



# ORIENTE

www.cch-oriente.unam.mx

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 728 • 18 DE FEBRERO DE 2013

## INFORMA



### La química genera un dulce aprendizaje en el curso de confitería

3

En el “Curso de confitería”, los alumnos elaborarán productos como palanquetas, caramelos macizos, dulces de leche, gomitas y malvaviscos, para aprender los conceptos químicos de forma práctica y sabrosa.

#### ENSEÑANZA APRENDIZAJE



### Conferencia sobre cambio climático

4

#### ENSEÑANZA APRENDIZAJE



### Plática “El amor no es diferente”

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

# Aprendizajes eficaces y productivos

Formar académicamente a nuestros alumnos, de manera eficaz y completa, es una aspiración institucional que se trabaja permanentemente en aulas y laboratorios. Con el apoyo cotidiano de los profesores y el respaldo en infraestructura (biblioteca, centro de cómputo, mediateca, Centro de Orientación Educativa -COE-, laboratorios de innovación, entre otros), se tienen las herramientas necesarias para que los estudiantes, contribuyan a dicha aspiración del Colegio de Ciencias y Humanidades.

Es evidente que si hacen uso de todos los recursos señalados, acuden con oportunidad y responsabilidad a sus clases, se comprometen en labores extra curriculares, sean de difusión de la cultura, práctica deportiva, Opciones Técnicas o talleres formativos o creativos, los jóvenes responderán a ese compromiso universitario que asumieron desde su ingreso a este centro educativo.

Sabemos bien que aún con los apoyos y recursos a su disposición, los estudiantes enfrentan problemáticas para su aprendizaje, lo que motiva en muchas de las veces el fracaso escolar o rendimiento académico, cuya consecuencia es la deserción, reprobación, incluso el abandono de sus estudios.

Decíamos que una de las aspiraciones del CCH es formar más y mejor, por lo que constantemente se hace el llamado a la comunidad estudiantil a aprovechar los medios e instrumentos que están a su disposición para su preparación académica. Bajo esas circunstancias, seguramente nuestros jóvenes estarán preparados para allegarse de mejores aprendizajes y una mayor formación tanto académica como integralmente.

Pero si aún así nuestros escolares creen que los instrumentos son insuficientes, está a su alcance un recurso más como es el caso del Programa Institucional de Asesorías, cuyo principio es fortalecer el aprendizaje de los estudiantes. En dicho programa los jóvenes tienen la oportunidad de la asesoría personalizada y calificada, por lo que se les invita a integrarse a ésta y a otras modalidades que enriquecerán sus conocimientos.

En suma, se requiere de compromiso y responsabilidad de manera individual y colectiva para que los aprendizajes sean eficaces y productivos, en una institución como la nuestra que pretende estar a la vanguardia del bachillerato universitario.



# ENSEÑANZA APRENDIZAJE



## ■ Se combina el saber y el sabor en el laboratorio Curso de confitería y química para un dulce aprendizaje

La química es una ciencia con múltiples aplicaciones. Se utiliza en la elaboración de diversos productos, ya sea en el hogar, el trabajo, las escuelas u objetos de uso cotidiano. Incluso, está profundamente involucrada en los alimentos que consumimos, por ejemplo, productos lácteos, botanas, conservas, refrescos, etc. La química se encuentra presente desde los fertilizantes hasta el procesamiento de la comida mediante colorantes, conservadores o simplemente los ingredientes que contienen.

Parte de los alimentos que son producto de la química es la confitería, es decir, el arte de elaborar postres y pastas dulces. Para explicar la reacción entre fenómenos químicos y el procesamiento de comida, el pasado 11 de febrero se inauguró el “Curso de confitería” en las instalaciones el Siladin, con la participación de alumnos deseosos de conocer los secretos más deliciosos de la química.

Patricia García Pavón, profesora de Química, explicó a los alumnos los sabrosos retos del curso: elaborar caramelo macizo, dulces de leche, gomitas, malvaviscos y, como culminación, nutritivas palanquetas y por último,


como ejercicio final, los participantes diseñarán los envases, etiquetas y una propuesta de promoción de los alimentos que realicen.

García Pavón explicó la dinámica a seguir durante el curso, desde la formación de equipos y la revisión teórica sobre los fenómenos químicos que se presenten. Asimismo, dio un listado de ingredientes, por ejemplo, ácidos cítricos, glucosa líquida, colorantes, azúcar, los cuales junto a instrumentos como probetas, balanzas y vasos de precipitados, serán las herramientas para elaborar los dulces propuestos.

