Oriente informa

Órgano Informativo del Plantel Oriente
Séptima época • núm. 953 • 22 de junio de 2020
www.cch-oriente.unam.mx

Crea tu propia CONSTELACIÓN LITERARIA

Monsiváis 4

Nuevo cine 8

Sueño y descanso II

DIRECTORIO

Rector
Dr. Enrique Luis Graue Wiechers

Secretario General
Dr. Leonardo Lomelí Vanegas

Director General del CCH
Dr. Benjamín Barajas Sánchez

Secretaria General
Mtra. Silvia Velasco Ruiz

Director
Lic. Víctor Efraín 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 Olvera García

Secretario Auxiliar de la Dirección
Lic. Miguel López Montoya

Oriente informa

Jefe de Información
Lic. Ignacio Valle Buendía

Diseño Editorial
Lic. Marlen Vázquez del Mercado Solís
Lic. Miguel Ángel Landeros Bobadilla

Departamento de Impresiones
C. Rosendo Vargas Torres

Oriente Informa aparece los lunes publicado por el Departamento de Información, de la Secretaría General del Plantel Oriente. Edificio de la Dirección. Teléfono: 57736325, ext. 142.

Correos electrónicos: ignacio.valle@cch.unam.mx
landerosbo@hotmail.com

Editorial

Compromiso con los principios educativos

Desde su fundación, el CCH ha cimentado su modelo educativo en los principios de "aprender a aprender", "aprender a hacer" y "aprender a ser", con el propósito de formar estudiantes críticos, creativos, autónomos en su aprendizaje y, como fruto de ello, propositivos ante las diversas problemáticas sociales que nos aquejan.

En estos días de confinamiento, la misión y filosofía del Colegio se refrenda, pero adaptándose a las complicadas circunstancias que la contingencia sanitaria ha generado. Los docentes, apoyándose en los recursos académicos digitales, continúan con el proceso de enseñanza-aprendizaje sin dejar de lado los principios formativos de nuestra Universidad.

Por ello, debemos destacar la pertinencia de las clases en línea, ya sea para culminar los cursos ordinarios, impartir el Programa de Apoyo al Egreso (PAE) y aplicar exámenes extraordinarios. Del mismo modo, las y los profesores proseguirán con su actualización profesional con el Programa Integral de Formación Docente, el cual se impartirá por Internet.

Hacemos un reconocimiento a la comunidad universitaria que, a través de la pantalla de una computadora, celular, tablet o teléfono inteligente, no abandona la labor de difundir y acceder al conocimiento, al arte y a la cultura. Un ejemplo de ello, fue el ciclo de conferencias "Charlas para llevar... de profes a universitarios", presentadas a los estudiantes de nuestro plantel.

La aplicación de los principios educativos del CCH se adapta a los nuevos tiempos. Juntos, los cecechacheros reafirmamos nuestra voluntad de impartir y acceder a una educación de calidad y hace de la tecnología su aliada para seguir formando más y mejor a los universitarios.

EnseñanzAprendizaje

Charlas para llevar... de profes a alumnos

Ante la pandemia, el Colegio de Ciencias y Humanidades, plantel Oriente no se detiene y sigue con su compromiso con los jóvenes ávidos de conocimiento. Del 28 de mayo al 18 de junio de 2020, se llevó a cabo el ciclo de conferencias "Charlas para llevar... de profes a alumnos", a través del Facebook de *Oriente Informa UNAM*.

Fue un actividad diseñada para que la comunidad cecehachera pueda adquirir conocimientos frescos y de actualidad, se informen, formen y transformen, con lo que se reafirma la misión de la Universidad y del CCH de no detenerse y seguir llevando conocimiento.

Así, la primera conferencia fue "Manejo del estrés del arte y deporte a distancia", impartida por la profesora Patricia Elizabeth López Ocampo, y consistió en una propuesta para superar la angustia generada por la cuarentena. La ponente afirmó que el 88.2% de sus estudiantes ha sufrido estrés y sus niveles de depresión se han disparado.

Ante esta situación, la ponente resaltó los efectos positivos que tiene el deporte y el arte para mejorar el estado anímico de las y los jóvenes y, de esta manera, hacer más llevadero el confinamiento. Ambas actividades producen los "químicos de la felicidad", además de mejorar la autoestima y prevenir el deterioro cognitivo, al igual que mejorar la memoria. Por último, destacó la labor que está realizando la UNAM a través de sus múltiples plataformas para impulsar las prácticas deportivas y artísticas.

Durante la segunda conferencia, "Carrera de Biología", impartida por el biólogo Ángel Emanuel García, se mostró un panorama de dicha profesión y a lo que los alumnos interesados en estudiarla se van a enfrentar. En la actualidad, dijo, la biología está actuando de una manera transversal con diferentes disciplinas, tanto del campo de las ciencias experimentales y ciencias sociales, esto conlleva a que los alumnos de nuevo ingreso tengan un pensamiento más amplio.

