



Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente
Séptima época • núm. 948 • 18 de mayo de 2020
www.cch-oriente.unam.mx

informa



**Una vanguardista
forma de enseñanza
aprendizaje**

3 y 4



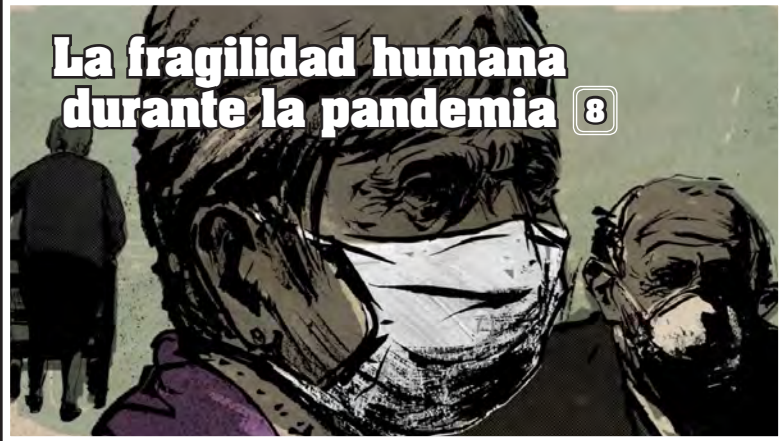
**La plaga de la
infodemia**

5



**Postales desde
el confinamiento**

6 y 7



**La fragilidad humana
durante la pandemia**

8



**En esta cuarentena,
relaciones sanas**

11



Invite



Manage Participants



Share Screen



Chat



Record



Breakout Rooms



DIRECTORIO



RECTOR

DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIECHERS

SECRETARIO GENERAL

DR. LEONARDO LOMELI VANEGAS



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. BENJAMÍN BARAJAS SÁNCHEZ

SECRETARIA GENERAL

MTRA. SILVIA VELASCO RUIZ



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

ING. HUMBERTO ZENDEJO SÁNCHEZ

SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN

BIÓL. HUGO JESÚS OLIVERA GARCÍA

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

LIC. MIGUEL LÓPEZ MONTOYA



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

Labor educativa desde casa

La contingencia sanitaria obligó a cambiar estilos de vida, entre ellos las formas de enseñar y aprender; las escuelas fueron los primeros espacios que dejaron de funcionar ante esta situación, por lo que habría que sumarse al llamado de la educación en línea o a distancia, reto que han enfrentado la planta académica y la comunidad estudiantil de la Universidad Nacional.

Ante una situación inédita, la UNAM y el CCH siguen trabajando, superando barreras y obstáculos, lo que les ha permitido a estudiantes y docentes cecehacheros cumplir y complementar los programas de cada una de las materias que integran el Plan de Estudio del Colegio.

No ha sido fácil esta novedosa forma de trabajo, cuyo soporte principal ha sido la tecnología, hoy día indispensable para el quehacer docente y estudiantil, que se ha valido de bibliotecas

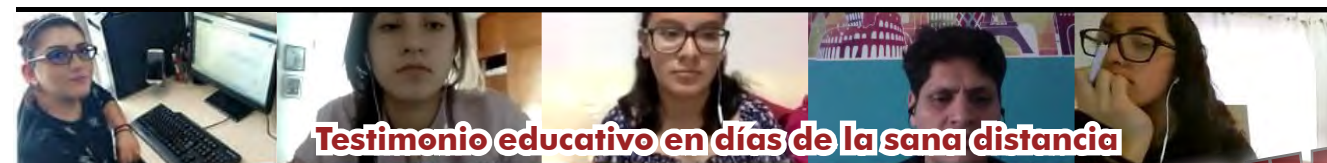
virtuales, base de datos, aplicaciones, tutoriales, programas y todo lo que ofrece la Universidad y el Colegio en tanto recurso multimedia se requiera.

Ahora, con la aprobación y ajustes al calendario escolar, tenemos la certeza de que se alcanzarán a concluir los contenidos de las materias, la entrega de actividades y tareas y, por supuesto, la evaluación de las y los alumnos que les dé continuidad a sus estudios de bachillerato y de licenciatura.

Sigamos contribuyendo con nuestra labor educativa desde casa y pongamos como meta concluir un semestre escolar atípico, que exige no solo la voluntad de los actores principales del proceso enseñanza aprendizaje, sino de la habilidad, la paciencia y la disposición por cumplir con la encomienda de nuestro proyecto educativo de educar más y mejor a un mayor número mexicanos. 📖



Enseñanza Aprendizaje



Testimonio educativo en días de la sana distancia

La educación durante la PANDEMIA

Por: Miguel Ángel Landeros Bobadilla

Antes de la pandemia, los docentes insistíamos en asomarnos al futuro. Asistíamos a cursos para conocer desde el uso de las tablets en el aula hasta los programas innovadores que prometían hacer más ágil y moderna nuestra labor educativa. Algunas y algunos profesores pasaron del pizarrón y gis a diseñar sus actividades por computadora. Hubo avances y también resistencias, y la tecnología educativa rondaba, como un fantasma, al parecer presente pero muchas veces intangible en el salón de clases.

