

10^a fiesta de las ciencias y las humanidades

DEPORTE

Jueves 20

11:00 HORAS

Historias del cafecito

El café: nuestro aliado y cómplice. Nos acompaña desde el inicio del día y nos envuelve con su inigualable aroma e impactante sabor. Los granos de café, y la bebida que se produce a base de éstos, llevan consigo procesos químicos en su elaboración que reaccionan en nuestro cerebro. Descubre la historia, el impacto cultural y la química que se esconde detrás de esta bebida.

Modalidad: virtual
@UNIVERSUMMUSEO

Emojis y comunicación

Los emojis han sido toda una revolución en la comunicación, pues además de apelar a distintos sectores, edades y nacionalidades, han resultado un excelente aliado en la comunicación de las personas que padecen autismo.

Modalidad: virtual
@MUSEODELALUZ

Deporte, cine y estigma

Se trata de visibilizar cómo, por medio del cine, se evidencian formas de derribar barreras impuestas por supremacistas raciales y de género.

Modalidad: híbrido
@DEPORTEUNAMI

¿Está tu cuerpo listo para hacer deporte?

En esta plática haremos una revisión desde una perspectiva actualizada de las características y facilidades de un laboratorio de valoración morfofuncional, así como su utilidad en el seguimiento fisiológico y bioquímico en el deportista.

Modalidad: híbrido
@DGDCUNAM



Género, deporte y derechos: un reto contemporáneo

Como parte de la defensa de los derechos de la diversidad sexual y de género, hoy el mundo deportivo se plantea cuál será la manera más adecuada para integrar a los atletas y deportistas transexuales e intersexuales a los deportes de competencia de manera justa. Así pues, ¿qué pueden aportar la biología y los derechos humanos a este debate?

Modalidad: virtual
@CIENCIAUNAMMX

13:00 HORAS

Adrenalina: ¿amiga o enemiga?

La adrenalina es una hormona que puede ayudarnos a enfrentar fuertes situaciones; sin embargo, debemos utilizar a nuestro favor sus efectos y no ponerlos en nuestra contra.

Modalidad: virtual
@UNIVERSUMMUSEO

¿Dinero digital? Futuro y realidad

El consumo digital ha dado pasos agigantados y es momento de comprender el tema. ¿Qué onda con las criptomonedas y las NFT? ¿Qué son realmente? ¿Son el futuro? Descúbrelo en esta plática sobre la nueva era de consumo digital.

Modalidad: virtual
@MUSEODELALUZ

Sobre los límites sexuales del cuerpo atlético: deportistas trans y derechos

En los últimos tiempos, con el aumento de la participación de atletas mujeres en el campo deportivo, y con el creciente interés del público femenino por las competencias internacionales, se vuelve cada vez más urgente discutir acerca de la división de, prácticamente, todas las disciplinas en las ramas femenil y varonil. La presencia de atletas transgénero abre las posibilidades de este debate a territorios teóricos fundamentales.

Modalidad: híbrido
@DGDCUNAM

Deporte y desarrollo sostenible

Exploremos la relación entre el deporte y el desarrollo sostenible desde el punto de vista de la ingeniería, las ciencias sociales y la física.

Modalidad: virtual
@CIENCIAUNAMMX

Mídete para mejorar

Los dispositivos electrónicos han sido acompañantes del ejercicio y se han convertido en una estrategia de acercamiento a la sociedad. Además, la tecnología permite dar seguimiento a los deportistas a partir de las herramientas digitales de uso cotidiano.

Modalidad: híbrido
@DEPORTEUNAMI

16.00 HORAS

Caricatura: los trazos de la hazaña deportiva

Por medio de la caricatura, ¿se han representado las hazañas y los fracasos del deporte?

Modalidad: híbrido
@DEPORTEUNAMI

¡Eureka! Creatividad y efecto Eureka

¿Qué es el efecto Eureka? ¿Cómo definimos la creatividad? ¿Es un don con el que se nace o todos podemos ser creativos? Estas preguntas han rondado la cabeza de artistas y miembros de la ciencia. ¡Descubre las respuestas y explora tu lado creativo!

Modalidad: virtual
@DGDCUNAM

Obesidad: pandemia silenciosa

La obesidad en México llega, cada año, a números más altos en la población. Exceso de azúcares y el ritmo de vida sedentaria nos afectan, a veces, sin darnos cuenta. Hablamos de esta pandemia silenciosa y pongámonos en acción.