Además de los lazos que la modernidad ha impuesto a la biología, agregó, continúa a la vanguardia en su estudio de la vida. Por ello, se está enfocando a los problemas ambientales actuales, como el cambio climático, la disminución de las áreas naturales, los recursos energéticos no renovables, entre otros temas. Asimismo, explicó las actitudes y aptitudes que los egresados del bachillerato deben tener para ingresar a esta carrera.

En otra plática titulada "Pandemia y literatura", ofrecida por el profesor Miguel Ángel Pulido, mencionó los libros que cambiaron su manera de comprender a la pandemia, además de realizar un exorcismo de su librero para recomendar a los cecehacheros obras para leer durante el confinamiento.

Por su parte, la maestra Itzel Olivares, en su disertación "¿Qué es eso llamado 'Biología Pesquera'?", afirmó que el mar es un espacio lleno de misterios, por lo que mostró algunos de los secretos de sus profundidades, para así comprender el inmenso espacio de estudio de la Biología Pesquera.

Del mismo modo, el profesor Ignacio Valle Buendía, habló de la "Infodemia", un nuevo fenómeno que se ha expandido rápidamente a través de los medios de comunicación. Consiste en el bombardeo constante y excesivo de noticias falsas y verdaderas, surgido a raíz del Coronavirus. Aseveró que este concepto tuvo

su origen en la Organización Mundial de la Salud, que consideró pertinente alertar a la población de esta forma tendenciosa de información, la cual genera caos, pánico, ignorancia y confusión. Destacó que debemos ser prudentes y seleccionar los medios de comunicación e información que consumimos.

La última platica, intitulada «Interacción de COVID-19 en nuestro organismo», fue dictada por Jorge Alejandro Gómez Rangel, estudiante de Química Farmacéutica Biológica en la UNAM. En esta plática virtual se explicó la forma en cómo el virus afecta a nuestras células y genera un deterioro importante en nuestro organismo.

Con esta primera etapa del ciclo de conferencias se demostró que el CCH Oriente no se detiene y mantiene su compromiso de formar estudiantes preparados para cualquier adversidad. Si gustas adentrarte o revivir alguna de estas charlas, se encuentran disponibles en el Facebook de *Oriente Informa UNAM*.

¿A dónde estáis, Monsiváis?

Por: Ulises Soriano

Con su partida el 19 junio del 2010, Carlos Monsiváis entró a los parajes de la eternidad con más de 50 libros publicados y una extensa trayectoria como cronista de las multitudes que se hacen y rehacen cada minuto en esta, la Ciudad de México, su ciudad. En su labor cotidiana escribió una infinidad de ensayos sobre los sucesos más destacados del país y criticó con una pluma aguda e irónica a un sinfín de personalidades de la vida pública. También rompió la división entre lo intelectual y lo popular. Fue un defensor acérrimo y militante de las causas sociales justas y de la sociedad civil, además de ser un gran conferencista.

Lector voraz, hombre desaliñado, políticamente incorrecto, amante de los gatos, aforista imprescindible y optimista al grado de creer en su mala suerte, Carlos Monsiváis Aceves (1938-2010), afirmaba que durante su infancia se la había pasado leyendo y las grandes aventuras que todo niño explorador debe enfrentar en la calle, Monsi −como lo llamaban sus amigos− las vivió a través de los grandes clásicos de la literatura. Otro de los puntos sorprendentes que lo perfeccionó en el uso del lenguaje, fue la lectura de la *Biblia* de Casiodoro de Reina y Cipriano de Valera, donde experimentó un regocijo al encontrase con lo trascendente del idioma.

El Género Monsiváis

Octavio Paz, en el año de 1978, hizo una definición exacta de Carlos, que tiempo más tarde, José Emilio Pacheco confirmaría: "Carlos Monsiváis es un nuevo género literario". Saltó de la crónica al ensayo, después a la fábula y al aforismo preciso, contundente y artero; hizo antología de cuento mexicano, de poesía, de crónica, se fue a la crítica literaria y realizó algunas traducciones. Sin duda alguna, fue un personaje inabarcable, ubicuo, con memoria recipiente para cualquier dato, imagen y palabra; opinaba aquí y allá, además de ser un punto de referencia obligatorio para cualquier ámbito de la vida pública.

Entre sus obras destacan *Días de guardar* (1970), con el hilo conductor del movimiento estudiantil de 1968. *Entrada libre. Crónicas de la sociedad que se organiza* (1987), que marcan un parteaguas, pues retrata a la sociedad civil en el sismo de 1985, además de la explosión en San Juanico, provocada por una fuga gas. *Escenas de pudor y liviandad* (1988), un retrato imprescindible, curioso y minucioso del espectáculo en la sociedad del espectáculo; en las páginas de este libro podemos encontrar a Juan Gabriel, María Félix, Celia Montalván y María Conesa.

