



www.cch-oriente.unam.mx

# ORIENTE

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 759 • 10 DE FEBRERO DE 2014

## INFORMA

### ENSEÑANZA **A**PRENDIZAJE



**Alumna egresada destaca en investigación antropológica** **3**

### ENSEÑANZA **A**PRENDIZAJE

**Taller de autoexploración del cáncer de mama**



**8**

**unam**  
donde se construye el  
**futuro**



**La persistencia de la comida prehispánica en la Muestra Gastronómica Zacahuil**

**5**

## 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  
landerosso@hotmail.com

## EDITORIAL

# Libertad para decir en “La mirada cecehachera”

**D**ecir lo que se piensa, se cree o se siente, es un derecho que se ejerce día a día en el Colegio de Ciencias y Humanidades, como una forma de expresión libre, en el que se manifiestan posturas académicas, políticas y sociales, algunas coincidentes y otras divergentes.

Una posición al respecto, es la que demandan nuestros jóvenes estudiantes para contar con espacios de expresión juvenil, donde expongan esos sentires y esos decires que los lleven justamente a expresarse libremente en temas propios de su edad.

Ser libre para decir, señalan los jóvenes, no es una concesión, por el contrario es un derecho, del cual el Plantel Oriente en particular se precia de ejercer entre su comunidad, tal como sucedió en el evento “La mirada cecehachera: encuentro de expresión juvenil”, donde se unieron voces disímbolas en temas como el Amor y la sexualidad, Escuela y proyecto de vida, Convivencia e identidad, así como Interés y uso del tiempo libre.

En ellos, los jóvenes alzaron la voz para manifestar su preocupación, desencanto, pero también para mirar a futuro en proyectos estudiantiles y personales, que hace que nuestros estudiantes adquieran esa madurez y esa formación académica e integral que procura nuestro modelo educativo.

Bien por estos jóvenes que participaron en esta actividad que viene a refrendar ese compromiso de libertad que se respira al interior del Colegio y, al mismo tiempo, la responsabilidad que deben de asumir alumnas y alumnos para que “nunca consideren al estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber”, tal como lo expresó una jovencita en la inauguración de este evento.

Este encuentro, sin duda, sirvió a los jóvenes en el “intercambio de ideas, pensamientos y también de los sueños y las expectativas que unidas a través del esfuerzo, se logrará la constancia en nuestra formación y el éxito académico y personal”.





# ENSEÑANZA APRENDIZAJE

## ■ Alumna egresada del Plantel Oriente se gradúa con mención honorífica Su trabajo, parteaguas en el estudio de la estimación de la edad fetal

El Colegio de Ciencias y Humanidades fue la primera parte de mi formación; fue en el Plantel Oriente el lugar donde me acerqué al estudio de la Antropología. Aquí, inició la búsqueda del conocimiento, la indagación y escudriño de nuevos saberes, y también el acercamiento a mi realidad y a la sociedad. En este centro educativo aprendí a leer, a redactar, a analizar, a cuestionar, a ser crítica... a investigar, dice convencida Perla Liliana Chávez Martínez, alumna egresada de este plantel, quien recientemente obtuvo mención honorífica por su tesis de licenciatura “Elaboración de estándares métricos para la estimación de la edad fetal al momento de la muerte en una población mexicana”.

Ganadora de la medalla Gabino Barreda por sus estudios del bachillerato en el CCH, esta jovencita de 23 años vino a esta escuela a compartir parte de su trabajo como investigadora, a través

de una conferencia intitulada “Antropología física, un espacio propicio para el trabajo interdisciplinario”, mismo que la ha llevado a aplicarse y a especializarse en un campo poco conocido y valorado no obstante con cabida en contextos distintos, tal como el arqueológico, el clínico, el forense y el legal.

En entrevista, señala que el sistema educativo del Colegio es único; te deja ser tal como eres, te enseña a conocer, a ser crítico, a buscar la respuesta de todo lo que enseñan pero, además, a cuestionar de manera consciente y razonada. Eso es el CCH, la institución que brinda la oportunidad para expresarte libremente, añade la también egresada de la Escuela Nacional de Antropología e Historia, donde obtuvo calificación de 10 en sus estudios de licenciatura.

Sin embargo, agrega que la libertad que permea en el Colegio es responsabilidad de cada uno de los que aquí estudian. Evidentemente,

la libertad se necesita para que “crezcamos como personas, como individuos, pero ello debe ser manejada de manera adecuada y con el compromiso de cumplir como estudiante y persona”.

