



Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente
Séptima época • núm. 942 • 6 de enero de 2020
www.cch-oriente.unam.mx

informa



6 y 7



4

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 CAPOVAL 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
landerobo@hotmail.com

EDITORIAL

Perspectivas escolares altas y positivas

Llegó el 2020, año que debe ser punto de partida para un cierre exitoso de un ciclo escolar que se espera cargado de proyectos, compromisos y responsabilidades, tanto académicas como laborales. Por ello, el cumplimiento de nuestras obligaciones debe ser la base para que se alcancen esas metas, propósitos y, quizá, los sueños y aspiraciones de bienestar personal y familiar que deseamos, aparejados también de los logros académicos que queremos cumplir.

Para nuestros jóvenes estudiantes, este recién 2020 debe ser de perspectivas escolares altas y positivas que los motiven y, a su vez, los impulse para que se preparen académica e integralmente, y con ello tengan más posibilidades de proseguir con sus estudios en este bachillerato universitario.

En tanto, las profesoras y los profesores, habrán de contribuir con su responsabilidad académica desde el inicio de este año, pues de ellos depende, en gran medida, la formación curricular de nuestros alumnos, que confían en los saberes de quienes tienen el encargo de una educación

de calidad en el Colegio de Ciencias y Humanidades.

Por su parte, el personal directivo debe refrendar su deber y obligación con el trabajo colaborativo, colegiado y de apertura con toda la comunidad, para que nuestro centro educativo siga posicionándose como uno de los mejores de la Universidad Nacional Autónoma de México y también del país.

A su vez, el personal administrativo tiene la tarea y el deber de comprometerse de manera responsable con el servicio a la comunidad, pues tanto trabajadoras como trabajadores también son corresponsables en la formación de los futuros universitarios y ciudadanos al servicio de la nación.

Es un hecho que, el trabajo diario y permanente, nuestra disposición al servicio y con una buena actitud de todos lo que colaboramos en la formación de hombres y mujeres, seguramente el plantel Oriente, orgullosamente universitario, seguirá contribuyendo en la preparación de ciudadanos exitosos para bien de la sociedad. 📖



Enseñanza y Aprendizaje

■ 5º Curso de biología molecular

Vanguardia e innovación científica

Por Manuel García

La UNAM siempre se ha posicionado como una de las instituciones más reconocidas, pues contribuye al ámbito cultural, académico y científico del país. Esta última, una de las más importantes para el desarrollo de la nación. De esa manera, el fomento a la ciencia dentro de las escuelas de nivel medio superior de la máxima casa de estudios, es uno de los aciertos que permite formar estudiantes interesados en ella y es aquí donde el Colegio de Ciencias y Humanidades también se integra en esta tarea. Por ese motivo, el pasado 2 de diciembre se llevó a cabo la inauguración del “5º Curso de biología molecular para estudiantes” en las instalaciones del Siladin del plantel Oriente.

El curso parte de la iniciativa de brindar una educación científica a los interesados en la ciencia, específicamente en la biología, el cual se realiza desde hace dos años al finalizar el semestre durante una semana y con una duración de 40 horas. Está dirigido principalmente a estudiantes del Colegio, pero también se incorporan jóvenes de facultades y escuelas de la UNAM, además de otras instituciones como el Colegio de Bachilleres y la Universidad Autónoma Metropolitana.

Durante la inauguración de esta actividad, la doctora Luz Angélica Hernández Carbajal, docente del área de Ciencias Experimentales en esta escuela, expresó su satisfacción por formar parte de un grupo de trabajo interesado en la máxima formación de los estudiantes de este bachillerato. Al dirigirse a los participantes de este curso, los felicitó por formar parte de esta tarea extracurricular que les pro-



porcionará más herramientas para su preparación en el área experimental.

Más adelante, la profesora Yolanda Sandoval Alonso, jefa de Sección del Área de Ciencias Experimentales, en representación del director del plantel Oriente, licenciado Víctor E. Peralta Terrazas, inauguró este curso de biología molecular, cuyo propósito es acercar a los jóvenes en el aprendizaje básico de esta área innovadora para el estudio del funcionamiento de los organismos vivos.

Durante el arranque de este curso el doctor Federico Centeno Cruz, investigador del Instituto Nacional de Medicina Genómica, quien participa en esta actividad, habló sobre el gen humano, su descubrimiento y regulación. Explicó cómo un gen de una célula se expresa y así crea un producto funcional; ejemplo de ello, es la proteína producida en los diferentes órganos del cuerpo. De la regulación, dijo, es de ayuda para el descubrimiento de anomalías traducidas en enfermedades; de esa manera, ejemplificó con los padecimientos hereditarios.

