



# Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente  
Séptima época • núm. 909 • 26 de noviembre de 2018  
www.cch-oriente.unam.mx

# informa



**Festival de cortometrajes** [3]



**Adornos navideños con material reciclado** [5]



## Cierre de semestre y de año



**21ª Estancias LAC** [4]

**Historias de la calle de Tacuba** [6 y 7]

**Planea tus proyectos vitales** [11]



## DIRECTORIO



RECTOR

DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIECHERS

SECRETARIO GENERAL

DR. LEONARDO LOMELI VANEGAS



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. BENJAMÍN BARAJAS SÁNCHEZ

SECRETARIA GENERAL

DRA. MARÍA LETICIA DE ANDA MUNGUÍA



DIRECTOR

LIC. VÍCTOR EFRÁIN PERALTA TERRAZAS

SECRETARIO GENERAL

BIÓL. MARCO ANTONIO BAUTISTA ACEVEDO

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. HUGO JESÚS OLIVERA GARCÍA

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

LIC. MIGUEL LÓPEZ MONTOYA

**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  
landerosso@hotmail.com

## EDITORIAL

## Corregir y renovar

Concluye un semestre y con él la terminación de un año más que seguramente nos ha dejado gratas experiencias, quizá sinsabores, o bien la satisfacción de haber alcanzado metas y objetivos en nuestra vida académica y personal, tal como lo planteamos al inicio de este 2018.

Sin embargo, con el cierre de estos cursos, también advertimos la no concreción de propuestas o metas que, indudablemente, afectan nuestro rendimiento escolar y familiar, motivo por el cual debemos recapacitar para enmendar errores, replantear estrategias o, definitivamente, planear y rehacer nuestro proyecto para mejorar académica y personalmente.

En función de ello, consideramos que tendremos la oportunidad de corregir y renovar un camino que no resultó como se esperaba; por eso, no está de más traer a consideración la actitud de nuestros jóvenes, quienes deben de asumir cabalmente su responsabilidad, su compromiso y el deber que implica ser un estudiante universitario.

Ser el protagonista principal en la formación académica e integral de las y los alumnos, es una responsabilidad compartida que involucra también al docente, a la directiva y a todos quienes son partícipes para que los logros

de los jóvenes se potencialicen y, en consecuencia, se alcancen mayores niveles de aprendizaje, de aprovechamiento y, por supuesto, de egreso escolar.

La orientación, la ayuda y la cooperación de maestras y maestros, también debe ser el respaldo primordial para que las y los alumnos se comprometan eficazmente en un proceso educativo que demanda la participación de cada uno de los que integramos esta comunidad que espera, de todos nosotros, resultados positivos y satisfactorios que resalten el deber ser universitario de hoy en día.

Finalmente, resaltamos que estamos en el ocaso de este 2018 y desde este espacio deseamos que las fechas por venir sean favorables, fructíferas y llenas de esa energía física y espiritual que nos hagan ser mejores universitarios y excelentes personas. 📍



## Enseñanza Aprendizaje

## Festival Internacional de Cortometrajes

## Amor por el cine, pasión por las personas



Temáticas sociales como la migración, la equidad de género, machismo, feminismo, discriminación, son problemáticas, preocupaciones y necesidades de la gente de carne y hueso, que no son privativas de nuestro país, sino que son fenómenos sociales mundiales que pegan, hacen sufrir, pero al mismo tiempo sirven para la reflexión, fueron exhibidas en el Festival Internacional de Cortometrajes de la Diversidad Social Todos Somos Otros.

Bajo este referente, la explanada del Plantel Oriente fue el marco ideal para montar el cine ambulante de estos fenómenos globales que ocurren en África, Medio Oriente, parte de Europa y, por supuesto América Latina, entre ellos México, donde la agresión a la mujer, la discriminación, el racismo o la desigualdad forman parte de la cotidianidad, que debe ser censurada, rechazada y, al mismo tiempo, el detonante para cambiar nuestra realidad.

