



# Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente  
Séptima época • núm. 944 • 20 de enero de 2020  
www.cch-oriente.unam.mx

# informa

## Talento deportivo y orgullo del plantel

3 y 4



### Entrevista a Alejandro Rosas

### La historia como literatura

5 y 6



### Salud emocional y mental

II



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

## Todas y todos contra la violencia de género

El derecho a no ser violentada bajo ninguna circunstancia, no solo es una consigna o un reclamo social; hoy en día, se convierte en una exigencia y necesidad que debe ser atendida dentro y fuera de la Universidad Nacional Autónoma de México.

En nuestro centro educativo se trabaja en el día a día, conjuntamente con el Colegio de Ciencias y Humanidades y la propia Universidad Nacional, para inhibir cualquier situación que atente contra la integridad física o emocional de nuestra población femenil que interactúa en los distintos espacios dedicados a la enseñanza y formación.

El objetivo es claro, se trata que alumnas, profesoras y trabajadoras gocen plenamente de sus derechos y libertades en pie de igualdad con los hombres, tal como lo establece el Protocolo para la Atención de Casos de Violencia de Género en la UNAM y que hoy día se refuerza aún más, a fin de erradicar actos constitutivos de violencia que puedan presentarse en el marco de cualquier convivencia.

Debemos consignar que este protocolo procura que todas las diversidades sexogenéricas –mujeres, hombres, niñas, niños y comunidad LGBTI+ u otros grupos— no sufran violencia de ningún tipo por no cumplir con los roles o estereotipos derivados de la construcción cisgénero heterosexual.

Lo deseable, y para lo que se trabaja, es la erradicación de cualquier tipo de violencia sea para mujeres u hombres; sin embargo, se hace énfasis en la persona o grupo de personas con base en su sexo y género, a fin de prevenir daños físicos, sexuales, psicológicos, patrimoniales, económicos o de cualquier otra índole.

Por ello el llamado a integrarnos y a cumplir con las recomendaciones y orientaciones de este protocolo, el cual enfatiza etapas fundamentales de la atención a casos de violencia de género. Información que será reseñada y difundida en este órgano informativo para que las mujeres y los hombres tengan conocimiento de ello y, por tanto, hagan uso de éstas.



# Enseñanza Aprendizaje

■ Ganador en la disciplina de Karate-Do

## Energía canalizada en éxito

Triunfar en las actividades que más nos gustan hacer, no solamente dependen del deseo de querer realizarlas bien, sino de la capacidad, pasión, esfuerzo y muchas veces sacrificios que deben llevarse a cabo para que el éxito sea aún más gratificante. Tal es el caso del cecehachero y deportista Kevin Emanuel Gabriel Gómez, quien a sus 17 años de edad cuelga orgullosamente en su cuello tres medallas de primer lugar en combates universitarios de Karate-Do en la UNAM.

Con problemas y falta de apoyo de sus círculos más cercanos, pero con espíritu libre y emprendedor, además de una gran convicción por desenvolverse en un ambiente universitario de libertad como es el CCH, realizó por segunda vez el examen Comipems; primero había quedado en una vocacional del Instituto Politécnico Nacional, pero su perfil puma lo orientó a prepararse de nuevo, ahora seleccionando como primera opción el

plantel Oriente.

En ese lapso se preparó nuevamente para la prueba y volvió a encontrarse con una pasión que desde pequeño descubrió: el Karate-Do en los estilos shito-ryu y Shotokan. Deporte que lo animaría a dar un “giro de 180°” puesto que, asegura el joven, una actividad física cambia la forma de alimentarse, concentrarse, organizarse, hacer los deberes e, inclusive, concebir la vida.

Su camino universitario empezó el semestre pasado; con ganas de estudiar, aprender, reinventarse y salir adelante en todos los aspectos de su vida, entró al CCH con el propósito de formarse como profesionista y deportista. Por lo que, escaló con esfuerzo y dedicación, un lugar dentro de Deporte UNAM en el



equipo representativo de Karate-do de la Universidad.