La situación ha cambiado. Como tantos aspectos en el mundo, la contingencia sanitaria generada por el Covid-19, ha obligado a transformar nuestras actividades cotidianas, y el proceso de enseñanza han asumido el uso de la tecnología de forma plena. Antes nos asomábamos al futuro, ahora éste nos observa detenidamente.

Lo virtual es lo real

Ante el cierre de las diferentes escuelas e instalaciones de la Universidad, y bajo la consigna “La UNAM no se detiene”, las clases debían proseguir. En estos tiempos del “quédese en casa” y la “sana distancia”, es momento de explorar y explotar esos recursos tecnológicos tan mencionados, pero, para ser sinceros, pocas veces utilizados por varios maestros.

¿Qué hacer ahora? Pues aplicar el susodicho concepto de la educación

on line. Pero, ¿por dónde iniciar? Sin duda, los momentos de crisis estimulan la creatividad y alientan a desarrollar los potenciales. Ahora es el momento de usar la tantas veces prometida, y ahora indispensable, tecnología educativa.

El inicio de las clases representó un reto como docentes. Algunos ya eran conocedores en el manejo de dichos recursos tecnológicos y otros contaban con algunos antecedentes. Sin embargo, pronto nos dimos cuenta que todos teníamos conocimientos sobre el uso de las comunicaciones por medio de redes sociales o aplicaciones como WhatsApp, que se han trabajado usando herramientas como Drive y que conocemos material pedagógico en línea como el Portal Académico del CCH. Es decir, teníamos el sostén para expandir nuestra labor educativa.

Por un lado, existía la inseguridad de enfrentar a alumnos acostumbrados al uso de estos recursos cibernéticos; por otro, el temor de abandonar nuestra zona de confort, pasar del salón físico al aula virtual. Pronto se hizo patente que la UNAM cuenta con los medios para hacer frente a esta exigencia de seguir enseñando al contar con medios como el Campus Virtual de la Coordinación de la Universidad Abierta y Educación a Distancia (CUAED) de la UNAM y el uso de Moodle por parte de la Dirección General de Cómputo y de Tecnologías de Información y Comunicación (DGTIC),

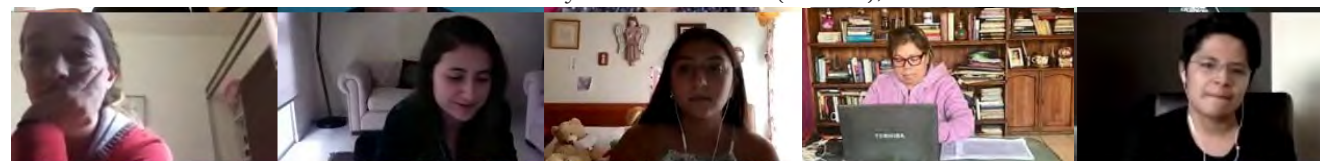
entre otras plataformas con las que cuenta la Universidad para proseguir con la labor educativa.

Nuevas experiencias de enseñanza

Había llegado el momento de comenzar el trabajo. Si bien existen medios populares como Google Classroom, otra forma de trabajo útil es la plataforma Teams de Microsoft Office 365. El periplo inició desde recuperar la cuenta de correo electrónico institucional hasta desconocer donde pucharle para ingresar y, por fin, entender su manejo. Como todo lo nuevo, parecía complejo y poco práctico, con el consecuente deseo interior de mejor trabajar por medio de Facebook, que al fin “ya lo conozco y es más fácil”.

A pesar de los problemas iniciales para aprovechar la plataforma, la perseverancia rindió frutos y pronto me encontraba platicando por medio del chat con los alumnos, con quienes se aprendió a trabajar en la plataforma de manera colaborativa, a entregar tareas y configurar para llevar a cabo una videoconferencia. Así, una virtud inesperada de la contingencia ha sido construir, junto con los jóvenes, nuevas experiencias de enseñanza-aprendizaje.

