



Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente
Séptima época • núm. 954 • 29 de junio de 2020
www.cch-oriente.unam.mx

informa

Cierre de ciclo

Adiós a la etapa cecehachera

3

Novelas para despedirse

6 y 7

Fija nuevas metas

11

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

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
landerosso@hotmail.com

EDITORIAL

Obligación universitaria y estatutaria

Las labores de docencia, investigación y difusión de la cultura siguen su marcha, pese a la emergencia sanitaria que nos ha tenido confinados por más de 100 días. No obstante, el trabajo sigue desde casa y con ello se han logrado complementar los contenidos y los aprendizajes de los programas y de las asignaturas que integran el Plan de Estudio del CCH.

Para unos ha sido difícil el encierro, para otros la oportunidad de reencontrarse y reforzar la convivencia familiar; para otros, especialmente entre los universitarios, la necesidad de seguir con la educación a distancia y, por tanto, la conclusión de un semestre impensado para los jóvenes estudiantes, profesores, directivos y trabajadores.

Aun en esas condiciones, la comunidad de Oriente ha respondido al llamado de sumarse a las actividades formativas que benefician a las y los alumnos que, con la conclusión de este semestre, cristalizan el propósito de formarse académica e integralmente.

Sabemos de las dificultades que ha pasado la comunidad docente y estudiantil para adecuarse a esta forma de enseñanza aprendizaje; sin embargo, su solidaridad, compromiso y responsabilidad universitaria han dado la posibilidad de terminar este año escolar con todas sus vicisitudes a las que se han enfrentado.

A todos ellos nuestro agradecimiento por cumplir con su obligación universitaria y estatutaria, a los jóvenes estudiantes nuestros parabienes con el deseo de que continúen su formación en las modalidades que oriente la nueva normalidad; y especialmente a aquellos estudiantes que felizmente egresan de este centro educativo, pues en breve, harán frente a su formación profesional. A quienes continuamos en la escuela, el llamado a redoblar esfuerzos y comprometerse con la formación de las y los alumnos quienes son parte del motor que mueve a la Universidad Nacional. 🇲🇽



Enseñanza Aprendizaje

Ecos de Oriente

Formar parte de la Universidad Nacional Autónoma de México es uno de los logros más importantes en la vida de un estudiante. En muchas ocasiones, la existencia universitaria comienza en el bachillerato y la de muchos comenzó en el Colegio de Ciencias y Humanidades, plantel Oriente.

La vida del cecechero es una de las más completas ya que, además de tener una educación en las ciencias sociales y experimentales, en lenguaje y comunicación y en las ciencias exactas, además de un espectro en literatura, música, cine, danza, arte, deporte y la explotación de la creatividad, entre muchas otras, también ofrece la oportunidad de relacionarse sentimentalmente. Por esa razón, muchos de los jóvenes, alumnas y alumnos, que hoy están egresando, son mayormente capaces para enfrentarse a los retos que impone la cotidianidad.

En este 2020, la promesa de volver a las aulas del plantel nos fue negada. El Coronavirus azotó al mundo y con ello, la vida en la Ciudad de México se paralizó. La UNAM decidió, desde

el primer momento, cuidar la salud de sus escolares y los envió a estudiar desde casa. Sin duda alguna, éstos son y fueron momentos difíciles que generaron dolor inmenso por no volver a mirar a los amigos, compañeros y cómplices de la formación educativa y travesura estudiantil. La promesa de “nos vemos mañana” se ha postergado y, para nuestro infortunio, se diluye.

Hoy día, el plantel semeja un páramo vacío, pero lo habitan ecos de las voces que quedaron de sus alumnos y profesores. Los cuadernos resuenan como fantasmas abriéndose y las plumas escribiendo a toda prisa, mientras el profesor dicta con singular prisa. En las aulas, sin miedo a errar, quedó el esfuerzo, sudor y lágrimas de los jóvenes que dejaron lo mejor de sí, para obtener buenos aprendizajes y excelentes calificaciones en los exámenes; incluso, resuenan las celebraciones eufóricas por las buenas notas o algún chiste espontáneo.