A partir de este modelo educativo, agrega, fue como se inclinó por la carrera de Antropología Física, encargada del estudio del ser humano desde un punto de vista integral, incluyendo aspectos biológicos, sociales y culturales. Donde se vinculan estudios relacionados con organización social, demografía, características patológicas, entre otros.

De ahí que su investigación se especifique como un estudio anatómico y radiológico en 97 fetos y mortinatos completos (entre las 10 y 38 semanas de edad), así como en 47 fémures desarticulados (individuos menores de 20 semanas de edad) y cuyo objetivo fue la elaboración de estándares métricos para la estimación de edad fetal al momento de la muerte.

Dicha investigación, es considerada por expertos como un parteaguas en esta área, por abordar un tema poco recurrido, así como por desarrollar una nueva propuesta de acercamiento. Donde la procedencia de la muestra resulta de suma importancia dado que en México, en Centroamérica y Latinoamérica, no existían parámetros o indicadores biológicamente cercanos

a esta población. La joven antropóloga destaca la necesidad de hacer estudios en población fetal, por cierto complicados, ya que no únicamente existen pocos a nivel mundial sino también son prácticamente ausentes en nuestro país, de ahí la trascendencia de su indagación.

El resultado de su trabajo fue la “definición de modelos de regresión lineal cuadráticos calibrados para longitud diafisiaria de húmero, radio, ulna, fémur, tibia y fíbula”. Dichas deducciones, abunda la entrevistada, se consideraron como una innovadora propuesta, por constituirse como los indicadores más cercanos para la población mexicana en este grupo etario, permitiendo reconocer los alcances y limitaciones del método en la resolución de problemas en contexto antropológico, arqueológico, clínico, forense y legal.

La también participante en algunos proyectos arqueológicos, resalta el apoyo que tuvo de parte de la Facultad de Medicina de la UNAM, que le proporcionó la oportunidad y las facilidades para desarrollar y concluir su investigación, especialmente de la Embriofetoteca del Laboratorio de Morfología del Desarrollo y Dismorfogénesis del Departamento de Anatomía, donde se resguarda a los individuos analizados en este estudio;




## “La mirada cecehachera” Espacio de controversia, diálogo y reflexión para los estudiantes

La mirada cecehachera, es un espacio de diálogo entre estudiantes, donde se da la oportunidad de conocer, debatir y expresarse en diferentes temas de interés y muy comunes entre los jóvenes, por ejemplo el amor, la sexualidad, escuela, proyecto de vida, entre otros, lo que hace que conozcamos más a fondo nuestras inquietudes, coincidieron en expresar las alumnas Andrea Flores Medina e Itzel Ramírez Martínez, al dirigirse a sus compañeros durante la inauguración de “La mirada cecehachera: encuentro de expresión juvenil” que congregó un sinnúmero de ponencias de la comunidad del Plantel Oriente que propiciaron el diálogo y la interacción estudiantiles.

Durante la inauguración de este evento realizado el pasado 30 de enero, el licenciado Arturo Delgado González, titular de este centro educativo, señaló la importancia de la expresión juvenil, en temas inherentes propios de esta comunidad, que comparten intereses y problemáticas que les preocupan dado su entorno estudiantil y comunitario.

Señaló que éste, es un foro para debatir posiciones y sentires, lo que propicia un intercambio de ideas que enriquecen el criterio, el conocimiento y el saber en temas que motivan también a la reflexión.


Itzel Ramírez, también alumna de este plantel, destacó que como estudiante del Colegio de Ciencias y Humanidades y como parte de la Universidad, se siente orgullosa de participar en estos encuentros que son para los alumnos y que generan un espacio donde dan a conocer el modo de pensar, expresar, compartir e intercambiar entre los jóvenes parte de “nuestra forma de vivir y de percibir el mundo, lo que conlleva a que vayamos creando un criterio de nuestro entorno, mucho más sólido”.

