



Gaceta CCH



Órgano informativo del Colegio de Ciencias y Humanidades

7 de marzo de 2016

Número 1,421

ISSN 0188-6975

El Colegio progresa en el uso de las TIC

Más y mejor educación páginas 5 y 6



Descarga la Gaceta CCH

Profesora impartió
clases en Francia

Entre académicos
página 9

Alumnos de
excelencia

Comunidad *cecehachera*
página 12

Voces del INBA
en Vallejo

Arte y cultura
página 15



Universidad Nacional Autónoma de México
Secretaría de Atención a la Comunidad Universitaria
Dirección General de Atención a la Salud

Medidas para Evitar el Contagio de Influenza

Con la finalidad de proteger a la comunidad universitaria, la **Dirección General de Atención a la Salud (DGAS)**, informa sobre las principales medidas preventivas para evitar el contagio de la influenza estacional:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o usar gel antibacterial.
- No automedicarse.
- No saludar de mano o de beso a otras personas.
- Cubrir nariz y boca con pañuelos desechables al toser o estornudar y lavarse las manos de inmediato.
- En caso de estar enfermo, usar un cubrebocas de manera que también se tape la nariz.
- No compartir alimentos, bebidas, utensilios ni teléfonos celulares.
- Permitir la entrada de luz solar y ventilar los espacios.
- Las personas enfermas deben evitar el contacto con otros.
- Lavar utensilios de las personas enfermas con agua caliente y jabón.

Acuda al médico ante cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fiebre (39°centígrados o más).
- Dolor de cabeza.
- Dolor muscular intenso.
- Cansancio intenso.
- Tos seca.
- Ardor y/o dolor de garganta.
- Congestión nasal.
- Presentar náusea, vómito y/o diarrea.

Las autoridades sanitarias han invitado a la población a vacunarse contra esta enfermedad, acudiendo a las clínicas u hospitales del sector salud. En la actualidad existen brigadas de vacunación en diferentes sitios de Ciudad Universitaria.

Para mayor información, comunicarse al **Servicio de Orientación en Salud (SOS)** a los teléfonos **5622 0127 ó 31** o al correo electrónico **sos@unam.mx**.

NO BAJES LA GUARDIA, LA UNAM LIBRE DE INFLUENZA

Las TIC, inherentes a la enseñanza

El debate sobre los beneficios del uso de las TIC en los procesos de enseñanza y aprendizaje ha sido superado, la institución educativa que soslaye las posibilidades y atributos de los recursos digitales estará condenada al rezago. Ante un escenario donde las interacciones sociales, en gran proporción, se establecen por medio de redes sociales y de comunicación a distancia en tiempo real, resulta incluso natural considerar estos mecanismos de socialización dentro y fuera del aula.

La Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades procura de forma sostenida progresar en el uso de las TIC en los procesos de enseñanza y aprendizaje. Tres elementos son fundamentales para lograr este propósito: un diagnóstico periódico para conocer las necesidades de los estudiantes y profesores; la infraestructura y el equipo de cómputo adecuado; y la formación y actualización de los docentes para el manejo e instrumentación didáctica de las tecnologías de la información y la comunicación.

En este sentido, el Colegio avanza en dicho propósito. A través de su secretaría de planeación aplica el cuestionario Ticómetro para evaluar el nivel de conocimientos y hábitos acerca del manejo de Internet y su uso en el ámbito académico; sumado a esto, el pasado mes se actualizaron 250 computadoras en las nuevas bibliotecas digitales del Colegio, antes aulas Telmex, como parte del Proyecto de renovación de equipos de cómputo y telecomunicaciones para el bachillerato.

Asimismo, en días pasados se otorgaron los reconocimientos a un grupo considerable de profesores de los cinco planteles que concluyeron la sexta emisión del diplomado Aplicaciones de las TIC para la enseñanza, iniciativa coordinada entre la DGTIC y la DGCCH.

Sólo el trabajo articulado y la coordinación de las diferentes instancias universitarias permitirán que en lo futuro la cobertura, preparación y uso de las TIC para la enseñanza alcancen niveles cercanos al óptimo entre la comunidad estudiantil y docente del Colegio.

Ganador del Concurso de diseño del logotipo conmemorativo de los 45 años de la fundación del CCH



Escuela Nacional
Colegio de Ciencias y Humanidades

Ganador: Uziel Pensamiento Navarrete, alumno del Plantel Oriente de 2º semestre.

Descripción de la propuesta:

El diseño retoma una parte de lo que se menciona en la Misión y Filosofía del CCH: "El CCH busca que sus estudiantes... sean sujetos, actores de su propia formación, de la cultura de su medio, capaces de obtener, jerarquizar y validar información, utilizando instrumentos clásicos y tecnológicos para resolver con ello problemas nuevos." De allí lo del libro que forma la base del logotipo. En el resto del diseño se aprecia el número "45" al mismo tiempo que se leen las letras "CCH". Se incluye de qué año a qué año se está contando el aniversario, además de los colores que la representan y el nombre completo de la institución. Todo en trazos sencillos y minimalistas.

Incorporación de las TIC en los procesos de enseñanza y aprendizaje

CÉSAR ALONSO GARCÍA HUITRÓN

Autoridades de la UNAM reconocieron el esfuerzo y empeño de los docentes que concluyeron la sexta emisión del diplomado Aplicaciones de las TIC para la enseñanza, que imparte la Dirección General de Cómputo y Tecnologías de Información y Comunicación (DGTIC), a través de la coordinación Hábitat Puma.

Durante la ceremonia, realizada el 25 de febrero en la sala del Consejo Técnico, doctor Pablo González Casanova, de la Dirección General del CCH, Jesús Salinas Herrera, director general del Colegio, se congratuló por la constancia de los profesores en prepararse, "Para la institución es motivante ver que se esfuerzan permanentemente en su formación y actualización". Asimismo, aseguró que este tipo de cursos o diplomados son elementos que ayudan, también, a la formación y atención de los alumnos en su proceso de aprendizaje, ya que permite a los académicos innovar sus formas de enseñanza, "es precisamente con el uso de las nuevas herramientas como podemos avanzar en el desarrollo del conocimiento", puntualizó.

Por su parte, Araceli Cortés Anaya, egresada de dicho diplomado, reconoció que el uso de las TIC, tiene un fuerte impacto en el desarrollo de los aprendizajes significativos en los estudiantes, así como en el fortalecimiento de habilidades para la vida y el trabajo, sin dejar de lado el apoyo que recibe el docente en su utilización, "son herramientas de apoyo que no pretenden sustituir al maestro, sino ayudarlo para tener más elementos visuales, auditivos y de contenido que refuercen su labor y enriquezcan el proceso de enseñanza-aprendizaje", reflexionó.



"Vivir este proceso nos ha permitido crecer profesionalmente, porque ahora contamos con más herramientas y recursos para acercarnos a los alumnos en un mismo contexto y acompañarlos en su aprendizaje", comentó Cortés Anaya durante su intervención, después de referirse que actualmente no es suficiente que el joven tenga conocimientos disciplinarios o domine una técnica, sino que "adquiera habilidades y actitudes que ayuden en el desarrollo de la personalidad en todos los ámbitos de la vida", expuso la profesora.

En tanto, Felipe Bracho Carpizo, director general de Cómputo y Tecnologías de Información y Comunicación, destacó que el entusiasmo es la parte más importante en el aprendizaje de los alumnos y en la enseñanza de los profesores. Asimismo, exhortó a estos últimos a que conviertan en herramientas estas tecnologías, para hacer de los estudiantes mejores personas.

Trabajamos, "en la capacitación de los profesores, pero también en el desarrollo de materiales y de organizarlos alrededor de los planes de estudios del CCH y de las demás dependencias universitarias", añadió Bracho Carpizo, quien por último, agradeció el apoyo y la colaboración que existen entre ambas dependencias para la realización de estas capacitaciones.