Su charla expandió el panorama a los asistentes para darse cuenta de

la importancia actual de la biología molecular en la ciencia. Mediante ella, es posible el estudio de diversas patologías no descubiertas hasta ahora. Por eso, el doctor mencionó la existencia de una vasta cantidad de fenómenos por descubrir, por lo que el curso es un buen pretexto y espacio para que los científicos compartan sus aportaciones con los estudiantes.

Al finalizar su intervención, respondió las dudas e interactuó con los cecechacheros, exhortándolos a aprovechar el beneficio dado por la UNAM, casa que fomenta el conocimiento en la ciencia y su formación experimental y así, en un futuro, devuelvan un poco a la universidad por medio de aportaciones que innoven el hacer científico mexicano.

Juan Humberto Zendejo Sánchez, Celso Miguel Luna Román, Eva Cristina Ramírez Aguilar, Martha Ofelia Mejía García, Gabriela Serrano Reyes y Luz Angélica Hernández Carbajal, docentes del plantel Oriente, integran la plantilla de expositores quienes habrán de adentrar a los jóvenes en esta reciente disciplina que ha aportado avances para la investigación actual. 📖

Una semilla de conocimiento que ha dado frutos

La UNAM es todo un universo donde se gesta y se enseñan un sin fin de conocimientos, aprendizajes, quehaceres científicos y humanísticos que, en su conjunto, han creado el proyecto educativo más importante de México, uno de los más fundamentales para el desarrollo de América Latina e inclusive reconocido a nivel mundial. Todo esto se construye, funciona y crece a través de la extraordinaria labor de miles de docentes que han dedicado su vida a formar generaciones de universitarios y ciudadanos de excelencia.

El Colegio de Ciencias y Humanidades da honor a quien honor merece, por eso, el 27 de noviembre, los directivos del plantel Oriente celebraron el noble trabajo que profesoras y profesores han realizado con amor, pasión y dedicación a lo largo de 25, 35, 45 años y aquellos docentes jubilados que entregaron su vida a la enseñanza. Todas ellas y ellos, con una única misión: ayudar a la formación, a través del conocimiento, de millones de alumnos que ahora son profesionistas y excelentes mexicanos. Lo que ha sido para ellos, sin duda, una trayectoria académica y de vida que les han marcado su existencia.

“Generaciones de jóvenes docentes que ahora homenajeamos en sus 45 años de labor y a los jubilados, fueron quienes construyeron lo que ahora es el plantel Oriente. El Colegio es grande porque quienes lo cimentaron, han dejado una semilla que está dando frutos, no es casualidad que nuestro CCH Oriente sea uno de los mejores bachilleratos a nivel nación porque

se refleja todo ese esfuerzo, ilusión y pasión que han realizado a lo largo de los años. Los demás docentes festejados con sus 25 y 35 años son los herederos de todo ese trabajo” afirmó el licenciado Víctor Efraín Peralta, director plantel Oriente, para así enfatizar dicha labor titánica y fundamental que ha hecho trascender al CCH, como a quienes han egresado de él.

Por su parte, para reconocer y festejar los 25 años de experiencia y conocimiento, el maestro Sergio Castellón Vázquez hizo honor aquella labor docente que, mencionó, es una de las actividades más gratificantes y satisfactorias que existen, puesto que permite formar a futuros profesionistas y ciudadanos responsables y críticos que demanda la sociedad. Su labor trasciende al perdurar en los alumnos y a ellos, por medio del excelente trabajo que se realiza para la mejora de la UNAM, el cual va más allá de la transmisión de conocimientos. Además, recalcó que dicho trabajo es de los retos y logros más importantes y significativos que una persona puede tener.

Asimismo, para acentuar el valor de una trayectoria como docente de 45 años, el profesor Miguel Ángel Rodríguez Chávez y uno de los universitarios que formó parte de la generación de jóvenes apasionados por cimentar fuertemente y con la calidad necesaria a nuestro plantel, afirmó que todo el arduo trabajo para estructurar y construir el Colegio fue uno de los proyectos de vida más satisfactorios puesto que se realizó con amor, pasión y gusto de crear algo que perdurará más



allá del tiempo y del espacio. Recalcó que cada miembro tenía tres características fundamentales: pasión, generosidad e interés de hacer el CCH Oriente, el proyecto educativo más importante en el cual, el trayecto estuvo tejido de entrega y entusiasmo, que hoy se ve reflejado en la estructura de una labor académica de excelencia.