Tras superar el desafío de adaptar los contenidos del programa a una

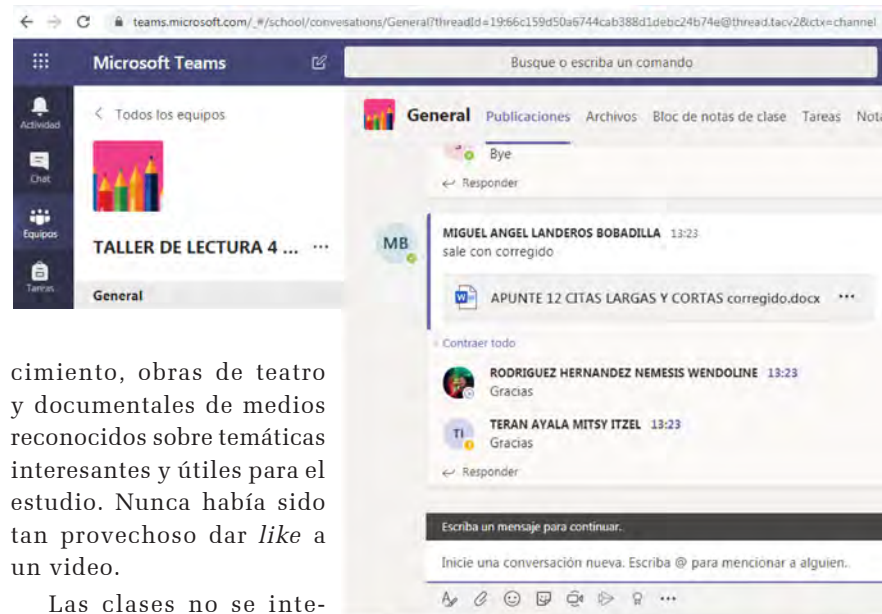


La educación...

experiencia educativa en línea, siguió elegir material y las actividades para los alumnos. Para iniciar, un excelente apoyo es la Biblioteca digital UNAM (BidiUNAM) con casi cinco millones de documentos entre libros, revistas, mapas, documentos especializados y mapas.

Cabe señalar que otra fuente de información invaluable es el Portal Académico del CCH, con contenidos basados en los planes y programas de estudio, además de contener material atractivo para los jóvenes y actividades para reforzar el aprendizaje.

Asimismo, la contingencia nos obliga a sacar más provecho del Internet. Los videos de YouTube tienen mucho que aportar con tutoriales hechos por profesionales y especialistas, conferencias con expertos en diversas áreas del cono-



cimiento, obras de teatro y documentales de medios reconocidos sobre temáticas interesantes y útiles para el estudio. Nunca había sido tan provechoso dar like a un video.

Las clases no se interrumpen. El uso de las TIC en la enseñanza ha permitido incrementar las habilidades docentes, ampliar el horizonte de herramientas para la enseñanza y

descubrir novedosas formas de trabajo. Somos docentes de la UNAM, proseguimos con nuestra labor y hemos hecho de la computadora y celulares nuestro nuevo salón de clases para continuar, sin pretextos, con la formación de los cecehacheros.



Del aula al "Quédate en casa"

Por: Karla Núñez

Todo pareciera ser salido de una historia de ficción de Stephen King, *un virus se extiende por Estados Unidos y provoca la muerte de muchas personas*; pero no, en pleno 2020, un día amanecíamos con una noticia que aparecía en los titulares: "Coronavirus de Wuhan podría llegar a México en las próximas semanas". Lejos estábamos de imaginar lo que vendría.

La pandemia del COVID-19 nos alcanzó, con la incertidumbre del rumbo que tomaría el sistema educativo, pues no estábamos preparados para enfrentarla; sin duda, un escenario complejo en el que teníamos que tomar acciones, así que hicimos de las tecnologías

de la información nuestras aliadas, sin embargo ¿qué pasa con la poca capacidad para dar acceso simultáneo a internet a millones de usuarios? ¿Qué pasa con el 39.1 % que según el INEGI carece de este servicio?

Queda claro que la medida de distanciamiento social nos tomó por sorpresa, y no hubo otra opción que enfrentar los retos que se presentaron con lo que teníamos a la mano, así que tanto alumnos como maestros fuimos aprendiendo juntos a dominar las diferentes plataformas, tratando de cumplir con los aprendizajes que se nos presentan en el programa de estudios y retomar el paso que habíamos pausado cerca de un mes debido al paro estudiantil.

En este camino de las clases en línea hubo de todo: chats, tareas, cuestionarios, lecturas, pérdida de información hasta momentos chuscos, al



no cerrar el micrófono durante una conferencia o no apagar la cámara en un chat, además de compartir espacios íntimos con cada uno de los alumnos.

Hoy se puede decir que supimos esquivar esta situación, pero a partir de esta experiencia muchas cosas cambiarán, sobre todo el rumbo que tomará la educación y en especial el CCH Oriente. Sin duda la pandemia dejó huella en nuestras vidas en todo sentido, pero en especial el damos cuenta qué tan importante son los vínculos sociales, que a partir de esta vivencia podría transformarse.



En México, la pandemia de la información

Por Ignacio Valle Buendía

La noticia se propagó rápidamente; una rara enfermedad se apoderó de una comunidad, una población muy alejada de nosotros; esto no va a llegar aquí. En China se quedará; la comunidad de Wuhan está del otro lado del mundo; además, eso no existe y no llegará a México.

Hasta principios de este 2020, poco o nada sabíamos del Coronavirus, enfermedad letal de propagación y de preocupación mundial. Las noticias llegaban y llegaban a nuestro territorio, notas alarmistas por medios impresos, electrónicos y digitales. Empezaba el asombro y la confusión, parte del pueblo chino se contagiaba de esa enfermedad conocida ya como COVID-19 que hoy tristemente ha alcanzado al pueblo mexicano.