Entre los objetivos pedagógicos del curso, comentó la maestra, se encuentran el fomento del trabajo en equipo a través de la investigación; el diseño y la realización de productos de la industria alimentaria, y la profundización de los conceptos de la química para comprenderla de forma práctica.

Por último, se hizo énfasis de que la higiene y la seguridad son primordiales durante el curso; por este motivo, se hizo una demostración de la indumentaria adecuada en el laboratorio con el uso de batas nuevas, cofias, cubrebocas, zapatos cerrados con suela antiderrapante y guantes

para soportar objetos calientes, pues algunas mezclas alcanzan temperaturas de hasta 130° centígrados.

Cabe anotar que el curso de confitería es organizado por el grupo Alquimia XXI, integrado por los profesores del Plantel Oriente, Blanca Estela Quiza Gaytán, Martha Elizet Herrera Hernández, Ignacio Piña Millán, Silvia Martínez Galindo y Patricia García Pavón, y concluirá hasta el 13 de marzo. 



## Rumbo al segundo congreso de ecología y ambiente

# Aguas... con el cambio climático



contaminantes, sobreexplotación de recursos no renovables, entre otros).

Estos problemas parecen ser formas irreversibles de la destrucción de la naturaleza, aun cuando tienen su origen de fondo en los modelos de desarrollo progresista de las modernas sociedades occidentales, son también consecuencia de acciones y actitudes irresponsables de una sociedad entera.


Por tal motivo, la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades y el Programa de Investigación en Cambio Climático (PINCC) de la UNAM, ofrecieron el pasado 8 de febrero en el Plantel Oriente, la conferencia magistral Impactos socioeconómicos espaciales del cambio climático en la pobreza de la ciudad de México, dentro del ciclo de conferencias de cambio climático rumbo al 2º congreso de Ecología y Ambiente, impartida por el licenciado Ángel Martínez Monroy y organizada por la QFB. Lucía Gabina Benítez Salgado, Jefa de Laboratorio Central, del CCH.

Este evento tuvo la finalidad de invitar a los alumnos a reflexionar sobre las distintas acciones que la sociedad puede hacer para que se combata

el problema del cambio climático y cómo es que la economía se relaciona con este tipo de acontecimientos. En esta plática, se mostraron imágenes de las principales delegaciones de la ciudad de México que, cada vez más, son afectadas por las inundaciones a consecuencia de la basura en las calles y la obstrucción de coladeras.

En su exposición el ponente solicitó apropiarse de un conocimiento necesario sobre los diferentes aspectos del cambio climático, sus causas y efectos, sobre todo en la ciudad de México y sus delegaciones.

Durante esta conferencia, el director del Plantel Oriente, licenciado Arturo Delgado González, hizo un llamado al alumnado a crear una conciencia ecológica y, sobretodo humana, para así eliminar el impacto que causa tirar basura en las calles, el desperdicio de luz eléctrica, el descuido de espacios públicos, entre otras.

Si quieres saber más sobre el 2º Congreso de Ecología y Ambiente puedes visitar su página web, en donde encontrarás información sobre sus próximos eventos y conferencias. El sitio es: <http://www.pincc.unam.mx/>. 

Óscar Escorza SS

**H**oy en día, vivimos la más grave crisis ambiental en la historia de la humanidad; el calentamiento global aumenta, hay una pérdida de la biodiversidad, mayor contaminación de aire, agua y suelo, además de un cambio climático mundial, desertización y otros problemas complejos que afectan el medio ambiente (generación de desechos tóxicos, uso de energías




Arturo Delgado González, director del Plantel Oriente junto con Lucía Gabina Benítez Salgado, Jefa de Laboratorio Central del CCH.





El público asistente se mostró preocupado por los problemas ambientales que nos aquejan.