El CCH Oriente, no solo destaca por ser uno de los planteles con mayor egreso del bachillerato universitario, también brilla por su aporte culinario. Nadie olvidará las fabulosas tortas

de chilaquiles del I, o los cuernitos mutantes de la barra del B y, casi imposible, dejar atrás los rollitos que pululan en todas las barras. Todo esto hay que aderezarlo con la compañía inolvidable de los grandes amigos, esa *bolita* que se juntaba a platicar y donde no faltaba quien siempre decía “¿me regalas una mordida?”

Otra de las escenas que quedan marcadas en la piel de muchos, fueron esas retas *pamboleras* o de basquetbol que se realizaban en las canchas, las cuales se caracterizaban por ser enérgicas y, de vez en cuando, decisivas para resolver un conflicto.

La celebración de un gol o de la canasta, incluso un pase bien hecho, o la caída -que siempre terminaba en una burla involuntaria- son parte de los recuerdos que llevaremos en la memoria. No debemos olvidar los periplos que se llevaban a cabo para llegar de un salón al otro, mientras el agua se desplomaba como si algo se hubiera descompuesto en el cielo. Y cómo pasar por alto las historias de amor y desamor que se gestaron en los pasillos; siempre las llevaremos dentro de nosotros porque nos hicieron más sensibles y más humanos.

Se fue un semestre escolar más y con ello, ha volado un año; ahora es tiempo de que la generación 2018-2020 parta a nuevos horizontes de aventura. Se van amigos, amigas, novias, novios, compañeras y compañeros, en fin, cómplices; pero se llevan, sin duda alguna, recuerdos imborrables. Muchos de ellos extrañarán al CCH con lágrimas y otros con pasión, locura, rabia y afecto, como solo lo puede dictar la memoria y el corazón de unos jóvenes que dan un paso más en su formación académica y que aún les queda mucho por vivir.

La única verdad es que ser cecechero de Oriente ha sido una de las mejores cosas que nos pudo haber ocurrido. Por eso venga esa goya y que retiemble el Oriente rojo. Hasta siempre. 🇲🇽



Por: Ulises Soriano

Identidad a través del contexto escolar

Por: Manuel García

Durante el desarrollo de la vida, existen diversas etapas por las cuales transita el humano. Cada una de ellas aporta al sujeto varias características que forjan su personalidad hasta llegar a una de las más importantes: la adolescencia. Philip Rice, psicólogo norteamericano, menciona que en ella el ente sufre una alteración drástica, pues se da la vicisitud de la niñez a la adultez. Uno de los aspectos más importantes es la identidad, rasgo que se evidencia con profundidad en centros de interacción social como es el ambiente escolar.

Lo anterior es tratado de forma sutil en *Las ventajas de ser invisible*, cinta que cuenta la historia de Charlie, un adolescente que comienza sus estudios de preparatoria en donde se exhibe su travesía en la búsqueda de su identidad en contraste con los traumas de su pasado. La premisa es sencilla, y puede ser catalogada con ello como una historia adolescente americana llena de lugares comunes; no obstante, su final es más que eso.

En su estreno, la película tuvo críticas positivas, las lecturas se abalanzaron en las obviedades del filme; en ningún momento se brinda una mirada más allá del drama adolescente y de los traumas que terminan por afectar la salud mental de una persona expuesta a daños psicológicos tempranos. El valor de *Las ventajas de ser invisible* no reside en la excelente dirección de Stephen Chbosky, o las estrellas que la estelanzan, mucho menos en su temática sobre la amistad, el amor y la sexualidad; la valía real radica en mostrar la travesía del personaje principal en la formación de su identidad desde su contexto preparatorio.

La perspectiva es mediada por la voz del personaje principal, quien le da forma a la narrativa que va de inicio a fin; existen algunos *flashbacks* que ayudan a entender una subtrama relacionada al pasado de Charlie. Esa elección es acertada para no alejarse de la mirada adolescente. La película evidencia la vulnerabilidad del estudiante nuevo en un sitio donde todo le es ajeno, y donde su límite se extiende a la libertad de un lugar donde las reglas parecen desvanecerse.