Por su parte, Rosa María González Maldonado quien habló en voz de los docentes jubilados, hizo mención que todo el trabajo que realizaron ha ayudado a la formación de alumnos críticos y capaces de enfrentar los problemas sociales a través del conocimiento brindado. Asimismo, mencionó que espera que las demás generaciones de docentes sigan motivando en los



estudiantes un pensamiento y actitud a favor de una transformación que no sólo se quede en las aulas, sino que ayude al desarrollo del país.

Acompañados de sus familias, amigos y colegas, las y los 44 homenajeados disfrutaron de una ceremonia donde alumnas y alumnos, a cargo del Departamento de Difusión Cultural del plantel, tocaron para ellos piezas memorables como *Yesterday* de The Beatles y demás melodías que hicieron recordar a los profesores buenos momentos. También, un grupo de alumnas interpretaron diferentes piezas de ballet. Para finalizar, se les presentó a los docentes un video para homenajear e inmortalizar, a través de fotografías su labor académica de excelencia. 🎵

Clonazepam, diazepam y otros ANTIDEPRESIVOS

riesgos de su uso inadecuado

Q.F.B. Juan Antonio Lobera, profesor del Área de Ciencias Experimentales

El diazepam y el clonazepam pertenecen a un grupo de medicamentos denominados benzodiazepinas, los cuales tienen diversos usos en el tratamiento de trastornos nerviosos; sin embargo, si no son usados correctamente, pueden causar riesgos en la salud de los consumidores.

Usos terapéuticos

Los benzodiazepinas se popularizaron entre los médicos en la década de los 60's, pues ofrecían una alternativa terapéutica más segura y eficaz que sus antecesores, los barbitúricos, que se utilizaban para el tratamiento de enfermedades que afectan al sistema nervioso central.

Dentro de los usos de estos medicamentos se encuentran: prevención de crisis de ansiedad o pánico, antidepresivos, hipnóticos, anticonvulsivantes, relajantes musculares, sedantes y desórdenes del sueño

Reacciones adversas y efectos tóxicos

Esta clase de medicamentos son una buena alternativa en el tratamiento de varias enfermedades, pero no están exentos de presentar efectos nocivos a la salud, aún en condiciones idóneas de prescripción, pues presentan una gran variedad de reacciones adversas, unas más graves que otras, por ejemplo: somnolencia, problemas de coordinación y control muscular, depresión, mareos, pérdida de la memoria a corto plazo, confusión y dependencia al fármaco.



Si se rebasa la dosis terapéutica y se alcanzan dosis tóxicas, puede presentarse un arrebatado en los síntomas antes mencionados, además de dificultades para respirar, estado de coma e incluso la muerte.

Benzodiazepinas y alcohol

Debes saber que los benzodiazepinas también presentan una gran cantidad de interacciones con otros medicamentos, alimentos o bebidas. Una de las más peligrosas es la interacción que se presenta con las bebidas alcohólicas.

The Food and Drug Administration (FDA), entidad estadounidense encargada de la vigilancia en la seguridad de los productos de consumo humano, advierte sobre la combinación de estas sustancias, ya que la probabilidad de pérdida de conocimiento, depresión respiratoria, coma y muerte son bastante altas.

Ejemplo de lo anterior, artistas como Whitney Houston y Heath Ledger, son algunas víctimas de esta combinación, que perdieron la vida tras consumirlas.

En México, existe una gran variedad de reportes de muertes por el consumo de estas sustancias, sobre todo en bares y antros de la ciudad, pues hay personas que incitan a su consumo o adulteran las bebidas para hacer que su víctima pierda el conocimiento y así violentarlas fácilmente. Por eso, un mal control en el uso del medicamento ha llevado a sobredosis y pérdida de la vida.

Por lo tanto, es muy importante que antes de consumir cualquier medicina, sigas las instrucciones de un médico calificado, ya que dependiendo de la dosis o las condiciones de uso que se le dé, estaremos a un paso de sentirnos mejor o presentar algún daño, que en muchas ocasiones puede ser irreversible. 🚫



FERIA DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

Prevenir, combatir y erradicar la violencia de género.

en nuestro contexto, así como identificar los actos de violencia cotidiana, para erradicarla.