Modalidad: virtual
@UNIVERSUMMUSEO

Experiencias gastronómicas: explosión en el paladar

Siempre hay alguien que nos incita a probar cosas nuevas y trata de combinar sabores. Eso es lo bello de la cocina: la infinidad de variantes. Cada vez que veas una extraña mezcla de ingredientes y no sepas el porqué, pregúntate por la estimulación que se genera a partir de combinar sabores.

Modalidad: virtual
@CIENCIAUNAMMX

¿Puedes vencer a la IA en ajedrez?

Se aborda el uso de programas y aplicaciones digitales accesibles a todo público para aprender y jugar ajedrez en todos los niveles: desde principiantes hasta ajedrecistas profesionales; desde niños hasta adultos mayores.

Modalidad: híbrido
@MUSEODELALUZ

18.00 HORAS

La música y tu cerebro

¿Cómo reacciona el cerebro ante tu canción favorita? ¿Qué ocurre en tu cuerpo al sentir los primeros acordes de la música en el concierto que tanto esperabas? Conoce más sobre la ciencia del cerebro y la música.

Modalidad: virtual
@UNIVERSUMMUSEO

La poderosa Fuerza G

Cuando estamos en un automóvil o en un juego mecánico experimentamos una fuerza que nos empuja hacia adelante, hacia atrás o incluso hacia los laterales: la Fuerza G. Aunque no lo parezca, todo el tiempo es-



tamos en contacto con dicha fuerza. Así es: nos referimos a la gravedad de la Tierra; pero en estas situaciones la sentimos con mayor intensidad debido a que ocurren en un instante y nuestro cuerpo siente ese cambio de aceleración.

Modalidad: virtual
@MUSEODELALUZ

La física y la ciencia de datos en los deportes y la astronomía

En casi toda disciplina deportiva, la física juega un papel fundamental. Conceptos como velocidad, fuerza, energía, etc., utilizados comúnmente en los deportes, son el pan de cada día de la física. Por otro lado, la astronomía utiliza la física para explicar sucesos que ocurren en el Universo: desde nuestro vecindario cósmico hasta más allá de donde alguna vez pudimos imaginar. Una pregunta natural que surge es: ¿puede la física explicar los fenómenos que ocurren tanto en los objetos celestes como en los estadios deportivos?, ¿hay alguna relación entre la física de los deportes y la física en la astronomía? En este conversatorio responderemos estas y otras interesantes preguntas acerca de la física y la ciencia de datos en los deportes y la astronomía.

Modalidad: virtual
@DGDCUNAM

Suplementos alimenticios: ¿necesarios para ti?

¿Crees que para obtener el cuerpo que deseas debes consumir suplementos alimenticios? Como su nombre lo indica, los suplementos complementan la alimentación, pero no la reemplazan. Antes de comprar tu bote de proteína, conéctate a esta plática.

Modalidad: virtual
@CIENCIAUNAMMX

Nunca es tarde para activarse

¿Cómo es la dosificación de las sesiones de activación física en adultos mayores? ¿Cómo evaluar la condición física en la que inician? Conoce la manera de llevarles paulatinamente a mejorar sus capacidades y cómo motivarlos desde el punto de vista psicológico.

Modalidad: híbrido
@DEPORTEUNAMI



Viernes 21

11:00 HORAS

Minerales: cuerpos y elementos

Al escuchar la palabra mineral puedes pensar en cuerpos producidos por procesos naturales, pero también se pueden mencionar aquellos elementos químicos que son indispensables para tu cuerpo. Sean físicos o no, los minerales son parte indispensable de nuestra vida, y en esta plática te enamorarás del aspecto geológico y químico de ellos.

Modalidad: virtual
@UNIVERSUMMUSEO

La humanidad del ejercicio

El ejercicio debería ser un eje básico en nuestra vida. Pero, ¿por qué es necesario el deporte en la sociedad? Su práctica y consumo es crucial para el desarrollo de vidas humanas. Incrementa tus capacidades corporales, empodérate y desenvuélvete en sociedad con un sentido humanista.

Modalidad: híbrido
@MUSEODELALUZ

Superhumanos

¿Por qué se siguen rompiendo récords de velocidad y fuerza? ¿Hasta dónde podremos llegar? Las técnicas han mejorado las habilidades; pero, ¿qué tan superhumanos podremos ser?

Modalidad: híbrido
@CIENCIAUNAMMX

La ciencia ficción en el cine

Durante la pandemia, con varios amigos iniciamos un cineclub en línea para ver y analizar películas de ciencia ficción. Tenemos formaciones y preferencias muy diferentes, y hemos visto todo tipo de producciones. En consecuencia, han surgido discusiones muy ricas que queremos compartir con ustedes.

