



ORIENTE

www.cch-oriente.unam.mx

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 821 • 22 DE FEBRERO DE 2016

INFORMA

Reconocimientos a Jóvenes Asesores

Apoyo académico solidario de alumno a alumno



3 y 4

ENSEÑANZA APRENDIZAJE



10

ENSEÑANZA APRENDIZAJE



El cuidado de la salud mental

11

DIRECTORIO



RECTOR

DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIEGHERS

SECRETARIO GENERAL

DR. LEONARDO LOMELI VANEGAS



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
landerossbo@hotmail.com

EDITORIAL

Variedad de actividades para el éxito académico


La tarea cotidiana por incidir en la mejor formación de alumnas y alumnos, es una constante que no se pierde de vista por la planta académica de esta escuela que, día a día, procura los elementos y herramientas necesarias para que la comunidad escolar alcance los beneficios para una educación de calidad.

A través de la labor en el aula, en los laboratorios, salones de cómputo y otros espacios, los docentes dan cuenta del interés porque los jóvenes accedan, en principio, a los salones de clase, pero fundamentalmente para que adquieran los conocimientos y los aprendizajes requeridos en la formación del bachillerato universitario.

Por ello, debe resaltarse la variedad de propuestas académicas que surgen al interior de las academias que, conjuntadas con la oferta académica del Colegio de Ciencias y Humanidades y la Universidad Na-

cional Autónoma de México, enriquecen el proceso formativo e integrador que demanda la preparación de los jóvenes.

Bien sabemos que un factor importante para el pleno desarrollo de los estudiantes, se basa en las tareas, estrategias, proyectos, planeación y otros instrumentos que tiendan a favorecer la enseñanza y los aprendizajes básicos y adicionales que todo alumno deben tener.

En razón ello, estamos conscientes de la importancia de la asistencia al salón de clases tanto del docente como del estudiante, pero además de otros elementos adicionales que sean un complemento a todo este proceso formativo, por lo que remarcamos el esfuerzo de quienes a partir de concursos, convocatorias, talleres, pláticas, exposiciones, conferencias, competencias o exhibiciones, colaboran y contribuyen al éxito académico de la comunidad estudiantil. 



ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Entrega de reconocimientos a Jóvenes Asesores 2016-1 Espacio de aprendizaje y cooperación académica



Tania Romero López, Arturo Delgado González y Graciela Maldonado Figueroa,

Algunos aspectos que distinguen a los alumnos de la UNAM son su compromiso social, altruismo y solidaridad, los cuales se constataron una vez más durante la ceremonia de Entrega de Reconocimientos a Jóvenes Asesores 2016-1, donde se premió a estudiantes del Plantel Oriente por brindar su tiempo y saberes para ayudar a sus compañeros de clase a concluir sus estudios de manera satisfactoria. Ello ha ayudado a reducir los índices de reprobación en las distintas asignaturas y a que esta escuela, comparada con los demás planteles, tenga el mayor índice de alumnos que egresan en sus tres años.

Lo anterior lo afirmó el titular de esta escuela, licenciado Arturo Delgado González, quien comentó que este programa fortalece la formación de nuestros estudiantes y demuestra la vocación y gusto de los jóvenes para ayudar a sus pares en las asignaturas de Matemáticas, Historia, Física, Biología, Inglés, Taller de Lectura, Redacción e Iniciación a la Investigación Documental, Francés y Química.

“Es fundamental apoyar este tipo de proyectos, pues es un programa único en el CCH y que ha demostrado, con sus resultados, que colabora en la formación integral de los estudiantes. Es un fruto del modelo educativo del Colegio, el cual estimula que el joven sea el sujeto de su propio aprendizaje, siempre asesorado por sus profesores, y manifiesta que dicho modelo se encuentra a la altura de nuestros tiempos”.

Durante esta presentación de resultados del Programa, realizada el pasado 11 de febrero, se destacó que en este semestre todas las asesorías fueron preventivas, y la materia más solicitada fue Historia, y la menos socorrida, Francés. Asimismo, se informó que los 20 jóvenes asesores



que participaron en esta iniciativa, atendieron a 531 alumnos en el periodo comprendido de octubre a diciembre del año pasado.