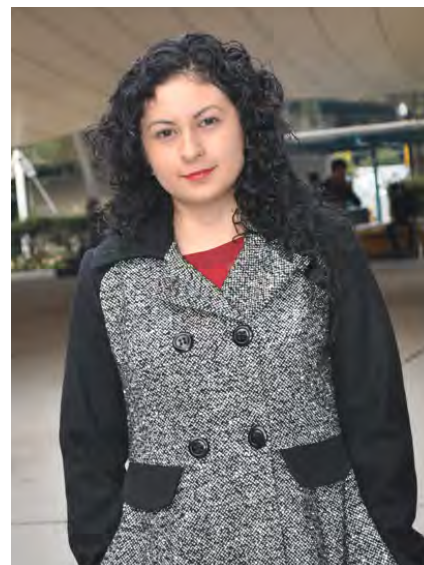
Para finalizar, las jovencitas, representantes en este acto de inauguración de “La mirada cecehachera”, dijeron que este evento es la apertura para libertad de expresión en temas que también generan controversia, pero que son parte de la identidad juvenil en el Colegio de Ciencias y Humanidades. 



sin embargo, lamenta que la Antropología Física sea poco conocida, aun cuando el nivel de estudios en nuestro país sea alto.

No obstante ello, considera que los antropólogos deben hacerse necesarios para la sociedad mostrando que tienen cabida en la resolución de problemas. En general “nos conocerán y ocuparán conforme mostremos nuestra utilidad y nos hagamos necesarios” solo de esta forma continuará avanzando la Antropología Física y abrirá nuevos caminos para especializaciones tales como la antropología forense. Sin olvidar que se ha transcurrido en este andar al encontrar que la investigación antropológica en México es reconocida a nivel mundial, por la calidad de sus investigadores, cuyo renombre va más allá de las fronteras.

Para finalizar Perla Liliana Chávez Martínez, menciona que en el CCH conoció a las personas con quienes más ha convivido y los que aún conserva, entre ellos al profesor Miguel Ángel Cecilio Rodríguez del Área Histórico Social de esta escuela, del que aprendió el método para la investigación antropológica, pero también quien le compartió e hizo partícipe de este campo de estudio, sin duda los conocimientos que le transmitió fueron herramienta fundamental durante su formación profesional y reflejo en el estudio y análisis de los individuos fetales después de la muerte. 





## ■ Muestra Gastronómica Zacahuil

# Rescate del legado culinario de nuestros ancestros



La comida mexicana se distingue por el sincretismo de las culturas prehispánica y española, cuya base, desde hace siglos, es el maíz, presente en diversos guisos, destacándose en nuestra dieta el muy mexicano tamal. Un tipo especial de este platillo es el originario de la región Huasteca que fue elaborado por alumnos del plantel y presentado durante la Muestra Gastronómica Zacahuil, efectuada el pasado 31 de enero.

Durante la inauguración de esta actividad, se comentó que la cocina tradicional mexicana es un modelo cultural completo, pues involucra desde diversas técnicas agrarias, costumbres y rituales asociados con la comida. Es un legado culinario forjado con productos nativos como los frijoles, el jitomate y tomate, el maíz y el chile, entre muchos más que, junto con procedimientos

como la nixtamalización y el uso de utensilios distintivos como los morteros de piedra, dan ese sabor único y delicioso a la comida local.

Durante la muestra, los alumnos participantes explicaron que el maíz fue parte fundamental en los pueblos prehispánicos, al grado de tener su propio dios, Centeotl. Asimismo, se atribuye a nuestro país la creación del tamal, que si bien existe en otros países de Latinoamérica, en México tenemos alrededor de 500 variedades que se distinguen por su relleno, dimensión, cocimiento, envoltura y preparación, así como el nombre asignado en cada región del país. En ocasión de la muestra, se presentó el tamal originario de la región de la Huasteca, donde se le denomina “Zacahuil”, palabra que en huasteco significa “bocado grande”.

Se dice que los orígenes de este platillo pro-

ceden de las épocas de las constantes batallas entre los aztecas y los huastecos. Cuenta la leyenda que los huastecos tomaban prisioneros, los mataban y con su carne se preparaba un chacahuil-zacahuil, un tamal grande y atoloso; luego, hacían hoyos en la tierra, se llenaba de piedras y se calentaba con brasas para, posteriormente, sacarlo cocido y repartirlo entre la comunidad. Era pues, un platillo sagrado que ahora tiene un carácter festivo.

El zacahuil es maíz molido en metate, envuelto en hojas de plátano, relleno de diferentes tipos de carne, por ejemplo, venado, víbora, carnes rojas, mariscos o pollo. Lo que lo distingue de los otros tamales es su tamaño y peso, pues puede llegar a pesar hasta 20 kilos y medir 2 metros de largo por 60 centímetros de ancho.