La información siguió propagándose del misterioso y aterrador virus, que de manera silenciosa y letal acababa con la vida de los chinos. Mientras tanto, en México la sabiduría popular empezó con sus bromas, y sus memes; este virus, con tequila y mezcal lo acabamos, se leía en muchas imágenes a diestra y siniestra. Pero poco sabíamos cómo, dónde y por qué se originó esta enfermedad.

Muchos nos empezamos a cuestionar sobre ello, pero la información del tema de la pandemia sobrepasó toda barrera y la incertidumbre creció; notas, artículos de opinión, predicciones, videos en Youtube, mensajes en Whatsapp, programas de televisión, entrevistas con expertos, chistes, ironías, hasta la voz autorizada del tema, ya nos alertaban de la peligrosidad.

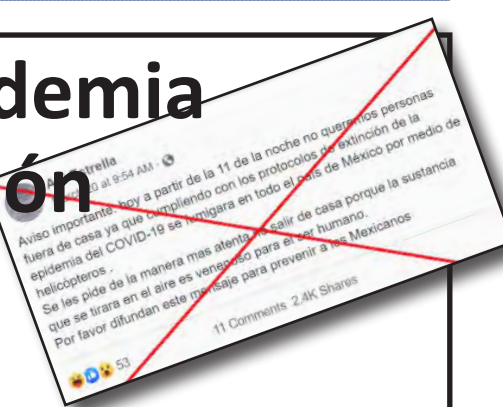
Noticias de muertes y el crecimiento del contagio en China, Italia, España, Australia, Rusia y otras tantas naciones, nos hizo ser, aparentemente, más prudentes con la seriedad de este fenómeno que hoy sabemos alteró la normalidad, pues "transmutó", ahora en un nuevo concepto conocido ya como infodemia, es decir "la abundancia de la información poco rigurosa o falsa", sobre un tema concreto; para nuestro caso, el Coronavirus.

En plena era digital, con la potencialidad de las redes socio digitales, el Internet en su máxima expresión, además de "las voces



autorizadas" de los conocedores y del "vox populi" nos sometieron a ese consumo tendencioso (característica de este fenómeno informativo), lo que propició desvirtuar fuentes confiables de éste y otros temas.

Especialistas que ya se han pronunciado señalan que "la desinformación surge por la rápida propagación de datos por los medios de comunicación de libre acceso, además por la inexistencia de filtros de veracidad de las distintas plataformas a un público inexperto"; situación que consideramos no debe ser el caso para la comunidad cecehachera que parte del principio de una formación analítica y crítica que dé sustento a información proporcionada por distintos medios, incluso por la sabiduría popular.



La infodemia, se ha comprobado, se expande rápidamente con errores de información, incluso rumores que están al día y que, evidentemente, crean confusión y desconfianza entre la gente durante una emergencia sanitaria, social en caso de desastres o, incluso, en un conflicto universitario como los recientemente ocurridos en escuelas y facultades de la UNAM.

Podremos afirmar que es ocioso dar recomendaciones, especialmente a las y los alumnos de un tema tan delicado como el que estamos padeciendo. Lo que sí es deseable, es que como universitarios debemos ser prudentes ante la vasta información que consumimos, a fin de no caer en pánico o angustia entre nosotros o con el o los grupos que

nos rodean, y que en este momento de crisis, conviven familiarmente.

Debemos estar alertas pues la infodemia también es "una práctica que genera pánico o promueve conductas incorrectas" que ponen en riesgo la salud, la estabilidad emocional y social de las personas; por eso, no debemos "viralizar" información no corroborada que "fomenta una mayor sensación de estrés, producto del encierro, el aislamiento y el exceso de información".

En síntesis, evitemos caer en la información de las fake news, de los rumores o creencias y costumbres populares que, sin duda, llevan la intención de provocar un daño físico, político, económico y social.



