cuentas con una) utilízala con la anotación de la distribución que mejor te convenga. Así, puedes dedicar tiempo para: hacer tu tarea, elaborar los trabajos que los profesores te soliciten; leer los materiales necesarios; estudiar previamente para que no te satures en los exámenes programados en cada asignatura; además, dejar horas de descanso, relajación y diversión. En este punto es recomendable que elijas la forma de divertirse, pero que no implique ningún riesgo para tu integridad personal o el de otras personas, porque la exposición innecesaria a situaciones conflictivas, pueden ser lamentables y duraderas.

Revisa tu administración económica, en cuanto a la previsión de tus gastos fijos: pasajes, alimentos, fotocopias, materiales de papelería, libros, asistencia

a teatro, cine, prácticas de campo, para que trates de ahorrar lo más que puedas y dispongas de dinero, en caso de que debas hacer un desembolso imprevisto. Aprender a ahorrar puede ser otro hábito positivo que debes fomentar durante este año, y con ello evitar endeudarte con gastos superfluos. ¡Prioriza tus necesidades económicas!

Por último, en determinado tiempo, acostúmbrate a revisar los hábitos negativos que dejaste o que te propusiste abandonar, o a fortalecer los que te ayuden a ser mejor cada día. Ten paciencia, si aún no lo has logrado.

Buena suerte, y ¡FELIZ AÑO 2013!







# XXXIV Feria Internacional del Libro del Palacio de Minería

20 de febrero al 4 de marzo de 2013  
Tacuba núm. 5, Centro Histórico, Ciudad de México

**Estado invitado: Quintana Roo**  
Jornadas Juveniles 25, 26 y 27 de febrero

Universidad Nacional Autónoma de México / Facultad de Ingeniería

<http://feria.mineria.unam.mx>



Detalle del mural "Reconstrucción" (Escuela Rural),  
de Roberto Montenegro, México 1931. CENICOPAM / INBA.  
Reproducción autorizada por el Instituto Nacional  
de Bellas Artes y Literatura, 2010

