



# Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente  
Séptima época • núm. 929 • 26 de agosto de 2019  
www.cch-oriente.unam.mx

# informa

## Club de química



**Puerta abierta a los emprendedores**

3

**Estancias LAC:  
22 años de aventura  
científica**

4



**Todos unidos contra  
la violencia**

6 y 7

## DIRECTORIO



RECTOR

DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIECHERS

SECRETARIO GENERAL

DR. LEONARDO LOMELI VANEGAS



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. BENJAMÍN BARAJAS SÁNCHEZ

SECRETARIO GENERAL

MTRO. ERNESTO GARCÍA PALACIOS



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

SECRETARIO DOCENTE

I.Q. ADOLFO PORTILLA GONZÁLEZ

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. MARLEN VÁZQUEZ DEL MERCADO SOLÍS

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

## Por una zona libre de violencia

La UNAM y con ella el bachillerato universitario se unen a una amplia campaña para sensibilizar a las y los alumnos y, a partir de la empatía, corresponsabilidad, esperanza, unión, respeto, y otros valores universales, trabajar “Por una zona libre de violencia”.

Rechazar comportamientos que agreden y ofenden; alteran y lesionan física o emocionalmente, deben ser desterrados de una comunidad que debe ser segura para todos los que concurrimos cotidianamente para acceder al conocimiento, al saber cultural universal, “a abrir los ojos para descubrir el mundo”, juvenil que debe ser promisorio y, por supuesto mejor, para todas las y los estudiantes.

Ser mejor cada día, prepararse académica e integralmente para trascender como persona y como universitario es el propósito de esta casa de estudios, que

además de dedicarse al estudio de la ciencia, la investigación, a impartir docencia, también procura elementos para que seamos una institución humanista en el que además de los saberes, no se excluya la amistad, la paz, el respeto, la equidad, la confianza, la honestidad o la responsabilidad que nos oriente hacia una convivencia armónica, y con ello nos convirtamos en una escuela libre de violencia, en un espacio seguro para alumnas y alumnos, profesoras y profesores, trabajadoras y trabajadores y de todo aquél que conviva en este ente universitario.

Todos somos uno contra la violencia, por ello el llamado a nuestra comunidad para establecer reglas de convivencia en el que el respeto, el diálogo, la libertad, la tolerancia y la equidad también sean los fundamentos básicos para una formación académica, ética y de responsabilidad académica y social. 🌱



## Enseñanza Aprendizaje

■ Mujeres comprometidas con la ciencia y la enseñanza

# Actividades en el Club de Química



El poder de la enseñanza es tan fuerte que tiene la facultad de inspirar a nuevos talentos que son formados y guiados por docentes de calidad. Tal es el caso de ocho mujeres dedicadas a promover vocaciones científicas en el plantel Oriente, que a través del Club de Química, tienen la encomienda de impulsar la creatividad, inteligencia y las habilidades de los alumnos, esto con el fin de estimular su crecimiento académico y profesional por medio de la creación de productos que brinden, a la vez, una innovación para el bienestar social, a partir de la investigación científica.

Tras el éxito de las alumnas que crearon popotes biodegradables con cáscara de mango y baba de nopal, el Club de Química del periodo 2019-2020 está orgullosamente liderado por profesoras que siguen con la encomienda de encaminar y guiar a los cecehacheros a que crean en las múltiples oportunidades que da la

ciencia y que, por medio de dichas habilidades creativas e innovadoras, materialicen su imaginación.

Por esa razón, el pasado 16 de agosto se pusieron en marcha las actividades de dicho club, el cual está enfocado a enseñar, por medio del aprendizaje teórico y práctico, conocimientos que les brindará a los estudiantes la posibilidad de crear productos; esto con el fin de que se conviertan en emprendedores, a través de su quehacer científico. Dicho objetivo reitera los fundamentos esenciales que le dan al CCH su identidad: aprender a hacer, aprender a aprender y aprender a ser.