Cabe destacar que el programa ha innovado el proceso de enseñanza-aprendizaje, pues está comprobado que los jóvenes sienten más confianza en exponer sus dudas a alguien de su edad. También se han buscado formas más lúdicas para enseñar. Por ejemplo, el Taller “Cuéntame otra historia”, diseñado por los Jóvenes Asesores, ofrece contenidos históricos de manera amena, con sesiones teóricas pero también divertidas, enfocadas a algún aprendizaje, con lo que se creó el hashtag #Cuéntameotrahistoria2.

En su momento, se presentó un video, donde algunos de los premia-

▶ 4



Espacio...


3 ◀

dos comentaron sus experiencias en el programa, y señalaron que lo más importante ha sido la oportunidad de auxiliar a sus compañeros, lo cual los ha hecho crecer como estudiantes, pero también como personas. Asimismo, han reforzado sus conocimientos, incrementado la confianza en sí mismos y desarrollado su capacidad comunicativa.

Por otro lado, se informó sobre la apertura del Taller de Oratoria, también impulsado por los alumnos, para que los interesados aprendan a expresarse con elocuencia y elegancia, así como a argumentar, persuadir y convencer a través de una retórica pulida, lo cual, además de ayudarlos a expresarse con mayor claridad, les será útil para su futura vida profesional.

La coordinadora del programa,

profesora Tania Romero López, expresó su admiración por los asesores, pues de manera voluntaria sacrificaron parte de su tiempo libre en beneficio de sus compañeros sin esperar recompensa material. Son jóvenes preparados y de alto rendimiento, por lo que coincidió en señalar con Graciela Maldonado Figueroa, coordinadora del Programa Institucional de Asesorías del plantel en el turno vespertino, Jóvenes Asesores se ha constituido como un espacio de aprendizaje y de cooperación académica.

Finalmente, se entregaron constancias a los alumnos que, desinteresadamente, han ayudado a sus compañeros compartiendo su tiempo y conocimientos; además, se les proporcionó una playera alusiva al programa para demostrar, simbólicamente, que los Jóvenes Asesores tienen "bien puesta" la playera de la UNAM. 

**COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES****PLANTEL ORIENTE****SELECCIÓN DE ASIGNATURAS PARA CURSAR 5° y 6° SEMESTRES**

Del 15 al 18 de marzo del 2016 se llevará a cabo, vía Internet, el trámite de SELECCIÓN DE ASIGNATURAS DE QUINTO Y SEXTO SEMESTRES para los alumnos de generación 2014 y 2015 que actualmente están cursando cuarto semestre.

El 12 de abril del presente se publicarán las listas en donde deberán verificar que estén correctas las asignaturas que seleccionaron y principalmente el TURNO en el que desean cursar quinto y sexto semestres, con el fin de evitar problemas en la inscripción.

Es muy importante que revisen las asignaturas que seleccionan y el turno, pues una vez emitido el comprobante de inscripción que deberán imprimir no habrá cambios. En caso de algún error o cambio deberán de comunicarlo inmediatamente en las ventanillas de Control Escolar, a partir del 12 y hasta el 15 de abril del presente año.

Si requieres información acerca de la carrera que deseas estudiar, para seleccionar adecuadamente las asignaturas, acude al Departamento de Psicopedagogía del Plantel.

Atentamente

SECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

**COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
PLANTEL ORIENTE**

Con la finalidad de promover la investigación en Matemáticas y el lenguaje visual en el fomento a la lectura, así como reconocer la calidad en la realización de carteles se convoca al

**CONCURSO DE CARTELES DE DIVULGACIÓN CIENTÍFICA
SOBRE MATEMÁTICAS**

Que se realizará el 11 de marzo de 2016, de 11:00 a 15:00 hrs., en la explanada del Plantel

Bases:

1. Podrán participar los profesores del Área de Matemáticas con sus alumnos, quienes deberán estar inscritos en el Colegio de Ciencias y Humanidades.
2. La participación podrá ser individual o en equipo, con un máximo de cinco integrantes.
3. Los profesores asesorarán a los alumnos y tendrán la responsabilidad de apoyar, guiar, revisar y corregir sus trabajos durante el desarrollo y la presentación.
4. Los maestros deberán asesorar a los estudiantes al menos durante 20 horas.
5. El trabajo se inscribirá por asignatura: Matemáticas I a IV, Estadística y Probabilidad I y II, Cálculo Diferencial e Integral I y II, Taller de Cómputo y Cibernética y Computación I y II.
6. El trabajo puede ser de investigación documental, experimental o de campo.
7. Los trabajos escritos deberán presentarse en formato de cartel.
8. ESPECIFICACIONES PARA ELABORAR EL CARTEL **a)** ser elaborado en papel o lona **b)** medidas 80 x 102 cm. **c)** presentarse en formato vertical **d)** ilustrarse con fotografías o imágenes, esquemas y gráficas **e)** Incluir el nombre del plantel, autor(es) y asesor.
9. Se dispondrá de 10 minutos para la exposición y cinco minutos para contestar las preguntas.
10. Los trabajos deberán registrarse a partir 15 febrero al 7 de de marzo, en la página <http://goo.gl/forms/AiJtHWc4K>
11. Los trabajos serán evaluados por un jurado durante la exposición y sólo se aceptarán si cumplen con las bases estipuladas en esta convocatoria.
12. Se otorgará primero, segundo y tercer lugares. El fallo del jurado será inapelable.
13. La ceremonia de premiación se llevará a cabo al final de la exposición
14. Los resultados de los ganadores, se publicará en la gaceta Oriente Informa.
15. Los casos no previstos en esta convocatoria serán resueltos por el Comité Organizador.

Comité Organizador
Ma. Emma Bautista García
Sonia Jiménez Sánchez
Zaira Eréndira Rojas García



CONTINÚA LA

CONSULTA A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA SOBRE EL
PLAN DE DESARROLLO INSTITUCIONAL 2015 – 2019<http://consultapdi.unam.mx>

Para mayores informes: sdi@unam.mx 562-21196

¡Participa!

ACCIÓN POÉTICA

Segunda y última parte

Por: Miguel Ángel Landeros Bobadilla

Acción poética, sin duda, es heredera de la práctica subversiva de pintar paredes del mayo francés de 1968, con frases provocadoras, reflexivas y revolucionarias. Durante esa época, las calles de París se llenaron de frases como “Prohibido prohibir”, “La imaginación al poder” o “Seamos realistas, pidamos lo imposible” y “Haz el amor, no la guerra”, que eran un llamado al cambio social y un reto al orden establecido para llamar a la acción colectiva.

Retomando ese mismo espíritu de libertad, Acción poética ha tomado las paredes para tapizarlas de pensamientos que llaman y seducen a la sensibilidad. Si bien su fundador sigue escribiendo sus poemas mínimos, y según sus cuentas ya lleva más de 5 mil pintas en las paredes regiomontanas, ha cundido su ejemplo entre un ejército de soñadores que también expresan sus inquietudes en las bardas abandonadas.

Aquí podríamos preguntarnos ¿por qué ha tenido tanto éxito esta iniciativa?

En primer lugar, porque permite la expresión poética de las personas que difícilmente encuentran otra forma de manifestarse. También retoma un género literario muchas veces considerado cursi, aburrido o complicado, y lo vuelve accesible para todos, de forma que permite un disfrute colectivo. Asimismo, genera efectos positivos, pues son un remanso de paz en medio de la rutina.

También es de resaltar que su amplia difusión se ha logrado porque se adapta perfectamente a las nuevas tecnologías. Por su formato, se pueden transmitir con facilidad por las redes sociales como Facebook, twitter y WhatsApp. Son miles las fotos de bardas con versos que se encuentran en Internet, listas para compartir y dedicar; además, hay versos para todos gustos y cualquier ocasión, ya sea de amor, melancolía, decepciones y, en el caso extremo, despedidas definitivas.