“El deporte te enseña a luchar por lo que amas, a disciplinarte en lo que haces, a ser valiente y a conseguir las metas que te propongas. Siempre he sido una persona con mucha energía, ahora la aprovecho de una forma saludable. He invertido tiempo, dinero y esfuerzo, por eso mis logros me llevan a querer ser mejor”, afirmó Kevin al recordar los entrenamientos que le han costado mucho trabajo y largas horas en transporte público, pues hace aproximadamente tres horas de camino para llegar a Ciudad Universitaria, además de trabajar y estudiar al mismo tiempo, pero la pasión a dicha disciplina hace que disfrute y rinda aún más en las competencias.



Energía...

3 ◀



En 2019, apenas con unos meses en la UNAM, empezó, por su desempeño y hambre por practicar el deporte que ama, a competir en torneos fuera y dentro de la

Universidad. Comenzó su camino como deportista en la 4ta Copa de Politécnico de Karate 2019, donde en su categoría juvenil 17-18 años, ganó medalla de primer lugar; posteriormente y con el orgullo en alto al ser uno de los pocos cecehecheros de Oriente que practican dicho deporte a ese nivel, compitió en los Juegos Universitarios donde, de igual manera, salió triunfador.

En entrevista comentó que para dar todo de sí, y al momento de combatir es necesaria una preparación ardua y consiente, en donde destaca la alimentación pues es uno de los pilares fundamentales para tener energía. Comer saludablemente sin grasas ni azúcares, consumir productos orgánicos y adaptógenos en lugar de procesados, aumenta el nivel de vigor, fuerza y rendimiento, aseguró.

Por eso aconsejó a los cecehacheros, cambiar modos de consumo y orientarse a una vida más sana y productiva. Agregó que priorizar actividades, organizarse y

no perder tiempo con redes sociales o plataformas de entretenimiento, sirven para cumplir y focalizar metas a futuro.

“Mis logros y éxitos han significado romper los estigmas de que los jóvenes no somos proactivos, pero también quisiera que, con mi historia de superación y vida por las dificultades que he tenido para conseguir mis metas, sirva para que los chicos se den cuenta que así se puede! Aunque sea difícil, deben esforzarse y trabajar duro. Soy el ejemplo de que se puede lograr lo que te apasiona, buscar lo que te enciende y así tener más ganas de vivir y apasionarte en ello”, agregó Emanuel.

Con una mentalidad a futuro y con el orgullo de ser un puma que ha puesto el nombre en alto del CCH Oriente en Karate-Do, Kevin emprendió el 2020 con el propósito de seguir creciendo como deportista y con aspiraciones de estudiar Medicina de la Actividad Física y Deportiva en la UNAM. 📍

# Tu derecho a utilizar la biblioteca

Texto: Manuel García



El 2020 ha comenzado y uno de los propósitos de todo ceceachero debería ser leer. La lectura no sólo implica conocimiento, también cumple una de las funciones que pocos se atreven a atribuirle: el entretenimiento. Este último concepto usualmente es alejado de los libros, pues culturalmente se satanizan como obligación educativa, no obstante, la realidad es diferente.

Abrir una obra es enriquecedor y lúdico en muchos sentidos. Específicamente, la literatura es un arte que sumerge al lector en diversos mundos: reales e imaginarios.

La biblioteca del Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Oriente, “Guillermo Haro Barraza”, cuenta con una vasta bibliografía, una gran parte de ésta es literatura. Asimismo, este recinto conserva un exhibidor en donde se ostentan nuevas adquisiciones. Echando un vistazo a cada una de ellas, se expondrán las sinopsis de dos publicaciones a las que no podrás resistirte.

👍 Iliana Olmedo. *Chernóbil* (Premio Internacional de Narrativa 2017)



**Sinopsis:** El suicidio de su hermana Paula obliga a la fotógrafa de pájaros Daniela Arenas a regresar a la casa de su infancia. Mientras espera a que llegue el cuerpo, escarba en los muchos diarios que ha escrito a lo largo de su vida. Vuelve a 1986, año en que, a miles de kilómetros de distancia, explotó el cuarto reactor de la central eléctrica de

Chernóbil. Entonces empieza a recordar otras explosiones que sucedieron en su casa. Esta novela es un recorrido por los intrincados senderos de la memoria y el pasado, por las narrativas que construimos sobre ellos para sobrevivir y, en último término, para perdonar. Es el recuento de la historia de una generación, la de los niños que crecieron oyendo noticias del desastre que ocurría en Chernóbil y vieron morir los sueños que sus padres habían cimentado en la energía nuclear. Es también, por tanto, la historia de un fracaso: el de ellos mismos y su incapacidad para crecer, así como constatación de la forma como se malograron sus ideales y esperanzas.

