



# Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente  
Séptima época • núm. 858 • 27 de marzo de 2017  
www.cch-oriente.unam.mx

# informa



**Pi, un número extraordinario**

3



**Acreeedora a la medalla Sor Juana Inés de la Cruz**

4



## Opciones Técnicas: Formación orientada a la actividad laboral



6

## DIRECTORIO



RECTOR

DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIECHERS

SECRETARIO GENERAL

DR. LEONARDO LOMELI VANEGAS



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. JESÚS SALINAS HERRERA



DIRECTOR

LIC. VÍCTOR EFRÁIN PERALTA TERRAZAS

SECRETARIO GENERAL

ING. QUÍM. TOMÁS NEPOMUCENO SERRANO

SECRETARIA ACADÉMICA

MTRA. GLORIA CAPORAL CAMPOS

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

ING. MARIO GUILLERMO ESTRADA HERNÁNDEZ

SECRETARIA DOCENTE

BIÓL. PATRICIA ARMIDA GÓMEZ SÁNCHEZ

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ARIAS

SECRETARIA DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

C.D. PATRICIA GARCÍA PAVÓN

SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN

BIÓL. MARCO ANTONIO BAUTISTA ACEVEDO

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

PSIC. ÓSCAR ESPINOSA MONTAÑO

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  
landerosbo@hotmail.com

## EDITORIAL

## Pasos firmes en la consolidación del plantel

Este 30 de marzo la directiva actual del plantel cumple un año al frente de las labores académicas y administrativas que día con día se realizan en pro de la formación académica e integral de las y los estudiantes. A un año de gestión, es justo reconocer la labor de cada uno de los que integran esta comunidad; especialmente la planta docente, así como la administrativa han dado pasos firmes en la consolidación de este centro educativo, que el próximo 3 de abril cumple 45 años de vida.

Para lograr el reto asumido hace 365 días, de “llevar a cabo acciones para adecuar el funcionamiento de este centro escolar y dar solución a las necesidades y problemáticas”, papel importante han jugado las áreas académicas, que junto con los responsables de áreas y departamentos dan cumplimiento a un proyecto de trabajo, cuya prioridad es mantener y aumentar el egreso escolar, brindar las condiciones adecuadas para que las y los profesores cumplan cabalmente con la encomienda de brindar una educación sólida a nuestros estudiantes.

En ese mismo proyecto de trabajo se contempló una estrategia para dar seguridad al quehacer académico y administrativo que se realiza día

con día en esta escuela, lo que nos ha llevado a contar con un plantel armónico y seguro, en un clima de tranquilidad que da certidumbre y confianza a todos los que convivimos en este entorno universitario.

Sin lugar a dudas, nuestro plantel sigue posicionado como uno de los mejores del bachillerato universitario, gracias al respaldo docente, a las tareas escolares y extraescolares de profesores y estudiantes, por la labor de investigación y difusión de la cultura, por la promoción del deporte y cuidado de la salud que realizan de manera comprometida, aquellos que han asumido con responsabilidad este proyecto de trabajo que es compartido con toda la comunidad.

Por ello, la actual directiva sigue con la encomienda de seguir manteniendo una labor conjunta con profesores, estudiantes y empleados administrativos para que con armonía, responsabilidad y compromiso permanente y solidario se llenen las expectativas de un mejor plantel, “a partir de la integración de un gran equipo de trabajo que haga realidad, con la realización de nuestras tareas, aquello que demandamos para mejorar la vida de nuestra escuela, pues recordemos que “el plantel es de los universitarios y como tales debemos cumplir con lo que nos corresponde”.

“ **A un año de labores: trabajo armónico, responsable y solidario** ”

## Enseñanza Aprendizaje

■ Recorrido por la historia de una cifra mágica

## El maravilloso y fascinante número Pi



Pi no sólo es la cifra aproximada conocida como 3.1416. Tiene diversas utilidades, por ejemplo, para calcular áreas y volúmenes de cilindros, conos o esferas. También se usa para hacer conversiones de grados a radianes, o para cálculos más avanzados que involucran funciones como seno, coseno y tangentes. Sin embargo, no conocemos su interesante historia, señaló la profesora de la Facultad de Ciencias de la UNAM, Paola Berenice García Ramírez, durante la charla “Una tertulia para Pi”.



Con motivo del Día de Pi, celebrado el 14 de marzo, se impartió esta plática donde se realizó un desglose histórico del descubrimiento y estudio de este maravilloso número. En primer lugar, comentó García Ramírez, 3.1416 es sólo una aproximación de la razón entre la longitud de una circunferencia y su diámetro, pues es un número irracional y trascendente que ha obsesionado a los matemáticos desde hace más de tres mil años.