Posteriormente, alumnos de los grupos 601, 602, 605 y 606, expusieron los distintos zacahuiles que prepararon para la muestra, ya fuera en hoyo, en horno casero o de lámina. La elaboración tradicional del tamal, junto con los ingredientes típicos como el chile guajillo, ancho, morita y pasilla, y el relleno de carne de pollo, res y cerdo, que acompañada con atoles de nuez, amaranto, limón, tamarindo, guayaba y licor de almendra, hicieron una deliciosa combinación.

Por último, Miguel Ángel Cecilio Rodríguez, organizador del evento y profesor del Área Histórico-social del plantel, comentó que el propósito de este evento fue complementar los contenidos temáticos del curso de Antropología II, así como acercar a los jóvenes a las manifestaciones culturales de nuestros ancestros. 





# 14 DE FEBRERO

Cristian Galicia

Llega febrero y con él, el día de San Valentín. Este catorce de febrero se celebra a nuestro Cupido. Un Cupido travieso; confundido en pensamiento y no se diga en sentimiento. A veces creemos nos flecha sin pensarlo (quisiéramos lincharlo). Otras veces nuestro Cupido acierta y nos flecha con sabiduría.

El catorce de febrero no sólo es festejo del amor sino también de la amistad.

Nuestro amor y nuestra amistad deben de ser libres y sobre todo inteligentes. Amemos y brindemos amistad al ambiente, a los animales, a nuestros círculos sociales y a todo lo que se deje. Disfrutar del día del amor y la amistad es muestra de sentir. Sentir es vivir. No hay como la vida, y mucho menos cuando hay amor y amistad.



## 5TO. FORO CONCIENCIA Y HUMANIDADES

17 AL 21 DE FEBRERO

### “EL AMOR MÁS ALLÁ DE UN SIGNIFICADO”

**A**mor, una palabra de cuatro letras tan sencillas de hilvanar, con una diversidad de usos y significados y una complejidad en todos los sentimientos que hay detrás y que se desbordan en quien lo experimenta... y quizá lo que le falte a este mundo moderno sea un poco de amor, por ello te invitamos a este evento para conocer un poco más sobre él. ¡Te esperamos! Comisión organizadora: Alberto Benítez Pérez, Alfredo César Herrera Hernández, Cecilia Espinosa Muñoz, Claudia Benítez Albarrán, Martha Elizet Herrera Hernández y Reyes Flores Hernández.

#### AUDIOVISUAL 1

##### LUNES 17

9:00 Inauguración del evento

9:15 “Amor...”

Ponente: Blanca Estela Quiza Gaytán

10:00 “La química y el amor”

Ponente: Silvia Martínez Galindo

11:00 “Yo amo la biología”

Ponente: Alicia Rosas Salazar

12:00 “Alimentos afrodisíacos”

Ponente: Martha Elizet Herrera Hernández

13:00 “¿Y qué del amor con la química?”

Ponentes: Pablo Javier Ilescas Román

Betsabé Areli Ortiz Ventura

14:00 a 16:00 Cine Debate

El secreto

16:00 “Relación entre la bioquímica y el amor”

Ponente: Ana María Flores Pérez

María Del Rocío Valencia

Martínez

##### MARTES 18

9:00 “La ecuación del amor”

Ponente: Zaira Erendira Rojas García

10:00 “Enfermedades venéreas”

Ponente: Guadalupe Ortiz Vargas

11:00 “Las hormonas del amor”

Ponente: Marcela Rocha Barrera

César Octavio Jiménez Pierre

12:00 “Amor en tiempos cecehacheros”

Ponente: Guillermina Basurto Estrada

13:00 a 15:00 Cine Debate Audiovisual 4

Up

15:00 “¿Qué onda con las hormonas?”

Ponente: Alma Rosa Vargas Jerónimo

16:00 “Las sustancias del amor”

Ponente: Cecilia Espinosa Muñoz

Ramón Monreal Vera Romero

##### MIÉRCOLES 19

9:00 “El amor y la ciencia”

Ponente: Yenisel Reyes Tenorio

10:00 “Amor del bueno”

Ponente: Itzel Núñez Núñez

11:00 “El amor cibernético, una realidad entre los jóvenes”

Ponente: Fernando Velázquez Hernández

12:00 “El amor a través de la historia”

Ponente: Graciela Maldonado Figueroa

13:00 a 15:00 Cine Debate Audiovisual 4

El amor tiene dos caras

15:00 “¿Por qué se acaba el amor?”