Asimismo, destacó la inauguración del Sendero Seguro “Camino de mujeres libres” en el exterior del plantel, con lo que se iluminó la calle para que la comunidad escolar de esta zona camine con tranquilidad y, al mismo tiempo, beneficie a los vecinos. Con esta política institucional y los programas comunitarios del gobierno de la ciudad, afirmó, se garantiza la integridad física y derechos de todos.

Al momento de inaugurar esta actividad, Víctor Efraín Peralta Terrazas, director del plantel, comentó que fue enfocada, sobre todo, para las mujeres. “En esta época donde hay mucha violencia, el grupo más vulnerable son las que estudian el bachillerato. Este tipo de tareas orientan a mujeres y hombres para cuidarse. Con esto, la alcaldía de Iztapalapa reafirma el compromiso de informar y orientar para fomentar el autocuidado”.

Por su parte, Elizabeth Torres Menes, subdirectora de Desarrollo Educativo en Iztapalapa, comentó que se celebraron 16 días de activismo Por una Vida Libre de Violencia Hacia las Mujeres en la Ciudad de México, con el fin de eliminar las agresiones

Por otro lado, Ángelica Olivares Ozcaranza, jefa Departamental de Igualdad Sustantiva en la alcaldía de Iztapalapa, aseveró que la violencia hacia las mujeres es muy difícil de erradicar, pues vivimos en un contexto donde esta práctica está naturalizada, desde la forma como se educa hasta las prácticas violentas cotidianas. Así, el 70% de estas agresiones se producen en casa; por ello, dicha feria permite identificarla y, así, generar un cambio social”.

Al tomar la palabra, Margarita Delgado Pérez, coordinadora del Departamento de Educación Física del Plantel Oriente en el turno ves-

pertino, comentó que en el programa de Educación Física del Colegio de Ciencias y Humanidades se promueve que los alumnos tengan un estilo de vida saludable, además del autocuidado y la prevención de adicciones junto con la promoción del ejercicio físico y la alimentación sana.

Así, se presentaron en este acto la Secretaría de la Mujer en la Ciudad de México, con actividades relacionadas con la violencia de género, además de dos cine debates de los videos “Nosotras” y “El relato de un dolor cotidiano”. También se colocaron stands del Instituto Electoral de la CDMX, el Instituto Nacional de la Juventud y la ONG Cuenta Conmigo. Diversidad Sexual Incluyente, que promovió el respeto a la diversidad sexual, la equidad de género y el reconocimiento de los derechos humanos.

Este evento también contó con la presencia del Instituto para la Prevención y Atención para las Adicciones, la Procuraduría General de Justicia y el Consejo Ciudadano de la CDMX, así como el Departamento de Educación Física local con información sobre cómo actuar en caso de ser víctima de algún delito, además de brindarse servicios de pruebas de detección de VIH, condonaría, atención para prevención del suicidio, práctica deportiva entre otras acciones.

Cabe agregar que también estuvieron presentes en este evento, coordinado por Azucena Barba Martínez, profesora de Educación Física de esta escuela, el lic. Russell Cabrera González, de la Jefatura de Educación Física

del Colegio; Axel Santiago Soto Ramírez, secretario Auxiliar del departamento de Educación Física; Martha Beatriz López López, directora general de Inclusión y Bienestar Social en la alcaldía de Iztapalapa; Alma Erika

Martínez L e r m a , de la jefatura de Unidad Departamental de Atención y Prevención en Iztapalapa, y el doctor Francisco Javier Serna Alvarado, director de la Jurisdicción Sanitaria en Iztapalapa, además de autoridades del plantel. 📍



Cine-club de Ciencia Ficción

Reflexión científica y arte cinematográfico



En la ciencia podemos encontrar explicaciones y teorías sobre los fenómenos naturales, pero también puede predecir inventos y tecnologías futuras que modificarán nuestra forma de vida. Asimismo, el cine ha plasmado estas visiones en múltiples películas. De este modo, para incentivar la curiosidad científica y el debate académico, además de gozar del séptimo arte, se puso en marcha el Cine-club de Ciencia Ficción CCH Oriente, con la proyección de la película *Gattaca*.

La primera cinta exhibida el pasado 26 de noviembre, *Gattaca* (Andrew Niccol, 1997), aborda la importancia de la perfección genética en el futuro para acceder a puestos laborales o para el ascenso socio-económico, y refleja algunos de los temores sociales sobre las repercusiones de los avances científicos.