El propósito de esta nueva aventura, será fomentar una cultura emprendedora en los estudiantes, con el fin de que sean conscientes de que pueden crear sus propios productos y, en un futuro, ingresar a un mercado de consumo, lo que demostrará que en este club se potencializan sus conocimientos y habili-

dades para crear, diseñar y transformar.

Las profesoras de este club reiteraron en la ceremonia de inauguración, que dicha agrupación tiene como propósito acercar a los estudiantes a las ciencias experimentales, para que adquieran el conocimiento y práctica del quehacer químico, lo que les permitirá emprender un mejor futuro porque el conocimiento que ahí imparten va más allá de las aulas e incluso sirve como base para sus estudios de licenciatura.

Los objetivos de este Club de Química son: generar en los cecehacheros el interés hacia la química por medio de la enseñanza de aprendizajes teóricos y prácticos, reafirmar los conocimientos conceptuales, las habilidades y los valores de los programas de las materias del área de experimentales, aportar elementos que contribuyen a la formación humanista y científica de los alumnos, con énfasis en una formación de aprender a aprender, aprender a hacer, aprender a ser; por último, tiene como propósito fomentar una vocación científica y emprendedora.

Los trabajos del club se dividen en dos bloques para el aprendizaje de los alumnos. Primeramente el módulo teórico para que conozcan y se adentren al conocimiento *per se* para que, en la segunda parte correspondiente a la prác-

tica, apliquen, desarrollen proyectos de investigación, experimenten y elaboren productos completamente utilizables y, sobre todo, dignos de ser expuestos en el Concurso Universitario Feria de las Ciencias.

En este periodo, el plan de trabajo está diseñado para las siguientes actividades y creaciones: maquillaje compacto, crema hidratante antiarrugas, gel facial hidratante de linaza, pomada de árnica natural, velas decorativas con parafina en gel, jabón en barra de flor de jamaica, bálsamo labial de frutos y elaboración de pan artesanal. Además, se incluyen conocimientos básicos de gestión, educación financiera para emprendedores, conocimientos básicos en administración y finanzas, además de habilidades esenciales de *marketing*. Dicho temario se realizará los viernes en un periodo de cada quince días a cargo de cada una de las maestras asignadas.

Por último, cabe destacar la labor y el compromiso de las profesoras: Cecilia Espinosa Muñoz, Adriana Vázquez Barrientos, Ana Lilia Cabrera Ávila, Ana María Flores Pérez, Johana Cruz Bolaños, Lizandra Osiris Olmedo Sampedro, Luz Elena Flores Bustamante y Pilar Rodríguez Arcos; quienes serán las encargadas de encaminar el futuro científico y prometedor de nuestros estudiantes. 🌱

22ª Estancia LAC

# Formación del pensamiento científico



“Los jóvenes deben imaginar el futuro, y nuestro centro educativo los dota de los conocimientos e instrumentos para que lo puedan construir”, afirmó Víctor Efraín Peralta Terrazas, titular de esta escuela, durante la inauguración de la 22ª Estancia de los Laboratorios Asistidos por Computadora (LAC), en las instalaciones del Siladin, el pasado 19 de agosto.

“En relativamente poco tiempo pasamos de las máquinas de escribir mecánicas a las eléctricas y de ahí a las computadoras. La riqueza de este proyecto

consiste en enriquecer el aprendizaje de la ciencia de nuestros estudiantes vinculándolos con la tecnología, labor que durante más de dos décadas ha realizado el grupo LAC”.

Por su parte, los profesores organizadores explicaron que durante dichas estancias se trabaja el enfoque de “solución de retos”, que consiste en fomentar el trabajo en equipo para aprender a plantear problemas de investigación, así como a diseñar proyectos y experimentos y aplicar una metodología rigurosa para el análisis científico.

Durante esta estancia, agregaron, los alumnos aprenden a utilizar equipos de vanguardia como sensores y cámaras de alta velocidad, además de *software* especializado como *Modellus* y simuladores matemáticos.