**¡Ya viene el Segundo Rally de Asesorías!**




Información e inscripciones:  
En el Programa Institucional de Asesorías Edificio W Planta Alta

**¡Utiliza! el puente peatonal**

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
PLANTEL ORIENTE

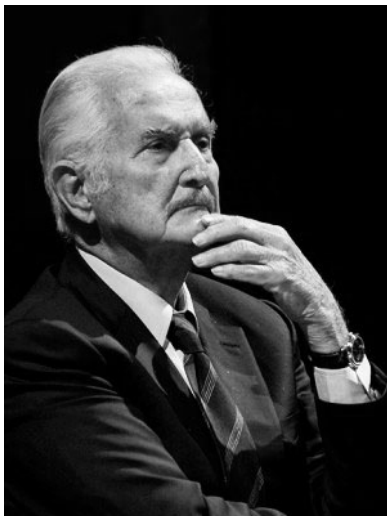


**Es por tu seguridad**



**El Área de Talleres del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente  
Invita al:**

*Homenaje a Carlos Fuentes*  
Cuento, teatro y novela



**Programa**

- \*Inauguración a cargo del Lic. Arturo Delgado González, director de la escuela.
- \*El espacio simbólico en ceremonias del alba, profesora Edith Padilla Zimbrón.
- \*Orquídeas a la luz de la Luna, profesora María Edith Talavera Córdoba.
- \*Carolina Grau, personaje etéreo, profesora Ma. Refugio Serratos González
- \*El México posrevolucionario. La muerte de Artemio Cruz Profesora Rosa María Nieto Cruz



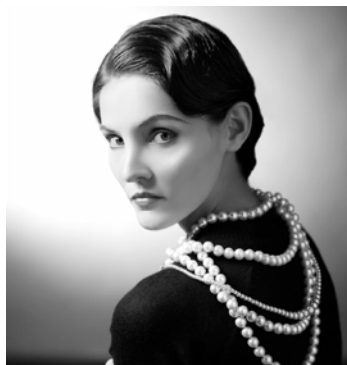
21 de febrero de 2013. Sala 2 Audiovisual. 11:00 a.m.



Coco Chanel



Ana Bolena



Eva Perón



Juana de Arco



Sor Juana Inés de la Cruz

A lo largo de la historia, los tiempos y sitios también se puede decir de las mujeres. Lo hicieron en demandas y oportunidades. Por el vorágine histórica han sido capaces de adaptar lo que fueron capaces de dar forma e influir beneficiarse de ellos.

La vida de las mujeres a través de la historia. En la nación, no se les permitía votar, asistir a la escuela. Fueron obligadas esencialmente a ganarse un lugar en la sociedad. A pesar de ello, algunas lograron sobresalir y, en algunos casos, establecer permanentes y radicales cambios. Siempre se ha dicho que detrás de cada gran hombre, hay una gran mujer. Muchas veces por delante o en solitario. Es por ello que en esta edición de Sólo de 10 cualidades, han dejado una huella en la historia. Recuerda que esta lista

**Ana Bolena:** fue la segunda esposa del rey Enrique VIII y la madre de la reina Isabel I. Su fecha de nacimiento se consideraba que era en el año de 1507, pero los historiadores más modernos creen que fue en 1501. Su matrimonio con el rey Enrique, y su posterior ejecución, fueron parte del comienzo de la agitación política y religiosa que concluyó con la Reforma Inglesa. Ana Bolena promovió activamente la causa de la reforma de la Iglesia. Su vida ha sido adaptada para numerosas novelas, obras de teatro, canciones, óperas, dramas de televisión y películas.

**Eva Perón:** conocida a menudo por el diminutivo Evita, nació el 7 de mayo de 1919, fue la segunda esposa del presidente argentino Juan Domingo Perón y la Primera Dama de la República Argentina, a partir de 1946 hasta su muerte en 1952. Recibió el título oficial de "Jefa Espiritual de la Nación", y aunque nunca fue una figura oficialmente elegida políticamente, la mayoría de los estudiosos coinciden en que llegó a ejercer más poder e influencia dentro del gobierno que su propio marido.

**Juana de Arco:** nacida un 30 de mayo 1412 y apodada "La doncella de Orleans", fue una heroína popular de Francia. A la edad de diecisiete años, lideró al ejército francés a varias victorias durante la Guerra de los Cien Años, que abrió el camino para la coronación de Carlos VII de Francia. Fue capturada y acusada de insubordinación y herejía, por ello fue condenada a la hoguera. Veinticinco años después de su ejecución, un tribunal inquisitorial autorizado por el Papa Calixto III examinó el juicio y la declaró inocente y a su vez un mártir. Juana de Arco fue beatificada en 1909 y canonizada en 1920.