Finalmente, Marina Kriscautzky Laxague, coordinadora de Tecnologías para la Educación Hábitat Puma, invitó a los profesores a participar en el Congreso Educatic 2016, en su segunda edición; un espacio para compartir y reflexionar sobre la docencia y la incorporación de las TIC, señaló que a través del trabajo final que realizaron en dicho diplomado, y de las evidencias de sus alumnos, "tienen todo para presentarse en el congreso". 📖





Nuevas bibliotecas digitales en funcionamiento

Durante el mes de febrero se actualizaron 250 computadoras en las nuevas Bibliotecas digitales del Colegio, antes aula Telmex, es decir 50 por cada plantel, esta cifra se suma a las 570 que fueron sustituidas durante 2015 por plantel, esto como parte del Proyecto de renovación de equipo de cómputo y telecomunicaciones para el bachillerato.

Con esta nueva cifra, el CCH ha renovado 3100 equipos de cómputo, 620 por plantel, en un año, los cuales han sido destinadas a docencia ubicadas tanto en el Centro de Cómputo, como laboratorios de las asignaturas curriculares de Taller de Cómputo y Cibernética y Computación, laboratorios de idiomas y Mediatecas.

Asimismo se renovó el cableado estructurado de dichos espacios, así como los accesos de fibra óptica. Se prevé que en poco tiempo mejore el ancho de banda en cada uno de los planteles y se continuará con los proyectos para dotar de red inalámbrica a todas las aulas, laboratorios y espacios académicos de los planteles de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades. (Con información de la secretaria de informática de la DGCCH)

Portal Académico **CCH**



La fase de **escritura** es la penúltima de un proceso de investigación. Recuerda que ningún escrito sale bien a la primera. La escritura es una cuestión de **práctica** y de **corrección**. Conoce cómo puedes comenzar a escribir un **reporte de investigación** coherente y adecuado con el material de TLRID 4

Redacción de borrador

f /portalacademico

t @academico_cch

#TuPortalCCH
portalacademico.cch.unam.mx



Fundamental la comunicación para mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje

PORFIRIO CARRILLO

El director general del Colegio de Ciencias y Humanidades, Jesús Salinas Herrera, señaló que “para los profesores y funcionarios vinculados con la educación de los jóvenes del nivel medio superior, es fundamental contar con una buena comunicación; porque contribuye para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los alumnos”.

Después de dar la bienvenida a los integrantes del Seminario de Investigación en Juventud (SIJ) de la UNAM; quienes expusieron datos de *La Experiencia estudiantil: situaciones y percepciones de los estudiantes de bachillerato de la UNAM*, indicó que los resultados obtenidos serán provechosos para contar con mejores referencias y características generales de la población; así como para orientar aspectos de trayectoria académica y de procesos de desarrollo personal del alumnado.

En la sala del Consejo Técnico, doctor Pablo González Casanova, el 24 de febrero, el titular de la dependencia explicó a los docentes que el seminario tiene entre sus objetivos: generar y difundir conocimientos y estudios sobre la condición juvenil a nivel nacional e iberoamericano, a fin de conocer la realidad de las y los jóvenes, y contribuir en la discusión y solución de problemas relacionados con este grupo poblacional; promover el acercamiento y la articulación entre instituciones y especialistas involucrados en el estudio de los grupos juveniles, así como diseñar y operar actividades de docencia, investigación y extensión que permitan la vinculación con otras instituciones y actores sociales relacionados con este sector.



Por otra parte, agradeció la presencia de José Cupertino Rubio Rubio, Arturo Delgado González y Luis Aguilar Almazán, directores de los planteles Vallejo, Oriente y Sur, respectivamente; así como de los secretarios de la dirección general, de los planteles y colaboradores de otras áreas.

De utilidad

Esperamos que la información presentada pueda ser de utilidad para solucionar cuestiones concretas en el bachillerato de la UNAM, dijo José Antonio Pérez Islas, coordinador del SIJ, al presentar el estudio.

Explicó que el trabajo se basó en una encuesta aplicada a 5mil 806 estudiantes de la Escuela Nacional Preparatoria y del Colegio de Ciencias y Humanidades; conformada por 146 preguntas, 144 cerradas y dos abiertas; estratificada por sistema, plantel, semestre y año; con un 95 por ciento de confiabilidad.

Con ello se conocerán aspectos académicos; vida fuera de la escuela; interacción y significado de lo que es ser joven; así como recabar información sobre sus expectativas e intereses, pero sobre todo, obtener impresiones del bachillerato de la UNAM, abundó.

Por su parte, Luis Antonio Mata Zúñiga refirió que se utilizó un árbol de clasificación para después relacionar los resultados de los sujetos de estudio, en grupos socioeconómicos; de motivación para estudiar el bachillerato; de percepción por plantel; calificación de profesores, valoración de autoridades y administración, así como problemas universitarios.

Leticia Pogliaghi resaltó que el cuestionario estuvo enfocado a cuestiones escolares; pero sin dejar de lado el conocimiento de actividades extraescolares y juveniles.



Viene de la página 7

Al respecto, ofreció datos estadísticos de estudiantes que a pesar de considerarse de tiempo completo, realizan trabajos en sus horas libres o en temporadas de vacaciones; sobre condiciones de estudio en el hogar; lo que significa para ellos ser jóvenes, y sobre problemas sociales y de violencia; entre otros más.

Después de la exposición e interpretación de los datos, los profesores intercambiaron ideas y opiniones con los investigadores. El director general del CCH, a manera de reflexión indicó que el estudio presentó datos interesantes y elementos descriptivos de la población escolar de los planteles del Colegio.

Su conocimiento servirá para complementar la información que la dependencia tiene al respecto; así



como para formular estrategias, políticas y programas de intervención de los problemas de los estudiantes, concluyó Jesús Salinas Herrera. 🙌

El Seminario de Filosofía Interplanteles invita a los profesores del Colegio de Ciencias y Humanidades al

Curso Taller: Análisis y evaluación de argumentos. *Lógica informal y las nuevas teorías de la argumentación.*

Impartidor: Dr. Hubert Marraud González, profesor de la Universidad Autónoma de Madrid.

Objetivos:

- Identificar argumentos en un texto, sus partes y estructura.
- Reconocer presupuestos del proceso argumentativo.
- Valorar la importancia del empleo de reglas en el intercambio dialógico.
- Desarrollar habilidades para analizar y evaluar argumentos.

El curso se impartirá del **7** al **11** de **marzo** en el plantel **Vallejo** de las **10** a las **14** horas en la sala de **SILADIN 2**.

Inscripciones:

Formación de profesores de la ENCCH <http://132.248.122.4/tacur>

O en: didac.filos.15@gmail.com

Proyecto INFOCAB PB402216.

Patricia Alicia Roche Canseco platica sobre su experiencia

Profesora del CCH impartió clases en escuelas de Francia

CARMEN GUADALUPE PRADO RODRIGUEZ

Durante seis meses, Patricia Alicia Roche Canseco, docente de la materia de Biología del Plantel Oriente del Colegio de Ciencias y Humanidades, impartió clases en siete institutos educativos de la Academia de Créteil en Francia. De su vivencia asegura que “los muchachos tuvieron una experiencia inolvidable, no por el hecho de recibir a una profesora mexicana que les daba clases de biología y español a la vez, sino porque la alternancia de las dos lenguas dentro del aula hizo que los alumnos se dieran cuenta de que el español, no era una asignatura sino una herramienta para aprender y construir aprendizajes, para arribar a temas disciplinarios, didácticos y culturales del otro país”.