Las estancias se realizan durante dos semestres con diez sesiones semanales de dos horas cada una. En la primera etapa, los alumnos diseñaran un proyecto de investigación experimental que tenga una perspectiva innovadora. Para el siguiente semestre, los jóvenes concluirán sus trabajos y serán presentados antes sus pares en el Seminario de alumnos y la muestra de carteles Siladin. Además, si su trabajo es seleccionado, podrán participar en el Concurso Universitario Feria de las Ciencias.

En su momento, Marco Antonio Bautista Acevedo, secretario General del plantel, aseveró que las nuevas

generaciones están acostumbradas al uso cotidiano de la tecnología, por lo que es necesario aprovecharla en la enseñanza de las ciencias experimentales. “La ciencia nos hace pensar distinto, nos brinda otra perspectiva de la realidad, y nuestro plantel nos brinda espacios y herramientas para fomentar el pensamiento científico”.

Por su parte, Hugo Jesús Olvera García, secretario Técnico del Siladin, afirmó que el modelo educativo del Colegio impulsa la vocación científica y el aprendizaje de la física de una manera lúdica para estimular el aprendizaje de una asignatura considerada “difícil”.

“Con estas actividades se acerca a los cececheros a experimentar el trabajo en laboratorios tal como lo hacen los investigadores en facultades e institutos, lo que los prepara para cursar una carrera en el campo de la ciencia”, concluyó.

**FILUNI**

III FERIA INTERNACIONAL DEL LIBRO DE LOS UNIVERSITARIOS

27 DE AGOSTO AL 1 DE SEPTIEMBRE 2019

INVITADA ESPECIAL: UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES

CENTRO DE EXPOSICIONES Y CONGRESOS UNAM

AV. DEL IMAN 10 C.U., CDMX  
WWW.FILUNI.UNAM.MX

culturaUNAM



ESPACIO ACADÉMICO



Lic. María Angélica Servín Andrade  
Profesora de inglés

## ¿Se puede desarrollar habilidad auditiva en el aula de lenguas extranjeras?

En el proceso de aprendizaje, las estrategias son uno de los aspectos cruciales para lograr la adquisición y desarrollo de las habilidades lingüísticas y comunicativas. Sin embargo, algunas que deben usarse para aprender a escuchar en una lengua extranjera, no son muy conocidas ni utilizadas.

Una razón de tal desconocimiento, podría ser que los libros de texto para el aprendizaje de las lenguas extranjeras no incluyen material ni información suficiente para poder desarrollar la comprensión auditiva a la par de las otras habilidades. ¿Por qué razón? podría ser porque la producción de los audios representa un gasto considerable para las editoriales.

Afortunadamente nunca es tarde para reconocer que sí hay estrategias para coadyuvar al desarrollo de la comprensión auditiva en una lengua extranjera, en un ambiente de aprendizaje formal en el aula. Por tanto, el alumno debe ser capaz de familiarizarse con la pronunciación de los nativos de la lengua meta, de conocer el vocabulario necesario para entender la situación comunicativa; debe saber interpretar los elementos paralingüísticos y extralingüísticos que utilizan los hablantes al comunicarse y estar familiarizados con los aspectos fonológicos y fonéticos de la lengua extranjera. Hasta este punto y sin temor a errar, los aspectos antes mencionados

son poco atendidos en un aula de lenguas extranjeras.

A través de las estrategias podemos colaborar a la mejora de la comprensión auditiva de nuestros alumnos, e incluso de nuestra propia habilidad auditiva; algunas de ellas son cognitivas, metacognitivas y afectivas.

Mencionaré sólo algunas; por ejemplo, pedir a los alumnos que formulen y verifiquen las hipótesis de los mensajes en un audio, invitarlos a hacer inferencias acerca del contenido, enseñarlos a crear asociaciones mentales, sonoras o cinéticas que ayuden a la adquisición y al aprendizaje de la

gramática y el léxico; y a buscar datos concretos sin preocuparse por no entender el mensaje en su totalidad.

Todas estas estrategias se deben acompañar de la frecuencia e intensidad necesarias en el aula para que los alumnos desarrollen su comprensión auditiva, ya que ésta requiere tiempo y atención para su desarrollo. Si como profesor de lengua extranjera ayudas al alumno a entender mejor el discurso oral, estarás apoyando a que su comunicación en la lengua meta, sea efectiva y exitosa, lo cual forma parte de sus competencias para la vida.