👍 Georges Didi-Huberman. *¡Qué emoción! ¿Qué emoción?*



**Sinopsis:** Muchos filósofos hablan de ellas como algo negativo, ¿será necesario reservar las emociones a los niños, a las mujeres, a los locos, a los ancianos y a los salvajes? No, no y no, responde Didi-Huberman. En historia y en política las emociones y las imágenes se mezclan. Ante ambas,

la confianza se suele transformar en creencia, un camino de lágrimas que termina liquidando toda verdad de la emoción así como toda emoción de la verdad. Otra actitud, más elitista, transforma un primer gesto de desconfianza en rechazo, en desprecio y finalmente en ignorancia pura de las emociones y de las imágenes, pero suprime el objeto en lugar de criticarlo. Didi-Huberman recurrirá a las obras de Serguéi Eisenstein y Pier Paolo Pasolini para proponernos un acercamiento diferente.

La licenciada Guadalupe Paz Martínez, encargada de la biblioteca del plantel, comentó que los estudiantes deben aprovechar el acervo que tienen a disposición, pues es una de las más completas a nivel CCH, e incluso, a nivel Universidad, ya que diversos estudiantes de escuelas y facultades solicitan prestamos interbibliotecarios. Los títulos, mencionó, ascienden a más de 28 000, cantidad que sigue creciendo con el paso de los años. Lo anterior es esfuerzo de la Universidad, pues, afirmó la licenciada, el 95% de las adquisiciones son financiadas con dinero de la institución, por ello exhortó a los estudiantes a cuidar el material bibliotecario y a hacer buen uso de éste.

Recuerda que el material de la biblioteca es un derecho que te corresponde utilizar, pero, de la misma forma, preservar para las futuras generaciones que se forjen en esta casa de estudios. ¡Disfruta de la lectura! El Colegio te regala esa oportunidad. 📍



**¡Síguenos y léenos,  
no te pierdas de  
nada de lo que pasa  
en el Colegio!**

Oriente Informa UNAM

Instagram

Facebook

Flipsnack



## Alejandro Rosas, un *conspirador* de la historia

Por: Miguel Ángel Landeros Bobadilla

La historia, con todo y ser una ciencia, también es material para la narrativa literaria. El ejercicio textual que oscila entre lo real y lo inventado se denomina como novela histórica, y consiste en la recreación de un periodo o de la vida de un personaje trascendente usando elementos de la ficción, afirmó el historiador Alejandro Rosas en entrevista con este medio.

Para Rosas, la historia se les hace aburrida a los jóvenes porque se les cuenta mal y de manera poco atractiva. “Se enseña de forma lineal y poco creativa, con fragmentos aislados de los sucesos en vez de presentarlos como procesos. Debe estudiarse desde la vida cotidiana, rescatar la importancia de los edificios, las calles, de todo aquello que contienen pasajes memorables; debemos enseñarla lúdicamente y romper con la típica narrativa memorística de los grandes protagonistas o hechos”.

Por ello, afirmó, uno de los recursos para interesar a los estudiantes por los sucesos pretéritos es la novela histórica que, en nuestro país, está viviendo un *boom* a partir de que cayó la historia oficial y la gente está ávida por conocer otras perspectivas. Eso representa un reto para el escritor, agregó, pues no necesariamente es una descripción estricta de lo sucedido, sino que utiliza licencias creativas enmarcadas en épocas y personajes reales.