Jóvenes entusiastas

Los alumnos, de los cuatro liceos y tres colegios que visitó, conocieron una forma de aprender, de ver y vivir el mundo español completamente diferente. “En cada una de esas escuelas di clases de diferentes temas relacionados con México: la leyenda del Popocatepetl e Iztaccíhuatl, el día de muertos, la leyenda del escudo nacional, entre otros tan relevantes como el calentamiento global, la desaparición de las especies, la alimentación, la obesidad, etcétera”, externó.

De lo anterior, explicó, las escuelas presentaron un producto final, uno de los más interesantes fue el que realizaron alumnos de la Escuela de Arsonval, “en un auditorio expusieron en español qué habían aprendido conmigo, qué les había gustado y qué no”. En otro centro escolar, los jóvenes representaron en una obra de teatro, la leyenda del Popocatepetl e Iztaccíhuatl, para ello, elaboraron un dibujo del escudo nacional con motivos aztecas.

Asimismo, en otro espacio educativo, protagonizaron “un debate sobre organismos transgénicos, trabajaron en equipos y cada uno defendió su postura: los agricultores, el gobierno y las víctimas”. De este último, destacó que fue una experiencia rica e impactante, ya que los jóvenes lograron apropiarse del idioma español y pararse al frente de todos para defender sus ideas. También se trabajaron entrevistas por medio de chats y participó en un curso para docentes.

Refirió que este intercambio académico con la Academia de Créteil fue una grata experiencia, en-



Patricia Alicia Roche Canseco, José Ruiz Reynoso y Jesús Salinas Herrera

riquecedora, que le permitió crecer de manera profesional y personal. Su trabajo consistió, además de las clases, dar continuidad a los proyectos académicos simultáneos donde participaron los jóvenes del Colegio de Ciencias y Humanidades, de los planteles de la zona este de París y la zona conurbada de Francia.

Ampliar la mirada académica

Por otro lado, explicó que forma parte, desde hace cinco años, del programa Disciplinas No Lingüísticas donde imparte clases de Biología en francés a los alumnos del CCH. Aclaró que “mediante Florence Liégard, profesora de la Academia de Créteil en Francia y quien también participa en el Colegio con las clases de DNL, se pudo llevar a cabo el intercambio académico”, aspecto que le gustaría que se extendiera a otros colegas de esta institución. Afirmó que esta actividad didáctica y pedagógica con los profesores franceses se hace de manera interdisciplinaria, donde se comparten puntos de vista y formas de trabajo. De tal suerte que “me dio nuevas nociones acerca de sus prácticas docentes”.

“Los maestros franceses trabajan con base en competencias, no por aprendizajes como lo hacemos nosotros, además en el caso particular de biología lo hacen en aprendizajes basados en problemas”. Esto es, “al enseñar por competencias ellos establecen lo que deben hacer los alumnos”.

En una ocasión, explicó, después de los atentados en Francia, una profesora le dijo a sus alumnos que la competencia del día era aprender a escuchar y atender el mensaje que dirigió el presidente al país, “el maestro siempre le dice al alumno: ‘la competen-

Continúa en la página 10

cia de hoy es que tú sepas redactar, escribir bien, que comprendas, en síntesis, que hagas'. En cambio, en nuestra institución sabemos que el alumno tiene que aprender, pero no de manera impuesta, rígida o inflexible".

En el caso del aprendizaje basado en problemas en biología, comentó que al principio de la clase, el profesor plantea un problema que tiene que ser resuelto por los escolares al final. "Por ejemplo, les dice: cuál es la función de la meiosis, cuáles son los pasos, cómo se describe, y les pide formular una hipótesis, entonces les expone un caso específico de manera que se desarrolle de forma experimental, al final los alumnos solucionan lo planteado por el docente", explicó.

En realidad, reflexionó, las dos formas educativas tienen ventajas y desventajas. Simplemente son diferentes. "Aquí en México, algunos profesores han comenzado a trabajar también en el aprendizaje basado en problemas, especialmente en biología, pero ellos lo hacen de manera eventual, mientras que en el país gallo es lo cotidiano, lo de siempre". A su consideración, es mejor cómo se hace en el Colegio, ya que "los docentes lo aplican en el momento en que se considera pertinente".

Más comunicación con los jóvenes

Por otra parte, Roche Canseco destacó la relación tradicional e institucional de los docentes franceses con sus alumnos, un trato donde no hay interacción y se hablan poco, "el maestro llega, expone la pregunta y espera que la contesten; en tanto, en el Colegio podemos caminar libremente por el aula, compartir con los chicos, acercarnos y preguntar: ¿qué haces?, ¿te ayudo?, ¿te reviso?, ¿cómo vas?, ¿entendiste?". Incluso, aseguró que en las aulas francesas, es casi imposible que un alumno pueda llegar al final de la clase e inquirir al profesor, como se hace en el CCH.

Durante su estancia, explicó, se acercó a los jóvenes, "platicué con ellos, intenté resolver sus inquietudes de una manera más cercana a la que están acostumbrados, y parece que fue completamente positivo, quedaron encantados, pues se rompió la barrera, hubo una relación más cercana donde se pudo interactuar y compartir como personas".

De hecho, aseveró, el director de una de las escuelas que visitó le agradeció, porque por primera vez un grupo de padres de familia se acercó para informar que los alumnos estaban felices con el trabajo que realizaba la maestra de México. Y es que "siempre recibía quejas de profesores, alumnos y

alguna otra eventualidad, pero esta vez hablaban maravillas de lo que se hacía, aspecto que aseguraban los papás, los dejó con grandes aprendizajes y experiencias".

Y agregó, "creo que lo que hacemos en el Colegio está bien, porque aquí funciona. A los alumnos les damos su lugar, los tratamos como personas, buscamos mantener relaciones profesionales con ellos, pero cercanas".

Por su parte, Jesús Salinas Herrera, director general del Colegio de Ciencias y Humanidades, en una plática llevada a cabo el 24 de febrero en las instalaciones de la DGCCCH, reconoció a Roche Canseco por el trabajo que efectúa para que los alumnos de esta institución se vean beneficiados con los aportes educativos que trajo consigo de este intercambio académico. Asimismo, le pidió que el resultado de esta labor sea compartida al resto de la comunidad para que sea efectivamente aprovechable.

Finalmente, José Ruiz Reynoso, secretario académico del Colegio, aseguró con entusiasmo que el éxito de esta actividad es fundamental para el CCH, puesto que trae nuevos aportes para la enseñanza en las aulas, importantes para los jóvenes *cecehacheros*. 🐾



Florence Liégard, Patricia Alicia Roche Canseco, David Méndez y Phillipe Seguin



45 Años



de la fundación del CCH 1971-2016

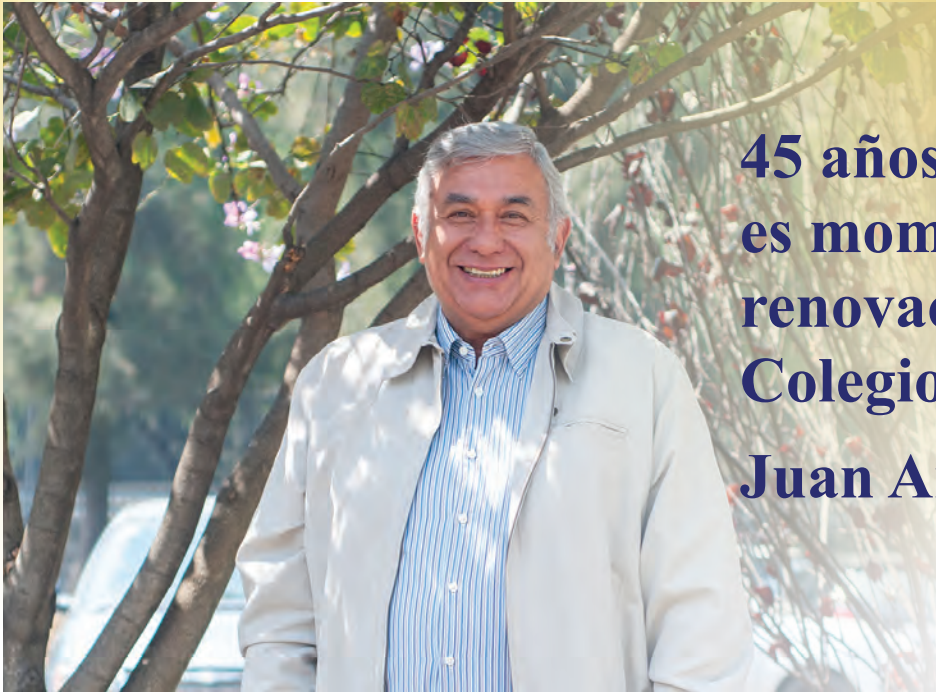


Laboratorios 1971



Laboratorios 2016

9



45 años se dicen fácil; es momento de una renovación docente del Colegio: Juan Antonio Flores Lira