### Habilidades lingüísticas Estrategias de comprensión auditiva

Planificar	Realizar	Evaluar
Activar los propios conocimientos sobre el tema que se va a escuchar.	Intentar captar, primero, el sentido general y detenerse después en puntos concretos: Buscar datos concretos (si ese es el objetivo).	Contrastar las hipótesis y corregirlas.
Formar hipótesis en cuanto al contenido.	Buscar sólo los datos concretos, si ese es el objetivo.	Indicar lo que se entiende.
Formar hipótesis en cuanto a la organización.	Prestar atención a los diferentes elementos paralingüísticos y extralingüísticos (entonación, tono, registro).	Solicitar o intentar, de diferentes formas, la clarificación del mensaje.
Formar hipótesis a partir del contexto.	Sobre temas conocidos, utilizar el sentido general de un texto o de un enunciado para deducir el significado probable de palabras desconocidas.	Valorar los propios progresos en la comprensión de textos.
Formar hipótesis a partir de la forma.	Deducir el asunto de un discurso o de un texto y el significado de las palabras desconocidas a partir de la situación del contexto.	
Tener una actitud positiva de éxito para la comprensión de textos.	Inferir la relevancia de cada una de las partes del discurso.	

# CCH ORIENTE



La violencia es inadmisibles, venga de donde venga; no debemos acostumbrarnos a la violencia; somos más que los violentos; unidos contra la violencia; por un país sin violencia. ¡¡¡No violencia, no violencia!!! Rechazamos la violencia en cualquiera de sus formas; violencia, por qué no permites que reine la paz..."

Éstas y un sinfín de frases más se escuchan diariamente en nuestro entorno, sea la casa, la escuela o la sociedad misma; se comentan; provocan, enfadan, llaman a reflexionar; en suma, son frases que combinadas con otras palabras, hacen que uno, dos, todos, gritemos un ya basta a la violencia, "cero tolerancia; nada por encima de la ley; castigo a los responsables, no a la impunidad y sí al estado de derecho".



Pero entonces "¿por qué parece que la violencia está por encima de nuestros preceptos legales y de convivencia social? ¿Somos una sociedad violenta?, ¿es el México bronco, en todo su esplendor?". Son demasiadas interrogantes difíciles de explicar, de comprender o siquiera simular, pues no podemos ocultar este fenómeno social que viene a la alza desde hace un buen tiempo.

La violencia, el encono, el rencor, la agresión, la intimidación, la provocación, el miedo, la bravata, todo ello junto, hace que explote todo ese bienestar social, el cual debemos demandar y gestionar desde la casa, la escuela y las instancias de procuración de justicia y salvaguarda social.

Aquí, en la Universidad Nacional Autónoma de México, se procura día a día el mandato, con la norma establecida, con la reglas y con las funciones sustantivas de este proyecto cultural nacional, que la violencia no tenga cabida en una comunidad, que además de la docencia, la investigación y la difusión de la cultura, también se respalda en la práctica de sus valores éticos, morales y universales.

Algunos de ellos, la solidaridad, la equidad, la justicia, la igualdad y, por supuesto, la paz y la convivencia social, como garantes para una armonía y una relación entre todos los que convergemos en esta comunidad universitaria que involucra a escuelas, facultades, centros e institutos, a

profesores, alumnos, trabajadores, funcionarios y todo aquél que se relacione con las funciones sustantivas de esta casa de estudios.

La UNAM y junto a ella el Colegio de Ciencias y Humanidades, son espacios para la libertad, para la convivencia, la tolerancia, el respeto, el diálogo, la empatía, el acuerdo; en suma, para el bien común de todos los que aquí desempeñamos una función en beneficio de la formación académica e integral de miles de mexicanos.