Otro de los clásicos de Monsiváis es *Los rituales del caos* (1995), relato del terreno visual, donde la Ciudad de México es, sobre todo, demasiada gente. El Santo, Luis Miguel y el Niño Fidencio son personajes que hacen una aparición en este libro. Asimismo, hace una acertada apología sobre el el metro de la ciudad que continua vigente hasta nuestros días. Obviamente, si mencionamos todas sus obras, no terminaríamos.

La imposible explicación

Monsiváis era toda la Ciudad de México y era su imposible explicación. Fue el *flaneur* de la ciudad. Recorría las calles disfrutando muchísimo lo que se ve, muchas veces sin un rumbo fijo y siempre dispuesto a la sorpresa. Visitó los rincones más ocultos que alberga esta ciudad, desde los sitios más *fifís* en las Lomas de Chapultepec, hasta los barrios de la Lagunilla y Tepito. Conocedor y crítico de las formas de conducta de los habitantes de esta ciudad, fue un fanático de moverse en transporte público.

Dijo haberse enamorado de esta megalópolis por dos corrientes: por los cines con programaciones dobles o triples y los libros de viejo. Sin embargo, dedicó un sinfín de espacio y columnas en su trabajo para analizar, criticar e inmortalizar lugares de esta metrópoli y muchos de ellos, hoy por hoy, han desaparecido gracias a la modernidad o simplemente, el tiempo las ha olvidado.

Pluma filosa

El diablo se hace presente a través del humor involuntario que Monsiváis detectaba al criticar a las altas esferas del gobierno en su imprescindible columna periodística, *Por mi madre, bohemios*. "Si yo no me rio de lo que están diciendo desde las alturas del poder, acabo creyendo que son efectivamente las alturas del poder". "La R." como firmaba su columna, nunca se apiadó de los poderosos y con ironía se burlaba de las declaraciones oportunas que realizaban los diputados, senadores, dirigentes nacionales de partidos, además de los líderes sindicales y hasta el presidente o "preciso". Varias personas afirmaron que si alguien no había recibido una critica de Carlos Monsiváis, no existían en el panorama público.

En el 2020 necesitamos al hombre de múltiples facetas, con su exactitud y brutalidad en la crítica, con su don de la ubicuidad para hacer una crónica de todo lo que sucede en el país. Sin duda alguna, en los tiempos que estamos viviendo, hace falta la opinión de Carlos Monsiváis ¿En dónde estáis Monsiváis? ¿Cuál sería la opinión que tendría del Coronavirus? ¿Qué diría del fallecimiento de Óscar Chávez? Sin embargo "Todo cambia, todo se transforma: todo sigue igual".

POIÉTICA
Docencia | Investigación | Extensión

El consejo Editorial de la Revista ***Poiética. Docencia, Investigación y Extensión***
del Colegio de Ciencias y Humanidades

C O N V O C A

A la comunidad docente del Colegio de Ciencias y Humanidades y a todos aquellos interesados en la Educación Media Superior y Superior, a colaborar en el número especial digital de la revista Poiética. Docencia, Investigación y Extensión, con la publicación de un artículo académico, ensayo, reseña crítica o reporte de investigación sobre la temática:

EXPERIENCIAS EDUCATIVAS DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

Se sugieren algunas líneas de discusión sobre las cuales se pueden enmarcar las temáticas de los textos a escribir:

1. Los retos docentes en tiempos de pandemia.
2. La desigualdad y su impacto en la enseñanza-aprendizaje durante la pandemia.
3. Los retos educativos y escenarios escolares futuros.
4. Los retos de la alfabetización digital en el contexto de la pandemia.
5. El sentir docente frente a la pandemia.
6. La formación de los docentes en el manejo de las emociones en tiempos de la pandemia.
7. La evaluación de los aprendizajes en la modalidad a distancia.
8. El papel de las herramientas digitales en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
9. La respuesta de los docentes ante la sobrecarga de trabajo en la modalidad a distancia.
10. Espacios de reflexión para los docentes en medio de la pandemia.

Consideraciones específicas

- La propuesta de escritura puede elaborarse desde otras perspectivas que no se incluyan en el listado anterior, sólo es necesario que se ajusten a la temática general.
- Los escritos deberán tener una extensión mínima de cinco cuartillas y máximo de ocho, en Arial de 12 puntos a 1.5 de espaciado.
- Las referencias deberán integrarse en el cuerpo del documento con base en el sistema APA.
- La fecha máxima para recibir las colaboraciones será el próximo **31 de julio de 2020,** en el siguiente correo electrónico: poieticacchnaucalpan@gmail.com
- Se otorga constancia emitida por parte del Colegio de Ciencias y Humanidades, plantel Naucalpan, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Favor de agregar al texto una síntesis curricular de 3 a 4 líneas, correo electrónico, antigüedad docente y entidad académica de adscripción

Si desean consultar los números anteriores, lo pueden hacer directamente en la página de Poiética:

www.revistapoietica.com.mx
//www.facebook.com/POIETICACCHN | issuu.com/poieticacch
@POIETICA | https://www.instagram.com/revista_poietica/