Ponente: Ana Lilia Cabrera Ávila

16:00 “¿Qué es el amor?, algunas respuestas desde la química”

Ponente: Reyes Flores Hernández

##### JUEVES 20

9:00 a 11:00 Cine debate

Un milagro para Lorenzo

11:00 “Sabes que sólo te quiero”

Ponente: Itandehui Martínez Rodríguez

12:00 “Ama lo que haces”

Ponente: Claudia Benítez Albarrán

13:00 “El *show* hormonal”

Ponentes: Laura Karina Paz Cárdenas

Ana Lilia Santana Galindo

14:00 “Aleja la amargura y siente el amor”

Ponente: Alfredo César Herrera

Hernández

15:00 “El papel de las feromonas en el amor”

Ponente: Pilar Rodríguez Arcos

Jacqueline Leyva Chávez

16:00 “¿Qué implica amar al estudio?”

Ponente: Diego de Jesús Córdova Utrera

##### VIERNES 21

9:00 “Del odio al amor”

Ponente: María Elena Gómez Pérez

10:00 “La química del beso”

Ponente: Norma Cano Leal

Elizabeth Dinorah Aguirre Yuh

11:00 “Romeo y Julieta”

Ponentes: Alberto Francisco Sandino

Hernández

Lilia Montiel Dávalos

12:00 “Amor cortés”

Ponente: Elsa Rodríguez Saldaña

13:00 Clausura del evento



■ La autoexploración, tres minutos que pueden salvar la vida

## El cáncer de mama, un mal en crecimiento



Doctora Rina Gitler

**E**n la actualidad, el cáncer de mama es la primera causa de muerte en mujeres mayores de 30 años en nuestro país, vidas que probablemente se salvarían si tuviéramos una cultura de la autoexploración, aseveró la doctora Rina Gitler durante el “Taller de autoexploración de cáncer de mama”, que se realizó el pasado 4 de febrero, en el Plantel Oriente.



La prevención, tarea de mujeres y hombres

Rina Gitler, quien labora en el Hospital Vicente Leñero, comentó que es fundamental romper muchos conocimientos erróneos sobre el cáncer de mama, así como perder el pudor o temor a tocarse o autoexplorarse pues, afirmó, muchas veces incluso nos apena nombrar a los senos y ello impide su cuidado.

Para fomentar la cultura del autocuidado, la ponente presentó algunas cifras alarmantes: durante el año pasado se detectaron 14 millones de nuevos casos en el mundo y es una enfermedad que también afecta a los hombres. Además, nuestra actual dieta, saturada de hormonas que se les proporciona a los animales para su rápido crecimiento, acrecienta los riesgos de desarrollar este tipo de cáncer.


La ponente comentó algunos factores de riesgo, los cuales son la no lactancia, vida sedentaria, una dieta rica en grasas, predisposición genética y la menarca precoz, es decir, tener la primera menstruación a una edad temprana.

Posteriormente, de forma sencilla, explicó cómo se desarrollan los tumores cancerosos. Explicó que, por su naturaleza, algunos tumores desaparecen con medicamento; otros, con tratamientos como la quimioterapia; sin embargo, el tercer tipo, los denominados “Triple negativo”, es el más agresivo. El cáncer se vuelve fatal cuando se presenta la metástasis, es decir, cuando las células cancerígenas se extienden por el cuerpo a través del sistema linfático, invadiendo el organismo y provocando el deceso.

Por ello, subrayó Rina Gitler, es fundamental su detección oportuna, y esto se puede lograr con sólo tres minutos al mes. Esto, explicó, consiste primero en pararse frente a un

espejo para observar si no existen cambios en la piel, en su coloración (la llamada “piel de naranja”), así como detectar cambios en la temperatura corporal. En segunda instancia, deben exprimirse los pezones para verificar que no salga alguna secreción (a menos que se esté amamantando). Finalmente, debe colocarse un brazo detrás de la cabeza y, con tres dedos de la otra mano, explorar formando círculos en pecho, para buscar cambios o protuberancias. Esto lleva tres minutos, aseveró, y puede ser la diferencia entre la vida y la muerte.

La doctora, quien luchó contra el cáncer de mama, afirmó que es necesario superar los mitos que rodean a esta enfermedad; por ejemplo, que es provocado por usar sostén con varilla, por aplicarse desodorante, así como por el uso de anticonceptivos; sobre éstos últimos, aseguró que son seguros siempre y cuando se empleen de forma correcta. Finalmente, invitó tanto a mujeres como hombres a perder el miedo a su propio cuerpo y a autoexplorarse.