Por ello, estamos y estaremos en contra de actos contrarios que violenten la vida institucional, personal y social; de sucesos que alteren ese espíritu comunitario que nos identifica como universitarios; igualmente, de esa violencia engendrada desde fuera de nuestras aulas, de nuestras instalaciones. Y por el contrario, estamos dispuestos y para ello trabajaremos día tras día para que el plantel Oriente se convierta en una "Zona libre de violencia, en el que todos seamos uno contra la violencia".

TODOS SOMOS UNO  
CONTRA LA VIOLENCIA



# ECOTIPS

Grupo de Educación Ambiental  
Por un Ambiente sano

El poliestireno o unigel es un producto inventado en 1941 y, hoy en día, tiene una amplia variedad de aplicaciones. Su fabricación es a partir del moldeo de perlas preexpandidas de poliestireno expandible, esto hace que sea maleable y se puedan hacer diferentes formas, gracias a los moldes existentes. El unigel es un material muy común que se usa para decoración, construcción de casas e incluso para embasar alimentos

Aparentemente su fabricación es simple y su costo económico, sin embargo tiene enormes desventajas:

- Se estima que tarda en degradarse 100 años
- Su desecho provoca contaminación (visual) del agua y aire, provocando desequilibrios en el ecosistema
- Contamina los alimentos ya que al estar en contacto con el calor, libera sustancias tóxicas como las dioxinas, que pueden causar envenenamiento o incluso cáncer.
- Cuando este material es desechado, se crea una gran cantidad de desperdicios. La Procuraduría Federal del Consumidor, estima que en México se producen cerca de 8 millones de toneladas anualmente.
- Los compuestos derivados del poliestireno son sumamente tóxicos, y capaces de dañar la capa de ozono que nos protege de los rayos UV.

El exhorto es erradicar su uso:

- En bebidas calientes como chocolate, café o té
- Al calentar alimentos contenidos en unigel
- Evitar comprar alimentos envasados con este poliestireno

Recuerda que este tipo de comodidad para las personas es un gran costo ambiental, así que ERRADIQUEMOS su uso.

Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente  
Sistema de Laboratorios para el Desarrollo y la Innovación (SILADIN)  
A través de La Secretaría de Servicios de Apoyo al Aprendizaje se invita a académicos y estudiantes a conocer y participar en el Programa:  
**Jóvenes hacia la Investigación en Ciencias Naturales y Matemáticas (PJHICNyM)**

Disciplinas en las que puedes participar:

Física Química Biología

Psicología Ciencias de la salud

Matemáticas Estadística Computación

**Objetivo del programa:**

Dar una formación integral a los estudiantes en los campos de las ciencias naturales y matemáticas, fomentando una cultura científica.

**Actividades:**

- > Proyectos de investigación asesorados por un profesor promotor
- > Conferencias y charlas
- > Videoconferencias
- > Mesas redondas
- > Visitas guiadas a distintas dependencias
- > Estancias cortas en centros de investigación
- > Participación en el evento "2° Encuentro estudiantil"
- > Cursos y talleres

**Constancias con valor curricular:**

- Para estudiantes
- Para profesores promotores

**¿Cómo entro al programa?**

Se necesita de un profesor asesor

Cada profesor asesor puede inscribir de 2 a 20 estudiantes

Puedes descargar los formatos de inscripción en:

<https://www.cch.unam.mx/aprendizaje/programajovenes/cnym>

Inscripciones agosto 2019

Informes con el coordinador del programa en el plantel

Biól. José Raúl Cermeño García

Cubículo 3 Edificio A, laboratorio de Química LACE, SILADIN

Correo electrónico: raulcermeno16@gmail.com



# High School in the United States

By Aída Margarita Paredes Sánchez



What do you know about high school in the United States? Do you think is different or similar to high school in Mexico? Read this article and find out.

**How do American teenagers enter high school?**

In U.S. there is a high school in every district, so teenagers join the school which is located in the district they live. In fact, they cannot go to a school that is in another district, but just in exceptional cases. For example, when they are specially good at a sport and training in their assigned school is poor.

It is worth mentioning that, American teenagers do not have to take an admission test to be enrolled in high school.