Yolanda García Linares

Físico, egresado de la Facultad de Ciencias, con una maestría en Geofísica por parte de la UNAM y con un doctorado en la Universidad de Calgary, Juan Antonio Flores Lira recuerda su ingreso como profesor al Colegio de Ciencias y Humanidades “empecé en el Área de Ciencias Experimentales; el primer año estuve en el Plantel Naucalpan, pero después me fui 18 años al Sur, posteriormente regresé a mi plantel de origen”.

Empezó a dar clases cuando se fundó el Colegio, “en experimentales nos dieron un curso de 15 días para capacitarnos, presentarnos los dispositivos y prácticas que íbamos a realizar con los estudiantes, en vez de examen diría que fue un concurso, al final se quedaron aquellos que mostraron aptitudes a la apertura, a la docencia. Ahora, se acostumbra más el examen de conocimientos, pero en aquel entonces no, para 1972 ya me tocó estar del otro lado, de los que impartían el curso”.

Enamorado de la física

“Me enamoré de la física y he tratado de pulirme, lo cual no impide introducirme a otras ciencias; desde hace 15 años soy profesor de tiempo completo, fundé un seminario interdisciplinario en Naucalpan, en el que nos dedicamos a ver cómo enseñar la ciencia, cómo ver la interdisciplina, está conformado por químicos, biólogos, psicólogos, físicos, ma-

temáticos y todo aquel que se quiera acercar. También estoy en el Laboratorio Avanzado de Ciencias Experimentales en el Siladin, trabajo con jóvenes en investigaciones; es tan enriquecedor, aprendo de sus inquietudes y trato de enseñarles y ayudarles con mi experiencia, es maravilloso, me siento muy bien con ellos”.

En relación a las novedades didácticas en el aula, Juan Antonio Flores indica que una cosa es la disciplina y otra las herramientas que se utilizan para acercarse a ella, “he tratado siempre de mejorar mi enseñanza, que mis alumnos aprendan no más, sino mejor, porque el aprendizaje depende de ellos, de hecho el modelo así lo establece, que nosotros centremos nuestra enseñanza en el aprendizaje del estudiante, lo que ha sucedido de los años setenta a la fecha es que ha cambiado la instrumentación, tanto del laboratorio como de las telecomunicaciones. Anteriormente, utilizábamos pizarrón, gis y borrador, la Universidad en un esfuerzo muy grande, renovó muchos de esos elementos para que tuviéramos instrumentos mejores y más actuales, hablo de voltímetros, amperímetros, cristalería, microscopios, etcétera.

Migrante digital

“A finales de la década de los setenta, empezaron a surgir unos instrumentos llamados computadoras personales, entonces el *boom*, hay que introducir las en la enseñanza del bachillerato. Estaba en contra, escribí que era una aberración utilizarla porque se perdía el análisis y la discusión con



La computadora te da una serie de datos y te permite más tiempo para la discusión de los conceptos y de la ciencia

los muchachos; resulta que después de una década empecé a incorporarlas, a ser un migrante digital, de tal manera que en los años noventa cambié radicalmente mi postura, reconocí que estaba totalmente equivocado, son herramientas esenciales para que los alumnos puedan aprender ciencia, sin embargo, debemos enfocarnos en la discusión y utilizarla de tal manera que no se vea como un juego. Y entonces escribí cómo enseñar la ciencia a través de la computadora y sensores, y cómo nos facilita la vida a los profesores en la enseñanza y a los alumnos para no calcular y escribir con el lápiz la temperatura; la computadora te da una serie de datos y te permite más tiempo para la discusión de los conceptos y de la ciencia”.

Respecto a si el Modelo Educativo del Colegio requiere actualizarse, Flores Lira opina que es ideal tal como está, es una cuestión que se tiene que alcanzar, “no es algo que vivamos porque entonces dejaría de ser modelo, sería una realidad, hay una tendencia de acercarnos cada vez más al aprender aprender, aprender a ser, al aprender a convivir, que habría que añadir, pero que ya está, de manera implícita en el hecho de que el espíritu de trabajo es colaborativo, en equipo; creo que el sistema está vigente, es innovador y líder a nivel nacional, e incluso, me atrevería a decir, a nivel internacional”.

Flores Lira afirma que a lo largo de su experiencia los estudiantes han sido los mismos, son diferentes las herramientas que poseen en la actualidad, “siempre han sido inquietos, gozosos, algunos perezosos y otros muy entusiastas. Para mí no ha habido gran cambio, en un principio me acercaba en edad, incluso el primer año tenía alumnos mayores que yo”.

Al referirse al plan de estudios, destaca que el de 1971 en relación al de 1996, tiene una gran diferencia, anteriormente los chicos tenían menos horas de estancia en el salón de clase, pero tenían que hacer una labor fuera de ella, de investigación equivalente; en 1996 se aumentó el número de horas y se cambió un poco la estructura para que la investigación continuara y entonces se utilizó Internet, antes se reunían en la biblioteca, ahora desde sus casas utilizan el google drive... cuando me cuestionan, tú que has estado en los dos planes, cuál es el mejor, yo digo que en su momento los dos fueron adecuados, no hay comparación, porque no se tienen las mismas herramientas, pero qué ha sucedido, los profesores “viejos” hemos tenido que migrar a las nuevas tecnologías.

Flores Lira considera que para mantener activa la vida colegiada del CCH, debe existir el compromiso personal “creo que en general así es, pero cada vez vemos también la influencia externa. En los primeros años pasábamos mucho tiempo en el plantel, lo escogí porque me quedaba cerca y era la novedad, pero además, tenía un trabajo estable y bien remunerado, tomaba dos turnos y podía hacer mi posgrado. No tenía la necesidad de buscar otro empleo, cubría todas mis necesidades sobradamente. En cambio ahora, el maestro de asignatura sale apresurado para otras escuelas o viene de allá, tiene dos trabajos para solventar sus gastos, eso disminuye un poco la vida colegiada, aunque no ha muerto, pequeños grupos de 15 profesores tienen seminarios por asignatura, de física, química y biología, que promueven ese aspecto académico para transparentar el modelo ante los docentes de recién ingreso”.

Cuando se refiere a las fortalezas del Colegio, Flores Lira enumera que la principal son sus profesores, la segunda, sus estructuras democráticas para los diferentes sectores: alumnos, maestros, directores y administradores, así, “expresamos nuestras inquietudes, creencias y demás, otra de sus riquezas es la enseñanza de la ciencia a través de la práctica, que es lo que deja huella en los chicos, de tal manera que los egresados del Colegio a donde vayan, sea la UNAM o escuelas privadas, tienen un buen desempeño. ¿Qué cosas habría que enmendar? Creo que no mucho, pero sí alentar el cambio de actitud del profesor hacia la institución y los alumnos; los maestros se sienten desprotegidos, aunque no es una cuestión del CCH, es una problemática de la Univer-



Exposición aparatos física y química, Plantel Naucalpan, 13 de noviembre de 1980

sidad en general, quienes son de asignatura no se sienten orgullosos de serlo, debe existir una corresponsabilidad, que su compromiso vaya acompañado de un reconocimiento tanto institucional como económico y docente, que los alumnos los respeten. En mis clases no paso lista, sin embargo mis alumnos no faltan, lo digo con mucho orgullo”.

