



# ORIENTE

www.cch-oriente.unam.mx

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 773 • 25 DE AGOSTO DE 2014

## INFORMA



### Ceremonia de ingreso al ciclo escolar 2014-2015

3

#### ENSEÑANZA **A** PRENDIZAJE



### Cursos interanuales

4

#### ENSEÑANZA **A** PRENDIZAJE



### La magia de la voz y el canto

5

## DIRECTORIO



RECTOR

DR. JOSÉ NARRO ROBLES

SECRETARIO GENERAL

DR. EDUARDO BÁRZANA GARCÍA



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. JESÚS SALINAS HERRERA

SECRETARIO GENERAL

ING. MIGUEL ÁNGEL RODRÍGUEZ CHÁVEZ



DIRECTOR

LIC. ARTURO DELGADO GONZÁLEZ

SECRETARIA GENERAL

LIC. EDITH CATALINA JARDÓN FLORES

SECRETARIO ACADÉMICO

MTRO. JOSÉ DE JESÚS MONCAYO SAHAGÚN

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

LIC. JOSÉ LUIS SÁNCHEZ VARELA

SECRETARIO DOCENTE

LIC. VÍCTOR DAVID JIMÉNEZ MÉNDEZ

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ARIAS

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: 57736325, ext. 142.

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

## EDITORIAL

## Colectividad universitaria dedicada a cultivar el saber

Estar en un ambiente de libertad, de democracia y de oportunidades académicas, tal como se genera en el Colegio de Ciencias y Humanidades, implica una responsabilidad y un compromiso para todos los que integramos esta comunidad.


Tener la idea de que el CCH es un sistema educativo innovador por la existencia de muchas libertades, puede ser erróneo si consideramos que ser parte de la Universidad Nacional Autónoma de México es un orgullo, por supuesto, pero que demanda de mucho esfuerzo y responsabilidad compartida entre estudiantes y profesores, principalmente.

Lo anterior viene a colación por las palabras dirigidas a la comunidad universitaria con motivo del inicio del ciclo escolar 2014-2015 en la UNAM, en donde uno de los oradores, por cierto reconocido universitario en el nivel nacional e internacional, decano y de gran prestigio académico, al dirigirse a los noveles universitarios, entre ellos a estudiantes cecehacheros, pidió “compartir la alegría inmensa de ser universitario”, a partir del esfuerzo y trabajo cotidianos que demanda la formación universitaria.

Son privilegiados, les dijo el historiador Miguel León-Portilla; gocen,

aprovechen. Sean bienvenidos, pero cumplan, pues de no hacerlo, no podrán alcanzar una carrera universitaria, pero además estarán engañándose y traicionándose a sí mismos. “Tiene la obligación de llegar a la meta para su propio bien, el de sus familias y el de México”.

En efecto, ésa es la responsabilidad de nuestros alumnos y alumnas, llegar al final bien y preparados académica e integralmente para que, como lo mencionó el rector de la UNAM, José Narro Robles en esa misma ceremonia, sean partícipes de esta colectividad universitaria “dedicada a cultivar el saber, con la intención de servir más y mejor al país”.

El reto está ahí, ahora sólo nos queda a todos los que integramos esta comunidad, asumir el papel de universitarios cabales, dedicados al cumplimiento de la tarea encomendada por la sociedad mexicana: transmitir y cultivar el conocimiento y la cultura, en todas sus áreas y expresiones, pero fundamentalmente, “contribuir al desarrollo de la sociedad, del país y de sus semejantes”, a través de la educación que es el principal mecanismo que existe para promover la equidad, el progreso, la integración social, la movilidad y el ascenso de las personas en la escala social, pues la educación forma y también libera”. 



## ENSEÑANZA APRENDIZAJE

■ Ceremonia de inicio del ciclo escolar 2014-2015

### Transmitir y cultivar el conocimiento y la cultura

En México, de cada diez jóvenes en edad de cursar estudios superiores, únicamente tres o cuatro pueden hacerlo. Éste es uno de los grandes problemas que debe resolver el Estado mexicano, señaló el doctor José Narro Robles, rector de la Universidad Nacional Autónoma de México, al inaugurar el ciclo escolar 2014-2015.

En el salón Juárez del Centro Cultural Universitario Tlatelolco, el doctor Narro Robles al dirigirse a los nuevos universitarios, destacó que ellos tienen el privilegio de pertenecer a la gran comunidad universitaria, privilegio que han alcanzado con su dedicación hacia el estudio. Ahora forman parte de los 338 mil alumnos de todos los niveles.