La transición identitaria de Charlie se da de la mano de los otros personajes, creados adecuadamente para conectar con el espectador. Aquí, no se vislumbra el cliché del estudiante marginado con ganas de pertenecer a un círculo selecto; por el contrario, se explota el deseo de pertenecer a una comunidad en donde no exista la marginación de ningún tipo, ni sexual, racial o de género, desembocando en la nula intriga por mantener una reputación ante una otredad. De ahí el título.

Chbosky logra proyectar, de manera acertada, la influencia del contexto escolar en la creación de una personalidad e identidad propia del adolescente. Establece una serie de rasgos psicológicos y simbólicos en los personajes que ayudan a mantener el argumento dentro del terreno de lo posible, es decir, del realismo. No se hiperbolizan acciones innecesarias para martirizar a los entes del largometraje, aun cuando se trata el suicidio. Probablemente, Stephen entendió que él mismo debía llevar a la gran pantalla su libro, no deseaba ver agredida su obra en la perspectiva de otro director o guionista.

El contexto donde se desarrolla la historia es dibujado a través de objetos como casetes y, sobre todo, por la música britpop, el chamber pop y el pop rock, que claramente revelan los noventa. Como se mencionó anteriormente, las obviedades de la sexualidad, la amistad y el amor son temas importantes, pero no engloban el filme en sí. Son factores que influyen en Charlie, en el descubrir de su personalidad e identidad; incluso la música cobra valor importante en el enamoramiento del personaje.

Dice Philip Rice que en la adolescencia el humano comienza a formar su identidad a través de las afinidades con su semejante. Asimismo, es la etapa del despertar sexual, de la experimentación y del primer contacto con problemas de carácter adulto. Ese último aspecto termina por moldear a Charlie, haciéndole asimilar su pasado y el efecto de éste en su presente, su personalidad y, sobre todo, en su identidad.

Las ventajas de ser invisible es un drama adolescente, pero uno que lidia con problemas reales. Como cecechero a punto de egresar, seguramente te identificarás con este largometraje. El bachillerato del Colegio es un lugar en donde no únicamente adquieres una formación académica, también es un espacio donde radica una transición de tu identidad y, por tanto, de tu personalidad influenciada por las afinidades, las preguntas, los problemas, e incluso las pérdidas compartidas con una otredad en tu historia de tres años. Hasta siempre, los que hoy nos dejan y egresan a la licenciatura. 📺

Las ventajas de ser invisible, Summit Entertainment, 2012.



QUÉ VER,
QUÉ HACER

Cececheros en la cultura



Mujeres
en el cine

¿Cómo se hace la crítica de cine?

Participa: Fernanda Solórzano

Viernes 31 de julio, 17 horas



Mujeres dirigen
la pantalla grande

Participa: Natalia Beristáin

Viernes 31 de julio, 18 horas

Sigue las transmisiones en la página oficial de Facebook
Colegio de Ciencias y Humanidades



Novelas para despedirse, letras para recordar

LA TREGUA

Mario Benedetti (1960)

La soledad de Martín Santomé, un viudo que cuenta los minutos para jubilarse, se ve aliviada cuando conoce a su nueva compañera de trabajo, Laura Avellaneda, mucho más joven que él, pero que renueva sus ilusiones y reverdece sus ansias de vivir.

La relación prospera y Martín vive una "tregua" en su gris existencia, pero lo inesperado trunca esta alegría. Es una despedida sorpresiva, lo que nos muestra lo fugaz de la felicidad. Una hermosa historia que debes leer y que marcará tu vida.



DESDE MI CIELO

Alice Sebold (2002)

Susie Salmon, una alegre joven de 14 años, protagoniza esta historia triste pero que también busca la reconciliación. Susie es asesinada por su vecino y atestigua, desde "su" cielo, el sufrimiento de su familia por su pérdida y la dificultad de aceptarla.