UNAM La Universidad de la Nación

UNA RUTA DE DESCUBRIMIENTO Y DIVERSIÓN

CONSTELACIONES LITERARIAS

Estimado cecehachero:

Uno de los más fantásticos viajes que puede experimentarse es por medio de la lectura. En las páginas de los libros puedes conocer personajes extraordinarios como *Alicia en el país de las maravillas*, embarcarte en la inolvidable aventura de *La vuelta al mundo en 80 días*, emocionarte con el inmortal romance de *Romeo y Julieta*, aprender magia con *Harry Potter*, o tal vez luchar junto a Katniss Everdeen en *Los juegos del hambre*.

Durante tu periplo por el CCH, has conocido diversos textos. En materia literaria, tus profesores te han recomendado algunas obras clásicas que te enriquecen académica y personalmente. En tus vueltas por la biblioteca, probablemente elegiste alguna obra por curiosidad o por alguna recomendación. Todo lo que hayas leído forma parte de tu vida.

Sin embargo, por medio de lecturas obligatorias o seleccionadas por gusto, ¿te has imaginado que, sin planearlo, quizá construiste una constelación literaria? ¿Sabías que tú misma o mismo puedes crearla?

La constelación literaria consiste en un "itinerario de lectura diseñado desde el punto de vista del observador, del lector". Así como en el cielo nocturno hay grupos de estrellas que forman figuras caprichosas en tu mente, también pueden elaborarse a partir de novelas, cuentos, cómics, películas, poemas, obras teatrales, etc. Dichas obras se unirán a partir de una temática ya sea común o antagónica, trazando un plan de lectura o visualización, que te permite moverte hacia donde desees.

Por ejemplo, ¿cuáles películas conoces sobre el tema "Viajes en el tiempo"? Puedes seleccionar títulos como *Volver al futuro*, *12 monos*, *La casa del lago*, *El hechizo del tiempo*, y otras que localices. Coloca estos títulos (o imágenes de sus pósters) en una hoja, únelos con líneas y habrás creado una constelación cinematográfica llamada "Viajes en el tiempo". Si se la muestras a alguna amiga o amigo, tendrá un mapa para seleccionar películas y desplazarse como guste.

Lo mismo puede hacerse con la literatura. La siguiente imagen nos muestra un ejemplo, a partir del tema "La ciencia ficción en la literatura".

Como ves, a partir de un centro, se han unido libros como *Solaris*, *Los desposeídos* y *El fin de la eternidad*, junto con versiones cinematográficas de *Frankenstein* o *La guerra de los mundos*; con ello, se han creado diversas rutas para que selecciones la lectura o cinta que más te interese, y una obra te llevará a otra.

Crea tu propia constelación literaria. Si te interesa en tema de los vampiros, podrías formar tu constelación "letras de sangre", o como quieras llamarla. Incluye obras como *Drácula* de Bram Stoker, *La hora del vampiro* de Stephen King, *Crepúsculo,* de Stephenie Meyer, *Déjame entrar*, de John Ajvide Lindqvist, o de quien tú prefieras.

Para su elaboración, puedes preguntarle a alguien que conozca del tema o apoyarte de Internet. Busca la sinopsis de cada novela. Con este ejercicio descubrirás obras que muy probablemente te pueden interesar. Coloca la obra que más te interese en el centro y las que menos lo hagan más lejos. Únelos con líneas y ya tienes tu propia constelación.

Como te das cuenta, esta propuesta tiene la virtud de que tú misma o mismo pueden diseñar su constelación acorde con tus gustos e intereses aunque, por supuesto, tus profesores o amigos te pueden hacer recomendaciones que la hagan crecer. ¡Tu constelación no dejará de expandirse pues siempre habrá nuevos descubrimientos!

Ahora bien, para obtener mejor provecho, después de cada lectura puedes explotar tu creatividad. Por ejemplo, vuélvete un crítico literario y elabora una reseña (no te preocupes, nadie la va a calificar, es solo para ti, aunque hay páginas de Internet de críticas literarias donde la podrías incluir y recibir retroalimentación); reescribe el final; redacta el diario de algún protagonista o proyecta una secuela o precuela. No dejes que el libro se termine cuando cierres la última página.

¿Estás listo para emprender este nuevo viaje? Entonces abre un libro y piérdete en el cielo de las letras. ¡Que lo disfrutes!

Por: Miguel Ángel Landeros

Las ventajas de crear constelaciones literarias son múltiples:

★Se enfoca hacia tus gustos, tú decides hacia dónde dirigirla y qué obras incluirás.

★Despierta tu curiosidad.

★Permite descubrir nuevas obras.

★Afianza tu hábito de lectura y tu entusiasmo por conocer más autores y novelas.

★ Te permite decidir qué ruta seguir en tu constelación y, como se irá expandiendo, un título te llevará a otro.