Foto: Reforma

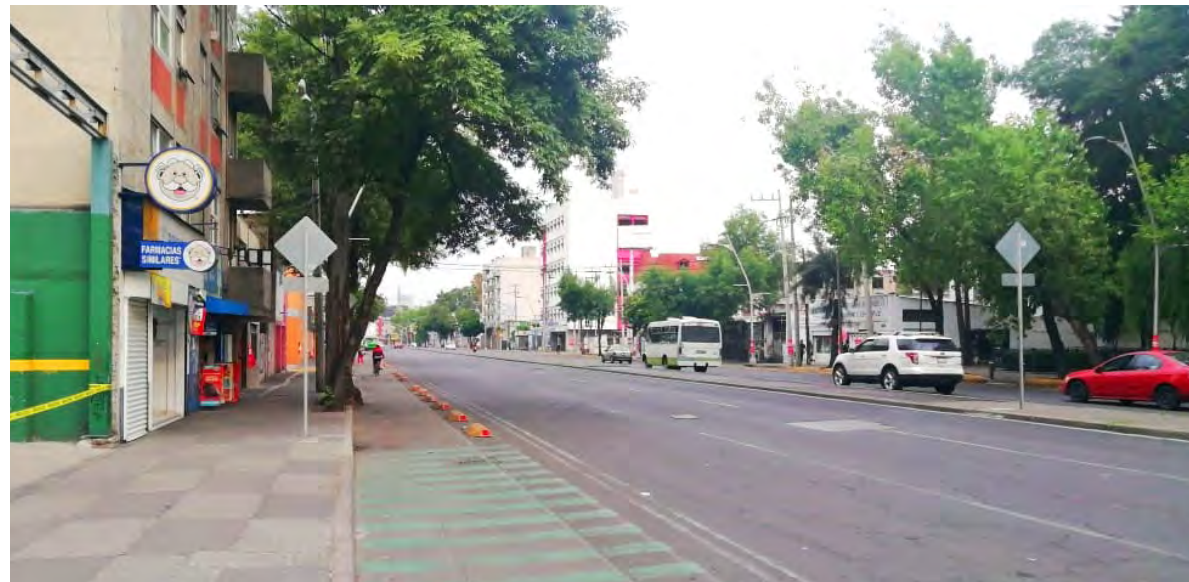


Foto: Ulises Soriano



Foto: El Universal

Idólatras de la velocidad

La vida cotidiana ha dado un giro de 180 grados. El corazón de la capital, un lugar poblado de voces y ecos, de hombres y mujeres de diferentes estratos sociales, está desierto. El Coronavirus nos ha obligado a permanecer en casa. La velocidad por llegar al trabajo, a la primera clase del día, incluso a una cita, se ha terminado. Hoy todo es por el bendito Zoom o Skype. Durante estos momentos, las redes sociales han jugado un papel muy importante, no solo el de comunicar las noticias más recientes, también contagiar el humor que caracteriza a cada uno de los mexicanos.

La pandemia nos ha retenido en nuestra casa, o al menos, eso quisiera afirmar. En un país donde el comercio informal marca la economía, el organillero -un personaje histórico y fundamental en la memoria sonora de la megalópolis-, sale a tocar su organillo por las calles del Centro Histórico.

“No me puedo quedar en casa,

necesito trabajar y llevar sustento. Gracias por su apoyo y comprensión.” La firma es realmente singular “Su amigo: El organillero.” Dicen que la esperanza es lo que muere al último y este hombre deambula por las calles con su traje típico. La única protección que lleva es una mascarilla que realizó con un garrafón de veinte litros; estira la mano, aunque no haya nadie a su alrededor.

Los autos que transitan por las calles son contados, al igual que el transporte público. Las carreras entre los taxis, por ganarse el pasaje, o de microbuses, han desaparecido. Demasiados días de tráfico nos volvieron idólatras de la velocidad. Los gritos en los paraderos no resuenan más, salvo los que necesitan llevar sustento a casa. Los carteles de advertencia para no salir de casa pululan en las calles y algunos han caído al suelo para recorrer las aceras llenas de hojas secas.

El silencio en algunos lugares es ensordecedor. ¿Qué diría El Duque de Job?

Por: Ulises Soriano

Aquellos 800 pasos de Plateros -hoy la calle de Francisco I. Madero-, esos que iban de la esquina de La sorpresa, hasta el Jockey Club -La casa de los azulejos- están abandonados. Ningún ejecutivo pretencioso y fanfarrón atraviesa las calles históricas; mucho menos los tacones de las mujeres resuenan en el pavimento.

Las imágenes son más que desconcertantes. La contaminación se disipa poco a poco y los majestuosos volcanes vuelven a percibirse con cada amanecer. Algunos dirán: “de ese horror quién puede tener nostalgia”, sin embargo, esta es la región “más transparente” que habitamos y, como diría Cristina Pacheco, “aquí nos tocó vivir”.

Los principales centros de culto, como La Villa o la Catedral metropolitana, están más que cerrados, al igual que las tiendas comerciales y también ¡las librerías! ¡Caracho!

La vida nocturna prácticamente ha terminado. Los noctámbulos han dejado de ejercer la frase “La noche es joven”, o al menos en las calles de la

ciudad. Garibaldi, centro bohemio por excelencia, solo lo habitan sus estatuas y recuerdos que se generaron hasta que se vio en la necesidad de cerrar. Se dice que las paredes hablan y probablemente se escuchen los sonidos del mariachi que canta “Si nos dejan/ buscamos un rincón cerca del cielo./ Si nos dejan/ haremos con las nubes terciopelo”, una de las icónicas canciones de amor de José Alfredo Jiménez. También podría resonar “Hasta que te conocí/ vi la vida con dolor, / no te miento fui feliz/ aunque con muy poco amor..”