En la ahora recién bautizada Ciudad de México, también ha “pegado” esta iniciativa. De acuerdo a un reportaje de Andrea Mireille titulado “La Acción Poética contagia al país”, dos alumnos de la UNAM de las carreras de Derecho y Relaciones Internacionales, David Sandoval y Alberto Medrano, fueron los responsables de inundar de poesía en “chilangolandia”.

David Sandoval vivió un tiempo en Monterrey y ahí conoció la Acción Poética. Al regresar a la capital, decidió reproducirlo en las bardas ciudadanas con el fin de contagiar su amor por las letras. Junto con Alberto, a quien conoció cuando ambos estudiaban en el CCH Vallejo, se sumaron a este proyecto con la consigna de plasmar sus versos en toda la ciudad.

“Tenemos la intención de tener presencia en Tepito, la Merced, zonas de prostitución; lugares donde no hay acceso a la lectura, a lo mejor no vas a inculcar del golpe el gusto, pero si puedes despertar su curiosidad. La Ciudad de México es un punto de concentración, si tú pintas un verso, mueves algo, se llevan un recuerdo grato.”

Finalmente, te invitamos a conocer más de esta iniciativa que ha convertido a la poesía parte del paisaje urbano con esas frases cortas que reflejan nuestro sentir, para que le puedas decir a esa persona especial “guardo en mis ojos, tu última mirada”, así como concluir de manera contundente, “mi fantasía textual es que me comas y punto”.

Fuentes:

<http://www.corresponsaldepaz.org/es/Archivo/Reportajes/AccionPoetica/accion-poetica-el-amor-anda-suelto.html> consultado el 10 de febrero de 2016.

<http://www.multimedios.com/telediario/local/accion-poetica-historia-regia-traspaso.html> consultado el 10 de febrero de 2016.

<http://www.roastbrief.com.mx/2015/08/accion-poetica-los-muros-la-calle-los-muros-las-redes/> consultado el 10 de febrero de 2016.

<http://www.sinembargo.mx/01-03-2013/536488> consultado el 10 de febrero de 2016.

Por último, te compartimos otras muestras de este arte urbano. Ojalá sean de tu agrado.



Jornada por el “Día de la no violencia y la paz”

Sí a la convivencia. No a la violencia

En conmemoración por los 45 años del Colegio de Ciencias y Humanidades, en el Plantel Oriente se han llevado a cabo actividades para impulsar la formación de los jóvenes en diversas áreas recreativas para su desarrollo físico y emocional, dentro y fuera del aula.

Parte de ellas, fue la celebrada el pasado 4 de febrero, en la Jornada del Seminario Universitario Interdisciplinario sobre Violencia Escolar (SUIVE), en el marco del “Día de la no Violencia y la Paz”, aplicando encuestas a los alumnos en los turnos matutino y vespertino bajo esta misma temática, en donde además de la aplicación de cuestionarios, se repartieron volantes y botones en remembranza de la fecha señalada.



Asimismo, se compartió con la comunidad estudiantil la invitación a la convivencia y tolerancia para crear un clima de paz, idea que rige a las acciones que se están realizando en toda la UNAM, con motivo de renovar los principios del CCH, entre ellos el humanismo que lo identifica.



Por Brenda Itzel Zarza Márquez
Secretaría de Asuntos Estudiantiles

**¡Utiliza!
el puente
peatonal**

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
PLANTEL ORIENTE

CCH
UNAM

**Es por tu
seguridad**

Universidad Nacional Autónoma de México
Colegio de Ciencias y Humanidades
Plantel Oriente

Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación

**RECURSOS CREATIVOS DIGITALES
DEL ARTE VISUAL
Y GRÁFICO**

Ciclo de Conferencias
Sala Audiovisual 1 Dr. Pablo González Casanova
Martes 1 de marzo 15:00 a 18:00 hrs

Profr. Abelardo Gutiérrez García, D.G. Vidal Olivera Cruz
Profr. J. Ángel Vidal Mena, Profra. Zaira Eréndira Rojas García
Profr. Federico Vargas Rodríguez, Profra. Agustina Mendoza Martínez



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



Con motivo del día mundial del número Pi, convoca a los alumnos a la

PRIMERA EXPOSICIÓN DE CÓMICS DEL NÚMERO π

El día 14 de marzo de 2016, en la explanada del plantel de 16:00 a 19:00 hrs.