Si bien la despedida se complica por el pesar de Susie al darse cuenta de sus proyectos y sueños truncos, también aborda la necesidad de seguir adelante y sanar el dolor. A fin de cuentas, acepta, que todos habremos de despedirnos y, de una u otra forma, volveremos a encontrarnos.



QUERIDO DIEGO, TE ABRAZA QUIELA

Elena Poniatowska (1978)

Breve novela epistolar donde Angelina Beloff, pintora y exiliada rusa, le escribe cartas a Diego Rivera desde París. En ellas expresa su amor por el artista, pero la indiferencia hace imposible el adiós, pues Angelina, *Quiela*, no obtiene respuesta a sus misivas, por lo que la despedida no se concluye formalmente. Una pequeña novela sobre el arte, el olvido y el abandono y, sí, sobre la incapacidad de dejar atrás el pasado.



TOKIO BLUES

Haruki Murakami (1987)

Cuando aterriza en el aeropuerto, Toru Watanabe escucha la canción de The Beatles, "Norwegian Wood". En ese momento, recuerda su juventud durante los revolucionarios años 60 en Tokio, sus amistades y amores desaparecidos.

En estas páginas el pasado, a pesar de lo que pueda parecer, nunca dice adiós del todo. Los fantasmas pretéritos persiguen a Toru. En este caso, la despedida implica reconciliarse con esos hechos que han quedado atrás a pesar de las cicatrices que han dejado.



NUNCA ME ABANDONES

Kazuo Ishiguro (2005)

El internado Hailsham parece la escuela perfecta. Sus alumnos son privilegiados, pues cuentan con la más refinada educación. Kathy es una "cuidadora" y cuenta su historia, de cómo ella y sus amigos descubrieron que en Hailsham los jóvenes nunca podrán decidir su destino y que su vida está "diseñada" para sacrificarse por el bien social, pues son usados como "refacciones" de otras personas que requieren algún órgano nuevo.

En esta obra, los personajes han sido educados para no comprender las repercusiones del adiós definitivo. Han sido despojados de esa emoción, aunque intuyen que no debería ser así. Al final, vislumbramos la importancia de saber que cada persona es única y su pérdida también implica la desaparición de un fragmento de nuestra vida.



CARTAS DE AMOR A LOS MUERTOS

Ava Dellaira (2014)

Una tarea escolar le sirve a Laurel para superar el fallecimiento de su hermana May: debe escribir una carta a alguien que ya murió. Entonces decide escribir, no a su hermana, sino a su cantante preferido: Kurt Cobain. Pronto, escribe mensajes a otros artistas prematuramente malogrados como Amy Winehouse, Heath Ledger o Jim Morrison.

A partir de temas sensibles, aborda la necesidad de cerrar ciclos y conjurar lo doloroso. Algunos de los artistas mencionados dejaron cartas de despedida, otros simplemente desaparecieron, pero Laurel aprende a convivir con su pérdida y descubre que, a veces, la solución es escribir una carta y dejar salir los sentimientos.



UN LIBRO HECHO DE VIDA

Biblioteca
"Guillermo Haro"

En el último pasillo de la biblioteca "Guillermo Haro", se encuentra el libro *A cada momento seguimos vivos*, de Tom Malmquist (Suecia, 1978). Es un texto sobre el duelo. Al momento de hojearlo para tener la opción de lectura en el confinamiento, creí que era el adecuado.

Además del duelo, habla de la muerte y la tragedia personal, pérdidas y escenas largas que ocurren en los hospitales, narrado a veces con humor. Un joven de más de 30 años está en el hospital con su pareja, enferma de gravedad y, a punto de dar a luz. Llega la tragedia, muere Karin y nace Livia.

Tom recibe todas las atenciones y consideraciones de familiares y personal del hospital debido a la situación que está viviendo. Eso lo cansa y desgata por las idas y venidas constantes a los diferentes servicios del hospital y luego por la permanencia de día y de noche por las complicaciones del caso.