Modalidad: virtual
@DGDCUNAM

Deporte: más que un estilo de vida

El deporte aporta muchos beneficios a quienes lo practican. A la luz de la ciencia, la adquisición de habilidades especializadas van desde procesos perceptuales, de atención y toma de decisiones, hasta resiliencia, tolerancia a la frustración y control emocional.

Modalidad: híbrido
@DEPORTEUNAMI



13:00 HORAS

La memoria del cuerpo

¿El cuerpo tiene memoria? Si estuviste en forma, ¡podrías volver a estarlo! Ganar masa muscular es un proceso largo, pero recuperarla puede ser relativamente más sencillo. Nuestras fibras musculares contienen información sobre los cambios que han tenido nuestros músculos. Si dejaste de entrenar durante la pandemia no te preocupes, ¡puedes volver a estar en forma!

Modalidad: virtual
@CIENCIAUNAMMX

Los límites que debemos respetar / Calidad del CO₂ en los escenarios deportivos

Un pequeño artefacto nos indica si las canchas cerradas de deporte son espacios seguros. La medición del CO₂ por medio de este invento, nos ayuda a determinar si el entusiasmo natural de los partidos o de las competencias no han saturado el ambiente más allá de los límites sanitarios. Medimos la calidad del aire, y los deportistas y sus fanáticos seguidores sabrán que están en espacios seguros, sanos y sin riesgos, para gritar a todo pulmón ¡¡GOOOOYA!!

Modalidad: híbrido
@UNIVERSUMUSEO

¿Cómo los científicos usan el deporte para hacer ciencia?

Modalidad: virtual
@DGDCUNAM

Innovaciones tecnológicas en el deporte

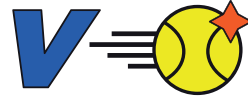
El uso de los dispositivos GPS permite controlar, revisar y ajustar las cargas condicionales para lograr elevar y mantener el rendimiento y prevenir lesiones.

Modalidad: híbrido
@DEPORTEUNAMI

La vida en un momento: fotografía deportiva

Descubre los momentos emblemáticos del deporte captados por la lente de los profesionales.

Modalidad: virtual
@MUSEODELALUZ



16:00 HORAS

El maíz: la base de tu taco

Cuando se habla de la gastronomía mexicana, el maíz es pieza clave gracias a su riqueza y a la tradición que guarda. Los tacos, las quesadillas, el elote, las tostadas... ¿Se te antojaron?

Modalidad: virtual
@UNIVERSUMUSEO

La evolución del humano fit

¿La talla humana es ahora más alta que antes? ¿Es más fuerte la especie humana en la actualidad? ¿Cómo es ahora su composición corporal en referencia al siglo antepasado?

Modalidad: virtual
@DGDCUNAM

Descansar para rendir más

La variabilidad de la frecuencia cardiaca (HRV) es un método no invasivo con tecnología portátil que permite evaluar la recuperación y el estado de fatiga que tiene un deportista ante diferentes cargas de entrenamiento; o bien, le permite a una persona no deportista conocer su cuerpo para propiciar su autocuidado.

Modalidad: virtual
@MUSEODELALUZ

¿Cuál es el mejor deporte para ti?

Disertaciones sobre el sentido humano dentro de la práctica deportiva. La búsqueda de la virtud por medio de esta práctica que dé sentido más allá de la competencia; ya que, en algunos casos, los atletas ven interrumpida su vida deportiva de forma abrupta con el subsecuente riesgo de una profunda crisis por la falta de sentido a la vida o el desarrollo de la virtud.

Modalidad: híbrido
@CIENCIAUNAMMX

Deportes autóctonos

Se abarcará lo relacionado con los deportes autóctonos en aspectos tales como sus características, sus elementos simbólicos, su significado para las comunidades que los practican y para la propia comunidad nacional e internacional. Un especial énfasis importante es el de la respuesta y expe-

riencia al difundirlos en diversos contextos sociales, así como en la práctica sistemática de los mismos. De ahí la propuesta de que los participantes del conversatorio sean personas que han practicado alguno de estos deportes, especialmente pelota mixteca, pelota purépecha y ulama de cadera.

Modalidad: híbrido
@DEPORTEUNAMI

18:00 HORAS

Más allá del espejo

Un cuerpo "perfecto" no es igual a felicidad. Distintas acciones podrían hacernos caer en un Trastorno de Conducta Alimentaria (TCA); por ejemplo, las redes sociales que muestran un "mundo perfecto". Los TCA son más frecuentes de lo que se cree, y es importante prevenirlos y tomar acción.