De este modo, en el papiro egipcio de Rhind (1600 A.C.), se estableció el valor de Pi en 3.16, con un margen de error menor de 1%. Incluso en la Biblia aparece su cálculo, en el Libro Primero de los Reyes, donde se le da un valor de tres, y que se usó para la construcción del templo de Salomón.

En la Grecia clásica, Arquímedes (siglo III A.C.), circunscribió dentro de un círculo un polígono con 96 lados, con un cálculo entre 3.1407 y 3.1428. Este método se basó en los avances de Antifón de Atenas por encontrar la cuadratura del círculo, que perfeccionó con Ptolomeo (s. II D.C.), quien logró un polígono de 720 lados y aproximó el valor de Pi a 3.141616.

Así, surgió una “carrera” por lograr un cálculo más cercano, pues se pensaba que en algún momento se convertiría

en un número periódico. En China, en el siglo tres de nuestra era, se calculó en 3.1415929. La misma labor se llevó a cabo en la India y los sabios árabes, sobre todo Al-Khwarizmi (siglo XIX), quien en su tratado de álgebra escribió “el hombre práctico usa 22/7 como valor de Pi, el geómetra usa 3, y el astrónomo 3.1416”.

En Europa, el matemático holandés Ludolf van Ceulen (1540-1610), se dedicó toda su vida trabajando con polígonos de hasta 2<sup>62</sup> lados consiguiendo un valor de 35 decimales. Fue tal su labor dedicada al Pi que incluso en su lápida se grabó el número que calculó.

Con el surgimiento del cálculo diferencial e integral, por parte de Newton y Leibniz en la segunda mitad del siglo XVII, cambió la concepción de las matemáticas y aparecieron nuevas herramientas para analizar Pi. De este modo, se usaron series y sucesiones, y en 1761, Johann Heinrich Lambert pudo comprobar que es un número irracional.

Las computadoras dieron un nuevo impulso para perfeccionar su análisis. En 1949, el matemático húngaro John von Neumann, utilizó una de las primeras computadoras, la ENIAC, para calcular 2037 dígitos en 70 horas. Ya en épocas recientes, el 20 de septiembre de 1999, los japoneses Kamada y Takahashi, calcularon su valor con 206 mil millones de decimales, mientras que en el 2002 se llegó a los billones de decimales.

Actualmente, el cálculo de Pi se ha convertido en una prueba de capacidad computacional. Además, se sabe que aparece en la naturaleza y es una cifra mágica que sigue fascinando a los matemáticos. Finalmente, la ponente invitó a los jóvenes a acercarse sin miedo a las matemáticas, pues en ellas está la explicación y comprensión de los misterios de la naturaleza.

Cabe agregar que durante los festejos de este número, organizados por la Jefatura de Sección y la Academia de Matemáticas del plantel, también se llevaron a cabo actividades como armar rompecabezas, jugar a la torre de Hanoi, aventar pelotas a vasos para conseguir premios y exposición de carteles con la temática de Pi.

## Remedios Campillo Herrera, galardonada con la medalla Sor Juana Inés de la Cruz

# Gusto y pasión por enseñar

Recibir un reconocimiento institucional es satisfactorio, pero tener el agradecimiento de los alumnos por el trabajo en beneficio de su formación y aprendizaje es altamente gratificante, señala con seguridad Remedios Campillo Herrera, profesora del área de Talleres de Lenguaje y Comunicación, recientemente galardonada por la Universidad Nacional Autónoma de México con la medalla Sor Juana Inés de la Cruz por sus más de 40 años de labores académicas y por su sobresaliente desempeño docente.

La maestra Campillo Herrera, desde pequeña se inclinó por la enseñanza, pues en su inicio profesional se desempeñó como académica de nivel básico en la Secretaría de Educación Pública para después formarse en la licenciatura en la Facultad de Filosofía y Letras y dar este salto a la Universidad, al Colegio de Ciencias y Humanidades, institución que le ha dado satisfacciones, pero también la posibilidad de formarse y trabajar con la responsabilidad que exige ser una profesora universitaria.

Desde 1975, año de ingreso al Colegio, el motivo que la orienta a ser docente es porque le surgió el gusto y la pasión por enseñar, por transformar las mentes, las conciencias y las formas de aprender de las y los alumnos, que son quienes habrán de dirigir los destinos de nuestro país de manera inmediata.