**Sor Juana Inés de la Cruz:** también conocida como el Fénix de América o la Décima Musa mexicana, su nombre real era Juana Inés de Asbaje y Ramírez de Santillana. Es considerada la primer gran poeta latinoamericana y una de las más importantes figuras de la literatura hispana. Ella escribió siguiendo el estilo complejo de los maestros Siglo de Oro español, y produjo algunos de los sonetos más bellos de la lengua española.

**Maria Curie:** nacida en Polonia el 7 de noviembre de 1867, fue una física y química que encontró la fama internacional gracias a su trabajo sobre la radioactividad. La importancia de su trabajo como científica le valió ser la primera persona en obtener dos premios Nobel. Después de superar las dificultades de ser una científica en Polonia, llegó a descubrir el radio y el polonio en Francia, donde murió debido a la constante exposición radioactiva.

**Dolores Ibarruri:** figura relevante durante la Guerra civil española y también conocida como "La Pasionaria". Nació el 9 de diciembre de 1895, fue una histórica dirigente durante la Segunda República Española y destacada participante del partido comunista de España, famosa por acuñar la frase "No pasaran" durante la defensa de Madrid. Dolores Ibarruri unió a su lucha política, la lucha por los derechos de la mujer para demostrar que "las mujeres, fuesen de la condición que fuesen, eran libres para elegir su destino".

**Indira Gandhi:** fue una de las líderes más carismáticas de la India moderna, cuyas ideas y actividades han tocado diferentes





**Mujeres**

*Virginia Woolf*



Las situaciones sociales han cambiado, esto nos afecta. En períodos de cambio, también cambiamos. Las féminas a lo largo de esa historia han tenido que adaptarse a estas transformaciones, por lo que en estos periodos, y en muchos casos,

la vida ha estado llena de conflictos y luchas. Han sufrido una gran discriminación en las universidades, hablar en propiedad pública, y fue entonces cuando se empezaron a superar de estas dificultades, hay mujeres que han triunfado por sus ideales y por los cambios sociales.

Mujer, aunque hoy en día es mejor decir que camina a su lado o incluso a su lado de Diez enumeraremos a aquellas mujeres que gracias a sus distintas aportaciones no es definitiva y siempre puede ser enriquecida por tus aportaciones.

esferas de la vida pública y política de la India y dejó una huella en los asuntos mundiales, sobre todo, el Movimiento de Países No alineados. Nacida el 17 de Noviembre de 1917 en Allahabad, India, fue la primera y hasta la fecha única mujer Primer Ministro de la India. Dirigió el gobierno del país durante tres mandatos consecutivos desde 1966 hasta 1977 y para un cuarto mandato desde 1980 hasta su asesinato en 1984.

**Virginia Woolf:** nacida con el nombre de Adeline Virginia Stephen en la ciudad de Londres en 1882, es una de las escritoras más extraordinarias e influyentes en toda la historia gracias a su estilo único de escribir, el cual tenía incorporaciones del simbolismo y hacia uso de símiles y metáforas. Fue pionera en la incorporación de ideas feministas en sus escritos, mismos que hicieron una contribución significativa al desarrollo del pensamiento feminista. Es considerada como una de las fundadoras del Modernismo y sus obras más elogiadas son: "Mrs Dalloway" y "Una Habitación Propia".

**Cleopatra VII:** Aunque el nombre de Cleopatra ha sido utilizado por muchas reinas egipcias, Cleopatra VII es la más recordada, eclipsando a todas sus predecesoras gracias a su astucia política, belleza y vida romántica. Mujer que nació en el año 69 a.C. en Alejandría, Egipto. Fue la última de los Ptolomeos, faraones de ascendencia macedonia que gobernaron Egipto. Históricamente será recordada como una mujer que se hizo con toda oportunidad. Era una mujer agresiva que ignoró el reclamo de su hermano al poder

y el papel sumiso que las mujeres debían desempeñar en la política. Utilizó todos los medios necesarios para lograr sus objetivos y proteger a Egipto. Aunque su uso de la seducción en lo que respecta a sus relaciones con Julio César y Marco Antonio se ha convertido en un suceso legendario para la historia.

**Coco Chanel:** Gabrielle Bonheur Chanel, nació el 19 de agosto de 1883 en Francia. Fue una famosa diseñadora que revolucionó la moda femenina a principios del siglo XX, con sus trajes de marca y vestidos. Coco Chanel creó diseños atemporales que siguen siendo populares hoy en día. Ella se convirtió en un ícono de estilo conocido por sus diseños sencillos pero sofisticados, los cuales combinaba con lujosos accesorios y fragancias. Introdujo ropa deportiva femenina hecha de jersey con faldas más cortas y rectas, chaquetas y blusas de cuello abierto. También fue pionera en la elaboración de joyería de fantasía y creó los trajes con chaquetas cortas así como el popular vestido negro el cual es un ícono de la moda hasta nuestros días.