Todos somos otros es una iniciativa cultural independiente que vino a compartir esas problemáticas que afectan al joven hombre y mujer, a través de filmes cortos que promueven la creación, difusión y exhibición de cine mexicano, comunitario y estudiantil de esos jóvenes que son vulnerados y violentados y que hoy alzan la voz, a través de esta breve filmografía alternativa, en esta ocasión con el tema de "Equidad y perspectiva de género", en el que los estudiantes se sienten aludidos, preocupados, enfadados, pero también conscientes de que con la denuncia y sus creaciones filmicas pueden dar un giro a esta cotidianidad a la cual no debemos acostumbrarnos.

A decir de Adalberto Moreno Rojas, director de este festival, se trata de hacer cine con sentido y al alcance para todos, "pues pretendemos ser una plataforma para que cortometrajes mexicanos y de todo el mundo divulguen sus obras y compartan experiencias e inquietudes en unas jornadas dedicadas al cine y a las personas".

Al mismo tiempo, agregó, nos enfocamos en la formación de públicos presentando estos cortos en comunidades y barrios, e igualmente en escuelas o centros culturales, espacios donde no se exhiben trabajos socialmente alternativos, pero que con esto se pretende desmitificar el proceso cinematográfico, volviéndolo ágil, actual y juvenil con propuestas de interés de jóvenes y adolescentes de todo el mundo".

La idea del festival dijo Moreno Rojas, es observar lo que los jóvenes quieren hacer y con esta exhibición nos damos cuenta que se comparten problemáticas a nivel mundial, pues la preocupación no solo es local; en todas partes del mundo se padecen estas situaciones de intolerancia que surgen a raíz de injusticias y despropósitos.

Coordinado por los departamentos de Difusión Cultural de la Dirección General del CCH y del Plantel Oriente, con esta muestra de cine se pretende posicionar y consolidar el Festival de la ciudad de México, que busca contribuir en la formación de públicos, mediante conversatorios que giran en torno al quehacer cinematográfico.

Luego de finalizar esta presentación de cine, se abrió un breve debate en el cual alumnas y alumnos dieron puntos de vista sobre diferentes filmes en la que los protagonistas son jóvenes tratando contenidos de gran valor que hacen reflexionar acerca de estos fenómenos sociales en el nivel nacional y mundial.

En esta edición del mencionado festival participaron 3624 trabajos de 114 países, entre ellos algunos del Colegio de Ciencias y Humanidades que, aun cuando no son cineastas profesionales presentaron su filmografía con técnicas y contenidos que resaltan al cine comunitario, la idea, concluyó Adalberto Moreno es manifestar el amor por el cine, mostrando pasión por las personas". 📍





## Clausura de la 21ª Estancia LAC Fortalecimiento de la investigación experimental

Una nueva etapa de la formación científica se cerró con la clausura de la 21ª Estancia del Laboratorio Asistido por Computadora (LAC), en una breve ceremonia realizada el pasado 16 de noviembre, donde se entregaron reconocimientos a los jóvenes participantes en este curso extracurricular.

Durante este evento se mostraron videos de algunas de las investigaciones realizadas. Por ejemplo, se exhibieron imágenes grabadas a 40 cuadros por segundo con cámaras de alta velocidad para calcular la fuerza necesaria para que una canica rompa un vidrio. Asimismo, se analizó el tiro parabólico de un objeto grabado a 200 cuadros por segundo y posteriormente se estudió el movimiento con software disponible en el Siladin.

Al momento de clausurar esta etapa del LAC, Víctor E. Peralta Terrazas, director del plantel, felicitó a los 101 alumnos que formaron parte de esta actividad, donde se desarrollaron 26



trabajos experimentales en 10 sesiones de dos horas cada una, con equipo que sólo se encuentra en nuestro centro educativo como sensores, cámaras de alta velocidad e interfaces.

Peralta Terrazas comentó que “es un curso extracurricular con una forma de enseñanza, novedosa mediante instru-

mentos que permiten un mejor aprendizaje de nuestros alumnos. Todo ello añade un valor agregado a sus estudios y brinda conocimientos, no sólo para el presente, sino que los forma para el mañana”.

Al tomar la palabra, el secretario General de la escuela, biólogo Marco Antonio Bautista Acevedo, aseveró que la labor de LAC es de suma importancia, pues son 21 años desarrollando el talento científico en nuestra escuela. De este modo, afirmó, se han formado generaciones de estudiantes que posteriormente han cursado alguna carrera experimental, lo que demuestra la pertinencia de esta actividad, así como el compromiso de los profesores participantes.