Modalidad: virtual
@DGDCUNAM

REPSA: un paraíso en la ciudad

La Reserva Ecológica del Pedregal de San Ángel (REPSA) es una reserva natural urbana que pertenece a la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Sus más de 200 hectáreas de ecosistema único dan hogar a más de 1 500 formas de vida nativas adaptadas a las condiciones naturales del sur de la Cuenca de México. Únete a la protección de este paraíso en plena Ciudad de México.

Modalidad: virtual
@CIENCIAUNAMMX

El Lado B de los videojuegos

Con el tiempo, los videojuegos han desarrollado historias más profundas. La industria de los videojuegos, año con año, innova en cuanto a tecnología, realismo y técnicas narrativas. Por otro lado, la ciencia ha logrado aliarse con estas herramientas para tratar enfermedades y ayudar a los pacientes.

Modalidad: virtual
@UNIVERSUMMUSEO



Deporte con estilo

Descubre la evolución de los implementos deportivos como zapatos, balones, cascos, ropa y bicicletas. ¿Mercadotecnia o ayuda a los deportistas?

Modalidad: híbrido
@MUSEODELALUZ

Mitos y realidades del deporte

Descubre, desde una perspectiva social, antropológica y biológica, algunos de los mitos y realidades que existen alrededor de las prácticas deportivas, tales como la predisposición genética hacia ciertos deportes, la evolución deportiva del humano, "no pain, no gain", y límites de los deportistas, entre otros.

Modalidad: híbrido
@DEPORTEUNAMI

Sábado 22

11:00 HORAS

Y la diversidad cultural, ¿dónde está?

El conversatorio busca presentar nociones básicas y ejemplos de la diversidad cultural de nuestra sociedad.

Modalidad: virtual
@CIENCIAUNAMMX

La importancia del agua en el deporte

El cuerpo humano pierde una gran cantidad de agua por medio del sudor durante las actividades deportivas. Por esta razón, es de vital importancia mantenernos hidratados; pero, ¿cuál es la mejor manera de hidratarnos?, ¿qué pasa si no tomas suficiente agua?

Modalidad: virtual
@MUSEODELALUZ

¿Una piña debajo del mar?

Enseñanzas marítimas de Bob Esponja

Bob Esponja y muchas caricaturas más nos divierten, ¡pero también nos hacen maravillarnos con los secretos marítimos! Descubre la biodiversidad marina y algunos de los conocimientos compartidos por Bob Esponja y sus cómplices debajo del mar.

Modalidad: virtual
@UNIVERSUMMUSEO

La charrería: un modelo social

La charrería es una combinación de forma de trabajo, convivencia, actividad lúdica, espectáculo y arte, que desemboca en un deporte tradicional mexicano.

Modalidad: híbrido
@DEPORTEUNAMI

Redes sociales, marketing y generación de fake news de la nutrición

Revisa e identifica las noticias falsas más comunes que se han generado en torno a la nutrición deportiva y su impacto en la salud nutricional de los individuos que consumen de forma asidua estos productos informativos.

Modalidad: híbrido
@DGDCUNAM

13:00 HORAS

¿Ejercicio para vivir más?

Analizaremos cómo la humanidad, a lo largo de los años y por medio del ejercicio, ha mejorado su calidad y esperanza de vida para incrementar su fuerza, su consumo de oxígeno, la flexibilidad, etc. ¡Más vida y menos enfermedades!

Modalidad: híbrido
@MUSEODELALUZ

¿Qué dice tu mascota?

La comunicación no verbal es un tema fascinante; el poder comunicarnos y hacernos entender por medio de gestos y movimientos es sorprendente. Para los amantes de los animales es más deslumbrante aún, pues el hecho de poder entender, analizar el lenguaje y estar en constante comunicación con nuestras mascotas (por complicado que pueda parecer) nos lleva a interesarnos más por lograr entender con exactitud y firmeza lo que nuestro perro está queriendo decir en determinado momento.

Modalidad: virtual
@UNIVERSUMMUSEO

Bájale tres rayitas al ruido

El ruido puede provocar daños auditivos cuando es de gran intensidad. La exposición prolongada incluso, puede provocar estrés, ansiedad y alteraciones del sueño. También perturba a la fauna silvestre con la que convivimos. ¿Necesitas más razones para bajarle tres rayitas?