★De manera divertida, desarrollarás tus competencias lectoras e incrementarás tus habilidades para describir, comprender, interpretar y evaluar una lectura.

Recuerda los pasos para hacer tu propia constelación:

1) Elige un tema, aunque también podrías partir de un autor, época o corriente literaria: zombies, la Revolución Mexicana, dragones... ¡lo que tú gustes!

2) Pregunta a conocedores del tema o busca en Internet títulos relacionados.

3) Lee las sinopsis y, en una hoja, ordena los títulos a partir de un centro, que será la obra que más te llame la atención. Las que menos lo hagan, colócalas más lejos. Puede ser más atractivo si usas las portadas de las novelas.

4) Une las obras con líneas para crear una ruta de lectura.

5) Inicia la lectura. Si un libro no te encantó, no hay problema, pasa al siguiente cuando quieras.

6) Si lo prefieres, sigue buscando nuevas "estrellas" y expande tu constelación.

7) Termina la obra y repásala usando tu creatividad.

8) Comparte con tus amistades y compañeros, seguramente algún título les llamará la atención.

Fuente:

Cortés, J. (16 de diciembre 2014), Constelaciones literarias en las obras juveniles de Emilio Calderón, en http://unabrazolector.blogspot.com/2014/12/constelaciones-literarias-en-las-obras.html (consultado el 20 de junio de 2020)

Ejemplo de la constelación en:
https://www.youtube.com/watch?v=zyLIcevKDmc (consultado el 20 de junio de 2020)

De *Cinema Paradiso* al cambio de paradigma del cine

El cine es el espacio donde pueden proyectarse esas otras realidades concebidas en la mente del hombre. Sin embargo, lejos del ocio, también se ha otorgado un significado importante al séptimo arte: el amor. No es casualidad la existencia de términos como "cinéfilo", referencia al aprecio de una persona por el cine y sus variantes.

Uno de los trabajos que refleja acertadamente ese sentir es *Cinema Paradiso*, largometraje que cuenta la historia de Salvatore, un niño de un pueblo italiano en donde el cine se vuelve su entretenimiento y un viaje para descubrir nuevas emociones como la amistad, la lealtad y el amor. Dichos valores los descubre en Alfredo, proyeccionista del *Cine Paradiso*, personaje icónico con claros rasgos del arquetipo del mentor. Por su parte, el amor, el valor con mayor importancia en este filme, cobra sentido en el enamoramiento del protagonista. Elena mantiene los rasgos de la belleza juvenil, asimiladas como imposibles para Salvatore.

Fácilmente se intuye la carga semiótica de Elena: el enamoramiento de la belleza del cine. Lo anterior se refuerza con la narrativa de la película; su comienzo *in extrema res* plantea el conflicto del argumento, además de establecer la conexión del protagonista con el pasado y su gran amor: Elena/el cine. Si bien el guión es sólido, existen algunas hipérboles que caen en lo inverosímil y provocan un extrañamiento innecesario. No obstante, se perdonan por la forma en cómo el espectador conecta con la historia y sus personajes.

Cinema Paradiso es un viaje hipnótico del amor por el cine a través del cine mismo. Es una historia nostálgica por el pasado y sus repercusiones en la psicología del personaje. Es el primer contacto con lo que para una mayoría significa la exaltación de emociones. *Cinema Paradiso* cumple su función: exponer el artificio del séptimo arte y su efecto en quien sabe apreciarlo y crearlo inteligentemente.

Un cambio de paradigma

El artificio del séptimo arte, expuesto con precisión en *Cinema Paradiso*, se ha puesto en entredicho desde años atrás. El cine se transformó en una industria volcada en crear productos de entretenimiento de masas. Las sagas de superhéroes es la apuesta de la mayor industria del mundo: Hollywood. El artificio comenzó a capitalizarse para hacer sostenible la globalización audiovisual.

La avaricia de las productoras trajo consigo un detonante más de la llamada democratización del cine. Ésta ya establecía que el futuro de las grandes exhibidoras y productoras corría peligro. Las plataformas de streaming lo demostraron; grande empresas como Netflix invirtieron sumas exorbitantes en producciones propias sin grandes expectativas; no obstante, su resultado fue superior a lo esperado, haciendo a un lado a las salas y a la industria misma. El ejemplo nacional más claro es *Roma* de Cuarón, largometraje que Cinépolis se negó a exhibir debido a su estreno simultáneo en streaming.

Con el coronavirus esa brecha se agudiza. Ahora las personas se atiborran en esas plataformas que ofrecen contenido viejo pero, al mismo tiempo, nuevas propuestas accesibles desde la comodidad del hogar.

Después del confinamiento, cuando las salas sean reabiertas, éstas no podrán operar a su capacidad máxima, perderán ganancias en exhibiciones de mayor peso, eso si se toma en cuenta que las productoras vean viable estrenar sus millones en sitios donde no se recaudará lo acostumbrado. Para muestra la película *Trolls 2*, cancelada en salas debido a la contingencia sanitaria, pero rentada en streaming. Los resultados fueron favorables, marcando de esa manera un cambio de paradigma en el cine.