Al terminar la proyección realizada en la explanada del Siladin del plantel, el doctor Federico Centeno Cruz, docente de este centro educa-


enfermedades, sobre todo de tipo hereditario.

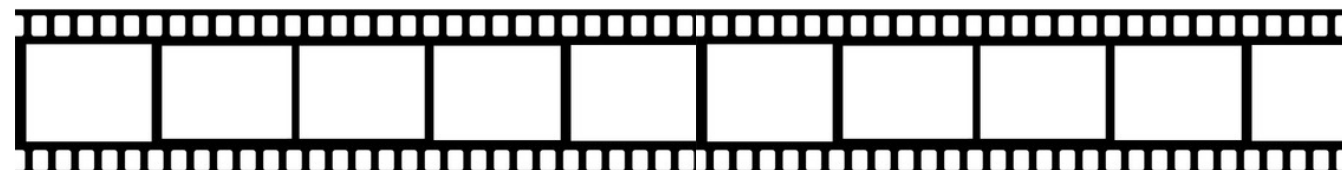
Asimismo, se les invitó a asistir a las proyecciones que se presentarán, pues abrirán un foro de discusión que incrementará las habilidades académicas de los participantes, además de analizar ideas, conceptos y generar una actitud crítica en un espacio de reflexión por medio del goce estético del séptimo arte.



Al momento de inaugurar las sesiones, la profesora Gabriela Serrano Reyes, del área de Ciencias Experimentales, comentó que el objetivo de este proyecto es acercar a los jóvenes al quehacer científico de forma lúdica, presentando problemáticas que parecen distantes, pero ya existentes en este arte. De esta manera, y para generar cuestionamientos en los jóvenes, se presentarán obras como *La mosca* o *Jurassic Park*, entre otras.

tivo e investigador en el laboratorio de Inmunogenómica y Enfermedades Metabólicas del Instituto Nacional de Medicina Genómica, contestó dudas de los alumnos sobre los posibles escenarios, utópicos o distópicos, a partir de las innovaciones de la ciencia. Así, se expresaron inquietudes sobre tratamientos médicos futuros, edición del genoma, mutaciones y las modificaciones genéticas para curar

Para finalizar esta actividad, que forma parte de un proyecto IN-FOCAB que proporcionó equipo de audio y video y el cual es coordinado por la profesora Serrano Reyes en colaboración con otros académicos del plantel que conforman el grupo de trabajo CTS-Biología Molecular, se exhortó a los alumnos a integrarse a este cine-club a partir de enero, en el que se expedirá una constancia de participación a quienes cumplan con un mínimo de 80% de asistencia. 



CCH students met Jessica Gingles in the English class

By Sandra Patricia Sánchez García



The experience of meeting someone can be enjoyable or disappointing. Being for the first time with someone make us feel nervous and excited, especially if you have to communicate in a foreign language.

Last semester, my students met Jessica Gingles, an American teacher's assistant for the English class.¹

And yes! My students felt nervous to communicate in English, but they also were really excited to know her.



Group: 331A

At the beginning of the class Jessica introduced herself and shared personal information as well as some cultural aspects of her place of birth.

Then students introduce themselves and asked specific questions to know more about her country and family traditions. The class was very dynamic and interesting.

All the session, Jessica was really kind and supportive to help students to understand and communicate.