Se integran, añadió, a una comunidad académica que se esfuerza día a día por ser mejor, por cumplir con las tareas que le ha encomendado la nación mexicana, entre ellas las de transmitir y cultivar el conocimiento y la cultura, en todas sus áreas y expresiones. Somos, abundó, una colectividad dedicada a cultivar el saber, con la intención de servir más y mejor a nuestro país.



Acompañado de directores de escuelas y facultades, el rector afirmó que la Universidad Nacional asume como compromiso permanente ofrecer la mayor cantidad posible de lugares a los jóvenes que desean ingresar a ella. Pero corresponde al Estado mexicano, mencionó, aumentar la cobertura educativa. La UNAM asume su responsabilidad al respecto, pero tiene claro que ofrecer mayores opciones a los jóvenes rebasa las posibilidades de las instituciones educativas.

Luego de citar cifras que dan cuenta de cómo ha aumentado la matrícula estudiantil en la Universidad a lo largo de varios años, el rector expresó que México tiene que alinear su futuro con el de la educación, pues ésta es uno de los principales mecanismos que existen para promover la equidad, el progreso, la integración social, la movilidad y el ascenso de las personas en la escala social.

Al dirigirse a la presente generación de estudiantes, el doctor Narro dijo que ellos viven un cambio de era en la humanidad. Una era llena de paradojas, con avances increíbles en las ciencias y la tecnología, que se traduce en mejoría para los seres humanos; por ello, los exhortó a aprovechar el esfuerzo que han hecho los padres de familia para que cuenten con la oportunidad de estudiar en la UNAM. “Tiene el futuro en sus manos. Un futuro que se construye con los pasos que se dan en el presente. Ustedes pueden y deben ser los protagonistas de esa nueva era”.


Finalmente, remarcó que la Universidad les dará las herramientas y les acercará el conocimiento, el arte y la cultura, el deporte, la recreación y los valores, todo eso, hoy en día indispensables en la formación universitaria.



En tanto, Miguel León Portilla, investigador emérito del Instituto de Investigaciones Históricas de la máxima casa de estudios del país, destacó que ser parte de la Universidad es el máximo gozo de la vida. Formar parte de ella no cuesta dinero, pero sí mucho esfuerzo, remarcó.

A los alumnos que ingresan hoy, les faltan años de estudio para terminar la carrera que elijan. Al no concluirla, excepto por alguna causa grave, se traicionan, se engañan a sí mismos. Por ello, concluyó, los jóvenes tienen la obligación de llegar a la meta para su propio bien, el de sus familias y el de México.

Cabe destacar que en esta ceremonia, a la cual asistieron alumnos del Colegio de Ciencias y Humanidades de reciente ingreso, también hicieron uso de la palabra los estudiantes Francis Valeria Eloisa García y Emmanuel Alejandro García Villatoro, quienes obtuvieron el mayor puntaje para ingresar a los niveles medio y superior, respectivamente.

En sus discursos, coincidieron en señalar que la educación tiene un propósito mayor a la formación de profesionales: el desarrollo humano e integral; por eso, deben sentirse privilegiados por pertenecer a una institución con “cerca de 500 años de tradición y que desde sus inicios ha perseguido ese fin”. 

■ **Formación y actualización docente, indispensables para una mejor preparación del alumno**

## Se imparten cursos interanuales en el Plantel

La actualización de los profesores del Plantel es indispensable para su mejor desempeño en el aula, pero también en su formación como personas y profesionistas, por ello, durante el pasado periodo interanual se realizaron diversos cursos para los docentes con lo que se garantiza una mejor preparación de nuestros alumnos, aseguró Edith Jardón Flores, secretaria General de esta escuela, en entrevista con este órgano informativo.

La oferta fue amplia, comentó, pues se impartieron más de 30 cursos de los cuales 23 fueron locales, con temáticas como “Emociones y Asertividad en el aula”, “Herramientas para el tutor”, “Características curriculares en la formación de profesores”, “Metodología de retos aplicados al área de Ciencias Experimentales”, “Introducción al estudio de las artes”, “La fotografía como recurso didáctico”, entre otros.