René De Luna González S.S

Fuentes:

- <http://www.thebiographychannel.co.uk>
- <http://www.angelfire.com/anime2/100import/>
- <http://www.historynet.com/famous-women-in-history>
- <http://www.womenshistory.about.com>
- <http://womensofhistory.blogspot.mx/>

Diseño Abigail Mejía Cortés (S.S)



*Maria Curie*



*Dolores Ibarruri*



*Indira Gandhi*



*Cleopatra VII*

## Plática “El amor no es diferente”




El amor es un sentimiento universal que abarca diversas manifestaciones y algo que caracteriza a los seres humanos es la capacidad de expresar el amor de diversas formas. De este modo, podemos encontrar poemas, canciones, libros, pinturas, y más demostraciones de este profundo sentimiento.

Así, el amor tiene la particularidad de ser sentido y compartido por cualquier persona, sin importar raza, creencias, posiciones económicas, sociales o ideológicas. El amor es universal. Para comprobarlo, el pasado 13 de febrero se presentó en nuestra escuela la plática “El amor no es diferente”, a cargo de los integrantes de la fundación “Arte Down México”, donde jóvenes con esta condición demostraron a la comunidad cece-

hachera que para el amor no existe ninguna frontera ni limitante.

Mediante un video, se mostró las actividades realizadas en la fundación, como cocina, teatro, música, cerámica, danza, entre otras. Posteriormente, los jóvenes con síndrome de Down expresaron a los asistentes su forma de entender el amor y las relaciones, así como sus ideas sobre el noviazgo y la amistad para concluir que, efectivamente, el amor no es diferente.

Al finalizar, Arturo Delgado González, titular de este plantel, entregó un reconocimiento al creador de la fundación, Arturo Kemchs Dávila, por compartir a la comunidad estudiantil una nueva visión del amor.

Este evento fue organizado por la secretaría de Asuntos Estudiantiles y la Academia de Ciencias Experimentales del plantel a cargo de la profesora Itzel Núñez, y contó con la presencia de José de Jesús Moncayo Sahagún, secretario Académico de esta escuela. 





## La importancia del pensamiento crítico



Tener un criterio razonado y argumentado, que busque el equilibrio en lo que se dice, se hace o se interpreta, es una cualidad que deben adquirir los jóvenes del Colegio de Ciencias y Humanidades. Si conjugan esas bases estarán en condiciones de ejercer un pensamiento crítico de lo que ocurre a nuestro alrededor.

Ése fue el sentir de más de una treintena de alumnos de la materia Taller de Lectura, Redacción e Iniciación a la Investigación Documental, a cargo del profesor Felipe Reséndiz Sánchez, quienes conjuntamente con los alumnos abordaron un temática cotidiana en el CCH: el estudio del pensamiento crítico como forma de manifestación y de disentir ante la opinión ejercida en los medios o nuestro entorno académico o social.

A través de la elaboración de un periódico mural los jóvenes plasmaron una expresión distinta, ejercida por los medios de comunicación y grupos de poder. La idea dijeron los estudiantes, es que a través del pensamiento crítico “podemos ser capaces de distinguir y ordenar ideas donde se cuestione o se argumente un tema en particular próximo a nuestra formación educativa”. 

A través de la elaboración de un periódico mural los jóvenes plasmaron una expresión distinta, ejercida por los medios de comunicación y grupos de poder. La idea dijeron los estudiantes, es que a través del pensamiento crítico “podemos ser capaces de distinguir y ordenar ideas donde se cuestione o se argumente un tema en particular próximo a nuestra formación educativa”. 







**DEFENSORÍA DE LOS  
D E R E C H O S  
U N I V E R S I T A R I O S**



**Académicos  
y  
Estudiantes:**

La Defensoría  
hace valer sus derechos

**Emergencias al 5528-7481**

Lunes a viernes

9:00-14:00 y 17:00-19:00 hrs.