Por su parte, Hugo Jesús Olvera García, secretario Técnico del Siladin, afirmó que el LAC es un trabajo que prepara a los alumnos para que se acerquen a la ciencia, y concluyó que “esta actividad lleva mucho tiempo realizándose, y se ha notado una mejora de los proyectos presentados, así como un evidente entusiasmo, esmero y dedicación por parte de los jóvenes, lo que ha permitido un fortalecimiento en el aprendizaje de la investigación experimental”.



## Plantas medicinales y adornos navideños

Como cada año, el pasado 16 de noviembre se realizaron dos eventos que, en opinión de los organizadores, son relevantes para la formación de los estudiantes, uno de esos es la muestra de carteles de plantas medicinales y uno más el de adornos navideños elaborados con materiales de reuso.

Para la elaboración del cartel de plantas medicinales, se trabajó en equipo, a partir de la elección de una planta, colocar su imagen (en seco o fresco), hacer una descripción, localización geográfica, sus propiedades curativas, formas de uso, además del respaldo bibliográfico.

El objetivo de esta actividad, efectuada en la explanada central de la escuela, fue compartir con la comunidad formas alternativas de mejorar nuestra salud pero, sobre todo, prevenir malestares o decaimiento de forma segura y natural. Las plantas seleccionadas, se precisó, debían ser accesibles tanto para su compra como en su preparación.

Las plantas, desde tiempos inmemoriales, no sólo han sido parte de la dieta general; también los utensilios más trascendentales para crear arte, magia o curar las enfermedades. Actualmente, la herbolaria sigue como una forma eficaz de restablecer nuestra salud; en ocasiones la usamos en infusiones o tés o cataplasmas, que son formas menos agresivas para sanar y, a diferencia de la alopatía, presenta menos secuelas, pero de debe tener vigilancia médica.

Los adornos navideños hechos con materiales de reuso, son de una forma creativa, pero implica conseguir los materiales necesarios, elaborarlos y compartirlos con la comunidad para que sean mejorados, o bien buscar formas alternativas tanto en su diseño como en su utilización; es una manera de reducir costos en la temporada decembrina.

En la exposición se mostraron adornos pequeños como esferas, centros de mesa, coronas, hasta adornos de gran tamaño, elaborados con diversos materiales, entre ellos papel, cartón, PET, taparrosas, filtros, y otros materiales de desecho.

Con información de Julieta Sierra Mondragón







## "AMOROSOS FANTASMAS"

Por: Ulises Soriano

«**N**o, la Ciudad de México no empieza en el Palacio Nacional, ni acaba en la calzada de la Reforma. Yo doy a ustedes mi palabra de que la ciudad es mucho mayor» Dirá Manuel Gutiérrez Nájera -Poeta y escritor mexicano- en el año de 1894, y será uno de los fantasmas del centro histórico que aquella noche de frío invernal nos acompañaron. La ciudad de México se vuelve un caos después de las lluvias torrenciales, además, los fríos de estas épocas calan hasta los huesos y el chocolate, al igual que el café, se vuelven necesarios "para entrar en calor".

Clara y yo habíamos salido a las once de la noche del Café Tacuba, después de una plática enorme sobre los amores prohibidos y pasados, esos fantasmas que nos atormentaban; cuatro chocolates calientes y dos panes. El mítico Café Tacuba fundado en el año de 1912 en una casona del siglo XVII, situada en la calle que le da su nombre y en lo que poco antes había sido una lechería con expendio de pan dulce donde el tabasqueño Nicolás Mollinedo, inaugura el legendario café que, en los años veinte y treinta del siglo XX, habría de convertirse en el sitio predilecto de políticos, escritores, actores e intelectuales. Decorado desde entonces con talaveras y «motivos mexicanos», este establecimiento fue elevado al rango de clásico metropolitano.