45 años se dicen fácil...

Cuando se le inquiera sobre la optimización de la labor académica y la construcción de aprendizajes, Flores Lira expresa que es un punto coyuntural, “45 años se dicen fácil, pero es momento de realizar una renovación del cuadro docente y hablo por mí, necesito darle oxígeno a profesores jóvenes. Esta renovación no es en automático, tiene que ver justamente con su formación y debe ir en todas las gamas: disciplinaria, pedagógica y estímulos económicos”.

Alumnos destacados

También recuerda que ha tenido alumnos destacados, algunos los ha encontrado en congresos nacionales e internacionales y muchos son investigadores de nivel II o III, “y encantadísimo de tomar un café con ellos; trabajan en distintas partes, incluso en el extranjero, he tenido esas satisfacciones, no sólo de físicos, sino de médicos, ingenieros químicos, administradores y hasta un político. Aunque la mayor satisfacción es con los estudiantes de hoy, cuando veo su sorpresa, me hacen el día, observan un fenómeno, lo entienden y manipulan; me da mucho gusto”.

Además de impartir clases en la Facultad de Ciencias y en la maestría de Geofísica de la UNAM, durante 25 años fue docente en la Universidad Iberoamericana, director del Departamento de Física, de Desarrollo e investigación en el área de Ingeniería. Fue creador de la licenciatura en Ingeniería Física que se impartió en la Universidad Metropolitana y en el Tecnológico de Monterrey, un año después en la Iberoamericana. A pesar de contar con una amplia trayectoria académica, Flores Lira siempre ha conservado sus dos grupos en el Colegio, porque dice, es el sistema donde se siente más cómodo.

“La Universidad me formó como científico, pero la parte humanista la he desarrollado paralelamente, tengo una maestría en Filosofía y otra en Desarrollo Humano, por parte de la Iberoamericana.

Soy una persona que se siente muy agradecida con la UNAM, fui afortunado, me becaron durante la licenciatura y posgrados, lo que me abrió las puertas para estudiar en el extranjero”



Encarte núm. 9
45 años de la fundación del CCH, 1971-2016

Coordinación de la edición

Carlos Guerrero Ávila

Edición Gráfica y Editorial

Mercedes Olvera Pacheco

Fotografía

José de Jesús Ávila Ramírez

Archivo histórico del CCH

Las Opciones Técnicas brindan conocimientos teóricos y prácticos

352 estudiantes se capacitan para el trabajo

JAVIER RUIZ REYNOSO

A unas cuantas semanas de conmemorar el 45 aniversario del Colegio de Ciencias y Humanidades, 352 alumnos recibieron un diploma que acredita sus conocimientos teóricos y prácticos obtenidos satisfactoriamente durante el año pasado en las 16 Opciones Técnicas que se imparten en el Plantel Azcapotzalco.

La ceremonia tuvo lugar en las instalaciones de la biblioteca del plantel y fue presidida por el titular del Colegio, Jesús Salinas Herrera, quien felicitó a los estudiantes y destacó la dedicación y el esfuerzo al haber finalizado una especialización laboral en complemento de sus estudios de nivel medio superior; ello en un ambiente de júbilo con la asistencia de un nutrido número de padres de familia de los galardonados y profesores que imparten las carreras técnicas.

Al dirigirse a los presentes, el director general señaló, “estas son las aspiraciones que el Colegio tiene para ustedes y es grato ver una generación tan numerosa, tan entusiasta, generosa de jóvenes que se han entregado con mucha responsabilidad a una formación técnica profesional, paralelamente al desarrollo de sus estudios, lo que les permitirá realizar alguna actividad laboral”.

De igual manera, mencionó, “la gran ilusión que tiene el Colegio de Ciencias y Humanidades, en el marco de nuestra Universidad, es procurar a todos ustedes una formación integral, en la cual puedan hacerse de las herramientas cognitivas que les permitan seguir superándose y estudiar la carrera de su elección, con valores sólidos que les ayuden a desarrollarse como personas íntegras”.



Joaquín Martínez, señaló, “orgullosamente hoy cierran un ciclo, terminan una etapa de su formación, que seguramente será el elemento fundamental para fortalecer este anhelo por convertirse en personas socialmente útiles, que se identifican con un proyecto de bachillerato y de nación”.

Por su parte, Humberto Azar, destacó, “hoy, a 45 años de la fundación del Colegio, el Departamento de Opciones Técnicas tiene un nuevo horizonte”. En términos generales agradeció el apoyo recibido por cada una de las instancias, desde el director general, Jesús Salinas Herrera, la directora del plantel, Sandra Aguilar Fonseca, la dedicación de los profesores de Opciones Técnicas, y de quienes participan en esta labor de “generar todos estos espacios de formación y capacitación de los alumnos para el trabajo”.

En nombre de los alumnos graduados, Martha Angélica Briseño Salmerón, de la opción técnica Propagación de plantas y diseño de áreas verdes, señaló, “la actividad que cursé fue una de las experiencias más satisfactorias que he tenido en el Colegio, ya que será de gran ayuda para saber a qué me quiero dedicar el resto de mis días”.

Mientras que Jonathan Fernando Vázquez Cabañas, de Sistemas para el manejo de información documental, expresó, “este diploma me hace sentirme feliz, sacaré provecho de los aprendizajes obtenidos para ser mejor cada día”.

Acompañaron a Salinas Herrera, José Ruiz Reynoso y Humberto Azar Castellanos, secretario académico y jefe del Departamento de Opciones Técnicas, ambos del Colegio; así como Joaquín Martínez Morales, Virgilio Domínguez Bautista y José Luis Castillo Alanís, secretario general, académico y jefe del Departamento de Opciones Técnicas, del plantel. 🐾



Alumnos de excelencia

REYNA RODRIGUEZ ROQUE

Un total de 17 alumnos de segundo, cuarto y sexto semestres del Plantel Naucalpan, con promedio de diez, recibieron un diploma en reconocimiento a su desempeño y dedicación académica, el pasado 26 de febrero en la sala de juntas de la dirección de dicha escuela.

La ceremonia fue presidida por Benjamín Barajas Sánchez, director del plantel; Guadalupe Mendiola Ruiz, Guadalupe Sánchez Chávez, Olivia Barrera Gutiérrez y Rosa María Estrada García, secretarías de servicios estudiantiles, administración escolar, docente y académica, respectivamente.

Durante la reunión, Benjamín Barajas felicitó a los estudiantes por enaltecer a la institución con sus altos promedios; indicó la necesidad de reconocer su esfuerzo como alumnos de excelencia académica, debido a que tienen claros sus objetivos escolares y aun así no dejan de realizar actividades propias de su edad; "su misión como universitarios destacados es fortalecer al país en las diversas situaciones profesionales en que se encuentren", puntualizó.

Felipe Peralta González, alumno de segundo semestre del turno vespertino, dijo que en su caso, lo más importante de tener este promedio, es comen-



zar una trayectoria exitosa con la firme intención de estudiar medicina. Por su parte, Soraya Daniela Hernández García, también de segundo semestre, explicó que el 10 obtenido, no es solamente un número, sino que refleja "nuestras personalidades y el apoyo de cada una de nuestras familias".