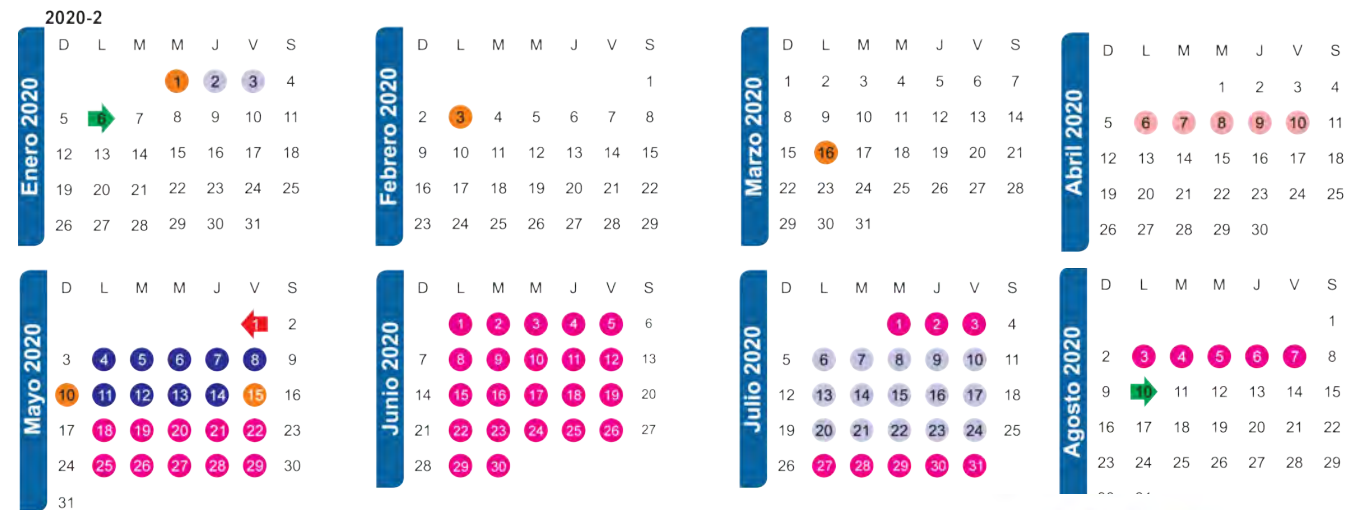
After the class, my students wrote a brief opinion in English about meeting Jessica. Here are some abstracts:

- "I liked the way she tried to made us understand why we shouldn't generalize that people aren't always the way we think they are." (Ivonne, 304B)
- "Personally, I really liked the class, because not every day you have a class with an American." (Abril, 323B)
- "I enjoy meeting Jessica Gingles because she was very nice, her explanations were very clear, she helped us with the pronunciation of some words and we learnt about the US culture." (Andrea, 331A)
- "I liked this class because I understood most of what she said." (Jimena, 329B)
- "This class was very funny; Jessica is very creative and charismatic." (Gael, 304B)
- "I believe that meeting people from another country is very important, interesting and funny, because it increases our culture." (Alberto, 329B)
- "I liked Jessica's class, she taught us about the cultural division of The USA, the north and the south, they are really different." (Frida, 323B)

It was really interesting to know students' opinions about Jessica Gingles. They enjoyed the session and they asked me to have more classes with her to continue practicing English and learning more about her country.

At the end, it was an enjoyable experience for all of us!

¹) Jessica is part of an institutional program that promotes the cultural exchange between UNAM and some schools of The USA to help UNAM students practicing English and learning about other cultures.



- ▶ Inicio de Clases
- ◀ Fin de Clases
- Exámenes
- Dias inhábiles
- Periodo Intersemestral o Interanual
- Vacaciones Académicas Administrativas
- Asueto académico

*Aprobado por el Consejo Técnico en su sesión Ordinaria el 9 de mayo de 2019. Elaborado por: Secretaría Estudiantil.



Colegio de Ciencias y Humanidades
Plantel Oriente

La Dirección del Plantel lamenta profundamente el fallecimiento de

Oscar Arce Olivares

acaecido el martes 26 de noviembre del 2019, profesor de Ciencias de la Salud del Área de Ciencias Experimentales.

Nos unimos a la pena que embarga a familiares y amigos.

“Por mi raza hablará el espíritu”
CdMx., a 6 de enero de 2020



PSICORIENTA

Psic. Belem G. Carrizosa Méndez
Departamento de Psicopedagogía

Lo humano de lo humano: la espiritualidad

La ciencia no es compatible con la espiritualidad. Es la fuente de la espiritualidad.
Carl Sagan

Bienvenidos(as) a este ciclo escolar en nuestra casa universitaria. Se han preguntado qué significa ¿"Por mi raza, hablará el espíritu"? frase concebida por José Vasconcelos, rector de la UNAM en 1920, en una época de reformas universitarias en toda Latinoamérica. Esta frase significa que nuestra sociedad debe mantener la constante convicción de crear y transformar el entorno, a través de nuevas tendencias de pensamiento que surgen al paso de los años; supone un despertar de conciencias, libertad, identidad, tradición y valores aplicables al desarrollo humano en todo sentido.

La UNAM es una de las grandes instituciones educativas de México e Iberoamérica, hablar de ella es referirse a ese espíritu que se traduce en una fuerte sensibilidad y capacidad de generar vanguardia en investigación, ciencia y tecnología; es su cultura, arte y deporte. De un universo que se construye en la infinidad de acciones de cada uno de los que formamos parte de ella.