Del mismo modo, se impartieron cursos a cargo de especialistas del Departamento de Formación de Profesores CCH (TACUR) y de la Dirección General de Asuntos del

Personal Académico (DGAPA). Sobre ésta última, destacó que es la primera vez que esta dependencia oferta un buen número de cursos, cuya sede fue el Plantel Oriente, lo que significa que se ofrecieron los espacios, recursos y logística por parte de esta escuela, para atenderlos a la par de los locales. Entre las temáticas se impartieron “Introducción a la Investigación”, “Ética del quehacer docente” y “Modelos actuales de enseñanza aprendizaje”.


Un curso destacado, mencionó la profesora Jardón, fue “Habilidades del profesor en la clase”, coordinado por Óscar Espinosa Montaña, e impartido por docentes de la Facultad de Psicología de la UNAM, con una asistencia de 53 maestros, sobre todo de quienes atienden materias con altos índices de reprobación o, bien, los titulares de aquellos grupos donde surgen conflictos con los alumnos. Aquí se trabajaron temas referidos al quehacer académico y las reacciones ante las distintas situaciones problemáticas en el aula, a fin de que los asistentes reflexionaran sobre su propia labor docente.

Otras inquietudes de los maestros, mencionó la profesora Edith Jardón, se enfocaron en los procesos de mejoramiento del aprendizaje de los alumnos, las estrategias didácticas, uso de las tecnologías aplicadas a la educación, conocimiento de la legislación universitaria y elaboración de currículum, además de una gran demanda en temáticas como el manejo de emociones en el aula o en la aplicación de las artes o la fotografía para la enseñanza. En total se registró una asistencia de 711 profesores atendidos por 45 impartidores, lo que demuestra el gran interés de los docentes por actualizarse”, subrayó.

Por otra parte, nuestra entrevistada comentó que la actualización docente,

a partir de los cursos del periodo interanual, también se enfocan al mejoramiento académico de los alumnos y, al mismo tiempo, para su proceso de madurez personal, por medio de la atención de profesores mejores capacitados y actualizados en su área respectiva. Por ello, abundó, los cursos se seguirán perfeccionando para tener más elementos que enriquezcan el proceso enseñanza aprendizaje.

“La formación y actualización docente es el eje del quehacer académico de todo Colegio, pues es la base para brindar una preparación adecuada del alumno, pero además los profesores se forman para educar con más herramientas y estrategias didácticas que se proponen en dichos cursos”.

Cabe destacar que los contenidos de los cursos se establecen de acuerdo con las necesidades de los docentes, concluyó la actual secretaria General, cuya planeación y coordinación está a cargo de la secretaría Docente, las áreas académicas, así como las jefaturas de sección. 



Cursos para garantizar una mejor educación para los alumnos



Edith Jardón Flores

## El Arte Del Canto

Concierto Didáctico  
Para la Comunidad del CCH Oriente

“El hombre primero cantó y luego habló.”

El escenario estaba dispuesto, la sala abarrotada, los estudiantes, acompañados de sus profesores, esperaban impacientes la llegada de los intérpretes de la llamada música culta, traducida en un concierto didáctico dirigido a la comunidad del Plantel Oriente. El hombre primero cantó y luego habló, fue la frase contundente del maestro Alfonso Navarrete, presentador del concierto “El arte del canto”, con el que iniciaron las actividades de las Jornadas de Bienvenida 2014 al Colegio de Ciencias y Humanidades.



Son ya 26 años de presentaciones en el Plantel Oriente, añadió el coordinador artístico del grupo de cantantes solistas del Instituto Nacional de Bellas Artes de México, que deleitaron con su música y su excelsas voces, los oídos de jóvenes que requieren acercarse a una cultura musical de calidad.

Momentos antes de iniciar el concierto compuesto por un repertorio que incluyó zarzuela, arias, comedia musical, canción popular, ópera y opereta, el comentarista mencionó que las voces son la materia prima del canto que incluye expresiones masculinas y femeninas enmarcadas en lo que se conoce como sopranos, mezzosopranos, barítono, contraltos y tenores, quienes hacen “la interpretación del teatro cantado”, es decir, un argumento musical donde existen héroes y heroínas representados a través de las voces que dan el carácter a los personajes. Luego de una amplia explicación de este género musical, se escucharon las hermosas voces y las interpretaciones magistrales de Mayté Cervantes, Guillermo Ruiz, el pianista Carlos Alberto Pecero y del mismo Alfonso Navarrete que llenaron con su canto sublime la acústica de la Sala Audiovisual, testigo de uno más de los conciertos que enriquecen la formación integral de los jóvenes cececheros. Temas como *Habanera*, *Madamina, il catalogo e questo ro*, *La ci darem la mano duo de “Zerlina”*, *Tango del lapicero*, *Los vareadores*, así como música mexicana con