**Do US young people have to pay tuition fees to study high school?**

If they go to a public high school, they do not have to, since public high schools in US are free because they are paid with property taxes.

**How long does high school in US last and what is the schedule?**

In US, high school lasts four years and students are called after the year they are in. First year: Freshman. Second year: Sophomore. Third year: Junior. Four year: Senior

There is just one shift because students stays in school the whole day. They take seven 51-minute classes a day, from 6:51 am to 2:55 pm., and have seven minutes to change classrooms. From 3:30 pm to 6:30 pm they do sports and/or do another extra curricular activities.

Students have lunch from 12:00 pm to 1:00 pm. They can have it at the school cafeteria or bring their own. At the cafeteria they can buy pizza, sandwiches, juice, water or milk. Lunch costs between three and five dollars.

Students have to hurry up because food is not always enough for everybody. The ones whose buildings are near the cafeteria are the ones who are likely to arrive on time.

**What subjects do students take?**

They take basic subjects such as mathematics, biology, history, science, literature or Spanish or French as second languages. They take the same subjects every day and they have an academic locker where they can keep the things they need at school.

**What are some of the main rules in class?**

Students cannot eat. Students cannot wear a hat. Students cannot have their cell phones out.

If students disobey these rules they are given a detention. That is to say that they are kept at school after classes have finished, to do tasks such as cleaning desks or grading papers.

**Do students take Physical Education?**

Yes, they do. Physical Education is a mandatory subject and students have to take it every day. In fact, they have an athletic locker to keep all the stuff they require for this activity.

Besides, they have to choose a sport to practice. For example, swimming or gymnastics.

**Do students wear a uniform?**

In public high schools students do not wear a uniform. They do it in private schools.

**What are the most important high school celebrations?**

School dances are really important during high school. There are four main dances:

1. Sadie Hawkins which is an informal dance and takes place in autumn. One of its main characteristics is that girls are the ones who invite boys to dance.
2. Homecoming takes place in the fall too and it is a more formal dance.
3. Girl's League is a formal dance in which a King, a queen and a court of five boys and five girls are elected according to their personal qualities.
4. Prom is the most formal and important of all dances and takes place in the spring. Just 3rd and 4th year students can attend to it. Students of lower years can only attend if they are invited by the 3rd and 4th year students. Boys wear a tuxedo and girls wear formal dresses. Boys have to invite girls in a special way and give them presents such as flowers or chocolates.

These are some of the main aspects about high school in US. We hope that you have got interesting information.

This article was based on the information provided by Garrett Gómez (Language Assistant of CCH Oriente, in the periods 2019-1 and 2019-2) during his assistance sessions.

**SPELLING CONTEST CONVOCATORIA**

El departamento de Idiomas y la Dirección del Plantel Oriente invitan a la comunidad estudiantil, a participar en el Concurso de deletreo en lengua inglesa del CCH Oriente. Este evento se llevará a cabo en el Plantel del 2-6 de septiembre teniendo lugar la final el 13 de septiembre.

**Bases:**

- Podrán participar alumnos inscritos en inglés I, III y V.
- Deberán contar con el pre-registro.
- Estar familiarizado con el vocabulario propuesto.
- Cupo limitado a 100 participantes.

**Requisitos:**

- Aprobar la fase eliminatoria.
- Deberán presentarse 20 minutos antes de iniciar el evento con una identificación y número de registro (Bee Number).
- Buena actitud.

**Desarrollo del concurso:**

Los estudiantes se registrarán del 26 al 30 de agosto en la Coordinación de idiomas (O-60) de 8 a 3 pm El concurso precisa de una primera fase eliminatoria que se llevará a cabo del 2 al 4 y la final el día 13 de septiembre en el horario de 13 a 15 hrs.

Cada concursante deberá deletrear correctamente las palabras asignadas por el jurado, sin exceder el tiempo límite (30 segundos x palabra) para avanzar a la siguiente ronda, de lo contrario quedará eliminado. Los dos mejores puntajes de cada eliminatoria pasarán a la final. En la fase final la mecánica del concurso será la misma que en la fase eliminatoria y el jurado designará a los ganadores del primer, segundo y tercer lugar con base al puntaje obtenido en la final.