Una de sus más grandes satisfacciones en el CCH, agrega, es estar en contacto permanente con los jóvenes estudiantes, aprender de ellos, tener la cercanía para escucharlos y, posiblemente orientarlos para que resuelvan sus conflictos o problemas que les ayuden a fortalecer y a reorientar sus aprendizajes. “El contacto con los alumnos hace que nos mantengamos jóvenes, nos vivifica, pero también nos actualiza; todo eso nos hace ser más fuertes, aún con el desgaste natural de estar frente a grupo”.

Otra situación reflejada en su andar académico, añade la profesora, quien es coautora de cuatro obras sobre el Enfoque Comunicativo para la impartición de las materias del Taller de Lectura, Redacción e Iniciación a la Investigación Documental, es la experiencia de vida que ha adquirido con los estudiantes, con sus compañeros profesores, con los que ha aprendido también. “No puedo ser soberbia, no solo vengo a enseñar, también aprendo de ellos, pues el día



a día obliga a compartir las ideas y los propósitos que nos enriquecen como académicos y como personas”.

Del Colegio, menciona que le ha dejado buenas y malas experiencias; en principio le ha permitido incursionar en diversos campos como investigadora, lectora, como productora de materiales didácticos, lo que le ha valido el reconocimiento como una profesora de Carrera, cuyos principios son la atención, la convivencia, la solidaridad y la enseñanza con las y los estudiantes.

No puedo omitir, destaca, la gratitud de profesores

tanto del Colegio como de otras entidades educativas, quienes la han felicitado por sus aportaciones en la impartición de cursos de formación docente, por la elaboración y socialización de estrategias didácticas y productos de trabajo, así como de la novedosas formas de enseñanza que demanda y requiere el modelo educativo del CCH.

Sin embargo, señala que pese a que la Universidad es generosa, hay quienes se han aprovechado de esa bondad, traducida en incumplimiento a sus labores académicas, en una irresponsabilidad que daña a esta institución, cuya obligación es ser un ejemplo para la sociedad: eso, quizá sea una de las situaciones anómalas que he vivido en este ambiente universitario, destaca.

Para finalizar, la profesora de TLRIID, hace una recomendación a los jóvenes para acercarse y reforzar los hábitos de la lectura, pues ésta los enriquece al abrirles nuevos mundos, unos reales, otros ficticios, que los hacen soñar; con la lectura, concluye, pueden alcanzarse esos sueños que les da la posibilidad de hacerlos suyos y vivirlos con su realidad. 📖



## Análisis de la trascendencia del “oro negro”



119 COLUMNA DE  
DESTILACION FRACCIONADA

Las percepciones sobre la trascendencia de la expropiación petrolera decretada por el presidente Lázaro Cárdenas en 1938, y del mismo “oro negro”, se han transformado, como quedó de manifiesto en la exposición “El petróleo en México”, presentada en la explanada del plantel el pasado 16 de marzo.

En esta ocasión, los alumnos plasmaron sus inquietudes sobre el petróleo por medio de maquetas y carteles, con énfasis en la reciente reforma energética y sus efectos en la economía nacional y mundial tanto a corto como a largo plazos.

Otro aspecto analizado fue el impacto sobre el medio ambiente, a través de carteles alusivos como “Contaminación del agua a causa del petróleo”, “¿Por qué es malo el petróleo?” o “El derrame del Golfo de México (2010)”.

Asimismo, se presentaron trabajos sobre el funcionamiento de las refineras, la relación del petróleo con la medicina y sus productos derivados, tales como el detergente, caucho, poliestireno y termoplásticos, entre muchos otros. Además, se informó sobre su origen, los factores que determinan su valor en el mercado internacional y su proceso de extracción y refinación, lo que demostró la amplitud de este tema y la versatilidad de dicha riqueza natural.

Esta muestra tuvo el objetivo de resaltar la importancia de dicho recurso natural no renovable, así como analizar su situación en la actualidad, y fue organizada por las profesoras Elizabeth Dinorah Aguirre Yuh, Juana Garduño Yépez, Ana Laura Ibarra Mercado, Marcela Rocha Barrera y María Esther Rodríguez Vite. 📖



Asiste a la muestra

**Expo Ambystoma  
mexicanum, ajolote  
endémico de México  
en peligro de  
extinción**

que se llevará a cabo del 28 al 31 de este mes de 10 a 13:30 y de 16:30 a 19:00 horas en SILADIN CREA.