Edificio "D", nivel rampa frente a *Universum*

Circuito Exterior, Ciudad Universitaria

Estacionamiento 4

Teléfonos: 5622-6220 al 22 Fax: 5606-5070

ddu@servidor.unam.mx



**Colegio de Ciencias y Humanidades  
ORIENTE**

**Horario  
12:00 a 16:00 hrs.**



**FEBRERO**

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Área de las Ciencias Sociales	Área de las Humanidades y de las Artes	FES Acatlán FES Aragón FES Cuautitlán FES Iztacala FES Zaragoza	Área de las Ciencias Físico-Matemáticas y de las Ingenierías	Área de las Ciencias Biológicas y de la Salud

Sede: Explanada principal

SECRETARÍA DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD  
DIRECCIÓN GENERAL DE ORIENTACIÓN Y SERVICIOS EDUCATIVOS  
DIRECCIÓN GENERAL DEL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
RESPONSABLES DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA DE FACULTADES Y ESCUELAS



**www.dgose.unam.mx**

**3er. FORO CONCIENCIA Y HUMANIDADES***25 de Febrero al 1 de Marzo 2013***EL SER Y QUEHACER DEL PROFESIONISTA****¿QUÉ HACES Y QUÉ TANTO AMAS TU PROFESIÓN?**

Muchos de nosotros además de disfrutar de la docencia, gozamos también de nuestra profesión. En este evento compartiremos con los estudiantes todo aquello que significa elegir y tener una profesión, la cual forma parte de nuestro ser y quehacer. Comisión Organizadora: Cecilia Espinosa Muñoz, Claudia Benítez Albarrán, Alberto Benítez Pérez y Martha Elizet Herrera Hernández.

## AUDIOVISUAL 1

## LUNES 25

9:30 Inauguración del evento

10:00 "Ingeniero Bioquímico"

Ponente: Blanca Estela Quiza Gaytan

11:00 "Economía"

Ponente: Yuri Agustín Domínguez Ávila

12:00 "Educación Física"

Ponentes: Yuri Agustín Domínguez Ávila

Araceli Patricia Reyes García

13:00 "Ingeniero Bioquímico industrial"

Ponentes: Óscar Juvenal Durán Reyes

Ana María Flores Pérez

Lisandra O. Olmedo Sampedro

14:00 "Antropología"

Ponente: Elsa Rodríguez Saldaña

15:00 "Derecho"

Ponente: Olga Rocío Domínguez Armenta

16:00 "Biología Experimental"

Ponente: Maribel Hernández Velasco

## AUDIOVISUAL 2

## MARTES 26

9:00 "Matemático"

Ponente: Alejandra Georgina Bravo

Ortiz

10:00 "Administración"

Ponente: Korina Ramos Bernal

11:00 "Historia"

Ponente: Graciela Maldonado Figueroa

12:00 "Artes Visuales"

Ponente: Rosa Illescas Vela

13:00 "Químico en Alimentos"

Ponente: Martha Elizet Herrera  
Hernández

14:00 "Ingeniería en computación"

Ponente: Alejandro Muñoz Navarrete

15:00 "Psicología"

Ponente: Itzel Núñez Núñez

16:00 "Literatura"

Ponente: Martha Leticia Hernández  
Valencia

## MIÉRCOLES 27

9:00 "Ingeniero Químico Metalúrgico"

Ponente: Angélica Nohelia Guillen  
Méndez

Ponentes Aguirre Yuh Elizabeth D.

Ricardo Ramírez García

11:00 "Medicina"

Ponente: Sergio Quevedo Bonilla

12:00 "Ciencias Políticas"

Ponente: Lilita Montiel Dávalos

13:00 "Física"

Ponente: Alberto Francisco Sandino  
Hernández

14:00 "QFB, Bioquímica Clínica"

Ponente: Norma Cano Leal

15:00 "QFB, especialista en Clínica"

Ponentes: Cecilia Espinosa Muñoz

Ana Lilia Ávila Cabrera

16:00 "Medicina"

Ponente: Eduardo Hernández López

## JUEVES 28

9:00 "Ciencias de la Comunicación"

Ponente: María Angélica Vargas López

10:00 "Biología"

Ponente: María del Rosario López  
Mendoza

11:00 "Químico"

Ponente: María Elena Cárdenas Juárez

12:00 "Ingeniería Eléctrica"

Ponente: Alberto Benítez Pérez

13:00 "Actuaría"

Ponente: Diego de Jesús Córdova Utrera

14:00 "QFB Orientación Farmacia"