títulos como *Perjura*, *Peregrina Dime que sí* y otros, entusiasmaron a un público joven que atento y concentrado, pudo presenciar el buen gusto musical que se acerca a los universitarios. Coordinado por el profesor Alejandro Ortiz López, jefe del Departamento de Difusión Cultural de esta escuela, el concierto didáctico es una más de la actividades promovidas por la Dirección General de Atención a la Comunidad Universitaria de la UNAM. 



Diseño: Fabián López S.S.

# LA MEDIATECA ES TU OPCIÓN



Fortalece tus conocimientos de inglés y francés.

Por: José Isabel González González y Sergio Raúl Picazo Rodríguez  
Técnicos académicos de la Mediateca

El personal docente de la **Mediateca del Plantel Oriente**, da la más cordial **bienvenida a todos los alumnos** de esta escuela al *ciclo escolar 2014-2015* y les deseamos el mayor de los éxitos en sus estudios.

Felicidades a los jóvenes de nuevo ingreso, pues al haber sido aceptados al **Colegio de Ciencias y Humanidades**, entran a uno de los mejores bachilleratos del país y a una de las mejores universidades del mundo. Los aspectos que hacen especial al Colegio de Ciencias y Humanidades son su modelo educativo, la excelente preparación de sus profesores y **sus instalaciones**.

Entre sus modernas instalaciones están la **Mediateca** y los **Laboratorios Multimedia de Idiomas**.

## ¿Qué es una mediateca?

Es un espacio físico que cuenta con **recursos de diferentes tipos para aprender lenguas**, en nuestro caso **Inglés y Francés**, que son las que se imparten en el Plantel Oriente.

En cualquier idioma se pueden manejar cuatro aspectos, conocidos como **habilidades lingüísticas**:

- **Hablar (producción oral)**
- **Escuchar (comprensión auditiva)**
- **Escribir (producción escrita)**
- **Leer (comprensión lectora)**

En este lugar de trabajo escolar **contamos con el equipo** adecuado para desarrollarlas o **fortalecer cualquiera de las habilidades** o las cuatro, de forma integral, **en ambos idiomas**.

Si requieres **orientación para definir un plan de estudio** que se apegue a **tu estilo de aprendizaje**, la Mediateca también **cuenta con asesores**, quienes pueden guiarte en la medida que requieras de ayuda.

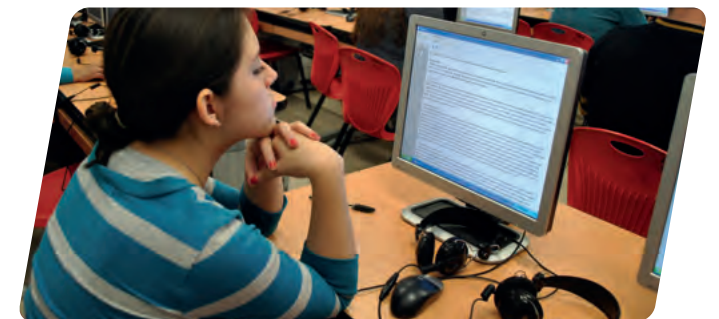
Contamos con una **variedad de equipo didáctico**:

- **Libros, revistas y periódicos**
- **Computadoras y programas multimedia**
- **Grabadoras y discos compactos de canciones**
- **Películas en ambos idiomas**
- **Materiales lúdicos (dominós, memorama, oca y loterías)**



## Ventajas

- **Seleccionar tu horario**
- **Seleccionar el equipo a utilizar**
- **Aprende inglés o francés, a pesar de no estar cursándolo**
- **Aprender en forma autodidacta o con el apoyo de un asesor**
- **Estudiar a tu propio ritmo, de acuerdo con tus objetivos, alguna habilidad o tema específico**
- **Prepararte para cualquier examen**
- **Prepararte para algún concurso**
- **Refuerza lo aprendido en clase**



El servicio es gratuito,  
sólo necesitas tu credencial actualizada.

Recuerda que aprender otro idioma, te abrirá las puertas y oportunidades, desde el acceso a una increíble cantidad de información en Internet, hasta un intercambio estudiantil, viajes de trabajo y estudios de posgrado en otros países. Aquí, ustedes deciden qué, cómo y cuándo deben aprender o estudiar.