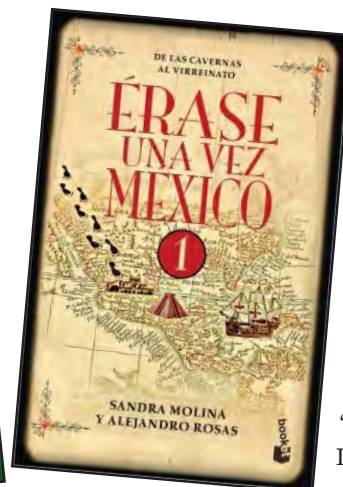
### Alejandro Rosas

Ciudad de México, 1969

Catedrático e investigador de la UNAM, escritor, divulgador de la historia, colaborador en diversos medios escritos y electrónicos, y destacado participante del programa televisivo *Los conspiradores*, junto con Francisco Martín Moreno, Eugenio Aguirre y Benito Taibo.

Algunas de sus principales obras son:

- Mitos de la historia mexicana (2006)
- De Tenochtitlán a la Nueva España (2007)
- Anecdotario insólito de la historia mexicana (2008)
- Muertes históricas. De Hidalgo a Trotsky (2008)
- Sangre y fuego (2009)
- Charla de café con Felipe Ángeles (2009)
- Presidentes de México (2011)
- 365 días para conocer la historia de México (2011)
- El México que nos duele (2012)
- 99 pasiones en la historia de México (2012)
- Érase una vez México 1, 2 y 3 (2013-2015)
- México bizarro 1 y 2 (2017-2019)



# DISFRUTE Y APRENDIZAJE CON LA NOVELA HISTÓRICA

“El peligro de estas obras es el riesgo de descontextualizarlas y el lector puede creer que lo contado es cierto. Por eso, es necesario complementarlas y contrastarlas con textos académicos, crónicas, trabajos de divulgación, ensayos y biografías, para conocer los pasajes históricos con mayor precisión, pero también para comprender y disfrutar mejor la novela”.

Como un apasionado de la historia que desea compartir su emoción, recomienda a los cecehacheros obras como *La sombra del caudillo*, de Martín Luis Guzmán, un análisis político vigente y que presenta la construcción del México posrevolucionario. También sugirió *El sol de mayo*, de Juan A. Mateos, que trata sobre la intervención francesa y recrea muy bien a la sociedad de esa época. Otro clásico es *Vámonos con Pancho Villa*, de Rafael F. Muñoz. Sobre todo, sugiere la narrativa de la Revolución, sin olvidar esa obra fundamental de Mariano Azulea, *Los de abajo*.

Sobre la novela histórica extranjera, comentó que cada país tiene sus propios referentes y las opciones son muy amplias, por eso cada lector puede buscar el tipo de material que le interese. Por citar un ejemplo, *Vida y destino* de Vasili Grossman, es una dura crítica al estalinismo y una extraordinaria narración.

Alejandro Rosas se define como alguien que “habla con los muertos”, y no duda en afirmar que su personaje histórico favorito es Francisco I. Madero, pues asegura que “como país, tenemos una deuda pendiente con su visión de que quien debe de impulsar a la sociedad no es el caudillo, sino el ciudadano, pues si éstos no se comprometen, no participan, es muy difícil que la situación cambie. Eso es muy necesario en la actualidad”.

En el mismo tenor, confiesa sentir fascinación por la emperatriz Carlota, a quien considera que, más allá del hecho de su locura, es un personaje de gran fortaleza y cuya intervención fue clave para la instauración y el trágico desenlace de la fallida monarquía de Maximiliano.

Por otro lado, aseveró que falta investigar y analizar un periodo histórico de México: los 300 años de dominación española. “Es increíble que esta etapa de tres siglos, más larga que la vida independiente, sea tan poco conocida. Es un campo de estudio muy rico para las nuevas generaciones de historiadores”.

Asimismo, consideró que ha sido muy lento el rescate de la importancia de las mujeres en los sucesos nacionales. “Es vital no solo reconsiderar su papel; también es fundamental recuperar sus memorias, crónicas y escritos. Es un hecho que no vamos a encontrar el equivalente femenino de un Zapata o un Villa, pues vieron limitadas su posibilidad de intervenir por su contexto histórico, además de que no se les reconocía su papel, muchas veces esencial. Es necesario contar la historia desde una perspectiva femenina”.