Nos volvimos idólatras de la velocidad; la pandemia nos tomó por sorpresa y de un día a otro frenó nuestras vidas. Los besos antropófagos que algunos jóvenes se daban en la Alameda Central hoy solo son textos o llamadas por WhatsApp. Las tediosas reuniones de trabajo hoy son en casa, la ventaja es que solo hay que ponerse saco. Las salidas al cine o a algún otro centro de recreación deberán posponerse para otro momento, tal vez, muy muy lejano.

No nos queda de otra. Otro tiempo vendrá distinto a este. ¿Quizá? 🙏

TIEMPOS DE CORONAVIRUS

De subordinante a subordinado



Texto: Manuel García

El lugar del hombre cambió de subordinado a subordinante. La explicación de su origen y de su mundo la encontró en seres sobrehumanos en culturas milenarias. En la Edad Media: en el cristianismo. La iglesia era la institución que concentraba la mayor parte del conocimiento hasta entonces. Las universidades, creación de ese horizonte histórico, fueron totalmente religiosas; todo conocimiento tenía origen divino. Por ninguna razón el hombre fue producto independiente; el humano se vio como un subordinado ante Dios.

El ser, luchando por su independencia, tocó su punto máximo en la Ilustración, en donde el pensamiento científico dominó por encima del pensamiento mágico; la idea teocéntrica se quebrantó por completo. Entonces el hombre se concibió a sí mismo como el centro del todo e hizo de la ciencia su herramienta para

probar su dominio como especie. Sin embargo, el Coronavirus le ha demostrado el daño que se hizo creyendo su mentira.

El Coronavirus ataca la psicología del hombre. Le enseña su vulnerabilidad al confinamiento, a la soledad y al nulo contacto humano, aspecto de naturaleza humana que le permite socializar con el semejante. Lo ha aislado, convirtiéndolo en presa fácil de su propia locura por desafiar las nuevas reglas impuestas. Confiado en encontrar una respuesta y un arma inmediata en la ciencia, ésta no se la ha dado, manifestando así su rechazo a la derrota, a su nula defensa como especie dominante.

La incertidumbre provocada por la soledad en un confinamiento lo convierte en un ser frágil, sin armas para pelear por su dominio. Su concepción como superhombre, título dado por la tecnología, se ha roto; el nuevo patógeno lo desenmascara, le quita la armadura y le deja ver

su realidad cimentada en huesos y carne, semblante natural de un ser que se ha modificado a sí mismo para adornar su dominio, para conseguir su objetivo: ser la cabeza de la estratificación biológica.

El terreno desconocido le incomoda; obligado, ha cambiado la comodidad de un camino recorrido por uno nuevo en donde los tropiezos son más frecuentes. Su cansancio se manifiesta; la guerra contra un ser insignificante golpea su ego. El edificio socioeconómico, construido con material ideológico sólido a prueba de catástrofes, está a punto de ser derrumbado por cientos de enemigos que se acercan y apiolan seres a su paso.

El humano se da cuenta de su error; nunca ha dejado de ser un subordinado más de su ecosistema. Su petulancia le hizo creer ser dueño de su mundo. Su importancia como especie se pone en cuestión, y su precariedad se evidencia ante sus ojos. La espera por encontrar un arma eficiente lo aturde. Empieza a creer en el pensamiento mágico de nuevo, en mitos modernos de origen cibernético; la ciencia ha quedado relegada para él. Su percepción ha cambiado, se concibe como un subordinado.

La culpa le incomoda pero se da cuenta de ella. Él mismo ha provocado su desgracia, su fetiche por lo exótico lo ha castigado. Le queda claro que el mundo cambiará, que lo "normal" tendrá nueva arbitrariedad semántica. Entiende su posición y su necesidad de reflexión con su semejante inmediato: su 'yo' interno. Sin armadura, levanta su bandera blanca; ha pasado de subordinante a subordinado una vez más. 📌

Défis des professeurs face au confinement



Proposé par les professeurs Cicpactli Adriana Nava Mota Ávila, Roberto Aguilar Rojas et Claudia Gutiérrez Arenas



L'Université a mis à la portée des professeurs divers outils qui exigeaient une formation technologique pour disposer et adapter des ressources à leurs besoins. Dans le cas de l'enseignement de langues, il y a des habilités et des apprentissages difficiles à travailler en ligne ou à distance, spécialement dans le cas des cours des langues étrangères, comme par exemple l'interaction, l'intonation et la correction phonétique mais les professeurs ont fait leur meilleur effort pour choisir les supports plus convenables. En outre la surcharge de travail que tout cela signifie, non seulement au niveau du travail académique, parce qu'il faut aussi affronter l'angoisse de certains apprenants et l'apathie d'autres.