**Invitación a la presentación del  
Dr. Enrique Galindo Fentanes**

La academia de Ciencias Experimentales del Plantel Oriente, en el marco de la Semana de la Ciencia, se honra en contar con la presencia del Dr. Enrique Galindo Fentanes, investigador del Instituto de Biotecnología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) este miércoles 29 a las 15 horas, en la sala de audiovisual 2.



En su preocupación por aportar elementos para realizar investigaciones no sólo escolares, también para posgrados se dio a la tarea de plasmar su experiencia y compartir en su libro “El quehacer de la ciencia experimental, una guía práctica para investigar y reportar resultados en las ciencias naturales”.

A través de 15 capítulos que integran la obra publicada en 2013 por la editorial Siglo XXI y la Academia de Ciencias de Morelos (Acmor), el especialista en Biotecnología e integrante del Sistema Nacional de Investigadores (SNI) con nivel III, describe con un lenguaje coloquial y ameno los principios básicos del método científico, brinda algunas recomendaciones prácticas sobre cómo hacer más sencilla la elaboración de proyectos científicos.

Es un libro de consulta para la elaboración concienzuda de proyectos de investigación e informes de los mismos, nos lleva de la mano a su ejecución, nos persuade de errores frecuentes y nos proporciona numerosos tips para evitarlos. Aun cuando no es una novela, exhorta al lector a continuar con la lectura y recurrir a sus diversos apartados, pues realizó una investigación, no solo en el área de las ciencias experimentales sino en las demás áreas del conocimiento.

## Entrega de diplomas de las Opciones Técnicas 2015-2016

# Enseñanza que enriquece a los alumnos y forma mejores seres humanos

El Colegio no sólo educa para cursar una carrera profesional, también permite acercarse al mundo laboral mediante estudios técnicos; asimismo, nos humaniza al volvernos más sensibles, solidarios, participativos y propositivos ante los diversos obstáculos que atraviesa nuestro país, con el fin de formar a los futuros líderes que requiere la sociedad, pues en la Universidad Nacional se construye el futuro.

Lo anterior lo afirmó el joven Kevin Martín Alonso Martínez, al hablar en nombre de los estudiantes durante la Entrega de diplomas de las Opciones Técnicas 2015-2016, realizada el pasado 18 de marzo en la explanada de esta escuela, donde se reconoció a más de 400 alumnos que culminaron alguna de las 17 especialidades que se ofrecen.

Alonso Martínez, quien se graduó en la opción de Sistemas para el Manejo de la Investigación Documental, aseveró que el CCH es un semillero de sueños, además de cuna del saber científico y humanístico, y que ha transformado la vida de miles de jóvenes por medio del conocimiento y la educación, que son los instrumentos para transformar la mente del ser humano.

“Las opciones técnicas nos transmiten el saber para seguir los principios que nos caracterizan como cecehacheros, como lo son aprender a aprender, aprender a hacer y aprender a ser. Cada pilar académico que conforman las Opciones Técnicas, como son los profesores, nos ayuda a ser personas más humanas con un amplio criterio, y a comprometernos con la Universidad para enaltecerla”.

Por su parte, el director del plantel Oriente, Víctor Efraín Peralta Terrazas, se congratuló que este reconocimiento a los egresados, quienes concluyeron su opción además de cursar las materias propias del bachillerato, reafirma el compromiso del CCH con los jóvenes.

“A través de la historia del Colegio, las Opciones Técnicas han sido

parte del quehacer académico de nuestra institución. En la creación de dichas opciones, estuvo la visión de formar jóvenes con las habilidades indispensables para incorporarse en el mercado de trabajo. Por ello, se han ampliado para llegar a 17 posibilidades de estudio, lo que significa que la oferta responde a las necesidades de un mercado de trabajo dinámico y cambiante”.

Asimismo, agregó, la UNAM hace un gran esfuerzo para responder a su compromiso de preparar más y mejor a un mayor número de estudiantes; de este modo, los egresados son la materialización del modelo educativo al prepararlos para sus futuras carreras profesionales, así como darles herramientas para incursionar en el ámbito laboral.

En su momento, el doctor Jesús Salinas Herrera, director general del Colegio, felicitó a los jóvenes por su responsabilidad e interés para concluir una opción técnica, las cuales demuestran su pertinencia y vigencia dentro del modelo educativo del CCH. De este modo, en el 46 aniversario del Colegio y 45 años de labores del Plantel Oriente, miles de alumnos han tenido la oportunidad de cumplir sus proyectos de vida al ingresar a una carrera profesional, y las opciones técnicas son un complemento para una formación más completa.