Objetivo

1. Estimular la creatividad y al mismo tiempo, fomentar en los jóvenes del CCH la importancia del número Pi, en área de las ciencias.
2. Crear una cultura hacia las matemáticas.
3. Dar a conocer las aplicaciones del número Pi.

Bases

4. Podrán participar
 - a) Todos los alumnos del Colegio de Ciencias y Humanidades que cursen alguna asignatura del área de matemáticas
 - b) De manera individual o en equipo, con un máximo de tres integrantes.
 - c) Los alumnos deberán ser asesorados por un profesor, quien tendrá la responsabilidad de apoyar, guiar, revisar y corregir a los alumnos durante el desarrollo del cómic

Temas

5. Historia del número Pi.
6. Aplicaciones del número Pi.
- Características
7. Elaborado en papel bond o lona.
8. Medir 90 cm x 100 cm.
9. Presentación en formato vertical
10. Logotipo o escudo de la institución en el ángulo superior izquierdo.
11. Incluir nombre del plantel, en el ángulo superior derecho.
12. Título del cómic.
13. Crear un cómic con al menos 8 viñetas (personajes propios)
14. Proyectos pueden presentarse en formato físico (papel) o digital.
15. La obra puede presentarse en blanco y negro o en color.
16. Nombre del equipo, del (os) autor(es), grupo y asesor el ángulo inferior derecho.

Recepción de cómic

17. Los participantes deberán registrarse en página electrónica
<http://goo.gl/forms/SVHuVhp57p>
a partir del 8 de febrero y hasta el 4 de marzo de 2016
18. Entregar un ejemplar impreso en hoja tamaño carta el día del evento.
19. Los cómics se colocarán el día del evento, a las 16:00 hrs.
20. La exposición de su cómic será de 5 a 10 minutos.
21. Los participantes serán responsables del montaje y de la vigilancia durante el tiempo que se realice la exhibición.

Exposición de cómic

Los cómics se organizarán por sesiones para que los asistentes puedan intercambiar ideas, discutir puntos de vista, hacer sugerencias y comentarios al final de las exposiciones. Para lograr los objetivos de la exposición de cómics y recibir reconocimiento, el (os) autor (es) deberán permanecer durante toda la exposición.

Se brindará asesoría sobre la elaboración de cómics y del aspecto matemático los días 22, 23 y 29 de febrero y 1 de marzo del presente año, en el edificio W, de 15:00 a 17 horas.

Cualquier aspecto no previsto en la convocatoria, será resuelto por el Comité Organizador.

Arellano. Cabezas Ferman
Martínez Gutiérrez Jaime
Rojas García Zaira Eréndira



Arte y cultura que van en tu camino

La ruta de la cultura no se detiene, y en esta ocasión hizo escala en el Plantel Oriente con la presentación de diversos actos que acercaron a los cececheros a diversas manifestaciones artísticas el pasado 9 de febrero, presentadas en la zona deportiva de esta escuela.

Así, y bajo el lema "Arte y cultura que van en tu camino", los alumnos conocieron el proyecto "Kilómetro



2016", una iniciativa de la Dirección General de Atención a la Comunidad (DGAC), que en esta ocasión presentó a la cantautora Jessy Mirlo, quien con sus delicadas notas pop con cadencias del jazz, hizo suspirar a más de un asistente.

Como la música también tiene su lado rudo, hizo su aparición el grupo de rock pesado Bloodom con sus estruendosas interpretaciones de éxitos de las bandas System of a down y Muse, entre otros, que disparó la adrenalina de los fanáticos al *headbanger*.

Asimismo, se presentaron otras manifestaciones del espíritu creativo, como la danza contemporánea con los ensambles Corpus y Tic-Tac... Tic-Tac... U-NAM, que con sus expresiones corporales y visuales vanguardistas sorprendieron a más de un espectador.

Para los amantes de las letras se

presentó al revista literaria *Osario* con poesía en voz de sus autores, así como la obra teatral *Opción múltiple*, escrita por Luis Mario Moncada y dirigida por Armando Solares.