En otro momento, Víctor Rodríguez Hernández, alumno de sexto semestre, expresó que este reconocimiento es motivo de mucha alegría por lo que agradeció a los organizadores, tomarse un momento para reconocer su esfuerzo y el de sus compañeros; agregó que cursó una opción técnica en otro plantel y, desde su punto de vista, observó que los alumnos del Plantel Naucalpan destacan por su compromiso y dedicación. 🙌

**Programa Multidisciplinario
de Actualización Docente**

Segunda Fase



**Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Naucalpan
Jefatura del Área de Talleres
Turno Vespertino**



8 de Marzo

**"Los docentes como
profesionales reflexivos"**

Presenta:

Mtra. Ángeles de la Rosa Reyes

8° sesión

Charla con profesores
"Los docentes como profesionales reflexivos"
16:00 hrs. Sala de Seminarios Edificio "N".
Modera: Hugo Cesar Fuentes Trujillo

Charla con estudiantes
"Lo que pienso de lo que pienso"
18:00 hrs. Sala de Teatro.
Modera: Olga Sánchez Urrutia

Diplomas a los mejores promedios

ALICIA RAMÍREZ FRANCO

El director general del Colegio de Ciencias y Humanidades, Jesús Salinas Herrera, presidió la entrega de diplomas a los alumnos del Plantel Vallejo de alto rendimiento académico y los exhortó a continuar por este camino, ya que son “un ejemplo del esfuerzo, de la responsabilidad y de una buena formación. Los jóvenes bien formados siempre van a ser elementos de una transformación positiva para nuestra sociedad”.

La ceremonia se llevó a cabo el 27 de febrero en la explanada del plantel, en donde se dieron cita los mejores promedios, así como los integrantes del cuerpo de Protección Civil. Estos últimos, también recibieron reconocimientos por su labor.

Los padres de familia miraban con orgullo a sus hijos, quienes en su mayoría mantenían una actitud seria, formal y atenta a lo que ocurría. Pero al momento de recibir sus diplomas, mostraron una sonrisa por el orgullo de sus resultados académicos.

El director general afirmó que los logros académicos de estos estudiantes, se convierten en un incentivo para el Colegio “y de los compañeros con los que conviven cotidianamente, este esfuerzo además de alimentarlos, también está generando hacia su entorno familiar, de amigos y de la institución misma, un beneficio que a todos nos estimula para tratar siempre de esforzarnos y mejorar”.

Tras felicitar a los padres de los estudiantes por ser el soporte fundamental de los jóvenes, Jesús Salinas afirmó que el Modelo Educativo del Colegio, “aspira a brindarles una formación integral, además de las herramientas cognitivas para avanzar en sus estudios profesionales, también pretende ayudarles



a desarrollarse como seres humanos íntegros, valiosos, que son solidarios con su comunidad y con la sociedad”.

Informó que el CCH cumple 45 años de vida y de sus cinco planteles que lo conforman, han egresado generaciones de estudiantes que se han desarrollado tanto en el campo laboral como en el profesional y “muchos son como ustedes ciudadanos muy creativos”.

Salinas Herrera afirmó que el Modelo Educativo del CCH sigue siendo vanguardista, “en sus características esenciales por supuesto que sí, es un modelo actual y de futuro también, aquí lo importante es el esfuerzo cotidiano que hacen los jóvenes, la Universidad y los profesores para hacerlo realidad, es algo que hay que construir permanente y cotidianamente”.

Por su parte, el director del Plantel Vallejo, José Cupertino Rubio Rubio, invitó a los alumnos a mantener sus altos promedios ya que los posibilita en primer lugar a elegir la facultad y la carrera de su elección, a través del pase reglamentado, y les abre las puertas para participar en programas de movilidad e intercambio estudiantil a nivel nacional e internacional, así como para acceder a estancias en centros de investigación, a becas y a diversos reconocimientos que otorga la UNAM.

Los invitó a que continúen alcanzando sus metas y “que lleven muy en alto el nombre del plantel, que se sientan orgullosos de permanecer en nuestro Colegio, a ser cecehacheros de corazón”, concluyó.

En tanto, la secretaria de asuntos estudiantiles, de dicha escuela, Verónica González Ledesma, reconoció el esfuerzo realizado por los jóvenes, “mantener un promedio excelente no es tarea sencilla en el bachillerato, requiere constancia, dedicación y el apoyo de sus padres, de sus profesores, de la institución misma y una gran disciplina de parte de todos ustedes”. 🙌



José Cupertino Rubio Rubio, Joselyn Placencia García y Jesús Salinas Herrera

Generación 2016 con mejor acceso a dispositivos móviles e Internet

ALFREDO SÁNCHEZ RAMÍREZ

En reunión celebrada en la sala del Consejo Técnico del CCH, doctor Pablo González Casanova, Marina Kriscautzky Laxague, coordinadora de Tecnologías para la Educación de la Dirección General de Cómputo y de Tecnologías de Información y Comunicación, mostró los resultados del Ticómetro 2015, cuestionario aplicado a la generación 2016 del Colegio.

Kriscautzky Laxague agradeció el apoyo y la labor realizada en los planteles por los jefes de planeación y equipo de aplicadores; debido a ello, en esta ocasión, el cuestionario fue resuelto por 17mil 861 alumnos, lo que cubrió el 95 por ciento de la generación. Asimismo, indicó que los cambios en los equipos de cómputo, las mejoras en la conexión de Internet, así como la participación de los alumnos y profesores, permitieron dinamizar y aplicar la evaluación universitaria.

Destacó que esta generación mostró un comportamiento atípico, en comparación con las anteriores, "Si bien los alumnos tienen un mejor acceso a los dispositivos móviles y a Internet, también presentan una disminución en las habilidades en el uso de partes de computadora, la hoja cálculo, configuración de seguridad en usuarios y contraseñas". Ante estos resultados, comentó que una de las posibles cau-

sas es la "proliferación de dispositivos móviles que hacen limitado el procesamiento de la información".

De acuerdo con lo anterior, indicó que se trabajará en conjunto con la Secretaría de Informática del CCH para atender estos resultados a través del Programa de Seguimiento Integral (PSI). Además, invitó a los alumnos a que ingresen al sitio Retos TIC: <<http://retos.educatic.unam.mx/>>, desarrollado para que mejoren sus habilidades en el uso de las herramientas digitales. Incluso, dijo, está habilitado para generaciones anteriores que presentaron la evaluación.

Por su parte, el secretario de informática del CCH, Juventino Ávila Ramos, informó que se trabajan los contenidos en línea de la Red Universitaria de Aprendizaje de la UNAM para reorientar y encaminar la información que los alumnos necesitan conocer.

Por último, el secretario académico, José Ruiz Reynoso, destacó la importancia de este tipo de evaluaciones y motivó a que se busque aplicar el cuestionario a los profesores del CCH, con la finalidad de adecuar los programas de actualización a las necesidades de los docentes.

En la reunión estuvieron presentes también: Beatriz Almanza Huesca, secretaria de planeación del CCH; así como los jefes de planeación: Isidro Ávila Bolaños, Guadalupe Lourdes Beltrán Herrera, María Edith Talavera Córdova y Mario Navarro Ocaña. 📢

**Universidad Nacional Autónoma de México,
Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades
a través de la Secretaría de Programas Institucionales**

Invitan al curso-taller

Los programas de estudio y la transposición didáctica en el marco del Modelo Educativo del Colegio

Los **miércoles** de **marzo** 2, 9, 16, 30; **06, abril** 20, 27;
mayo 04, 25 y **jueves** 26 de 2016
Horario de 10 a 14 horas

Lugar: Av. **Universidad** 3,000, 2° piso, Salas a y b, **Ciudad** **Universitaria**
Informes al **t**eléfono 5622 2373 o en <cch.formaciondeprofesores@gmail.com>
Incripciones: <www.cch.unam.mx/tacur>

Voces del INBA en Vallejo

ALICIA RAMÍREZ FRANCO

La Zona de Teatro del Plantel Vallejo se vistió de gala al presentar el concierto El arte del canto 2016 con un elenco integrado por la soprano, Belinda Ramírez; el barítono, Guillermo Ruiz; el tenor Luis María Bilbao y el pianista Carlos Alberto Pecero. Todo bajo la conducción de Alfonso Navarrete, quien explicó de una manera atractiva y didáctica a los alumnos, los distintos géneros del canto: ópera, opereta, zarzuela, comedia musical, canto coral y la canción popular.