D'ailleurs, on doit résoudre des questions comme la protection de données, la connexion d'internet, la création de matériel et proposer des solutions de manière immédiate. Cependant, c'est la responsabilité des enseignants, la patience, les envies d'enseigner qui ont permis de continuer à offrir aux étudiants une continuité pédagogique avec une formation adaptée, axée sur le

développement de la responsabilité et l'autonomie des étudiants, à partir d'une pédagogie qui soit en même temps structurée sur les objectifs mais particulièrement sur les capacités de l'apprenant, qui est devenu un acteur fondamental au lieu d'un spectateur, parce qu'il doit s'engager plus que jamais à focaliser les sujets d'apprentissage et mettre en place ses stratégies, les adapter à un nouveau contexte et concevoir autrement les outils technologiques qu'il manipulait pour socialiser et se communiquer.

Tous les deux, étudiants et professeurs ont élargi leurs habiletés du côté technologique mais surtout, ils ont instauré une conscience plus profonde de l'importance de la communication permanente, l'expression claire des idées pour éviter les malentendus qu'on expliquait différemment face à face; parmi d'autres circonstances qui ont été modifiées. La culture d'enseignement-apprentissage est sortie des salles de classe pour impliquer d'autres éléments de la vie des étudiants, leur espace et leur entourage familial s'impliquent aussi. Une chose est sûre les professeurs ont ramé de toutes leurs forces pour naviguer et conduire le bateau en tant que capitaines dans la tempête, malgré l'incertitude et les difficultés, mais le soleil d'une nouvelle conscience se révèle déjà derrière les nuages. Tous ensemble verrons le port. 📌

• Ciencia UNAM

Este es un recurso de recursos, es decir, encontrarás pódcast, infografías, videos, blogs y noticias sobre los temas más importantes de la actualidad en materia científica. Además, tiene el apartado de Ciencia para chavos, para que los pequeños de la casa se acerquen al conocimiento científico durante esta temporada de distanciamiento social.

Visita <http://ciencia.unam.mx/>





UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

Mediaciones

Revista académica de comunicación del CCH

El Consejo Editorial de **Mediaciones**. Revista de Comunicación del Colegio de Ciencias y Humanidades

CONVOCA

A la comunidad docente del Colegio de Ciencias y Humanidades y a los interesados en el campo de conocimiento de la comunicación y su enseñanza en la Educación Media Superior y Superior, a colaborar en el segundo número de **Mediaciones**. Revista de Comunicación del Colegio de Ciencias y Humanidades con la publicación de un artículo académico, ensayo, reseña o reporte de investigación acerca del tema:

Comunicación y narrativas transmedia

- Las colaboraciones deberán ser inéditas.
- Los escritos deberán tener una extensión mínima de cinco cuartillas y máxima de ocho en el caso de artículos, ensayos y reportes de investigación.
- Deben estar escritos en Arial de 12 puntos a 1.5 de interlineado.
- Las referencias deberán integrarse en el cuerpo del documento con base en el sistema APA.
- La lista de fuentes deberá indicarse al final del artículo con base en el sistema APA.
- Se debe agregar un archivo Word con los siguientes datos: síntesis curricular de 3 a 4 líneas, correo electrónico y entidad académica de adscripción.
- Se les notificará por correo electrónico el resultado de la evaluación de su escrito.
- La recepción de las colaboraciones no implica su aceptación para ser publicadas
- Los textos recibidos serán evaluados por pares.
- La fecha límite para recibir los textos será el **viernes 14 de agosto de 2020**, en el siguiente correo electrónico: mediaciones.cch@gmail.com



El Comité Editorial

Azcapotzalco: Leslie Rondero Ramírez;
Naucalpan: Enrique Pimentel Bautista e
Iriana González Mercado;
Oriente: Ignacio Valle Buendía;
Sur: Cinthia Reyes Jiménez;
Vallejo: Edmundo Gabino Aguilar Sánchez.



PSICORIENTA

Ma. Luisa Gpe. Novoa Aguilar
Departamento de Psicopedagogía

¿Qué es tener una relación sana?

Nos encontramos en una situación desconocida. Pone en juego muchas cosas respecto a nosotros mismos, entre ellas, nuestras relaciones interpersonales debido a la constante cercanía con nuestra gente. Por ello, consideramos conveniente reflexionar ¿qué tan sana es tu relación con las personas? Consideramos útil reflexionar sobre tu forma de relacionarte para determinar tu nivel de salud mental.

Las personas que actúan con responsabilidad en la vida y se hacen cargo de sus asuntos, cambian para adaptarse al mundo, cumplen sus compromisos en tiempo y forma, se respetan a sí mismas, asumen sus errores y los corrigen, dicen la verdad y encuentran el lado positivo y de aprendizaje de cualquier situación; digamos, gozan de salud mental y, por lo tanto, pueden relacionarse de manera confiable y respetuosa con los demás. Tienen mayor predisposición a disfrutar lo que tienen, viven y hacen. Por ello, relacionarse con otra persona es digno de ser vivido, que aprecia y se valora.

Una persona con un adecuado concepto de sí mismo y buena autoestima, es capaz de relacionarse de una mejor manera con los demás. Pero, como no todos somos mentalmente sanos como se quisiera, tenemos relaciones que nos hacen sufrir, salimos mal parados de una relación o abusamos de nuestro deseo de ser queridos, entonces perdemos el control y nos ponemos en bandeja de plata para someternos a chantajes, manipulación y maltrato.