¿Qué significa ser espiritual? pregunta elemental y profunda en la vida, que aparece con frecuencia en nuestros pensamientos asociada a un tema religioso; sin embargo, lo espiritual es un estado de sentido vital que conecta nuestras ideas, valores, creencias, juicios, entre otros, para responder preguntas sobre nosotros mismos y que, recientemente, está en temas de psicología y psiquiatría con el objetivo que las personas tengan autodirección y trabajen en resignificar su sentido de vida ante

los acontecimientos modernos. Por eso lo espiritual se une a lo emocional e intelectual de cada persona y le permite autorregular lo que siente, piensa y manifiesta de sí mismo en el entorno.

La espiritualidad no es contemplativa; es una energía, una palanca de idea-acción que lleva a las personas a valorar sus capacidades y habilidades para resolver situaciones en la vida. Uno de los mayores exponentes acerca de la espiritualidad es Viktor Frankl (1905-1997) neurólogo y psiquiatra que en sus estudios desarrolló la Logoterapia, que se centra en la búsqueda de sentido de vida; expuso que la actitud que adoptamos ante la adversidad requiere tener en cuenta tres dimensiones: la física, la mental y la espiritual. Esta última es la clave para entender muchas alteraciones psicológicas, de tal manera que reconocer esta dimensión abre las puertas hacia un estudio profundo de las motivaciones humanas para no dejarse vencer ante los conflictos y potenciar las habilidades para la vida.

En este sentido, la filosofía del CCH aprender-aprender, aprender a ser y aprender a hacer, le da sentido a ese espíritu universitario de esfuerzo, valor, constancia, tenacidad, pasión, responsabilidad para hacer frente a todas esas circunstancias de la vida. La espiritualidad contempla un elemento emocional motivacional que genera cambios y, por lo tanto, tiene una base sobre el conocimiento y entendimiento más allá de nuestro trabajo, profesión, roles sociales y acciones cotidianas. Es una parte natural de nosotros que nos acompaña durante toda la vida y nos lleva a preguntarnos quiénes somos, qué buscamos y qué elegir en cada etapa de desarrollo.

El lema universitario "Por mi raza, hablará el espíritu", habla de ese conocimiento sobre la libertad, identidad,

responsabilidad, valores que se traducen en acciones, donde cada aprendizaje transforma nuestros pensamientos y acciones diarias con los demás. Y que, a partir de los conocimientos histórico-sociales, matemáticos, científico y humanos se tiene un acercamiento a nuevas opciones de pensamiento para motivar un cambio sustancial de sentido de vida y de toma de conciencia personal; porque lo humano de lo humano es trascender los pensamientos, acciones y esa fuerza genuina con la que se cumplen propósitos y metas.

Finalmente, de lo que se trata es desarrollar ese espíritu humano, creativo, innovador, apasionado, solidario, honesto, adaptable y equilibrado que lleva la convicción y el deseo de alcanzar propósitos, considerando siempre hacer preguntas, de buscar en nuestras actitudes, ideas y acciones un punto de partida para no permanecer en el mismo lugar, aferrados a los mismos puntos de vista y limitarnos a la cambiante y frágil cotidianidad.

Fuentes:

Lema | Portal UNAM en <https://www.unam.mx/acerca-de-la-unam/identidad-unam/lema> consultado el 21/11/2019
¿Qué es la espiritualidad? en <https://www.aboutspanol.com/que-es-la-espiritualidad-2396138> consultado el 21/11/2019
Lo espiritual va más allá de lo psicológico en <https://lamenteesmaravillosa.com/lo-espiritual-va-mas-alla-lo-psicologico> consultado el 22/11/2019
Biografía de José Vasconcelos en <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/Vasconcelos> consultado el 2/12/2019
Logoterapia - Wikipedia, la enciclopedia libre en <https://es.wikipedia.org/wiki/Logoterapia> consultado el 2/12/2019



*
BIENVENIDOS
– 2020 –

Por un mayor
rendimiento académico.
Por un mayor egreso.
Por un compromiso académico
administrativo al servicio de la
comunidad.
Por seguir con la tradición de una
educación pública y gratuita.
Por continuar como uno de los mejores
bachilleratos de la UNAM.
Por conservar y reforzar nuestra
identidad universitaria.