Para cerrar esta fiesta de la cultura se exhibieron videos de Neil Young y Elton John, entre otros célebres artistas, para conmemorar el Día Internacional de la Epilepsia.

Cabe agregar que este proyecto cultural forma parte de las funciones de la DGAC para formar a los jóvenes en las áreas de cultura y arte, participación cívica, valores universitarios, autocuidado y medio ambiente. Para ello, realiza concursos, exposiciones y actividades que favorecen la formación integral de los alumnos y los sensibiliza en diversas expresiones artísticas.

Jornada Académica "México y el mundo"

Lunes 29 de Febrero al
viernes 4 de Marzo del 2016
de 15:00 a 17:00
CCH Oriente
Sala audiovisual 1

Con el fin de que l@s jóvenes reflexionen y adquieran consciencia de su papel protagonista y transformador del mundo en constante cambio, así como de la trascendencia e impacto de su actuar. Se extiende la invitación a la comunidad estudiantil a asistir a la jornada académica "México y el mundo"

Con la participación de reconocidas personalidades de la embajada de Japón, Centro Mario Molina, Gorgetown University, docentes y estudiantes del CCH.

Organiza.
Mtra. Tania Romero López del Área Histórico Social



PSICORIENTA

SOR

Arturo Arroyo Nieves
Departamento de Psicopedagogía

Saludable-Mente. (Salud mental)

David es un joven estudiante de bachillerato, su trayectoria académica ha sido buena en general; sin embargo en este último semestre se descuidó y no acreditó un par de materias. Él, recuerda que a partir de ese momento, un estado de ansiedad lo invadió y comenzaron los dolores en su espalda. Pensó que esos malestares pasarían en un par de días y no le dio importancia; el hecho de que en casa y escuela las relaciones con su familia y sus amigos no fueran del todo bien, era 'algo' que según él no le "preocupaba", reflexionaba y mencionaba que no los necesitaba, pero cada día se iba aislando más, porque le molestaban los absurdos comentarios, de que se había convertido en un "amargado".

Una semana posterior el dolor de espalda no disminuía, fue entonces que decidió acudir al médico. El galeno mencionó que físicamente no tenía ninguna enfermedad, simplemente estaba demasiado estresado y le recomendó equilibrar sus actividades, incluyendo espacios con la familia y amigos, así como practicar deporte y divertirse.

En principio David pensó que el doctor le había 'tomado el pelo', pero además le había cobrado una cantidad considerable por la consulta y ni siquiera le había prescrito algún medicamento para sus padecimientos. No obstante, cuando llevó a cabo las recomendaciones del médico, empezó a sentir que el dolor, así como su irritabilidad, disminuyeron gradualmente. Después de un tiempo, David se percató de que su obsesión por la perfección y el "clavarse" tanto en sus tareas escolares, no le permitieron darse tiempo para convivir con su familia y amigos; por consiguiente, no podía platicar lo que le estaba sucediendo y cómo se sentía.



Hablar de salud mental no se remite a la idea de estar enfermos, se vincula a cuestiones que se relacionan con la salud de nuestra mente, la cual maneja todas nuestras acciones y pensamientos. La salud mental se relaciona con la vida diaria, se refiere a la manera en cómo nos relacionamos con otros en el seno familiar, la escuela, el trabajo, en las actividades recreativas, en el contacto diario con nuestros iguales.

La salud es un tema que a todos nos preocupa; regularmente procuramos "cuidarnos" para prevenir alguna enfermedad o padecimiento. Nos vacunamos contra determinadas enfermedades, en algunas ocasiones visitamos al médico de manera periódica para realizarnos chequeos y controlar que todo esté bien, y si no lo está, nos dice qué tratamiento, medicamentos o estudios necesitamos para remediar la enfermedad, afección o dolencia, y con ello estar sanos.

De acuerdo con la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) el concepto de salud se refiere a "Estado de completo bienestar mental, físico y social, y no meramente la ausencia de enfermedad". No obstante, respecto a nuestro bienestar o salud mental, regularmente no procuramos cuidados ni atendemos las situaciones o aspectos que afectan nuestra convivencia o desarrollo personal, pues consideramos que carecen de importancia o que son transitorias, y si bien es cierto que no podemos vacunarnos contra la depresión, prever la separación de los padres o la muerte de un ser muy querido o mascota, sí podemos planificar una serie de acciones que pudieran ayudarnos a tolerar esas situaciones y que redundarían en nuestra salud mental.