Tener una relación sana, im-



plica la existencia de ciertos elementos para que ese vínculo sea lo mejor posible. Y esos factores serán los puntos a revisar y, en caso de tener una falla en alguno de ellos, sería bueno comenzar a trabajar o solicitar ayuda. Éstos son:

- **Respetarte y respetar al otro.** No vas a permitir malos tratos, vigilancia, sometimiento y groserías, para ser aceptado tal cual eres, y por supuesto tú también darás lo mismo. El respeto posibilita que haya buena comunicación, confianza, intimidad (espacio de privacidad personal que cada individuo tiene, y que desea compartir sus experiencias con la confianza de que no será mal usada esa información). Chécate si te respetas, y si no, comienza a trabajar en eso.

- **Procura una buena comunicación en lo que se diga y se escuche, que haya honestidad y respeto.** No importa si no están de acuerdo; sin embargo, es importante aceptarlo, pues existen los desacuerdos, y eso no los va a separar, a menos que sean diferencias irreconciliables. Resolver o aceptar las diferencias es básico. Somos personas desiguales, cada una con su propia historia, creencias, experiencias,

proyectos, formas de enfrentar la vida y que provienen de otras familias; es lógico tener distintas formas de reaccionar y de analizar un asunto. Pero si se tienen discrepancias muy difíciles, ni modo. Hablar lo más claro, directo y honesto posible, es lo mejor y ello te va a generar:

- **Confianza (esperanza muy firme en una persona, en que algo suceda o funcione de una determinada manera).** Es brindar y recibir apoyo, es donde se evita que nuestros actos y palabras lastimen al otro. Creer en un @ mism@ y en el otro, evita los celos, la desconfianza, la deshonestidad y el desamor. ¿Cómo está tu autoconcepto?

- **Es deseable cuidar la relación.** Procura detalles para el otro, tiempo, comparte vivencias y actividades, sin dejar de ser tú mism@; que ambos se brinden un espacio para fortalecer la relación.

- **Dejar de pensar que el otro debe de cambiar para ser como tú quieres.** Si esto pasa, revisa si tienes algún asunto personal que debes resolver, pero de alguna manera esperas que el otro lo solucione. Eso de "lo voy a hacer feliz y él a mí" **no existe**, es una gran tontería, pues nadie puede hacer feliz a nadie. La felicidad es personal, cada quien elige lo que le hace feliz sin depender ni colgarse de nadie.

Así que te invitamos a analizar tus relaciones interpersonales y tu salud mental. Resultará muy útil. ¡Que la cuarentena sea muy provechosa y productiva para ti! 📌

Fuente:

<https://www.ryapsicologos.net/relaciones-pareja-sanas-9-caracteristicas/>. Revisado el martes 28 de enero de 2020, a las 11:30



CALENDARIO ESCOLAR 2020-2



Plantel Azcapotzalco



Plantel Naucalpan



Plantel Vallejo



Plantel Oriente



Plantel Sur

MARZO 2020

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL 2020

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAYO 2020

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNIO 2020

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULIO 2020

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AGOSTO 2020

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Ciclo escolar 2020-2

Fin ciclo escolar 2020-2
21 / Agosto / 2020

SEPTIEMBRE 2020

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Ciclo escolar 2021-1

Inicio ciclo escolar 2021-1
21 / Septiembre / 2020

Días inhábiles

Septiembre 15 y 16

Días inhábiles

Marzo 16 Mayo 1, 10 y 15

Asueto Académico (6 al 10 de abril).

Regreso a actividades* (1 de junio).

* Depende de las indicaciones sanitarias

Inicia Programa Emergente de Recuperación de Ordinario (8 al 26 de junio).

Período Intersemestral (24 agosto al 18 septiembre).

TRÁMITES ESCOLARES

Apertura del SIAE para que califiquen los profesores los cursos ordinarios 2020-2 (18 de junio al 3 de julio).

Publicación de convocatoria de Pase Reglamentado (29 de junio).

Solicitud de cambio de turno o plantel vía Internet, registro de exámenes extraordinarios EZ y registro de PAE Último esfuerzo (29 de junio al 3 de julio).

Vacaciones Administrativas (6 al 24 de julio).

Registro de Pase Reglamentado. Los alumnos deben contestar el examen de inglés y los datos estadísticos, en esta ocasión NO HABRÁ toma de fotografía (20 de julio al 6 de agosto).

Aplicación de PAE Último esfuerzo (27 de julio al 7 de agosto).

Reinscripción de alumnos de 3er semestre (3 al 7 de agosto).

Reinscripción de alumnos de 5to semestre (10 al 14 de agosto).

Aplicación de exámenes extraordinarios EZ (10 al 14 de agosto).

Autorización de cambios de turno o plantel y reinscripción de repetidores de 5to y 6to semestres (24 al 28 de agosto).