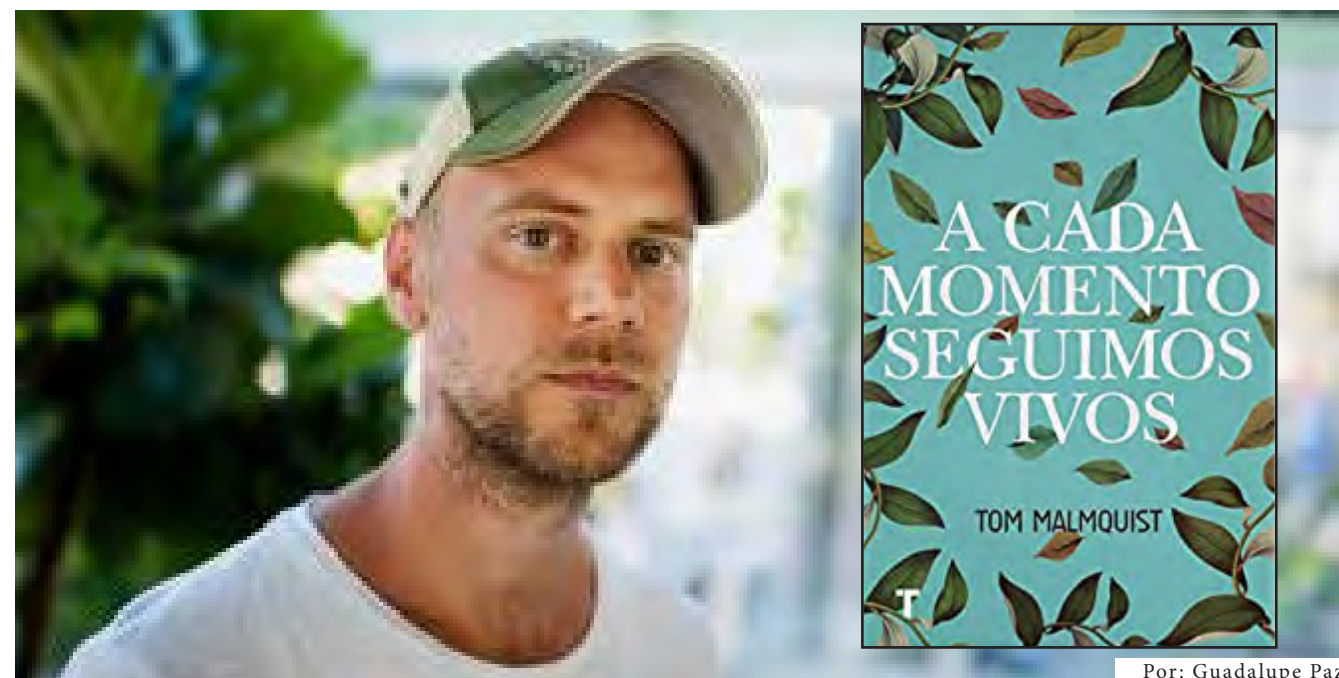
En la página 79 del libro se describe una escena que conmueve y da tristeza la suerte de Tom: el médico resume el estado de salud de Karin: "padece una vasoconstricción periférica completa, con una arritmia llamada fibrilación taquicardia"... después encara a Tom y le dice: "-si yo fuera tú, empezaría a

llamar a todos los amigos y familiares y los iría preparando...pues Karim quizá no pase de esta noche"... Antes de recibir esa información, Tom contemplaba el rostro de Livia.

Cuando Livia se encuentra para salir del área de neonatos, Tom se va a su casa en calidad de viudo y padre solo. Cuenta con el apoyo psicológico del hospital de vez en cuando, además de la ayuda de las abuelas para hacerse cargo de Livia.

Más adelante, en el transcurso de la novela, Tom narra el encuentro amoroso y afectivo con su padre, quien muere después de vivir 10 años con cáncer. La crítica calificó a esta novela como una obra maestra; sostuvo un éxito de ventas en Escandinavia, y Estados Unidos, fue finalista del gran Premio del Consejo Nórdico de Literatura y recibió el galardón Dagens Nyheter y el Karin Boye.