Entre esas acciones está por ejemplo: practicar ejercicio, fomentar buenas relaciones sociales, dormir adecuadamente, evitar el consumo de alcohol, tabaco u otro tipo de droga, realizar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas.

De acuerdo a la Federación Mundial para la Salud Mental ésta aborda diversos aspectos, entre ellos cómo nos sentimos con nosotros mismos, cómo nos sentimos con los demás y en qué forma respondemos a las demandas de la vida

La salud mental es trascendental para el mantenimiento de nuestro bienestar físico, así como para la recuperación de las enfermedades. Mantenernos mentalmente sanos nos permite afrontar las presiones normales que se nos presentan en la vida, disfrutar de la convivencia con nuestros seres queridos, trabajar productivamente en nuestros proyectos o tareas y, en consecuencia, contribuir con el entorno que nos rodea.

Y tú, qué tal andas en cuanto a tu salud mental? ¿Cómo te sientes cuando hacen algún comentario referente a tu persona? ¿Te molesta que tus padres te cuestionen sobre tu rendimiento escolar, o qué te pregunten cómo te fue? ¿Cómo están tus relaciones con tus compañeros y amigos? Si tienes alguna duda o comentario, recuerda que en el Departamento de Psicopedagogía estamos para orientarte.

Bibliografía

Dimauro Mario I.. *Salud Mental y Sociedad. Más allá de lo endógeno*. Ed. El ateneo., Buenos Aires Argentina, 1995.
German Pacheco Borella. *El concepto de salud mental* en www.psicomed.net/saludmental.html. Consultado el 15/02/2016



5o. CONCURSO INTERPLANTELES DE CUENTO BREVE

"Aventura sobre rieles"

BASES

- Puedes participar si eres alumno inscrito en cualquiera de los cinco planteles del CCH.
- Elige un tema relacionado con cualquiera de las BELLAS ARTES (danza, pintura, escultura, música, literatura, arquitectura y cine).
- Concurra con textos inéditos.
- Redacta un cuento de máximo tres cuartillas, escritas a doble espacio con letra Arial 12 puntos.
- Firmalo con un pseudónimo.
- Entrégalo en un sobre de papel manila junto a (1) una fotocopia de la credencial de la escuela (o tira de materias) y (2) una hoja tamaño carta, escrita en computadora, con los siguientes datos: tu pseudónimo, tu nombre completo, título de tu obra, teléfono, correo electrónico y plantel de adscripción.
- Puedes entregar los trabajos desde la publicación de esta convocatoria y hasta el jueves 7 de ABRIL a las 19 horas, en el lugar que los organizadores locales de cada plantel determinen.
- Los trabajos serán evaluados por miembros de un jurado integrado por especialistas y académicos del Colegio. Su dictamen será inapelable.
- No se devolverán originales.
- Los asuntos no especificados en la presente convocatoria serán resueltos por los organizadores.

SOBRE PREMIOS Y RECONOCIMIENTOS

- Se premiará el primer y segundo lugar con **3 mil y 2 mil pesos** respectivamente.
- El tercer lugar ganará una ARMÓNICA y un "premio sorpresa".
- Los resultados del certamen se darán a conocer la última semana de MAYO, en el blog y la página de facebook de El Vagón Literario.
- Los cuentos premiados serán incluidos en la 6ª Antología de nuevos escritores que el Taller Literario publicará a finales del 2016.

ORGANIZADORES

Azacapotzalco: Celia Cruz, Esperanza Lugo y Teresa Pacheco • **Naucalpan:** Violeta Vázquez y Carlos Rivas • **Oriente:** Remedios Campillo, Edith Padilla, Guadalupe Garnica y Patricia López • **Vallejo:** Haydeé Hernández • **Sur:** Martha Galindo y Álvaro Lerzundy • alerz19@yahoo.com