Del mismo modo, Salinas Herrera reconoció la labor de los padres de familia al impulsar a sus hijos a comprometerse con sus estudios, así como de los profesores y encargados de esta posibilidad educativa, la cual proporciona las herramientas para trabajar, además de representar una invaluable experiencia para la vida.

Para cerrar esta ceremonia, en la cual también estuvieron presentes José Ruiz Reynoso, secretario Académico del Colegio, además de Tomás Nepomuceno Serrano y Gloria Caporal Campos, secretarios General y Académica del plantel, respectivamente, así como Edgar Reyna Barrera, coordinador del departamento de Opciones Técnicas local, tomó la palabra Humberto Azar Castellanos, encargado de las opciones del CCH, quien felicitó a los jóvenes por un año de esfuerzo dedicado a una formación completa que los orienta a las labores productivas, al mismo tiempo que se prepararon para incursionar a la licenciatura. Por lo tanto, concluyó, fue un año enriquecedor donde adquirieron y compartieron conocimientos para volverse mejores estudiantes y ciudadanos útiles a la Universidad y la sociedad.



## Presentan libro *Cómo ser mujer*

# UN MUNDO IGUAL PARA MUJERES Y HOMBRES

Es una obra bien estructurada, creativa, pensada para dar respuesta a muchas inquietudes de las mujeres quienes en ocasiones “no tiene idea de cómo ser mujer; por ejemplo, ser mujer es como ser famosa, pues no se tiene una identidad y se presenta como una actitud femenina muy aguda.

En estos términos se expresó Cecilia Noriega, profesora del Área Histórico Social de este centro educativo, en la presentación de la reseña del libro *Cómo ser mujer*, de Caitlin Moran, galardonada en el 2010 con el Premio de la Prensa Británica al mejor columnista del año, y en 2011, al Premio del mejor crítico y entrevistador.

El marco del Día Internacional de la Mujer fue propicio para que la profesora Noriega hablará del gusto de la lectura, de la importancia de la literatura para hombres y mujeres que, en muchas de las veces, “nos convierte en apasionados de los temas literarios que tratan los autores, en este caso de la también columnista y crítica de la televisión en *The Times*, en Reino Unido, quien en su obra describe con “inteligencia, desvergüenza e ironía y también una salvaje franqueza, los principales aspectos de la condición femenina”.



En sus comentarios y ante un auditorio lleno, la profesora Cecilia Noriega destacó que pese a no ser especialista del tema, es decir feminista, sí está interesada en observar y analizar las relaciones y las negaciones entre hombres y mujeres y, este texto es un ejemplo que nos muestra el análisis y la polémica derivada del feminismo.

Dijo que *Cómo ser Mujer* es un texto “con una mezcla de memorias y de divertida vociferación, apoyándose en las experiencias de la autora como señorita, feminista e hija de una familia numerosa y proletaria, en donde describe sin ningún recato y con una audacia y absoluta sinceridad, su relación con su cuerpo”.

La idea central que guía esta obra, señaló la ponente, es la historia de todas las veces en que Caitlin Moran no supo ser mujer en el siglo XXI, por ello en su texto “nos muestra que ser una mujer no es fácil, en ninguna parte del mundo, pues entraña una lucha social y personal de la mujer contra sí misma y contra el machismo arraigado de las sociedades en todo el mundo.

Al referirse a la temática del libro, la presentadora destacó

que está dividida en varios capítulos que incluyen “El peor cumpleaños de mi vida”, “¡Tengo la regla!”, “¡Me vuelvo peluda!”, “¡No sé cómo llamar a mis pechos!”, “¡Soy feminista!”, “¡Necesito un sujetador!”, todos ellos narrados en una crónica ocurrente y atrevida de feminidad contemporánea, tal como lo describió Germaine Greer, periodista del *The Times*.

Durante esta presentación, realizada el pasado 9 de marzo en la sala Pablo González Casanova, la profesora Noriega habló de la necesidad de reivindicar la palabra feminismo y ésta puede lograrse “cuando el mundo sea igual para hombres y mujeres, pues el feminismo es comportarse con la misma libertad, normalidad y espontaneidad que los hombres.

De igual forma, resaltó que el feminismo, según Moran, es la convicción de que las mujeres deben ser tan libres como los hombres, “por muy chifladas, estúpidas, crédulas, mal vestidas, menguantes, vagas y engreídas que sean”, en una obra que construye y “arroja al fuego la imagen políticamente correcta de la mujer del siglo XXI, pero al mismo tiempo contribuye a la confianza en sí misma de las mujeres”.