Ante un teatro abarrotado de estudiantes, Alfonso Navarrete, quien realizó sus estudios en la Escuela Nacional de Música de la UNAM y en la Academia de Ópera del INBA, informó que la ópera nació en 1600 y pese al tiempo que ha transcurrido sigue viva. "Han pasado 416 años y sigue llenando teatros, es un arte pujante que aglutina la literatura, la música, la arquitectura y persiste porque su materia prima es la voz humana".

Tras la explicación, presentó a la soprano Belinda Ramírez quien interpretó Oh, mio babbino caro, aria de la ópera Gianni Schicchi de Giacomo Puccini. La intérprete comenzó sus estudios de canto en el INBA y en el Conservatorio Nacional de Música. Formó parte de la compañía de zarzuela y opereta de Cris-

tina Ortega y, a partir de 1990, forma parte del grupo Cantantes de Ópera de la Coordinación Nacional de Música y Ópera del INBA. La soprano ofrece alrededor de cien presentaciones anuales en México.

Luego, tocó el turno a Guillermo Ruiz con la Canción del toreador de la ópera Carmen, de Georges Bizet. Alfonso Navarrete calificó la voz del barítono como una de las mejores voces con las que cuenta México. Guillermo Ruiz inició sus estudios musicales en la agrupación coral Solistas Ensamble del INBA. Ha participado en producciones dentro y fuera del país donde ha sido dirigido por directores como: Enrique Bátiz, José Guadalupe Flores y Alfredo Sillipigni, entre otros.

Posteriormente vino la participación de Luis María Bilbao, quien interpretó La donna é mobile, aria de la ópera Rigoletto de Giuseppe Verdi. El tenor cautivó a los alumnos por la potencia de su voz que inundó el lugar. Luis María Bilbao, nació en Bilbao y fungió como tenor principal de la Compañía Lírica Nacional de España. Ha sido miembro de la Ópera Nacional de Israel y del Teatro Nacional de Santo Domingo.

Todas las interpretaciones estuvieron acompañadas del pianista Carlos Alberto Pecero, quien estudió en el Conservatorio Nacional de Música y ha actuado en los principales escenarios de México, Estados Unidos, Centro y Sudamérica, así como en Austria y España. Actualmente se desempeña como solista permanente de la Orquesta Clásica de México y como integrante del grupo Concertista de Bellas Artes.

Por parte de la Dirección General de Atención a la Comunidad (DGAC), estuvo Francisco Serrano, quien junto con los alumnos del plantel externaron su admiración por las voces que visitaron el plantel. 🎭



¿Es posible adelgazar rápido?

FRANCISCO MARTÍN PÉREZ BRAVO

Adelgazar rápido y sin hacer nada, no existe. La publicidad nos juega una trampa y se aprovecha de nuestra necesidad por dejar atrás el sobrepeso que tenemos. A continuación, te presentamos información que va más allá de una cuestión de imagen.

Consecuencias del sobrepeso.

Cuando tienes sobrepeso, no sólo se afecta tu imagen, además disminuye tu autoestima. El sobrepeso y la obesidad están relacionados con tu salud. Si tienes grasa acumulada en la región abdominal, aumenta tu riesgo de sufrir un infarto o un derrame cerebral, desarrollar diabetes, cáncer de colon o riñón y en general una mala calidad de vida.

Calcula tu índice de masa corporal (IMC)

La fórmula es (peso en kg) / (estatura en metros al cuadrado). Ejemplo, si pesas 60 kg y mides 1.57 metros, tu IMC sería: $60 / (1.57 \times 1.57) = 60 / 2.46 = 24.3$

Ya que tengas tu resultado, busca tu valor en esta tabla:

- Peso bajo: menos de 19
- Peso normal: 19 a 24.9
- Sobrepeso: de 25 a 29.9
- Obesidad: más de 30

Ahora mide tu cintura a la altura del ombligo. Si eres mujer debe medir menos de 88 cm. y si eres hombre menos de 102 cm.

Si estás en el rango de sobrepeso y obesidad según tu IMC y tu cintura está por arriba de los estándares mencionados, te proponemos cinco recomendaciones para adelgazar rápido y modificar tu estilo de vida. Entre mejor te apegues a cada una de ellas, más rápido lo conseguirás y mejorarás tu salud.

1. **Realiza pequeños cambios.** Si tienes sobrepeso u obesidad puedes realizar pequeños cambios en tus hábitos cada día, comiendo más saludable y realizando actividad física. Estos te darán los mejores resultados comparados con grandes cambios difíciles de realizar para adelgazar rápido.
2. **Haz ejercicio todos los días.** El ejercicio ayuda a los músculos a utilizar la glucosa y a que-

mar calorías. El ejercicio aeróbico (caminar, trotar, correr, usar bicicleta o nadar) durante 30 minutos cada día, con intensidad moderada, permitirá adelgazar rápido, perdiendo grasa; principalmente la grasa del abdomen que es la más peligrosa porque se establece entre tus vísceras e impide el óptimo funcionamiento de órganos y sistemas, lo que repercute en enfermedades muy peligrosas.

3. **Come de forma saludable.** Evita comer por ansiedad, aburrimiento u otras razones emocionales. Come tres comidas principales y dos refrigerios, esto te ayuda a no tener hambre excesiva. Una comida saludable incluye frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas, carnes bajas en grasa, lácteos descremados y aceites saludables (oliva o coco). Evita alimentos fritos, capeados y empanizados, y modera o elimina al máximo el consumo de azúcar.
4. **Crea un ambiente saludable al comer.** Come en la mesa, sin ver televisión o usando la computadora, de esta forma podrás prestar atención al sabor, textura y aroma de la comida, lo que te permitirá disfrutarla más, masti-cando mejor y comiendo con mayor conciencia. Recuerda que si comes lentamente poco a poco crearás el hábito de comer conscientemente.
5. **Bajar de peso es un proceso permanente.** No se trata de ir por la vida haciendo "dietas" que después abandonamos, sino de realizar cambios cada día, los cuales, más tarde, se convertirán en hábitos y estilos de vida saludables. Recuerda que en la medida que te adaptes a las recomendaciones podrás acelerar la pérdida de peso. Para que estés delgado y sano necesitas aprender a ser más consciente de lo que comes cada día.

¡Dale a tu vida la importancia que se merece!

¡Vive sanamente!

No olvides que un óptimo estado de salud te permitirá desarrollar tu vida al máximo de sus capacidades.