Ponentes: César Alfredo Herrera  
Hernández  
Reyes Flores Hernández

15:00 "Diseño Gráfico"

Ponente: Agustina Mendoza Martínez  
David Chávez Huitrón

16:00 "Filosofía"

Ponente: César Huerta Bernal

## VIERNES 1

9:00 "QFB. Orientación Farmacia"

Ponente: Yolanda Sandoval Alonso

10:00 "Odontología"

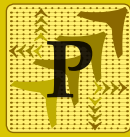
Ponente: María Patricia García Pavón

11:00 "El Químico y los Residuos Peligrosos"

Ponente: Claudia Benítez Albarrán

12:00 Clausura del Evento





**PSICORIENTA**



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

**Para saber descansar**

*“La paz y la relajación aniquila toda preocupación y todo ruido”*

*Paramahansa Yogananda, propagador del Yoga en occidente (5 de enero del 1893 – 7 de marzo de 1952).*

**E**n la actualidad, la vida que llevamos los ciudadanos, ha sido de acuerdo al sistema de valores prevaleciente: competencia y confrontación, por encima de la tolerancia y la cooperación. Aun cuando el avance tecnológico en diversos ámbitos ha facilitado nuestras diferentes actividades, tanto en el terreno personal, social, escolar y laboral, con frecuencia, parecen mejorar sólo las condiciones externas e imponernos el alto costo de un mayor estrés y una vida personal más complicada, es entonces cuando requerimos hacer un espacio en nuestra agenda sobresaturada de tareas, y es a lo que llamamos descanso.

El descanso es el reposo, la quietud o la pausa que se hace en medio de la escuela, el deporte, o el trabajo. Es lo que ayuda a aliviar la fatiga, las dolencias físicas o morales.

Dentro del alivio, podemos situar la relajación mental y corporal, que beneficia a la armonía entre el cuerpo y la mente. Las técnicas de relajación son una herramienta muy importante para conseguir tranquilidad y quietud, dotándonos de estrategias para enfrentarnos a diversas situaciones de la vida cotidiana.

Las prácticas de las técnicas de la relajación va a servirnos a disminuir los pensamientos que producen ansiedad y nos llevarán a un estado de calma y paz. Nos permite hacer a un lado las preocu-



paciones constantes, los pensamientos negativos o pesimistas que fácilmente se filtran en nuestra mente, si logramos aislarlos y extinguirlos, podremos explorarnos a nosotros mismos y a nuestros sentimientos.

La relajación favorece un funcionamiento cerebral (ondas alfa y beta) similar al sueño, aumentando la capacidad de concentración y creatividad, también facilita la visualización e imaginación.<sup>(1)</sup>

Otros beneficios psíquicos son la reducción de la agresividad, una mayor seguridad en uno mismo y mejor control emocional; ayuda a los adolescentes a enfrentarse a situaciones conflictivas, sin perder el estado emocional pacífico.

A nivel físico, la relajación y respiración pausada y en patrones rítmicos que van en aumento de acuerdo al nivel de profundidad benefician a todos los aparatos del organismo.

Liberan las tensiones y contracturas musculares que pueden producir fatiga, dolores o calambres, evitando el consumo excesivo de energía.

En cuanto al aparato circulatorio, la relajación de la musculatura que rodea los vasos sanguíneos, permiten mayor

dilatación y un mejor flujo de sangre a todo el cuerpo. El corazón puede bombear a menor presión y se reducirán el número de pulsaciones y la tensión arterial, esto ayuda enormemente a quienes son candidatos a sufrir de hipertensión.

En el aparato respiratorio, mejora la ventilación general al aumentar la capacidad pulmonar por la relajación de la musculatura que rodea los pulmones. También podrá entrar más aire a los alveolos al relajarse la musculatura del árbol bronquial.

En el aparato digestivo, la relajación de la musculatura digestiva proporciona una sedación natural opuesta a las disfunciones y espasmos, al tiempo que mejora la digestión.

El aparato urológico, al igual que el digestivo, se verá beneficiado al mejorar los espasmos generadores de cólicos y disurias.<sup>(2)</sup>

Tú decides si quieres disfrutar de todos los beneficios anteriores, más los que explores en la medida de tu interés, lo que quiero recalcar es que mientras tengas esta opción al alcance lograrás permanecer relajado y en un estado de ecuanimidad mental imperturbable,

¡ Disfruta tu descanso! 