Nuestro entrevistado invitó a los estudiantes a leer a los divulgadores de la historia, los cronistas y fuentes tradicionales, pero también a que consulten a los *youtuberos* jóvenes que presentan la historia de una forma innovadora y creativa, pero verificando que cumplan con los criterios de rigurosidad y confiabilidad.

Sobre la utilidad pedagógica del séptimo arte, afirmó que, si bien las películas no son para aprender historia sino para motivar la curiosidad, también pueden ser una herramienta de enseñanza-aprendizaje. Aseguró que en nuestro país se ha hecho poco cine histórico, sobre todo por cuestiones de presupuesto, pero existen algunos productos rescatables, como *Mexicanos al grito de guerra*, cinta de 1943 sobre la invasión francesa que, a pesar de su visión maniquea, es una cinta interesante.

Finalmente, recomendó a los cecehacheros interesados en estudiar historia, que lo hagan con pasión y convicción. “Deben dejar atrás los prejuicios e ideologías; ello les va a permitir analizar los hechos con mayor libertad y objetividad. Deben preguntar, cuestionar y buscar nuevos enfoques de los hechos. No existe una verdad histórica, por lo que deben ser muy críticos y, sobre todo, que nunca pierdan la curiosidad por conocer sus raíces”. 📖



El Departamento de Opciones Técnicas del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente

INVITA a la ceremonia de entrega de constancias de los Estudios Técnicos Especializados de la Generación 2018-2019

Explanada del plantel  
Sábado 15 de febrero de 2020  
10:00 horas  
Registro de alumnos 8:00 horas

IMPORTANTE: NO contaremos con estacionamiento

LOS VIERNES • 2020

# TALLERES DE INGLÉS

DADO POR NUESTRO ASISTENTE DE IDIOMAS

Los temas por el resto de enero:

**17/1.** Yummy or Yucky: Describing Taste

**24/1.** Princesses, Dragons, and Magic: How to Tell a Story like a Fairytale

**31/1.** Hunting for Treasure: How to Give Perfect Directions

## Servicio Médico Dental

C.D Gabriel Limón Palacios

## Fibromatosis gingival

La fibromatosis gingival consiste en la formación fibrosa de los tejidos gingivales, es decir, la encía. En la mayoría de los casos, se ha observado un patrón hereditario. Sin embargo, varios casos aparecen esporádicamente sin que existan antecedentes familiares.

Dicho padecimiento se manifiesta como un crecimiento denso, difuso, liso o nodular de los tejidos gingivales en los dos arcos, tanto superior como inferior. Por lo común aparece en los momentos de la erupción de los incisivos permanentes. No obstante, existen casos en niños y recién nacidos.

En ellos, el tejido no suele estar inflamado, es de color normal o un poco pálido, firme y denso, y puede llegar a impedir la erupción normal de los dientes. No es doloroso y no existe sangrado.

Asimismo, el crecimiento de los tejidos puede ser tal, que las coronas dentales quedan ocultas por completo, aun registrándose una total erupción dental con respecto al hueso alveolar.

El tratamiento, ya sea por razones estéticas o cuando la erupción está impedida, es la escisión quirúrgica para exponer las coronas dentarias.



Acude al servicio médico dental  
Horario de 15:30 a 21:30 hrs.

### Club de Matemáticas

Se invita a los alumnos a acudir al Club de Matemáticas, planta baja del edificio Q, martes y jueves de 13 a 15 horas, donde se les aclararán sus dudas