**PREMIOS**

- 1er lugar. Una Tablet
- 2º lugar Una chamarra del Colegio y termo
- 3er lugar Una playera y termo

A los semifinalistas memorabilia del Colegio.

Se otorgará constancia de participación y reconocimiento especial a los tres finalistas; así como los premios correspondientes a los tres primeros lugares.

Cualquier situación no prevista será resuelta por el por el jurado y el comité organizador departamento de Idiomas matutino. Las decisiones del jurado serán inapelables e irrevocables.

**Curso de Inducción al Estudio de Ecosistemas**

2019

**CURSO PARA ALUMNOS.**

Inicia el 2 de septiembre.  
Lunes y Jueves.  
De 13 a 15 horas.

En SILADIN de la ENCCH plantel Oriente.

\*CUPO LIMITADO

Inscripciones en el T25A de 17 a 19 horas, martes y jueves.



**PSICORIENTA**

Sergio Castellón Vázquez  
Departamento de Psicopedagogía

**Las habilidades necesarias en el CCH**

Por lo general, los alumnos que buscan transformar sus vidas no sólo se centran en los conocimientos y contenidos curriculares que la escuela les ofrece; van más allá para lograr aquellas habilidades que les ayuden a convertirse en jóvenes comprometidos con su educación.

Ahora que inicias semestre en el plantel, nos interesa plantearte la posibilidad de atender y trabajar algunas destrezas, que son importantes y no deben dejarse de lado en tu formación.

Se trata de las competencias que permiten el desarrollo favorable, y pueden fomentarse y ser desarrolladas en diversos contextos, con la finalidad de incentivar en los jóvenes a vivir sus vidas de forma plena, más allá de las medidas estandarizadas con las que hoy evalúan su desempeño.

Dentro de las habilidades que puedes considerar están las siguientes:

- 1. Seguir una pasión.** La pasión es una emoción intensa que engloba el entusiasmo o deseo por algo, es el combustible que pone en marcha la motivación de aquello que queremos realizar. A todas las personas que han logrado sus objetivos, les ha brindado el impulso, la energía y el coraje necesario para perseguir sus mayores sueños. Por pasión, uno es capaz de levantarse temprano, mantener un ritmo desenfrenado durante largas horas, y acostarse tarde después de haberlo dado todo. Es la pasión la que forja los grandes sueños.
- 2. Aprovechar los errores.** Por más cuidadoso y detallado que se elabore un plan o un proyecto, o al desarrollar una tarea siguiendo los pasos de un procedimiento, no estamos exentos de equivocaciones. Esto es, todos cometemos errores. Pero, debemos saber reconocerlos y aceptarlos. No es que los desaciertos sean cometidos por una persona en especial, todos pueden llegar a equivocarse. Si bien, los errores tienen diversas causas, no deben quedarse en el olvido, ni esconderse.

¿Por qué es importante aprender de los errores cometidos? Porque de ellos se obtienen lecciones que se convierten en aprendizaje, en crecimiento. Por lo menos, se conoce qué es lo que ya no debe hacer y seguir un camino diferente. Aprender de los errores es hacer de los mismos una lección, para ser mejores personas y hacer excelentes las tareas. Compartir estas enseñanzas, es un valor que se aporta a los demás.

**3. Valorar el tiempo.** El tiempo es un concepto amplio que debemos apreciar en nuestra vida. Apreciarlo, por su importancia y porque su incorrecto manejo, puede influir negativamente en la toma de decisiones, en la escuela, en nuestras metas y proyectos planteados; en el trabajo, o en la marcha de nuestra vida diaria.

El tiempo pasa y no se detiene, aunque a veces tengamos la sensación de todo lo contrario. Es, en apariencia, una variable que no podemos modificar. No podemos, alargarlo, estirarlo, detenerlo. Sin embargo, podemos llegar a manejarlo.