El evento fue presentado por la Secretaría de Servicios a la Comunidad y la Dirección General de Atención a la Comunidad Universitaria, en el marco del Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer, celebrado el 4 de febrero. 





# ATENCIÓN ALUMNOS (AS) TE INVITAMOS A CONOCER LAS CONVOCATORIAS

-ELECCIÓN DE LOS REPRESENTANTES DE  
LOS ALUMNOS DEL COLEGIO DE CIENCIAS  
Y HUMANIDADES ANTE EL CONSEJO  
UNIVERSITARIO PARA EL  
PERIODO 2014-2016

**DE**

-ELECCIÓN DE LOS REPRESENTANTES DE  
LOS ALUMNOS DEL COLEGIO DE CIENCIAS  
Y HUMANIDADES ANTE EL CONSEJO  
ACADÉMICO DEL BACHILLERATO PARA EL  
PERIODO 2014-2016

**El 11 de marzo son las elecciones  
¡TU PARTICIPACIÓN ES IMPORTANTE!**

CONSULTA EL PADRÓN Y LA CONVOCATORIA EN LA: Gaceta CCH Suplemento Especial número 2, del 4 de febrero de 2014.

LA PÁGINA ELECTRÓNICA: [www.cch.unam.mx/elecciones](http://www.cch.unam.mx/elecciones)

NOTA: Recuerda que está a tu disposición el Centro de Cómputo del Plantel (junto a la biblioteca).

ATTE.  
LA DIRECCIÓN DEL PLANTEL



**COLEGIO DE CIENCIAS  
Y HUMANIDADES  
PLANTEL ORIENTE**

## **ATENCIÓN PROFESOR**

Los profesores que en este periodo (10 de enero a la fecha) registraron RECTIFICACIÓN DE CALIFICACIÓN, les INFORMAMOS que debido al problema de la red, no se firmaron, por lo tanto es importante ingresen nuevamente al sistema para concluir con el proceso, y así no afectar a los alumnos en sus calificaciones.

Atentamente  
Sra. de Administración Escolar

## Trueque de suplicios Encuentro de poetas

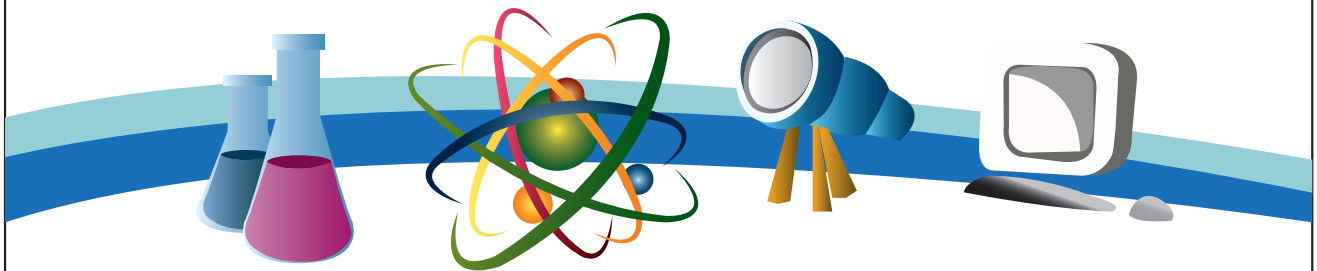
*Adriana Tafuya*  
*Andrés Cisneros de la Cruz*  
*Miguel Santos*  
*Cristian Galicia*

19 de febrero 2014  
Sala Pablo González Casanova  
1 de Audiovisual  
3:00 pm



Universidad Nacional Autónoma de México

# XXII Concurso Universitario FERIA DE LAS CIENCIAS, LA TECNOLOGÍA Y LA INNOVACIÓN



Los días 25 y 26 de abril de 2014 en el Museo Universitario de Ciencias y Arte (MUCA, campus Ciudad Universitaria)

Estudiantes y docentes de nivel bachillerato pueden consultar la convocatoria en:

**SI**            [www.dgire.unam.mx](http://www.dgire.unam.mx)  
**CCH**        [www.cch.unam.mx](http://www.cch.unam.mx)  
**DGDC**      [www.dgdc.unam.mx](http://www.dgdc.unam.mx)

Dentro del Plantel Oriente dirigirse con las representantes del Comité Organizador:

Profa. Silvia I. Carrasco González  
Lab. 16A lunes, miércoles y viernes  
15:00 a 20:30 hrs.