En Tacuba 31, el edificio de la acera contraria, estaba la casa de la cantante Ángela Peralta y fue demolida para dar paso a la construcción del metro Allende. Decían que oír la cantar «era un milagro de tonalidades imposibles» que lograba en los escenarios de México y Europa. Nació en el año de 1845 y murió en Mazatlán el 30 de agosto de 1883 por una terrible enfermedad de esos años: el vómito negro. Su imagen era impresionantemente. Tenía baja estatura, ojos saltones, gorda y estrábica, por eso decían que era mejor escucharla que verla.

La temperatura en las afueras era de cinco o seis grados, pero la promesa de caminar por las calles del centro fue más fuerte. Tomamos la decisión de caminar por la misma calle en dirección a la Plaza de la Constitución. Comenzamos así nuestra fría caminata.

Los abrigos casi hasta el suelo, guantes y bufandas, era lo único que nos protegía del frío. «Esta calle, ancha y hermosa, en tiempos lejanos de los aztecas fue parte de la calzada de Tlacopan, una de las tres que comunicaban con tierra firme a la antigua Tenochtitlán, y también una de las tres salidas que, por algunos años después de la Conquista, tuvo como únicas la ciudad. Las otras dos calzadas eran Iztapalapa y la de Tepeyac.» Como la describirá Artemio del Valle Arizpe.

Mientras caminábamos, recordé el poema de Manuel Gutiérrez Nájera llamado "Para entonces", voltee a verla y dije «Morir cuando la luz triste retira/sus áureas redes de la onda verde,/y ser como ese sol que lento expira;/algo muy luminoso que se pierde.» Era como invocar a uno de esos amorosos fantasmas para que cuidaran de nosotros en la caminata.

Avanzamos entre las cortinas metálicas y marquesinas de perfumerías, zapaterías, ópticas y tiendas de ropa para dama y caballero; los faroles y los árboles les daban un aire de misterio. La calle que en el

día era una de las más transitadas y más ruidosas, había entrado en un silencio estremecedor, solo interrumpido por nuestras voces. En el pretil de un balcón, una mujer fumaba. De pronto, un saxofón comenzó a tocar, era un jazz, el jazz de la noche más fría.

Llegamos a Tacuba 48, en ese lugar que durante el día está cubierto por los puestos de ropa, bolsas horribles y Cd's de cumbias, vivió Francisco González Bocanegra, autor de la letra del Himno Nacional. La leyenda cuenta que Bocanegra no tenía planeado participar en el concurso. Se consideraba a sí mismo un poeta introspectivo, de versos dedicados al amor; había dedicado poemas a su novia Guadalupe González del Pino Villalpando, a quien llamaba *Elisa*, pero alcanzó la inmortalidad con un gran poema que hablaba de la defensa de México. La imagen legendaria entrega a González Bocanegra encerrado en un cuarto de su casa y a *Elisa* pidiéndole los versos del Himno Nacional Mexicano. Gracias a tal inspiración, ganó el concurso y su letra, junto con la música de Jaime Nunó se estrenó en 1854.

Más adelante, y con un frío terrible, llegamos a la que fuera casa de Manuel Payno. El número 58, con un portón de madera -que recuerda al de la leyenda de Don Juan Manuel contada por Luis González Obregón en el libro "Las Calles de México". Manuel Payno, sin duda alguna fue de los mejores periodistas y escritores de la época liberal. «Era Manuel de color apiñonado, de cabello negro, sedoso, de ojos hermosos de sombría pestaña; esmerado

en el vestir, pulcro en las maneras y de plática sabrosa y entretenida»<sup>1</sup>.

La generación de escritores a la que perteneció Manuel Payno estuvo unida por la obsesión de un sueño: «emancipar a la literatura nacional». De ahí se desprende su obsesión por el paisaje, por los nuevos mexicanos que habitan el territorio nacional, por el pasado indígena donde buscaron certezas y orígenes culturales, por las tradiciones y leyendas del pasado inmediato. Payno escribió dos clásicos de las letras nacionales: *Los bandidos de Río Frío*, novela de extraña y perturbadora actualidad, y *El fistol del diablo*, novela por entregas de fantasmas y destinos cruzados.