También deben tomarse en cuenta otros sitios alternativos, sobre todo YouTube. Existen ejemplos que muestran el potencial de algunos productos logrados: *Tangerine,* filme rodado con dos Iphone, o *The Wolfpack*, documental grabado con una cámara de baja calidad; y qué decir de directores ya consolidados como William Friedkin con *The devil and father amorth.* En efecto, los largometrajes mencionados fueron estrenados en salas tradicionales, pero marcan un precedente en la forma en cómo se estará haciendo cine en los próximos años: alejados de la industria, del marketing y de la avaricia de las grandes productoras. La calidad podría ser cuestionable, el cambio de paradigma ya está en puerta.

En la actualidad, en donde cualquier persona posee un dispositivo móvil, la democratización del cine, además de factores externos como una pandemia, obligarán a modificar lo que conocemos como cine, aquella plasmada en *Cinema Paradiso*, en donde un proyector será transformado por una pantalla de Smartphone y la sala tomará lugar en cualquier sitio con conexión a Internet.

Por: Manuel García

IDIOMAS CCHOTE
Hello and et Salut!

Twenty-Twenty
Time to understand.Time to shift.Time to care

By Edna Jiménez Torres

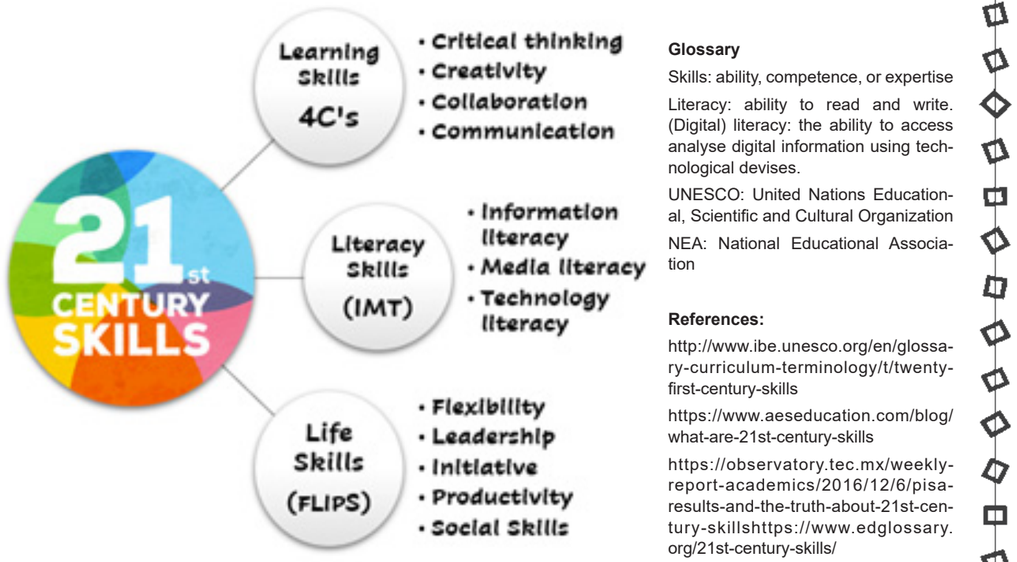
This year has been shocking in all possible ways, we are facing circumstances that unmask some of the most pathological of human behaviours.

A false sense of superiority over other living species and other human beings, leads to the overexploitation of resources, and the historical abuse of a great part of the world population; every day and everywhere people are neglected and denied the most basic conditions for life: access to quality food and water, healthcare services, proper housing, meaningful education, and leisure. Nowadays, having access to digital technology seems to be a positive marker of progress, but it is useless when basic needs are not fulfilled, such as literacy.

Under these confinement conditions the use of digital devices has become a top priority, but poor abilities to interact in digital environments has proved the genuine need to expand technological literacy along with many other life skills. It takes a click to do search, any sort of information at the tip of our fingers within seconds; the challenge is to tell the difference from fake to real data. Collecting information and acquiring knowledge are not the same, understanding the difference demands a variety of skills.

UNESCO and NEA, among other international educational agencies, advise present generations the importance of acquiring prime abilities. 21st Century Skills focus in a multi-dimensional view of the individuals; this is why they are framed in three categories: Learning Skills (learn how to learn), Literacy Skills (know how to use technology and information) and Life Skills (personal and social interaction).

In the best-case scenario, this global crisis will lead us to a breaking point of many destructive consuming patterns and the foundation of more egalitarian social bonds in order to coexist in ethically sustainable environments.



Glossary

Skills: ability, competence, or expertise

Literacy: ability to read and write. (Digital) literacy: the ability to access analyse digital information using technological devises.