En síntesis, en dicho libro se narra de forma desgarradora y, al mismo tiempo, hermosa, la muerte de su mujer a causa de una leucemia, el nacimiento prematuro de su bebé y, más tarde, la muerte de su padre, toda una tragedia del que nadie desearía padecer.



Por: Guadalupe Paz

La légende de l'hortus

Ma. Del Carmen Rosas Herrera

La légende se passe au nord de Montpellier, au sud de la France, près du Pic Saint-Loup.

On raconte que dans un temps très lointain la montagne de l'Hortus et le Pic ne formaient qu'une même montagne.

Tout près de celle-ci, un jeune berger est tombé amoureux fou d'une jeune bergère. Un soir de pleine lune, ils se sont jurés leur amour et resteraient inséparables.

Un jour, leur amour paisible a été troublé lorsqu'un vieux et riche commerçant qui passait dans la région est tombé également sous le charme de la jeune bergère.

Il a proposé, aux parents de la jeune fille, de l'or contre sa main. Ils ont accepté...

Non loin de là, un géant a entendu leurs lamentations et il a accouru à leur secours. Ému par leurs larmes, le géant a donné un coup de poing dans la montagne qui s'est séparée en deux, créant un passage permettant

aux amoureux de se sauver...

Le géant a attrapé ensuite le commerçant et l'a enfermé dans une grotte. Prisonnier, il a commencé à sangloter et ses larmes sont devenues un ruisseau qui coule encore aujourd'hui.



• Ciencia a distancia

Este programa de la Dirección General de Divulgación de la Ciencia lleva a investigadores y expertos a las aulas de estudiantes de bachillerato y licenciatura sin salir de sus laboratorios, es decir, se transmiten sus conferencias a través de un canal de YouTube para que el alcance de la divulgación sea mayor. Durante esta temporada de distanciamiento social, este canal será nutrido por contenidos sobre el Covid-19, pero también puedes consultar las conferencias anteriores, pues todas las emisiones se conservan y pueden ser vistas a toda hora y desde cualquier parte del mundo.

Visita https://www.youtube.com/channel/UCTqkzyoSzV_ZNniS1wYvSuA



DUELO ¿cómo aceptar la partida en confinamiento?

Psic. Itzel Núñez Núñez



El **duelo** es un proceso que ocurre por una pérdida, vivirlo permite alcanzar un *equilibrio psicológico*.

Quien se encuentra en este proceso, es normal que atravesase emociones (coraje, tristeza, culpa), confusión, incredulidad, estados de estrés, ansiedad y miedo. Puede presentar también síntomas como taquicardias, opresión en el pecho, dificultad para concentrarse o dormir, disminución en su rendimiento; además, de enfado al recordar la situación en cómo se presentó la pérdida del ser querido.

La pandemia de COVID-19 y el confinamiento, han obligado a tener cambios en rutinas, hábitos, trabajo, escuela y la manera de relacionarnos.

Se han planeado y generado estrategias de adaptación, buscando herramientas y apoyo de la tecnología para sobrevivir ante la pandemia.

La convivencia se ha visto alterada por la petición de mantener una sana distancia, lo que transforma (*temporalmente*) la manera de despedirnos de los seres queridos.

Rituales de despedida: Actos simbólicos que ayudan a expresar sentimientos ante una pérdida. Son construcciones de significados compartidos y ayudan a hacer consciente el proceso del duelo, conectando el dolor con lo que se vive. Importante incluir a niños, adultos mayores y personas con discapacidad.

RITUALES

Personales

Individuales o con personas allegadas.
Es un derecho a respetar.

° Escrito

Redacta y comparte tus sentimientos. Se puede enviar por correo o redes sociales a quien desees.

° Carta a la persona fallecida

¿Qué le dirías si se encontrara contigo?
¿Agradecimientos, disculpas, recuerdos?

° Rincón de ofrenda

Adapta un espacio tranquilo y especial que puedes ambientar con flores y música, que te permita orar o estar en silencio.

° Álbumes o videos

Si tienes ánimo, haz un material con recuerdos gráficos y audiovisuales que permitan honrar a tu ser querido.