Continuamos caminando con la influencia del saxofón. La noche helada, las luces de los led's, el sonido de los tacones, de mis zapatos. No había punto de retorno, es más, no teníamos un rumbo; solo era seguir, platicar y disfrutar esa noche tranquila, porque creo que nadie se muere mientras sepa que alguien lo está queriendo. ☹️

<sup>1</sup> Guillermo Prieto lo retrató así en *Memorias de mis tiempos*





## PROGRAMA DE APOYO AL EGRESO

SEGUNDO PERIODO 2019-2

El PAE tiene como propósito apoyar a los alumnos de Generación 2017 y anteriores que deseen regularizar su situación escolar, y estén en condiciones de concluir su bachillerato en este año.

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 se cumple con ese requisito, el profesor correspondiente procederá a la baja del grupo.

Se sugiere inscribirse en las asignaturas que presenten mayor dificultad y correspondan a los primeros semestres.

### INSCRIPCIONES POR INTERNET

Se realizarán los días 13, 14, 15 y 16 de enero de 2019, vía Internet, en la página del plantel. El 21 de enero consulta por Internet, los grupos que fueron autorizados, así como el salón y horario a que deberás asistir.

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

### DURACIÓN DEL PROGRAMA

Se llevarán a cabo los sábados 2, 9, 16 y 23 de febrero; 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo y 6 de abril de 2019.

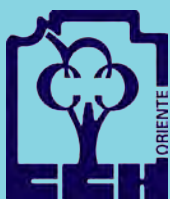
Los horarios de los cursos sabatinos son: turno matutino de 8:00 a 12:00 y vespertino de 13:00 a 17:00 horas.

Es requisito importante para ingresar al plantel la credencial del PAE. El trámite se efectuará a partir del 21 de enero de 2019; presenta una fotografía tamaño infantil reciente. Por ningún motivo se aceptarán fotografías escaneadas. ¡Recuerda que sin credencial no se permitirá el acceso al plantel!

NOTA IMPORTANTE  
SE CANCELARÁ LA INSCRIPCIÓN A PAE A:

- Alumnos que estén inscritos en grupos de recursamiento o en exámenes extraordinarios de la misma asignatura, que correspondan a generaciones 2017 y anteriores, que adeuden hasta nueve asignaturas.

SECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR



## Calaveritas literarias bilingües

Este año se imparte en el Plantel Oriente, por primera ocasión, la asignatura opcional de Matemáticas en francés, nueva variante de las materias opcionales de Francés V y VI, a las que desde hace varios años, los alumnos de francés pueden acceder en las modalidades para el aprendizaje de Biología en Francés y Literatura y Comunicación en el mismo idioma.

Con el propósito de resaltar este novedoso vínculo entre las asignaturas de matemáticas y francés, así como de fortalecer habilidades transversales tan importantes como la lectura y la escritura en lengua extranjera y en lengua materna, las profesoras Leticia Aguilar Pascual, Sonia Jiménez Sánchez, del área de Matemáticas y Juana Leticia González Gutiérrez y Claudia Gutiérrez Arenas del Departamento de Francés, organizaron un concurso de calaveritas literarias bilingües inspiradas en personajes de la


historia matemática.

Por esa razón, el pasado 16 de noviembre, en la explanada del plantel, tuvo lugar la premiación de las calaveritas literarias bilingües más destacadas, escritas en francés y en español, que elaboraron los participantes en dicho concurso.

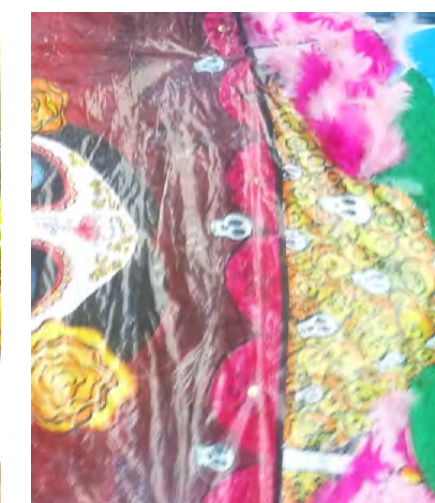
Asistieron a la premiación la maestra Gloria Caporal Campos, Secretaria Académica del plantel y la profesora Belém Torres Romero, Coordinadora del Departamento de Idiomas, turno matutino, quienes resaltaron el compromiso y el gusto de compartir con los jóvenes estas actividades que les ayudan a su formación académica y para la vida.