Profa. María del Consuelo Yáñez Mendoza  
Lab. 16B lunes, miércoles y viernes  
15:00 a 20:30 hrs.

Profa. María Teresa García Bárcenas  
Lab. 22B lunes y jueves 15:00 a 19:00 hrs.

[www.feriadelasciencias.unam.mx](http://www.feriadelasciencias.unam.mx)







## PSICORIENTA



Arturo Arroyo Nieves  
Departamento de Psicopedagogía

## ¿Deprimido?

Adrián es un muchacho de 18 años, tímido, solitario, romántico y siempre enamorado de hermosas jóvenes inaccesibles. Está en el último año del bachillerato y debe aprobar sus exámenes finales. Fue un excelente alumno hasta el penúltimo curso, pues desde hace algunos meses sus esfuerzos disminuyeron y sus notas comenzaron a ser negativos. Por primera vez en su vida escolar no tiene buenas calificaciones y reacciona extremadamente mal. No come casi nada, se aísla días enteros en su habitación, no se ocupa de su aspecto físico. Un día su madre lo sorprende llorando delante del espejo, humillado se niega a concurrir a sus clases y se encierra más en su soledad; acude al médico y es diagnosticado con depresión.

Estar en la “depre” o bajoneado, son términos que se utilizan de manera tan común, que es muy frecuente escuchar frases tales como estoy en la “depre” o me entró la “depre”. Evidentemente que no es lo mismo estar en la “depre” que padecer una depresión. Regularmente son pocas las personas que dicen sentirse así y sufren realmente una depresión. Las “depres” son consecuencia de “algo” tan específico como un contratempo y no son duraderas. Es posible que alguien que afirme estar así, presente algún síntoma depresivo y se muestre menos ilusionado, o con menor capacidad de entusiasmo, pero realmente no está enfermo.

Todos, en algún momento de nuestra vida, hemos vivido momentos de tristeza, por alguna experiencia o situación dolorosa, por la pérdida de algo valioso; por ejemplo, la muerte de un ser querido, la pérdida del empleo, la separación de la pareja, etc. Esto es normal e incluso sano para los individuos, es vivir lo que se le denomina el duelo por la pérdida; sin embargo,



cuando esta tristeza se vuelve permanente y se asocia con otros síntomas ya no se trata entonces de un estado de ánimo, sino de una enfermedad llamada **depresión**.


Ésta es una enfermedad que se manifiesta en una gran diversidad de síntomas conductuales, intelectuales, emocionales y físicos que la hacen ser completamente diferente a lo que muchos entienden como depresión. Regularmente se le asocia con la tristeza, no obstante, es más que un estado de ánimo, es un padecimiento con síntomas característicos; algunos de ellos son pérdida de interés en las actividades que antes disfrutaban, se siente triste, decaído emocionalmente, incluso que no vale nada o tener sentimientos de culpabilidad, dormir demasiado o no poder conciliar el sueño, estar ansioso o preocupado, tener problemas para concentrarse etc.

La depresión puede estar oculta o enmascarada en un serie de padecimientos, que regularmente no se asocian con ella, por ejemplo, dolores de cabeza agudos, problemas gastrointestinales, colitis o estados de ansiedad intensos. Pueden existir personas que padecen depresión pero no se dan cuenta, sólo se sienten mal, pueden funcionar de un modo normal, atienden sus responsabilidades y realizan sus tareas sin ningún problema. Sin embargo, en sus rostros se refleja poca o ninguna emoción, están retraídos y

demasiado ausentes, se refugian en la soledad, el sentido de vacío emocional es constante, experimentan sensaciones de tristeza y ganas de llorar, no hay explicación de ese sentimiento de soledad y angustia, solamente la ausencia del alma está presente.

La depresión es una enfermedad que de acuerdo con la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica (ENEP), el 8.8 % de la población en México la padece. Es también común que no se diagnostique a tiempo, y en ocasiones es por desconocimiento del médico que atiende y en algunas otras porque las personas no le dan la atención e importancia que requiere, aun cuando los síntomas están presentes.

Como cualquier otra enfermedad, la depresión requiere ser diagnosticada y atendida por un especialista, no se curará con sólo “echarle ganas”, o con no estar pensando en eso, es necesaria una atención adecuada y profesional. Es importante entonces, que si en algún momento de tu vida identificas algunos de estos síntomas (tristeza, pérdida de interés en lo que antes disfrutabas, desesperanza, falta de apetito, querer solamente dormir) por un período prolongado, debes de acudir a solicitar ayuda profesional. La depresión es una enfermedad curable si se diagnostica y se atiende a tiempo.