Visítanos en la parte superior del edificio V

Lunes a Viernes de 07:00 a 21:00 hrs.

<http://132.247.139.131>

¡Te estamos esperando!

### Educación Ambiental

Se invita a la comunidad del Plantel y becarios PREPA-SÍ, a apoyar los trabajos que desarrollamos en el marco del Programa de Educación Ambiental. Curso-taller los martes a partir de las 13:00 horas, en la Sala 2 de Audiovisual. (Informes e inscripciones). Cuidado de viveros y áreas verdes del Plantel, así como el establecimiento de un Jardín Botánico. Viernes de 11:00 a 15:00 horas. (Informes en el edificio T planta baja, Secretaría de Servicios Estudiantiles). Invita la profesora Julieta Sierra Mondragón.

**¡JÓVENES ASESORES. FORTALECIENDO EL APRENDIZAJE DE LA COMUNIDAD ESTUDIANTIL DEL CCH!**

### ALUMNO DEL TURNO VESPERTINO

EL PROGRAMA INSTITUCIONAL DE ASESORÍAS (PIA) TE INVITA A FORMAR PARTE DEL PROGRAMA **jóvenes asesores**

**REQUISITOS:**

- Ser alumno regular de 4° o 6° semestres del turno vespertino
- Promedio de 9.0
- Contar con tiempo suficiente (2 horas a la semana)
- Gusto por apoyar la formación académica de sus compañeros
- Carta de motivos por los que quieres ser joven asesor

Interesados, acudir a la instalaciones del PIA edificio W planta alta en un horario de 10:00 a 18:00 hrs., del 25 al 29 de agosto con una copia de historial académico y la carta antes mencionada.



## Ambiente

# 100% libre de humo de tabaco

evita sus consecuencias **vive saludablemente**

\* El incumplimiento de la Ley General para el control del tabaco, su reglamento y demás disposiciones, serán sancionados con:

1. Amonestación y/o apercibimiento
2. Multa de hasta cien veces el salario mínimo vigente

**QUEJAS O DENUNCIAS**  
**01 800 9 NO FUME**  
**(66 3863)**

\* LEY GENERAL PARA EL CONTROL DEL TABACO  
Última reforma publicada DOF 06-01-2010  
Comisión de Seguridad del Consejo Interno del CCH Oriente



## ¡No te quites la camiseta!

Estudiante: Si eres sorprendido consumiendo cualquier sustancia prohibida (alcohol, marihuana, inhalantes, etc.) serás remitido al Tribunal Universitario.



## ¡No pongas en riesgo tu permanencia en la UNAM!

Asistir a la Universidad en estado de ebriedad o bajo los efectos de algún estupefaciente, psicotrópico o inhalante; ingerir o usar, vender, proporcionar u ofrecer gratuitamente a otro, en los recintos universitarios, bebidas alcohólicas y las sustancias consideradas por la ley como estupefacientes o psicotrópicos, o cualquier otra que produzca efectos similares en la conducta del individuo que los utiliza **AMERITAN SANCIONES QUE VAN DESDE UNA AMONESTACIÓN HASTA LA EXPULSIÓN DEFINITIVA DE LA FACULTAD O ESCUELA.\***

\*Artículo 95 sección IV del Estatuto General de la Universidad Nacional Autónoma de México, Legislación Universitaria.



# BECAS 2014

## Conoce el valor de obtenerla

Si te interesa obtener alguna de las siguientes becas:

Programa de Becas de Excelencia Bécalos UNAM Bachillerato  
Programa de Estímulos para el Bachillerato Universal del GDF PREPA SÍ  
Programa Nacional de Becas de Educación Media Superior de la SEP

Para mayor información, consulta la siguiente página [www.becarios.unam.mx](http://www.becarios.unam.mx)  
o acude a la Secretaría de Asuntos Estudiantiles en el edificio T, planta baja, con Óscar Espinosa Montaña.



# PROGRAMA DE APOYO AL EGRESO

PRIMER PERIODO DEL PAE 2015-1

El PAE tiene como propósito apoyar a los alumnos de la generación 2013 y anteriores que deseen regularizar su situación escolar, para que estén en condiciones de concluir su bachillerato en este año escolar. Se sugiere inscribirse a las asignaturas que presenten mayor dificultad y que correspondan a los primeros semestres. Debido a las características del Programa por 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, se te dará de BAJA del grupo.