1	Los números reales positivos $x, y, z$ satisfacen $\frac{x+y}{z} = \frac{y+z}{x} = \frac{z+x}{y}$ . ¿Cuál es el valor de $\frac{x}{y}$ ?	2	El ángulo $BCA$ es recto, $BA = 5 \text{ cm}$ y $AC = 3 \text{ cm}$ . ¿Cuál es el área del círculo con centro en $O$ ?	3	Calcula la suma de todos los números capicuas de 3 dígitos.
7	En un tablero de ajedrez el rey puede avanzar únicamente un cuadrado en cada jugada. En cada cuadrado escribimos el número de posibles movimientos del rey. ¿Cuál es la suma de todos los números? (Por ejemplo, si el rey está en una esquina, el cuadrado de la esquina tendrá el valor 3, ya que de ahí tiene tres posibles movimientos).	8	Encuentra dos números reales positivos $a$ y $b$ tales que $a + b, a \times b$ y $a^2 - b^2$ sean iguales entre sí.	9	Si $\frac{1}{8}$ de un número es $\frac{1}{5}$ , ¿cuánto es $\frac{5}{8}$ de ese número?
13	En cada una de las casillas de una cuadrícula de $3 \times 3$ se va a escribir un número, de forma que el producto de los 4 números en cada cuadrado de $2 \times 2$ sea 2 y al multiplicar los 3 números de cada renglón o de cada columna el resultado sea igual a 1. ¿Qué número debe quedar al centro de la cuadrícula?	14	Encuentra cuántos números enteros positivos $n$ satisfacen la desigualdad $\frac{2}{5} < \frac{n}{17} < \frac{11}{13}$ .	15	Encuentra un entero positivo tal que multiplicado por 9 dé un número entero entre 1100 y 1200, y multiplicado por 13 dé un número entero entre 1500 y 1600.
20	A partir de tres números naturales construimos una sucesión de números donde cada uno es la suma de los tres anteriores. Por ejemplo, si tenemos los números 5, 9 y 11, el cuarto número será 25, el quinto 45, etc. ¿Cuáles pueden ser los tres primeros números para que el décimo tercer número de la sucesión sea 2020?	21	La sucesión $a_1, a_2, \dots, a_{2020}$ se define como $a_1 = 0$ y $a_{n+1} = a_n + 2020n + 2020$ , para $n \geq 1$ . ¿Cuál es la máxima potencia de dos que divide a $a_{2020}$ ?	16	¿Cuántos números positivos que sean cubos perfectos dividen a $9^{9^9}$ ?
27	Se tienen tres dígitos $a, b$ y $c$ tales que el número de dos dígitos $ab$ es igual a $a + b + c$ . Encuentra el valor de $c$ .	28	Si las medidas son en metros, ¿cuánto mide el área sombreada?	17	El triángulo rectángulo $ABC$ tiene lados de longitud $AB = 14 \text{ cm}$ y $BC = 48 \text{ cm}$ . Si $M$ es el punto medio de $AC$ , determina el $\cos(\angle ABM)$ .
31	Sean $a, b, c, d$ números enteros positivos tales que $2a < b, 3b < c$ y $4c < d$ . Encuentra el menor valor posible de $d$ .	29	¿Es posible encontrar un poliedro donde todas sus caras tengan diferente número de aristas?	10	Considera todos los números enteros de 9 dígitos que se forman con los dígitos 1, 2 y 3 de manera que el 3 aparezca solo 2 veces. ¿Cuántos de tales enteros son divisibles entre 9?
		30	¿Cuáles de los números 2, 3, 5, 7 y 11 no son divisores de $3714 - 414^4$ ?	23	Reemplaza las letras por los números del 1 al 9, si sabes que $C^2 = I, D \times F = E, A < E, < I$ y son consecutivos, y la suma de $A, D$ y $G$ es mayor que la de cualquier otro renglón o columna.




## 2do.

### Encuentro estudiantil de iniciación a la investigación



**La Universidad Nacional Autónoma de México, por medio de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades, a través de la Secretaría de Servicios de Apoyo al Aprendizaje CONVOCAN**

Que se realizará el 1 y 2 de abril de 2020 en la Coordinación de Humanidades de la UNAM, de conformidad con las siguientes bases:

**PROPÓSITO**  
Promover en los alumnos la realización de proyectos de investigación y conjuntar en un evento académico interdisciplinario los trabajos que los alumnos realizan en diferentes áreas del conocimiento en el Colegio.