## MÁS CIENCIA, MENOS DEPRESIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en los últimos quince años, el número de personas con depresión o ansiedad ha aumentado cerca del 50 por ciento. Se trata de un trastorno mental que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo. Es más común entre las mujeres (5.1 por ciento) que entre los hombres (3.6 por ciento). Tan sólo en México, más del 10 por ciento de los habitantes lo padece, de acuerdo con cifras de la Secretaría de Salud.

Ante este panorama es fundamental que la población conozca más sobre esta enfermedad, por ello la Dirección General de Divulgación de la Ciencia (DGDC) y la Coordinación de Humanidades de la UNAM, organizan la mesa: *Más ciencia, menos depresión*, en Universum, Museo de las Ciencias de la UNAM, como parte del ciclo de mesas redondas *Más ciencia*.

El próximo 28 de marzo se llevará a cabo la sexta mesa *Más ciencia, menos depresión*, en la que participan la Dra. María Emilia Lucio Gómez Maqueo, investigadora del Programa de Diagnóstico y Salud Mental de la Facultad de Psicología de la UNAM; los doctores Sergio Aguilar Gaxiola, del Centro para la Reducción de Disparidades en Salud de la Universidad de California, Davis, José Armando Ahued, secretario de Salud de la Ciudad de México y Ricardo Pozas Horcasitas, del Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM; modera la maestra Juana Inés Dehesa, jefa de información de *Primer Movimiento*, Radio UNAM.

### Depresión no es igual a tristeza

A diferencia de las variaciones habituales en el estado de ánimo y de las respuestas emocionales a los problemas de la vida cotidiana, la depresión es una enfermedad mental que combina diversos factores: biológicos, sociales y psicológicos.

Algunos de los síntomas durante al menos dos semanas son: pérdida del interés en las actividades que antes resultaban placenteras; cambios en el apetito y en el sueño, ansiedad, desesperanza, disminución de la concentración, indecisión, entre otros.

Existen formas eficaces para combatir la depresión; sin embargo, en México, expertos en la materia calculan que sólo el 18% recibe tratamiento.

Entre los obstáculos para una atención eficaz está la falta de recursos y de personal capacitado, pero también la estigmatización de los trastornos mentales y la dificultad para un diagnóstico preciso. Por un lado, están quienes sufren depresión y no se les detecta oportunamente y, en el otro extremo, hay numerosas personas que sin padecerla toman antidepresivos.

Una de las peores consecuencias que puede generar la depresión es el suicidio. En México, aproximadamente 5 de cada 100 mil personas se quitan la vida. Las mujeres tienen más intentos de suicidio registrados, pero lo logran menos que los hombres. La muestra es que en los últimos años, ocho de cada 10 suicidios fueron consumados por varones, según el INEGI.

La cita para participar en la discusión sobre depresión es a las 18:00 horas en Universum, Museo de las Ciencias de la UNAM. Puerta C.

Entrada libre. Cupo limitado.

La conferencia se transmitirá por:

<https://livestream.com/CienciaUNAM/cienciadepresion>

Fuentes del dossier:

<http://www.innn.salud.gob.mx/interior/atencionapacientes/padecimientos/depresion.html>

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/>

<http://www.eluniversal.com.mx/articulo/ciencia-y-salud/salud/2017/01/29/la-depresion-puede-matar>

<http://archivo.eluniversal.com.mx/nacion-mexico/2014/impreso/diciembre-temporada-de-alza-en-suicidios-221594.html>

<file:///C:/Users/subinfo/Desktop/DGDC%20Nax%202017/otros/mas%20ciencia%20menos%20depresi%C3%B3n/depresion-el-lado-triste-de-la-juventud%20emilia.pdf>

<http://www.lasalud.mx/permalink/10582.html>

<http://data.salud.cdmx.gob.mx/portal/index.php/programas-y-acciones/309>

<http://www.casadesalud.com.mx/articulos/aumentan-suicidios-por-enfermedades-mentales-en-el-df/>

<http://www.sacbee.com/news/local/health-and-medicine/article2578826.html>



+ CIENCIA  
- depresión

Entender y atender la nueva epidemia de los mexicanos



### PRIMERA EXPOSICIÓN

#### "DULCES TRADICIONALES MEXICANOS"



Con el propósito de apoyar los programas de Química II y Química IV, hacemos una cordial invitación a participar en la Primera Exposición "Dulces tradicionales mexicanos", que se realizará el **jueves 6 de abril** del presente año, en la explanada del Colegio en un horario de **11:00 a 13:00 hrs para el turno matutino** y de **15:00 a 17:00 hrs para el turno vespertino**, de acuerdo a las siguientes:



#### BASES DE PARTICIPACIÓN

1. Podrán participar alumnos que estén cursando Química II o Química IV, integrados en equipos (máximo de 4 alumnos) y asesorados por un profesor.
2. La exposición consistirá en presentar algún dulce tradicional mexicano, elaborado durante los cursos de Química II o Química IV, y explicar el proceso seguido, las materias primas empleadas, los puntos críticos de control, los cambios involucrados en el proceso, etcétera, para lo cual se pueden apoyar de carteles.
3. La **inscripción** se realizará en la Coordinación de Ciencias Experimentales **hasta el martes 4 de abril**, para lo cual, los alumnos deberán entregar un trabajo impreso (máximo cinco cuartillas) que contenga introducción, objetivos, materias primas y materiales, desarrollo, resultados y su análisis, conclusiones y fuentes de consulta.
4. Los trabajos inscritos se colocarán conforme lleguen el día del evento, en el lugar que les sea indicado por los organizadores (no se permitirá apartar lugares, extraer mesas y sillas de salones, ni mover mobiliario ajeno al evento).
5. Se entregará constancia como asesores a los profesores que entreguen a la Coordinación de Ciencias Experimentales su planeación (con 20 horas de asesoría) e informe. Asimismo a aquellos alumnos que realicen una réplica oral de su trabajo y que al concluir dejen su lugar limpio.



Atentamente

Profesores organizadores

Claudia Benítez Albarrán, Cecilia Espinosa Muñoz, Alfredo César Herrera Hernández, Martha Elizet Herrera Hernández, Ana Lilia Cabrera Avila y Pilar Rodríguez Arcos



# Muestra 2017 de COMUNICACIÓN

# 28 ABRIL

9:00 a 13:00 horas | 15:00 a 19:00 horas  
Sala 2 de Audiovisual, Dr. Ignacio Chávez



VIDEO RADIO TELEVISIÓN CONFERENCIAS CARTELES EXPOSICIONES Y MÁS



Daniela Eunice Ortiz Sánchez S.S



## PSICORIENTA

Julia Gaspar Martínez  
Departamento de Psicopedagogía

### Paso a paso hacia mi elección profesional

Como alumno (a) de uno de los subsistemas de bachillerato de la UNAM (CCH), vivirás dos momentos importantes para la elección profesional. Uno en cuarto semestre con la selección de asignaturas, otro en sexto con la elección de carrera. Y como todo proceso, requiere de tiempo para la obtención de la información, formación y desarrollo de habilidades, aprendizajes básicos, análisis de ventajas y desventajas, además del análisis de factores personales y factores externos que favorecen o limitan la disyuntiva. No son decisiones sencillas, forman parte importante de tu proyecto de vida.

Como departamento de Psicopedagogía (encargado de brindar Orientación Educativa) te hemos acompañado en ello, provocando y motivando de alguna forma tu curiosidad, creando la necesidad de búsqueda de más información sobre tus opciones de nivel superior.

Hagamos un recuento de las actividades en las que has participado para fundamentar estas decisiones. Cuando ingresaste al Colegio fue a través de una charla de Bienvenida donde confirmaste esa posibilidad de continuar estudios a nivel superior dentro de la UNAM; la modalidad propedéutica del Colegio es precisamente brindarte conocimientos de preparación para continuar al siguiente nivel de formación. Es a través de un Pase Reglamentado, que puedes solicitar alguna de las 119 carreras que se imparten actualmente. En ese momento, insistimos en hacer tuya la meta de concluir en tres años con el mejor promedio posible. Te enteraste que tu carrera en el nivel superior estaba garantizada siempre y cuando te dedicaras y esforzaras por conseguir la acreditación de todas tus asignaturas en el tiempo estipulado y obteniendo un promedio igual o superior a 9. La constancia, empeño y disciplina son algunos de los recursos con los cuales logras tus primeras metas, el egreso del bachillerato y el ingreso a tu primera opción de carrera.