**4. Gestionar las emociones.** Ahora sabemos que la realización profesional y el nivel de satisfacción en la vida no dependen únicamente del aspecto intelectual, también de la inteligencia emocional. Eso significa que, si bien el conocimiento es la base, es probable que no lleguemos demasiado lejos o no seamos muy felices, si no somos capaces de manejar adecuadamente nuestras emociones. Por desgracia, nadie nos enseña a reconocer y gestionar nuestros estados emocionales, por eso muchas veces nos sentimos culpables cuando experimentamos ciertas emociones por no saber cómo expresarlas adecuadamente.

**5. Ser resiliente.** La resiliencia es una habilidad que normalmente se desarrolla para enfrentar los retos y situaciones cotidianas, pero también podría potenciarse a través de una educación que nos enseñe a enfrentar los problemas con sentido del humor, que nos ayude a detectar nuestros puntos débiles, nos muestre cómo pedir ayuda y nos permita desarrollar una visión positiva y equilibrada de la vida.

**6. Negociar.** La negociación se aprende desde la niñez: en el entorno familiar cuando los hijos llegan a acuerdos con los padres. En la vida estudiantil se desarrolla entre los mismos compañeros de clase. Una vez que se llega a la vida profesional, con mayor razón, la gente se ve inmersa en un mundo de negociaciones diarias. Es parte fundamental de la vida en sociedad. En el ámbito cotidiano la probabilidad de diferencias siempre está presente, por lo que usando la negociación se pueden llegar a acuerdos y lograr la satisfacción plena de los que intervienen en el proceso, el mejor escenario es aquel donde todos ganan.

**7. Buscar el equilibrio.** De la escuela hemos aprendido a esforzarnos y trabajar duro para obtener cada vez mejores resultados. Sin duda, es un buen mensaje, lo malo es que le damos prioridad al currículo escolar, luego al profesional, y nos olvidamos del "currículo de la vida".

Por eso, no es extraño que nuestra sociedad produzca personas adictas al trabajo, sin tiempo libre y que han olvidado cómo relajarse. Este desequilibrio termina pasando factura a nivel emocional, social y físico, porque descansar es tan valioso como trabajar y pasar tiempo con los demás es tan conveniente como estar con uno mismo. Si no somos capaces de encontrar ese equilibrio, antes o después, nuestro interior podrá fracturarse. Y no siempre podremos arreglarlo.

Te invito a reflexionar sobre la importancia de desarrollar estas habilidades necesarias en la formación de jóvenes que buscan vivir de manera saludable y productiva. Si tienes mayores dudas sobre el tema asiste al departamento de Psicopedagogía. ¡Te esperamos! 📞

**Fuentes**

<http://culturainquieta.com/es/inspiring/item/12613-7-habilidades-necesarias-para-la-vida-que-no-nos-enseñaron-en-la-escuela.html>  
Valdivia S. (2008) Creatividad para cambiar como persona. Chile: Circulo Aleph Editores.

**TAEKWONDO**  
LUNES y MIÉRCOLES  
15 A 17 HORAS  
SALON DE DANZA GLORIA CONTRERAS.

Inscripciones en Difusión Cultural.  
Más detalles directamente con el instructor.

Si no tienes Dobok, trae pants. Se practica descalzo o con tenis de Taekwondo. Trae tu agua.

# ¿TE GUSTAN LOS RETOS?

PON A PRUEBA TUS  
CONOCIMIENTOS EN



SI ES ASÍ, ENTONCES  
INSCRÍBETE A LA

9<sup>a</sup> Olimpiada  
universitaria del  
conocimiento  
2019  
Bachillerato



Para mayores informes  
contactar a:

**LCI. Edgar Javier Reyna Barrera**  
Edificio F, planta baja  
Correo electrónico:  
[jovenesinv\\_hcs.orientecch.unam.mx](mailto:jovenesinv_hcs.orientecch.unam.mx)

**Biól. José Raúl Cermeño García**  
Cubículo 3 Edificio A,  
Lab. Química LACE, SILADIN  
Correo electrónico:  
[raulcermeno16@gmail.com](mailto:raulcermeno16@gmail.com)