° Caja de recuerdos

En compañía de tu familia pueden decorarla. Ayuda a mantener recuerdos de los seres queridos.

° Colgante

Elige o elabora un objeto que te recuerde a tu ser querido, cuélgalo cerca de alguna ventana o puerta. Simboliza su partida.

Sociales

Compartidos pero en este contexto pueden ser a distancia.

- Ceremonia virtual

En plataforma o redes, comparte un ritual de despedida, con una guía espiritual o párroco. Agradece tu amor y gratitud.

- Publicación en muro o perfil

Comparte pensamientos o fotografías para que tus contactos puedan expresar su apoyo y condolencias.

- Actividad conjunta

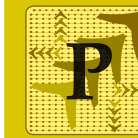
Coordina una actividad grupal que incluya día y hora para encender una vela, escuchar la misma música u orar.

- Momentos especiales

Amigos y familiares comparten en redes anécdotas o historias que vivieron con el ser que partió.

Fuente: Alarcón, et al. (2020). *Guía para personas que sufren una pérdida en tiempos de coronavirus (Covid-19)*.

Recuperado de: https://4651e015-749d-49f8-acb4-49eb6187d13b.filesusr.com/ugd/536db9_aef60a36c90c4caa8f8fad6bea618c03.pdf



PSICORIENTA

Mtro. Sergio Castellón Vázquez
Departamento de Psicopedagogía

Cerrando ciclos y fijando nuevas metas

A lo largo de nuestra vida, crecemos, encontramos nuevos caminos, nos enfrentamos con dificultades, pero seguimos aprendiendo. Parte de nuestra propia evolución consiste en avanzar. Aunque la idea de comenzar de nuevo puede ser estremecedora, en ocasiones es necesario darle vuelta a la página y escribir otra historia.

Cerrar ciclos no solo nos permite abrazar lo venidero, sino que es una oportunidad de introspección y análisis para evaluar si lo que hemos estado haciendo juega a favor o en contra de nosotros mismos.

Terminar un ciclo escolar, por ejemplo, nos da la oportunidad de dar paso al crecimiento, no solo intelectual, sino social, personal y académico.

Ahora que buscas terminar un periodo de estudios en el CCH y, a pesar de las condiciones que nos ha tocado enfrentar, debes prepararte para cerrar bien este ciclo y encaminarte a la construcción de tu profesión; es por ello por lo que es importante que dediques el tiempo necesario para reflexionar sobre lo que quieres lograr en la vida.

Decir adiós a una etapa no es fácil, cuesta, emociona pero forma parte de los logros propios, de tus papás y su esfuerzo por apoyarte, de tus profesores que dedican su tiempo a enseñar y aprender también de sus propios alumnos.

Poner punto final a una etapa y emprender cosas nuevas son solo algunos aspectos que suele traer consigo el cierre de un ciclo.

Un primer paso para concluir un periodo sin tener sentimientos de culpa o nostalgia es identificar aquello que se logró y también lo que no se pudo realizar durante este tiempo. Después haz un análisis de las causas, y luego ponte como objetivo trazarte nuevas metas.



El inicio de una nueva etapa puede ser el pretexto perfecto para poner en práctica estas sugerencias, que ayudarán a cerrar un ciclo y empezar otro.

Hacer un recuento. Una lista de las cosas que sucedieron en este periodo que concluye ayudará a valorar qué tan bueno fue éste, así como a darse cuenta de los errores cometidos, por lo que hay que tomar el siguiente ciclo como una oportunidad para no cometerlos de nuevo.

Plantear metas. Una alternativa es hacer una lista de metas a cumplir durante este nuevo periodo, las cuales se pueden dividir en submetas, a lograr cada dos o tres meses. Escribirlas y tenerlas a la mano en un lugar visible permitirá hacerles seguimiento y que no queden en el olvido.

Desarrollar un proyecto personal. Emprender algo que no dependa de nadie más y que a la vez sea realista, como iniciarse en alguna actividad física. Esto traerá nuevas motivaciones y será útil para conocer gente nueva.