Para mayor información, puedes acudir al Departamento de Educación Física de tu plantel, en donde podrás encontrar apoyo profesional para lograr tu objetivo. También te recomendamos acudir con un nutriólogo. 🍌

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

En el marco de los 45 años del Colegio de Ciencias y Humanidades,
la Dirección General, la Secretaría de Servicios de Apoyo al Aprendizaje
y el Programa Jóvenes Hacia la Investigación en Humanidades y Ciencias Sociales

Convocan al



Concurso de fotografía

Bases: www.cch.unam.mx/aprendizaje/

Registro: Del 11 de enero al 31 de marzo de 2016

<http://academia.cch.unam.mx/humanidadesysociales>



Para mayores informes comunicarse con Rosa A. Gómez Armas, responsable del Programa de Jóvenes hacia la Investigación en Humanidades y Ciencias Sociales de la DGCCCH, al 56 22 24 99, extensión 401 o al correo: gomezarmas@yahoo.com.mx

Responsables del Programa en los planteles:

Azcapotzalco: Norma Irene Aguilar Hernández. Ed. T, planta baja correo: norma_irene_aguilar@yahoo.com.mx

Naucalpan: Eduardo Juan Escamilla. Ed. K, planta baja correo: eduardojuanescamilla@hotmail.com

Vallejo: Alejandra Arana Rodríguez Ed. O, planta baja correo: alejaar@hotmail.com

Oriente: Miguel Ángel Pulido Martínez Ed. F, planta baja correo: angeluz2k@yahoo.com.mx

Sur: Felipe Vargas Ortega Ed. W, planta alta correo: felipevargas_ortega@hotmail.com



¿estás por **elegir carrera?**

las **facultades y escuelas** de la UNAM
te abren sus puertas



jornada universitaria de orientación vocacional **2016**

MARZO

7	Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia Facultad de Arquitectura
8	Facultad de Contaduría y Administración Registro previo hasta el jueves 3 de marzo de 2016 a las 19:00 horas algarcia@fca.unam.mx *CUPO LIMITADO Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán
9	Facultad de Derecho
10	Facultad de Economía Facultad de Estudios Superiores Iztacala Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia
11	Facultad de Medicina - Médico Cirujano y Fisioterapia
14	Instituto de Investigaciones Biomédicas Registro previo en: libb@biomedicas.unam.mx *CUPO LIMITADO
15	Escuela Nacional de Trabajo Social Facultad de Odontología
16	Facultad de Estudios Superiores Aragón Facultad de Psicología *CUPO LIMITADO

17	Facultad de Estudios Superiores Zaragoza Facultad de Música
18	Facultad de Filosofía y Letras Facultad de Química
28	Facultad de Medicina - Ciencia Forense Registro previo en: jhincapie84@outlook.com *CUPO LIMITADO Facultad de Artes y Diseño Registro previo en: orientacionvocacionalfad2016@gmail.com
29	Centro Universitario de Estudios Cinematográficos Registro previo en: maestriadocumental@gmail.com *CUPO LIMITADO
30	Facultad de Ciencias Políticas y Sociales
31	Facultad de Ciencias
1 de abril	Facultad de Estudios Superiores Acatlán Facultad de Ingeniería Registro previo en: http://copadi.fi-c.unam.mx/jornada_universitaria

Informes

- Dirección General de Orientación y Atención Educativa (DGOAE)
Dirección de Orientación Educativa, teléfono 56 22 04 36, suboe@unam.mx
Departamento de Análisis y Estrategias de Orientación Educativa, teléfonos 56 22 02 46 y 48, orientar@unam.mx
- Estudiantes de la Escuela Nacional Preparatoria en el Departamento de Orientación Educativa de cada plantel
- Estudiantes de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades en el Departamento de Psicopedagogía de cada plantel
- Estudiantes del Sistema Incorporado con el Responsable de Orientación Educativa, teléfono 56 22 60 37, academicas@dgire.unam.mx

conferencias • encuentro entre estudiantes • exposiciones • actividades culturales
clases abiertas • videos • talleres de orientación • visitas a talleres, laboratorios, centros de práctica

Literatura

Visitando a los lectores

Programa que a través de la lectura, los poetas, cuentistas y narradores comparten su obra literaria con alumnos del CCH

Ulises Paniagua Olivares (México, 1976)
Presentación Plantel Oriente
7 de marzo, 11 horas.

Música

29 Festival de música popular

11 de marzo en la Casa del Lago
13 horas, entrada gratuita.

Danza

6 Festival artístico de danza

El Plantel Oriente recibe los talleres de expresión corporal de Vallejo, el 11 de marzo a las 11 horas. Sala uno de audiovisual.

Teatro

Dios entre mortales

de Wendoline Gabriele Benítez

Teatro de Santa Catarina, Coyoacán
Entrada libre con credencial
Del 10 al 13 de marzo
Informes al 5658-0560
Invita Festival Internacional de Teatro Universitario.

Cine

El FICUNAM

Inicia sus presentaciones en el CCH 9 de marzo en el Plantel Vallejo con la película Cuerpo de Letra, D y G Julián d' Angiolillo, a las 17 horas.

Artes plásticas

El MUAC en tu casa

Alumnos ganadores de la ENP visitarán el Plantel Naucalpan 10 de marzo.

Visitas guiadas

La exposición El hilo de la vida. Bordados de 1994-2015, de Carlos Arias, se presenta en el Museo Universitario del Chopo, hasta el 30 de abril. Dr. Enrique González Martínez, núm.10, colonia Santa María la Rivera.

Cajón de sastres

XVII Encuentro de creación literaria de alumnos

Organizado por el Departamento de Difusión Cultural del CCH
Busca las bases en difusión cultural de tu plantel.

Directorio



Dr. Enrique Graue Wiechers
Rector

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas
Secretario General

Ing. Leopoldo Silva Gutiérrez
Secretario Administrativo

Dr. Alberto Ken Oyama Nakagawa
Secretario de Desarrollo Institucional

Dr. César Iván Astudillo Reyes
Secretario de Servicios

a la Comunidad Universitaria

Dra. Mónica González Contró
Abogada General

Lic. Néstor Martínez Cristo
Director General
de Comunicación Social



Dr. Jesús Salinas Herrera
Director General

Ing. Miguel Ángel Rodríguez Chávez
Secretario General

Lic. José Ruiz Reynoso
Secretario Académico

Lic. Aurora Araceli Torres Escalera
Secretaria Administrativa

Lic. Delia Aguilar Gámez
Secretaria de Servicios
de Apoyo al Aprendizaje

Mtra. Beatriz A. Almanza Huesca
Secretaria de Planeación

C.D. Alejandro Falcon Vilchis
Secretario Estudiantil

Dr. José Alberto Monzoy Vásquez
Secretario de Programas Institucionales

Lic. María Isabel Gracida Juárez
Secretaria de Comunicación
Institucional

M. en I. Juventino Ávila Ramos
Secretario de Informática

Directores planteles

Lic. Sandra Aguilar Fonseca
Azcapotzalco

Dr. Benjamín Barajas Sánchez
Naucalpan

Mtro. José Cupertino Rubio Rubio
Vallejo

Lic. Arturo Delgado González
Oriente

Mtro. Luis Aguilar Almazán
Sur



gacetacch@cch.unam.mx
gacetacch@yahoo.com.mx
comunicacioncch@hotmail.com

Tiraje semanal
7,500 ejemplares

Gaceta CCH

Director

Carlos Guerrero Ávila

Coordinador Editorial

Erick Octavio Navarro Olguín

Mesa de Redacción

Porfirio Carrillo, Yolanda García Linares,

Carmen Guadalupe Prado Rodríguez,

Hilda Villegas González, César Alonso García Huitrón

Corrección de estilo

Hilda Villegas González

Diseño y Formación

Oscar Figueroa Tenorio

Fotografía

José de Jesús Ávila Ramírez, David Nieto Martínez

Distribución

Gabriel Leyte Saldate, Luis Ramírez,

María de la Cruz Tellez Hernández

Jefes de Información planteles

Azcapotzalco

Javier Ruiz Reynoso

Naucalpan

Reyna Rodríguez Roque

Vallejo

Alicia Ramirez Franco

Oriente

Ignacio Valle Buendía

Sur

Susana Reyes Jiménez



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
En el marco del 45 aniversario del Colegio de Ciencias y Humanidades,
la Dirección General, la Secretaría de Servicios de Apoyo al Aprendizaje
y el Departamento de Audiovisual

Convocan al

Concurso de video educativo

Bases: www.cch.unam.mx/aprendizaje/



La inscripción estará disponible a partir de la presente publicación en la Gaceta CCH y hasta el 27 de marzo de 2016

Para mayores informes comunicarse al correo electrónico audiovisual@cch.unam.mx o al teléfono 5622 2499, ext. 397, 399 y 401.