## INSCRIPCIONES POR INTERNET

Se realizarán los días 1 al 5 de septiembre de 2014, vía Internet. El 11 de septiembre del 2014 consulta por Internet los grupos que fueron autorizados, así como el salón y horario al que deberás asistir.

RECUERDA, sólo aparecerán en actas de evaluación alumnos que se inscribieron en tiempo y forma, por vía Internet o en las ventanillas de escolares, es decir, no aparecerán en actas los que no se inscribieron en las fechas mencionadas.

## DURACIÓN DEL PROGRAMA

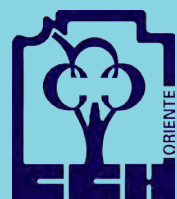
Se llevarán a cabo los sábados 20 y 27 de septiembre; 4, 11, 18 y 25 de octubre; 8, 15, 22 y 29 de noviembre de 2014.

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:

- Estudiantes que estén inscritos en grupos de recursamiento de la misma asignatura y a quienes pertenezcan a las generaciones 2014 y 2015.

SECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR



PSICORIENTA

Arturo Arroyo Nieves  
Departamento de Psicopedagogía

## La autoestima

Cuántas veces has escuchado el término autoestima pero, sobre todo, de la importancia en la vida por contar con un alto auto concepto de nuestra persona. Seguramente, en repetidas ocasiones habrás tenido referencia de éste, pero finalmente qué entendemos por autoestima.

Todos necesitamos el respeto y el aprecio del otro para construir nuestra autoestima; es decir, que la palabra y la mirada del otro son, en ciertas etapas de nuestra vida, importantes y necesarias para la construcción de la percepción individual.

La autoestima, entonces, es la valoración que hacemos de nosotros mismos con base en sensaciones y experiencias que hemos incorporado a lo largo de la existencia, lo que implica tener una imagen positiva de uno mismo, pero real. Se debe ser consciente que no sé es perfecto ni completo, pero que se pueden utilizar los propios recursos y habilidades para actuar en el mundo.

Esta autovaloración es muy impor-



tante, pues de ella dependerán gran parte de nuestros logros en la vida, puesto que el sentirse bien consigo mismo y contar con una buena autoestima, proporciona mayor capacidad y herramientas para afrontar y resolver los retos y responsabilidades que la vida nos plantea. Por el contrario, tener una baja autoestima suele poner autolimitaciones.

Vivimos en una sociedad que valora cada vez más lo que se tiene materialmente y reduce lo que se tiene a nivel humano. El imperante individualismo conduce a un constante estado de competitividad y

comparaciones entre los individuos, dichas comparaciones generalmente tienden "a hacernos sentir menos", pues regularmente nos damos cuenta que existen personas quienes son mejores que nosotros en algunos aspectos.

Es normal desear ser especial y único, sin embargo, es importante saber que ser demasiado autoexigente y perfeccionista también puede convertirse en una mal patológico, puesto que puede conducirnos a estados de angustia, inseguridad, tensión y sentimientos de vacío.

Por eso es importante comprometernos con nosotros mismos en pequeñas tareas, para luego abordar otras de mayor importancia; en otras palabras, se trata de ser más responsables, estar buscando constantemente la aprobación de los demás. Tratar de encontrar la perfección (física, material y afectiva) es como querer llenar un pozo sin fondo. Pero si mejor asumimos y reconocemos nuestros propios sentimientos y emociones, conocemos nuestro cuerpo aceptándolo, y haciéndonos cargo de él, estaremos en vías de construir una buena autoestima. ♀

"Yo soy ineficaz"  
"Yo no valgo nada"  
"Yo soy muy tonta"



"Yo soy digna"  
"Yo tengo éxito"  
"Yo merezco lo mejor"



# ¡INFÓRMATE!

Conforme al artículo 95 del Estatuto General de la UNAM, el consumo de alcohol o estupefacientes dentro del CCH amerita una sanción que puede ser desde una suspensión por UN AÑO hasta la EXPULSIÓN definitiva?



¡NO TE ENREDES, EL ALCOHOL Y LAS DROGAS PONEN EN RIESGO TU SALUD Y PERMANENCIA EN LA UNAM!



Si tienes dudas, acude a la Oficina Jurídica, ubicada en la planta alta del PEC-1 ( a un costado del edificio R)