Durante el segundo semestre te visita-

mos en tu grupo escolar para darte a conocer la oferta académica o el menú de carreras en el nivel superior. Te enteraste que existen carreras de alta demanda y requieren de promedios excelentes para garantizar un ingreso al plantel de preferencia. Opciones que se imparten en otras sedes fuera del campus de Ciudad Universitaria, incluso de la Ciudad de México, por lo que es necesario replantear tu plan de vida e incluir, quizá, un cambio de residencia. Otras, que solicitan prerequisites de ingreso, algunos de los cuales habría que cubrir al mismo tiempo que el bachillerato, o contar con los conocimientos que te permitan acreditar un examen del área. Carreras de ingreso derivado, o de sistema escolarizado, abierto y a distancia. En este momento fue necesario replantear nuevos planes de acción que te permitieran acreditar tus materias, mejorar promedio o incluir acciones extraordinarias.

Para el tercer semestre realizaste una prueba de intereses y aptitudes, herramienta útil para obtener una radiografía acerca de ti, tus gustos y habilidades. Con ella, pudiste percartarte de aquellas carreras o el área que comenzaba a pintar entre tus favoritas. Esta prueba para nada es un factor determinante de tu elección, es sólo una herramienta, entre otros aspectos, que deberás considerar para la decisión final. Igualmente, en este periodo, tuviste una charla de acercamiento a las asignaturas y te orientó sobre los modelos de selección.

En el cuarto semestre y con el apoyo de tus profesores, te visitamos nuevamente para presentarte los Esquemas Preferenciales. A través de ellos conociste cuáles eran las tres asignaturas recomendables para tu carrera (o tus opciones de carrera) y debiste de buscar más información sobre las asignaturas de 5° y 6° semestres, conocer los objetivos, temáticas y actividades para realizar una selección fundamentada de seis asignaturas, además de que te enteraste que Filosofía es una materia obligatoria para la formación de todos los alumnos. Quizá también visitaste la exposición de Asignaturas, ésta fue organizada para brindarte más elementos informativos.

A la par de esta labor de orientación, se han organizado eventos masivos que brindan otros elementos importantes para considerar en esta elección profesional, como las exposiciones

profesigráficas (Al encuentro del mañana y El estudiante orienta al estudiante); en ellas, las experiencias directas de profesores y alumnos de las diferentes licenciaturas son compartidas con quienes se encuentran en tiempo de elección. La Jornada de orientación vocacional por su parte, te permite conocer aquellos espacios en los que te formarás como futuro profesional. También se te invita a participar en el taller Elección de carrera donde, de forma grupal, delimitas las acciones a realizar para definir esta decisión. Del mismo modo, cuentas con asesoría individual para compartir aquellas situaciones que te complican o te limitan para tomar decisiones como ésta. Las conferencias informativas y demás materiales en línea o impresos complementan la información básica.

Finalmente, la labor de orientación concluye en quinto y sexto semestres, abordando algunas precisiones sobre el trámite de pase reglamentado, a partir de la convocatoria, fechas y algunos procesos necesarios para completar la decisión. Aunque en ocasiones algunos alumnos siguen en la duda de su elección, son la mayoría quienes están preparados para comprometerse con su futuro.

Como te diste cuenta, la labor de Psicopedagogía ha estado presente en cada semestre, no para atiborrarte de datos e información, sino para orientar en el proceso de toma de decisiones, sensibilizarte sobre la importancia de la investigación, descubrir tus intereses y el futuro profesional de tus opciones. Nuestro concepto de ti, es el de un alumno activo y participe de su propio proceso de aprendizaje, un personaje que busca, investiga, pregunta, lee, compara, analiza, reflexiona y elige por propia cuenta. Que confía en sus decisiones porque se ha preparado para ello, además para enfrentar los cambios de rumbo de una manera flexible.

Confiamos en que la labor de acompañamiento está hecha y también en que tomarás la mejor decisión. Si requieres continuar esta orientación te esperamos en el Departamento de Psicopedagogía.



**ANIVERSARIO**  
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
**PLANTEL ORIENTE**

# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS  
Y HUMANIDADES

**Departamento de Educación Física  
Convoca**

A la comunidad del CCH ORIENTE a participar en los eventos de la  
conmemoración del 45° aniversario de nuestro plantel.



# SEMANA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

ABRIL

Lunes

**3**

**TORNEO DE TERCIAS VOLEIBOL**

Martes

**4**

**CARRERA ATLÉTICA  
(SEGÚN CONVOCATORIA)**

Miércoles

**5**

**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL  
MEGA CLASE DE AEROBICS (STEEP)**

Jueves

**6**

**TORNEO DE TERCIAS DE BASQUETBOL**

INSCRIPCIONES: EL DÍA DEL EVENTO 8:30 HORAS, SEGÚN  
ACTIVIDAD, EN EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