**PRIMERA. DE LOS PARTICIPANTES**

- Podrán participar todos los alumnos inscritos en el Colegio de Ciencias y Humanidades en equipo, de uno a cinco integrantes.
- Los alumnos deberán ser asesorados por un máximo de dos asesores, cada uno de distinta asignatura, quien o quienes tendrán la responsabilidad de apoyar, guiar, revisar y corregir a los estudiantes durante el desarrollo y la presentación de los trabajos en el evento.
- Se podrá registrar un máximo de cinco trabajos por asesor.
- Podrán participar las cuatro áreas: Matemáticas, Ciencias Experimentales, Histórico Social y Talleres de Lenguaje y Comunicación.
- Los trabajos de investigación deberán realizarse durante el ciclo escolar 2019-2020 y no podrán haber sido presentados en otro evento.

**SEGUNDA. DE LAS CARACTERÍSTICAS DEL TRABAJO**

- El trabajo puede ser de investigación experimental, de campo o documental.
- Los trabajos escritos deberán presentarse impresos con el formato y especificaciones de acuerdo con el tipo de investigación realizada, sin engargolar, sin engrapar, dentro de un sobre manila tamaño carta, con las siguientes especificaciones:
  - Fuente Arial a 12 puntos
  - Interlineado de 1.5
  - El título del trabajo como encabezado en cada página del documento

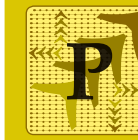
- Páginas numeradas
- Fuentes de consulta en formato APA  
El formato podrá consultarse en: [www.cch.unam.mx/aprendizaje](http://www.cch.unam.mx/aprendizaje)

- Los trabajos participantes podrán presentarse sólo en la modalidad de ponencia, apoyados con equipo audiovisual.
- Se dispondrá de 10 minutos para la exposición y cinco minutos para contestar las preguntas; los alumnos deberán permanecer hasta finalizar el bloque que le corresponda a cada grupo de trabajo para la recepción de constancias de participación.

**TERCERA DE LAS FECHAS**

- Los trabajos deberán registrarse a partir del 15 de enero y hasta el 17 de febrero de 2020, en la dirección electrónica: [www.eventos.cch.unam.mx/ssaa/iniciacionainvestigacion](http://www.eventos.cch.unam.mx/ssaa/iniciacionainvestigacion)
- Los trabajos escritos para su evaluación se entregarán del 18 de febrero y hasta el 6 de marzo de 2020 en las siguientes sedes:
  - Azcapotzalco, Secretaría Técnica Siladin.
  - Naucalpan, Edificio "F" planta baja.
  - Vallejo, Secretaría Técnica Siladin.
  - Oriente, cubículo 3 Laboratorio LACE Siladin.
  - Sur, edificio V, planta alta.
- Los trabajos serán evaluados por un jurado integrado por profesores del área correspondiente de los cinco planteles del Colegio. Los trabajos aceptados que hayan cumplido con las bases estipuladas en esta convocatoria, y cuya calificación sea la mínima aprobatoria de 8 (ocho) puntos, serán presentados los días los días 1 y 2 de abril en la Coordinación de Humanidades.
- Los trabajos seleccionados se anunciarán del 23 al 27 de marzo de 2020 vía correo electrónico.
- Los casos no previstos serán resueltos por el comité organizador.

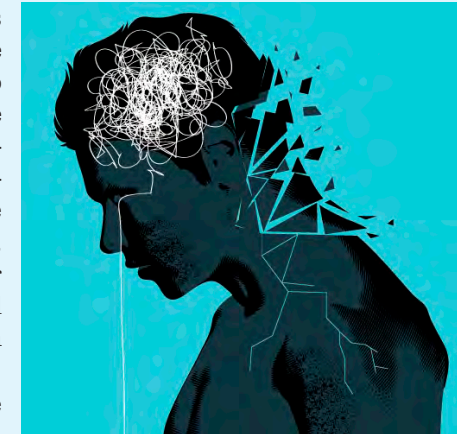
**ATENTAMENTE**  
"Por mi raza hablará el espíritu"  
Ciudad Universitaria, 15 de enero de 2020  
Comité organizador



## PSICORIENTA

Julia Gaspar Martínez  
Departamento de Psicopedagogía

### Salud emocional y mental ¿Y a quién le cuento?



Como seres humanos hemos pasado por situaciones que parecen rebasar nuestro entendimiento y capacidad de solución; a eso le llamamos problemas, crisis, etapas de transición, pruebas de vida, entre otros calificativos. Pero a veces, sin saberlo, éstas pueden ser condiciones específicas de salud emocional o mental y no son posibles de superar por sí solas.