Destacaron el interés y la disposición de los asistentes de francés adscritos al plantel Laurent Dally y Maxime Lucas, quienes fungieron como jurado y entregaron los premios a los triunfadores

de este concurso "sui géneris" que tuvo la aceptación de los estudiantes, quienes manejaron diversas habilidades: elaboración de cartel, dibujo, color, investigación del personaje, práctica de la lengua francesa y acercamiento con el mundo matemático.

Los alumnos participaron demostrando creatividad y entusiasmo en este proyecto que inició en el mes de octubre y donde las profesoras participantes tuvieron oportunidad de asesorar a sus alumnos en dudas de sintaxis, ortografía y metodología de la investigación. Los trabajos ganadores fueron las calaveritas a Pitágoras, Arquímedes y Alan Turing, con menciones especiales de creatividad a los trabajos sobre Sophie Germain y Alberto Barajas. 

Con información de  
Claudia Gutiérrez Arenas





¡Bienvenido #CCHro! Conoce todo lo que #TuPortal tiene para ti.

- ¿Quieres repasar un tema de tus materias?
- ¿Necesitas preparar una exposición?
- ¿Debes estudiar para un examen?

Utiliza los **Objetos de Aprendizaje** de las diferentes asignaturas del CCH que el **Portal Académico** ofrece.



 /portalacademico

 @academico\_cch

 TUportal



## CALENDARIO DE EXÁMENES EXTRAORDINARIOS

### TERCER PERIODO "EC"

Se informa a los alumnos que la inscripción al tercer periodo de exámenes extraordinarios EC se efectuará vía Internet, a través de la dirección electrónica:

www.cch-oriente.unam.mx  
del 21 al 25 de enero de 2019, las 24 horas del día.

Los horarios para presentar los exámenes son:

Turno matutino Turno vespertino  
Para las materias de Matemáticas, será únicamente matutino

Para concluir el trámite de inscripción atiende las siguientes indicaciones:

- 1) Del 21 al 25 de enero, una vez que obtuviste el comprobante de inscripción vía Internet, acude a la ventanilla del Departamento de Control Presupuestal a realizar el pago correspondiente.
- 2) Inmediatamente presenta en las ventanillas de Control Escolar los dos comprobantes de inscripción que imprimiste vía Internet y la orden u órdenes pagadas para sellarlas. Con esto se concluye la inscripción.
- 3) Asegúrate de no adeudar libros en la biblioteca o material de laboratorio. De no seguir estas recomendaciones, no se llevará a efecto la inscripción.

Área Ciencias Experimentales, Talleres e Histórico-Social, es requisito indispensable presentar la guía resuelta y sellada el día del examen.

Verifica:	Fechas
1) Las prelistas para que, en caso de error u omisión, acudas con tu comprobante sellado al Departamento de Escolares, para corregir la inscripción correspondiente.	29 de enero de 2019
2) Las imágenes de actas en las áreas, para que te informes el día, la hora y el lugar donde presentarás el examen.	19 de febrero de 2019

#### LAS ÁREAS APLICAN EXÁMENES

Área	Fechas
Matemáticas	28 de febrero y 1 de marzo de 2019
Ciencias Experimentales	26 y 27 de febrero de 2019
Historia	4 de marzo de 2019
Talleres	5 y 6 de marzo de 2019
Idiomas	25 de febrero de 2019

Si adeudas dos asignaturas de la misma área, solicita tu inscripción en jurados diferentes, inscríbete en una asignatura en el turno matutino y la otra en el vespertino.

Para realizar el examen extraordinario deberás presentar tu CREDENCIAL de la escuela o INE.

NOTA: Si tienes algún contratiempo o dificultad para tu registro, acude a las ventanillas de Control Escolar, en donde te atenderemos.

SECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR



## PSICORIENTA

Psic. Itzel Núñez Núñez  
Departamento de Psicopedagogía

### Un semestre más... ¿nuevas metas?

Las últimas semanas han sido de intenso trabajo; entre proyectos, exposiciones, evaluaciones, el estrés y la preocupación de cerrar bien el semestre, no me percaté que en unos días más ya será fin de año. Pero, ahora ya sé que mis calificaciones son las esperadas, dado el esfuerzo de varios meses, por lo que en estos momentos me doy tiempo para relajarme y reflexionar sobre lo que representa para mí esta época navideña y el significado de cierre de año.

Algunas personas se angustian en este período porque concluir ciclos no es un proceso fácil, otras adoran estas fechas porque es un pretexto para convivir con la familia, amigos y compañeros ya sea de la escuela, el trabajo o algún otro lugar, y también hay quienes disfrutan este momento porque les encanta recibir y dar uno que otro 'regalito'.

Pero otros, como mi caso, consideramos que es un momento donde se puede aprovechar y realizar un recuento "de los daños", de las metas alcanzadas y ¿por qué no? las esperadas que se quedaron sólo como un "buen deseo", seguido de una uva mal masticada, esas que se comen a la par de las campanadas de la llegada del año nuevo. Me gustaría saber cuántas personas



acostumbran a plantear o reestructurar sus objetivos en la vida a corto, mediano o largo plazos. Este proceso es conocido como *Plan de Vida*.

Castañeda (2006), menciona que un plan de vida es un proyecto que, además de identificar metas y medios para alcanzarlas, es un estímulo para explotar al máximo las potencialidades; permite hacer realidad las ilusiones. Este autor también reconoce que siempre puede haber imprevistos y, en caso de presentarse, el plan los puede contemplar y sugerir rutas alternas. Con el plan de vida, los jóvenes pueden conducir su futuro hacia logros y oportunidades, con el propósito de alcanzar el éxito en cada meta.

Sabemos que en la secundaria o al iniciar el bachillerato, orientadores, profesores o tutores solicitan a los estudiantes elaborar su plan de vida, por eso es importante reconocer que éste puede adaptarse o modificarse según las necesidades y circunstancias personales, aun cuando lo ideal no es cambiarlo por completo, pues será un eje que

delimita nuestras decisiones y es importante tomar en cuenta que nunca es tarde para trabajar en él.

Elaborar un plan de vida contribuye a identificar objetivos y dirigirnos a ellos, evita pérdida de tiempo y esfuerzo; pero, sobre todo, ayuda a reducir el

estrés y la ansiedad al saber qué, cómo y cuándo queremos realizar nuestras actividades. Para trabajar en él, debemos conocer y reconocer nuestro potencial, autoestima, nuestros valores, metas, los ámbitos familiar, social, económico, afectivo y espiritual; es decir, es un trabajo que requiere de tiempo y dedicación.

Si aún no has realizado este ejercicio, te invitamos que aprovechando el cierre del ciclo escolar y el año, hagas una evaluación sobre tu condición de *alumn@*, *hij@*, *herman@* y *amig@* y elabores tu plan de vida; recuerda que si requieres apoyo para estructurarlo, puedes acudir al Departamento de Psicopedagogía donde con mucho gusto te atenderemos. Recuerda que nunca será tarde para comenzar y hacer las actividades de la mejor forma. 📌

#### Referencia:

Castañeda, L. (2006). *Un plan de vida para jóvenes*. México: Ediciones Poder.



OFICINA DE LA ABOGACÍA GENERAL

# ¿QUÉ HACE LA UNAM EN CASOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO?



La Universidad  
a través de la  
**UNAD**, se  
encarga de:

- Recibir las denuncias y remitirlas a la entidad correspondiente.
- Dar seguimiento a todas las denuncias.
- Dar apoyo psicológico a las personas en situaciones de violencia.
- Informar sobre qué es la violencia de género y los procedimientos aplicables en caso de presentarse una situación de esta naturaleza.

## Contacto **UNAD**



01-800-226-4725

**ABOGRAL**



[genero.oag@unam.mx](mailto:genero.oag@unam.mx)



Antiguo Edificio de la Unidad de Psicología,  
1er. piso, Ciudad Universitaria (al costado  
sur de la Torre II de Humanidades),  
Coyoacán, CDMX.



OFICINA DE LA  
ABOGACÍA GENERAL  
UNAM