UNESCO: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

NEA: National Educational Association

References:

http://www.ibe.unesco.org/en/glossary-curriculum-terminology/t/twenty-first-century-skills

https://www.aeseducation.com/blog/what-are-21st-century-skills

https://observatory.tec.mx/weekly-report-academics/2016/12/6/pisa-results-and-the-truth-about-21st-century-skillshttps://www.edglossary.org/21st-century-skills/

El Comité Editorial del Colegio de Ciencias y Humanidades y la Secretaría de Comunicación Institucional invitan a la comunidad académica a participar en la

Convocatoria para preparar antologías didácticas que apoyen las asignaturas

del Plan de Estudios del Colegio de Ciencias y Humanidades

OBJETIVOS

- Renovar el Catálogo de títulos del Programa Editorial del CCH con antologías didácticas en formato tradicional y electrónico, que apoyen la actualización de los Programas de Estudio.
- Publicar antologías didácticas que apoyen la enseñanza-aprendizaje de la comunidad docente y estudiantil del Colegio de Ciencias y Humanidades.

DIRIGIDO A

- Profesores de carrera y de asignatura del CCH.

CARACTERÍSTICAS DE LAS PROPUESTAS

1. Serán seleccionadas las propuestas que apoyen a los programas vigentes.
2. Se apegarán a los criterios que marca el *Protocolo de Equivalencias para el Ingreso y la Promoción de los Profesores Ordinarios de Carrera del Colegio de Ciencias y Humanidades.*
3. Las antologías se integrarán por selecciones de textos de lectura que apoyen los programas de las áreas de Ciencias Experimentales, Histórico-Social, Matemáticas y Talleres.
4. Las antologías no deberán exceder de 200 cuartillas, impresas por un solo lado, a doble espacio, con fuente Arial de 12 puntos.
5. Los textos incluidos serán aquellos que estén en dominio público o con permisos de uso libre de derechos de autor.

RECEPCIÓN DE LAS PROPUESTAS

El Comité Editorial recibirá, a través de la Secretaría de Comunicación Institucional, las propuestas.

Características de las antologías:

De acuerdo con la definición del *Protocolo de equivalencias,* la antología es una selección de textos que se utiliza para la instrumentación didáctica y el logro de los aprendizajes indicados en el Programa de estudio de una asignatura o alguna de sus unidades; en este último caso se procurará que el tema se vincule con otros aprendizajes del programa. La antología deberá incluir:

a) portada; **b)** índice; **c)** presentación; **d)** justificación de los textos o materiales seleccionados, con la ficha de referencia y la sinopsis correspondiente y **e)** sugerencias de actividades de aprendizaje.

Presentación de las antologías

1. Presentar los materiales ya adecuados a los programas vigentes, por triplicado en formato impreso o en formato digital.
2. En documento independiente, los datos del o los colaboradores que participaron en la obra (nombre, domicilio, teléfono, correo electrónico, nivel y plantel de adscripción).
3. Las antologías se recibirán a partir de la publicación de la presente convocatoria y hasta el 30 de noviembre de 2020.

EVALUACIÓN DE LAS ANTOLOGÍAS

El dictamen se realizará por el proceso doble ciego con evaluadores externos e internos, designados por el Comité Editorial y que opinarán sobre:

- la pertinencia, calidad y trascendencia del material,
- la estructura didáctica, según lo marca el Protocolo de equivalencias,
- que el material constituya un apoyo para la enseñanza-aprendizaje o la docencia.

EDICIÓN Y PUBLICACIÓN DE LAS ANTOLOGÍAS

La edición de las antologías aprobadas se sujetará a los criterios de diseño y corrección de la Coordinación de Actividades Editoriales.
Se dará preferencia a la edición electrónica.

Cualquier situación no considerada en esta Convocatoria será resuelta por el Comité Editorial del CCH.

PSICORIENTA

Psic. Arturo Arroyo Nieves
Departamento de Psicopedagogía

La pandemia en tu cama. (Trastornos del sueño)

"Siento que no duermo adecuadamente, y cuando llego a quedarme dormida no es un sueño reparador, despierto más cansada. Eso me pone irritable, triste y, en ocasiones, me provoca ansiedad pues no puedo realizar mis actividades cotidianas".

(Carmen 19 años)

La variación de los ciclos de sueño por el confinamiento impide que se cumplan con los procesos de recuperación del cuerpo, lo que puede producir ansiedad, depresión y alteraciones del metabolismo.

De acuerdo con un estudio publicado por la Universidad de Guadalajara, cerca de un 40% de la población en México padece algún trastorno del sueño; sin embargo, se estima que durante la pandemia esta cifra se duplicó.

Las causas perturbadoras en el sueño debido a la situación actual, pueden ser variadas según cada persona, pero las más habituales son tres:

1) Afectación del ritmo circadiano, pérdida de rutinas y modificación de horarios.