Decir lo que sientes. Si hay algo que no has dicho a algún ser querido, es el momento para expresarlo, y buscar el momento idóneo para hacerlo. Si esto no es posible porque la persona ya no está entre nosotros, escribir una carta puede funcionar también.

Dejar ir. Muchas veces hacemos hasta lo imposible por retener algo o alguien a nuestro lado. Es válido hacer todo lo posible para lograrlo, pero hay que recordar que una relación si una persona no está interesada en seguir a nuestro lado

o si algo ya no nos funciona, hay que aprender a dejar ir y plantearlo como una de las metas a cumplir en este nuevo ciclo.

Convertir el miedo o la ansiedad en acción. Iniciar un nuevo proyecto o ciclo siempre genera cierto grado de ansiedad, por ello se recomienda preguntarse: ¿qué puedo hacer para sentirme más tranquilo? Genera un plan de acción con las respuestas que se desprendan de ello.

Perdonar y perdonarte. Ésta es la mejor manera de cerrar e iniciar un ciclo. Acepta lo que no hiciste y toma el nuevo periodo como una oportunidad de seguir intentando. Finalmente, no se gana nada viviendo con remordimientos.

Confiar en ti mismo. Creer en las capacidades propias hará que puedas enfrentar cualquier obstáculo que se presente en esta nueva etapa, y si por cualquier motivo no te sientes lo suficientemente fuerte para hacerlo, recuerda que es válido pedir ayuda.

Siempre que terminamos o iniciamos un ciclo en cualquier ámbito de nuestra vida. Tenemos muchas expectativas y deseos de cambiar o mejorar cosas que consideramos no hicimos bien o podemos mejorar, o probar cosas que no hemos hecho.

Por lo que una nueva etapa siempre es una buena oportunidad para lograr esos cambios, ya que recordemos que haciendo lo mismo no lograremos resultados diferentes.

¡Concluye tus estudios satisfactoriamente y ábrete paso a nuevos retos! 🎓

Corbera E. (2018) *Emociones para la vida*. México: Vergara, consultado en <http://papa.edu.mx/por-que-es-importante-cerrar-ciclos-sobre-todo-los-escolares/>



Banco de Estrategias

Universidad Nacional Autónoma de México
Colegio de Ciencias y Humanidades

La Dirección General invita al profesorado a compartir sus Estrategias Didácticas en formato digital para su publicación en el Banco de Estrategias del Portal Académico del Colegio.

PROPÓSITO

Ofrecer un repositorio de ideas y propuestas didácticas de los profesores del Colegio de Ciencias y Humanidades, con la finalidad de fortalecer la cultura de la planeación de clases, además de promover la discusión y la reflexión abierta acerca de las estrategias aplicadas en nuestras aulas. Las estrategias didácticas están dirigidas a los profesores.

Es posible descargar el formato de estrategia en el siguiente enlace:

<https://portalacademico.cch.unam.mx/profesor/banco-estrategias>

LAS ESTRATEGIAS DEBERÁN:

Diseñarse de acuerdo con las especificaciones del **Protocolo de Equivalencias** vigente.

Estar apegadas a los **Programas de Estudio** vigentes.

Indicar las fuentes consultadas y permisos en total apego a los derechos de autor.

Incluir una ficha descriptiva en un documento anexo en donde se enlisten sus principales características, especificando: **a)** Título, **b)** Asignatura, **c)** Autor(es), **d)** Breve descripción de los contenidos del material, **e)** Palabras clave para identificar el contenido y **f)** Introducción que indique la relevancia del material.

ENVÍO DEL MATERIAL DIDÁCTICO

Las estrategias se enviarán en formato digital (.DOX O .PDF) a la siguiente dirección:
portalacademico@cch.unam.mx

Los materiales que cumplan las condiciones antes mencionadas serán publicados en el Portal y se emitirá el reconocimiento correspondiente.

Las estrategias se recibirán a partir de la publicación de la presente convocatoria y hasta el 30 de noviembre de 2020.

B
A
S
E
S