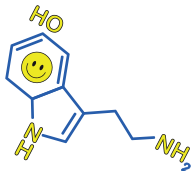
Modalidad: virtual
@CIENCIAUNAMX

16:00 HORAS

Drama, tinta y papel: la crónica deportiva en la prensa

Reflexiona las narrativas del periodismo deportivo a lo largo del tiempo.

Modalidad: híbrido
@DEPORTEUNAMI



TIC: percepción y consumo del deporte

En esta plática se busca disertar en torno a las formas en que la irrupción de las tecnologías digitales de la comunicación han modificado nuestra forma de consumir y practicar el deporte.

Modalidad: híbrido
@UNIVERSUMMUSEO

Sismología es la onda

Los sismólogos estudian todos los tipos de ondas generadas por un sismo, pero también hay otro tipo de ondas que quedan en los registros cuyo origen debe ser identificado. Aquí platicaremos de un tipo de onda que intrigó por un tiempo a los académicos del Servicio Sismológico y que están relacionadas con los partidos de fútbol.

Modalidad: virtual
@MUSEODELALUZ

El increíble viaje del espermatozoido

La fecundación es un proceso que garantiza la preservación de las especies. En organismos de reproducción sexual, la selección natural de los espermatozoides que fecundan al óvulo es el mejor mecanismo para transferir las características genéticas favorables a la descendencia. ¿Cómo sucede esta selección? ¿Qué alternativas ofrecen las técnicas de reproducción asistida? ¿Cuál



es la importancia de la investigación básica comparada con la investigación clínica? ¿Qué consideraciones bioéticas se deben tomar en cuenta para todos estos estudios y aplicaciones?

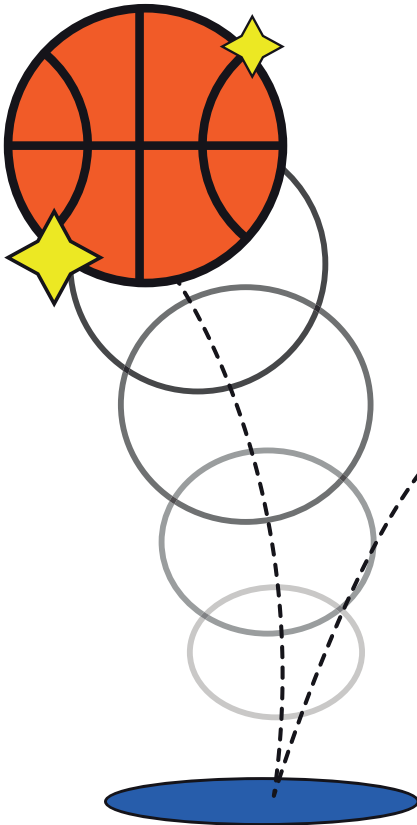
Modalidad: virtual
@DGDCUNAM

18:00 HORAS

La ciencia de la meditación

El arte de la respiración está subestimado: una correcta técnica de este proceso puede ayudarte a la relajación, la concentración y el correcto manejo del estrés. Algunos minutos de meditación pueden cambiar tu día y tu vida.

Modalidad: virtual
@UNIVERSUMMUSEO



Del agave a tu shot

Tequila y mezcales: nombres básicos en las bebidas mexicanas. El agave, responsable de darnos estos tesoros, tiene una gran diversidad biológica en nuestro México. El agave tiene una tradición milenaria que abarca alimentos, medicinas, materiales y, por supuesto, bebidas. Descubre el gran impacto que ha tenido en diversas culturas gracias a los polinizadores, y ¡salud!

Modalidad: virtual
@CIENCIAUNAMMX
Universo Marvel:

¿hasta dónde es posible?

¿Multiverso? ¿Viajes en el tiempo? ¿Vida en otros planetas y minerales extraterrestres? ¿Qué nos puede decir la ciencia de los temas más fascinantes del cine de ciencia ficción?

Modalidad: virtual
@DGDCUNAM

Dopaje deportivo

¿Qué se está usando actualmente en cuanto al dopaje deportivo con el fin de hacer al humano más rápido, más fuerte o más preciso en sus movimientos?

Modalidad: híbrido
@DEPORTEUNAM1

Entrena tu mente

Conoce el trabajo que desarrollan los psicólogos en el proceso de rendimiento deportivo y la relación que guarda con las ciencias del deporte para maximizarlo.

Modalidad: híbrido
@MUSEODELALUZ



**Tendremos demostraciones,
talleres, música, exhibiciones
y actividades lúdicas en vivo
en UNIVERSUM,
Museo de las Ciencias de la UNAM**



#FiestaCyH