**Referencias:**

1)Paramahansa Yogananda, La paz interior. El arte de ser calmadamente activo y activamente calmado. Ediciones SelfRealizationFellowship, 2003, Los Angeles, California, 125

2)www.tusnuevos horizontes.com/beneficios\_de\_la\_relajación.htm, Relájate y tómallo con calma, consultado domingo 10 de febrero 2013, 8:15 p.m.

# La mirada cecehachera

## sobre la equidad de género

- Memoria y exposición artística de la cultura de equidad de género de los estudiantes del Colegio de Ciencias y Humanidades

*El mejor termómetro para medir el grado de civilización de un pueblo es la situación de sus mujeres.*  
Norberto Bobbio

A lcanzar la equidad de género es una de las principales aspiraciones y retos que enfrenta la humanidad. Dicha aspiración surge a partir del reconocimiento de dos hechos centrales: por un lado, que las características típicamente atribuidas a hombres y a mujeres tienen un origen sociocultural y no biológico y, por otro, que esas características establecen diferencias entre ambos sexos que generan desigualdad en el acceso a oportunidades y limitan el desarrollo humano, especialmente el de las mujeres.

Si bien en las últimas décadas se ha avanzado de forma significativa en la conquista de los derechos sociales, laborales y sexuales de las mujeres, aún falta mucho por hacer. Muestra de ello son los feminicidios, el acoso sexual y la escasa proporción de mujeres en nuestro país que ocupan puestos de alto nivel o cargos públicos relevantes, por mencionar algunos ejemplos.

Por lo anterior, en el Colegio de Ciencias y Humanidades se considera indispensable promover la reflexión de los jóvenes sobre este tema desde las diversas disciplinas que integran el Plan de Estudios, así como fomentar relaciones más equitativas entre hombres y mujeres que abonen a la construcción de una sociedad más democrática, libre y justa.



Con el propósito de potencializar los aprendizajes de las materias que se imparten en el Colegio y fortalecen la comprensión y la valoración de la equidad de género, se

## CONVOCA

a estudiantes inscritos en cualquier semestre del CCH de la UNAM a participar en la creación de video, animación, flash, podcast, canción, poema, historieta, fotonovela, cómic, manga, anime, novela gráfica, fotografía, pintura, cartel, dibujo, grafiti, ensayo, escultura en diferentes materiales y tamaños (alebrije y otros) y libro objeto, que expresen la mirada joven sobre la equidad de género desde distintos enfoques disciplinarios, con las siguientes

### BASES:

Podrán participar todos los alumnos del Colegio de Ciencias y Humanidades de manera individual o por equipo (máximo de cinco integrantes) que estén:

- Inscritos en el sitio: [www.cch.unam.mx/genero](http://www.cch.unam.mx/genero)
- Asesorados por uno o varios profesores.
- Los trabajos deberán ser creaciones originales y se desarrollarán de acuerdo con la aplicación de la perspectiva de género abordada en las diversas asignaturas impartidas en el semestre 2013-2.
- Cada autor (o equipo) sólo podrá presentar una obra inédita.
- Las obras deberán rotularse con los siguientes datos generales: Título, fecha, técnica empleada, descripción relacionada con el tema (máximo diez renglones en tipografía Arial de 11 puntos), nombre del autor (o autores), plantel, turno, materia y correo electrónico.

### CALENDARIO

- Las inscripciones serán hasta el día 28 de febrero de 2013 en el sitio: [www.cch.unam.mx/genero](http://www.cch.unam.mx/genero)
- El periodo de entrega de las obras será del 1 al 5 de abril de 2013 en el departamento de Información de cada plantel.
- Los trabajos se exhibirán en cada plantel del 15 al 19 de abril de 2013; se seleccionarán los de mejor calidad para ser exhibidos del 6 al 10 de mayo en el Museo Universitario de Ciencias y Arte de la UNAM.
- Todos los trabajos recibidos se integrarán en una Memoria impresa y digital que se publicará en 2014.

Para mayores informes, escribir a: [gacetacch@cch.unam.mx](mailto:gacetacch@cch.unam.mx) y [gacetacch@yahoo.com.mx](mailto:gacetacch@yahoo.com.mx) o comunicarse a la Secretaría de Comunicación Institucional del CCH, ubicada en Insurgentes Sur y Circuito Escolar, Ciudad Universitaria, teléfonos: 5622-0025 y 5622-0175.