Asimismo, recuerda que en el Departamento de Psicopedagogía trabaja un grupo de profesionales que te pueden orientar acerca de este tema, no dudes en acudir. 

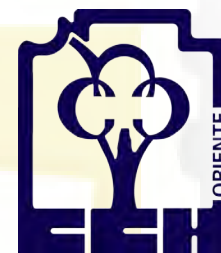
### Referencias:

- Sabanés, Francisco. La depresión. Ed. Diana. México. 1993
- La Crónica de Hoy. “La depresión aumenta y no conoce fronteras”, en [www.cronica.com.mx/notas/2013/729512.htm/](http://www.cronica.com.mx/notas/2013/729512.htm/) consultado el 4 de febrero de 2014 4/02/14

# COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES



## SECRETARÍA DE SERVICIOS DE APOYO AL APRENDIZAJE PROGRAMA DE ESTACIONES METEOROLÓGICAS DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO (PEMBU)



En el marco de la celebración del Día Meteorológico Mundial 2014

CONVOCA AL

### 3er CONCURSO DE FOTOGRAFÍA CIENTÍFICA PEMBU

Con el objetivo de estimular la creatividad entre los estudiantes y fomentarles el interés por las Ciencias Atmosféricas y Ambientales, el Programa de Estaciones Meteorológicas del Bachillerato Universitario convoca al 3er Concurso de fotografía científica alusivo al tema: Meteorología en los recursos alimentarios.

#### Bases:

1. Podrán participar todos los alumnos que estén inscritos en el Colegio de Ciencias y Humanidades.
2. La participación es individual.
3. Podrán participar hasta tres fotografías por autor que sean propias, originales y que hayan sido tomadas durante los años 2013 y 2014.
4. Las fotografías deberán contar con los siguientes requisitos:
  - Buena calidad (resolución mínima 300 dpi)
  - Formatos jpg o Tiff.
5. El material deberá ir acompañado de una breve descripción técnica de máximo una cuartilla, que incluya una justificación de cómo se relaciona la Meteorología con la alimentación de los mexicanos (en la urbe o en el campo).
6. La forma de entrega será:
  - Impresas en papel fotográfico de 21 x 27 cm, montadas en un octavo de papel ilustración rotulada por la parte posterior con el seudónimo del autor.
  - Realizar fichas técnicas de cada fotografía que contenga:  
Nombre completo del alumno, número de cuenta, plantel, turno, grupo, teléfono particular, correo electrónico, título de la obra, seudónimo, lugar y fecha donde fue tomada la fotografía.
  - Entregar un CD con las imágenes en formato digital. El texto en archivo Word con letra Arial 12 puntos, margen normal a un espacio. El disco compacto será rotulado con el seudónimo del autor.
  - Todo se entregará en un sobre cerrado y etiquetado al reverso, con el seudónimo del autor.
7. No se aceptarán:
  - Fotografías manipuladas y/o alteradas por ningún medio digital o análogo.
  - Fotografías que hayan sido expuestas en Internet.
8. Las fotos las deberás entregar a más tardar el día lunes 3 de marzo del 2014 con los Coordinadores de PEMBU de cada plantel o en la Academia de Matemáticas. No habrá prórroga para su recepción.
9. Todos los trabajos serán evaluados por un Jurado, quienes otorgarán su veredicto de acuerdo a los criterios de originalidad, creatividad, claridad técnica y montaje. El fallo del Jurado será inapelable.
10. Se seleccionarán las siete mejores fotografías las cuales participarán representando al CCH en el 3er Concurso de Fotografía Científica PEMBU en el Centro de Ciencias de la Atmósfera. Los resultados se darán a conocer vía correo electrónico.
11. Los resultados de los tres primeros lugares se darán a conocer en el evento del Día Meteorológico Mundial, el 21 de marzo de 2014, en las instalaciones del Centro de Ciencias de la Atmósfera de la UNAM. Los premios son:  
Primer lugar: iPad mini, segundo y tercer lugar: Cámaras fotográficas semi profesionales.
12. Al participar en este concurso se aceptan las bases de la convocatoria y autorizan a los organizadores el uso de sus imágenes para fines culturales, de difusión y de exhibición por parte de la UNAM.
13. Para mayor información con los Coordinadores de estaciones meteorológicas en planteles y al 56222499 con Laura Cortés.