La forma de abordarlas y de sentir las varía a partir de las experiencias de vida, las enseñanzas de la familia, contexto en el cual nos toca vivir y del carácter que nos identifica. Para algunos, una situación debe compartirse con aquellos que nos puedan ayudar y atender, pero también habrá quienes pretendan no hacer caso y esperar a que la situación difícil pase y se solucione con el tiempo.

¿A quién acudir en momentos difíciles?

Las personas más cercanas a nosotros son a quienes acudimos ante una situación complicada. En esta etapa de vida los amigos y amigas suelen ser los primeros en saber nuestras aflicciones. Son un buen recurso, considerando que debemos de hablar con alguien para reconocer el problema; pero para resolver la situación, quizá los amigos no cuenten con los elementos para ayudarnos, y entonces deberemos acudir a alguien más.

Los padres, hermanos o algún familiar pueden ser, de entre las personas cercanas, quienes

conocen un poco más sobre lo que nos aflige. Podríamos acudir a ellos, sobre todo si sentimos la confianza de ser escuchados; es probable que recibamos un consejo y quizá la compañía para dirigirnos a un servicio de atención especializado. Ésta puede ser una buena opción.

Los profesores, a veces, también representan una figura de confianza en nuestras vidas y ellos pueden ser personas viables para compartirles las aflicciones o situaciones que nos duelen, pero no esperes que sean quienes te ayuden a resolverlas. Lo que pueden ofrecerte es la claridad para elegir el lugar adecuado en dónde atender tu situación.

Hasta este momento sólo se ha llegado a la parte de confiar en alguien y compartir aquello que te preocupa, pero no hemos resuelto o enfrentado aquello que nos aqueja.

Resulta indispensable acercarse ahora con las personas especializadas que pueden valorar qué tipo de ayuda requieres para enfrentar tu situación. Conocer si se trata de un acompañamiento para tomar decisiones o de un proceso de atención psicológica

para poder sanar y sentirte mejor.

Este especialista puede ser un médico, un psicólogo o un psiquiatra. Cuando estés en el consultorio de alguno, se realizará una entrevista contigo para conocer un poco más acerca de lo que sientes, física y emocionalmente; averiguará tus hábitos de vida, tu alimentación, horas de sueño y descanso, actividades de recreación, relaciones afectivas. En fin, todo aquello que pueda tener relación con tu sentir, no te cierres a esta experiencia de compartirla. Aproxímate a la persona y lugar adecuado, es probable que te lleve a mejorar tu situación, pasando por un proceso de cura y sanación. Definitivamente no será algo inmediato, deberás ser paciente para enfrentar lo que venga y, después del primer paso, quizá todo sea más fácil.

Reconocernos vulnerables puede ser difícil de admitir, distinguir hasta dónde podemos responder y a partir de cuándo necesitamos ayuda. Es una capacidad que ya iremos aprendiendo. Aceptar o buscar ayuda debe ser una habilidad a desarrollar en edades tempranas para no sufrir más de lo necesario. Ojalá te des la oportunidad de ayudarte acudiendo con alguien más. Buscar apoyo no es ser débil, ya entenderás que significa todo lo contrario.

En el Departamento de Psicopedagogía estamos para escucharte e iniciar el camino hacia tu salud emocional y desarrollo pleno. ¡Te esperamos! 📞

# TODAS Y TODOS ESTAMOS CON LAS MUJERES. EL PROTOCOLO DE LA UNAM, DA RESULTADOS. VAMOS POR MÁS



## Alumnos suspendidos o expulsados



SUSPENSIÓN

90

EXPULSIÓN

18

## Sanciones



Académicos



Trabajadores



48

AMONESTACIONES

23

65

SUSPENSIONES

48

46

RESCISIÓN DE CONTRATO

28