Los seres humanos poseemos un reloj biológico que nos indica a qué hora dormir y despertar. Este reloj, llamado ritmo circadiano, se activa con dos elementos que se han afectado en estos días: la luz solar y los hábitos o rutinas diarias. La luz solar, a diferencia de las luces de las lámparas, cambia de tonalidad a lo largo del día, y esa diferencia de color informa al cerebro sobre el nivel de actividad que debe tener. Al reducir las horas de exposición a la luz solar, el ritmo circadiano pierde las señales externas para estar bien sincronizado.

También se han alterado los hábitos o rutinas que se realizaban durante el día **y los itinerarios de trabajo, alimentación** y actividad física se han modificado. Además, la falta de horarios fijos también perturba el ritmo circadiano.

2) Menor gasto energético.

El aislamiento reduce la actividad física y mental y, consecuentemente, el gasto de energía. Se sabe que una de las principales funciones del sueño es recuperar la energía gastada durante el día.

Cuando hay menos actividad, la necesidad de descanso reparador disminuye. Aún así, se sigue esperando dormir las mismas horas, lo que puede producir ansiedad por no conciliar el sueño.

3) Incertidumbre por la situación actual y el futuro.

Preocuparse exageradamente por la situación actual y por el futuro, sobre todo si está fuera de nuestro control, origina un desgaste emocional muy grande. Anticiparse a los sucesos produce que el cerebro imagine los peores escenarios como un instinto de conservación, ocasionando que cuerpo y cerebro lo vivan como real, generando un estado de alerta, ansiedad y tensión.

Por ello, para descansar adecuadamente es necesario una desconexión mental que permita la aparición del sueño con normalidad.

Algunas recomendaciones para mejorar el descanso durante el confinamiento son:

- Establecer horarios regulares para acostarse y levantarse.
- Disponer 20 a 30 minutos diarios de exposición a la luz solar a primera hora de la mañana y a la última de la tarde.
- Fijar un horario de comida.
- Alimentarse sanamente.
- Disminuir el alto consumo de café, tabaco y alcohol.
- Realizar diariamente una rutina de ejercicio físico de entre 30 a 40 minutos.
- Evitar utilizar dispositivos móviles, trabajar o estudiar en la cama.
- Reducir el uso de los dispositivos móviles o ver televisión una hora antes de acostarse.
- No anticiparse al futuro. Concentrarse en el día a día ayuda a reducir la ansiedad.
- No descuidar el contacto social a través de los medios disponibles y expresar nuestros sentimientos a las personas que queremos.

Fuentes:

Chirino Daniela/ Nayeli Manuel. *¿Cómo afecta el confinamiento la calidad del sueño?* en https://covid19comisionunam.unamglobal.com/?p=84246. Consultado: 8/junio/2020

Loera Martha Eva. *En México, 40% de la población sufre de insomnio*, en http://www.udg.mx/es/noticia/mexico-40-por-ciento-poblacion-sufre-insomnio-0. Consultado: 8/junio/2020

Roure Núria. *Los problemas del sueño se han duplicado en estos días de confinamiento*, en https://www.europapress.es/comunicados/sociedad-00909/noticia-comunicado-problemas-sueno-duplicado-dias-confinamiento-20200423143238.html. Consultado: 7/junio/2020

Premio UNIVERSIDAD NACIONAL 2020

Reconocimiento distinción UNIVERSIDAD NACIONAL *para* JÓVENES ACADÉMICOS

Con el propósito de reconocer la destacada trayectoria de las y los universitarios que se han distinguido en el cumplimiento de las funciones sustantivas de nuestra Casa de Estudios, así como de promover cabalmente el potencial y los esfuerzos de superación de nuestros jóvenes académicos y académicas

la Universidad Nacional Autónoma de México

otorgará los galardones

Premio Universidad Nacional y Reconocimiento Distinción Universidad Nacional para Jóvenes Académicos

en las áreas de:

- Investigación en ciencias exactas
- Docencia en ciencias exactas
- Investigación en ciencias naturales
- Docencia en ciencias naturales
- Investigación en ciencias sociales
- Docencia en ciencias sociales
- Investigación en ciencias económico-administrativas
- Docencia en ciencias económico-administrativas
- Investigación en humanidades
- Docencia en humanidades
- Investigación en artes
- Docencia en artes
- Docencia en educación media superior (ciencias exactas y naturales)
- Docencia en educación media superior (humanidades, ciencias sociales y económico-administrativas)
- Innovación tecnológica y diseño industrial
- Arquitectura y diseño

y en el campo de:

- Creación artística y extensión de la cultura

informes

Dirección General de Asuntos del Personal Académico (DGAPA)
Dirección de Estímulos y Reconocimientos
Correos: pun@dgapa.unam.mx, dunja@dgapa.unam.mx y subest@dgapa.unam.mx

Fecha límite para presentar las candidaturas en la DGAPA:
14 de agosto de 2020

dgapa
Dirección General de Asuntos del Personal Académico

UNAM La Universidad de la Nación

Diseño: Centro de Diseño FAD / Karen López