



Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente
Séptima época • núm. 965 • 26 de octubre de 2020
www.cch-oriente.unam.mx

informa

La presencia femenina en el arte, industria y ciencia



La Comisión Local de Género prosigue sus labores

3y4

Factores que te motivan 13

DIRECTORIO



RECTOR

DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIECHERS

SECRETARIO GENERAL

DR. LEONARDO LOMELI VANEGAS



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. BENJAMÍN BARAJAS SÁNCHEZ

SECRETARIA GENERAL

MTRA. SILVIA VELASCO RUIZ



DIRECTOR

LIC. VÍCTOR EFRÁIN PERALTA TERRAZAS

SECRETARIO GENERAL

BIÓL. MARCO ANTONIO BAUTISTA ACEVEDO

SECRETARIA ACADÉMICA

MTRA. GLORIA CAPORAL CAMPOS

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

ING. MARIO GUILLERMO ESTRADA HERNÁNDEZ

SECRETARIO DOCENTE

I.Q. ADOLFO PORTILLA GONZÁLEZ

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ARIAS

SECRETARIA DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

ING. HUMBERTO ZENDEJO SÁNCHEZ

SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN

BIÓL. HUGO JESÚS OLIVERA GARCÍA

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

PROF. MIGUEL LÓPEZ MONTOYA



JEFE DE INFORMACIÓN

LIC. IGNACIO VALLE BUENDÍA

MESA DE REDACCIÓN Y DISEÑO EDITORIAL

LIC. MIGUEL ÁNGEL LANDEROS BOBADILLA

LIC. MARLEN VÁZQUEZ DEL MERCADO SOLÍS



Oriente Informa UNAM

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

Autonomía, libertad, soberanía y emancipación

En el actual contexto, el empoderamiento de las mujeres no debe verse solo como un hecho coyuntural, sino como una acción cotidiana que las ubique en la esfera de la equidad y la igualdad en sus distintas vertientes: económicas, sociales, políticas, artísticas, en derechos humanos y en otros ámbitos de su actuar social.

Visto así, dicho empoderamiento debe responder al desarrollo de un proceso en el que las mujeres alcancen esa autonomía, libertad, soberanía y emancipación, cuyo resultado se oriente al “desarrollo inclusivo, democrático, libre de violencia y en igualdad de oportunidades” en todas las áreas de actuación femenina.

La UNAM y el Colegio de Ciencias y Humanidades contribuyen decididamente a que la igualdad de género no sea solo un discurso, sino

que concrete acciones que den certidumbre a aquellas mujeres que velan y luchan por esa correspondencia a la que tienen derecho.

Por ello es de destacar el trabajo permanente de la Comisión Local de Género de este centro educativo que en breve dará a conocer su plan de trabajo en este tema, a fin de que sea enriquecido, pero fundamentalmente que sea operativo para que la igualdad y equidad de género sea un derecho humano tal y como lo propone nuestra máxima casa de estudios y el Programa de las Naciones Unidas en esta materia.

La equidad entre mujeres y hombres ya no debe ser una aspiración, hoy día es un mandato para la convivencia, el intercambio y, en consecuencia, para el desarrollo humano, sustentado en el derecho, la oportunidad y la igualdad de ellas y ellos.



Enseñanza Aprendizaje

Reuniones de la Comisión Local de Igualdad de Género

- Propósito: elaborar el plan de trabajo anual.
- Hacia una cultura de igualdad de género en el plantel Oriente

Los integrantes de la Comisión Local de Igualdad de Género han llevado a cabo tres reuniones virtuales de trabajo, 5, 12 y 19 de octubre, con el objetivo de elaborar de manera conjunta el plan de trabajo anual 2020-2021. La conforman planta académica, administrativos, alumnas y alumnos y parte del cuerpo directivo.

Después de la lectura de diversos documentos sobre la materia y de reuniones con la Coordinadora de Igualdad de Género de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Tamara Martínez Ruiz, la Comisión Local reconoció la importancia de continuar con las tareas que favorezcan la igualdad de género entre la comunidad del plantel, acordes con las acciones

de Dirección General del Colegio y de la rectoría de la UNAM. Asimismo, se ha planteado la importancia de la participación de más integrantes de la comunidad estudiantil, debido a que quienes estaban el año pasado, ya concluyeron sus estudios de bachillerato y ahora se encuentran en licenciatura.

El Plan de trabajo se elabora de manera conjunta, una vez concluido se dará a conocer al Consejo Interno y al titular de la entidad. Se tienen contemplados objetivos a corto, mediano y largo plazos. Una de las primeras actividades será realizar un diagnóstico de la problemática de violencia de género entre la comunidad. También se prevén estrategias de comunicación y difusión de protocolos, vídeos, carteles, banner,

infografías, cintillos sobre la temática; tareas de capacitación y formación: cursos, conferencias, charlas, talleres, entre otros. De igual forma, se están integrando mecanismos de escucha, orientación y seguimientos a las personas del plantel que lleguen a sufrir violencia de género. Finalmente, la Comisión planea vincularse con Organizaciones Gubernamentales y con Organizaciones no Gubernamentales para enriquecer el trabajo contra la violencia de género.

La Comisión está conformada por Jennifer Atenea Villagrana Martínez, Patricia Elizabeth López Ocampo, Héctor González Núñez, Gloria Caporal Campos, Marco Antonio Bautista Acevedo, María Luisa Guadalupe Novoa Aguilar, Itzel Núñez Núñez, Julieta Sierra Mondragón, Tania Romero López, Alejandra Mejía Elizarrarás, Sergio Castellón Vázquez y Manuel Muñoz Orozco.



Colección Vindictas UNAM

Mujeres que escriben el futuro a cada instante

El pasado 19 de octubre 2020, se celebró el día de las escritoras. Una fecha que, como cada año, reivindica y celebra a las mujeres en la industria editorial. Sin duda, el campo de la literatura creada por mujeres es amplio y lleno de nombres que han transformado al mundo a través de las letras; en especial desde el ensayo, la novela y el verso.

Una de las escritoras referentes en este género es Simone de Beauvoir (1908-1978), ensayista, filósofa y novelista francesa que cambió la forma de ver a la mujer en sociedad. *El segundo sexo*, es un libro que sentó las bases del feminismo y que, para estos tiempos, es indispensable, pues deja en claro que la mujer debe reconquistar su propia identidad específica. Entre sus libros, también destacan *Los mandarines* y *La mujer rota*.

Uno de los ejemplos contemporáneos de éxito y reivindicación es la autora Joanne K. Rowling. Ella, sin importarle los prejuicios y rechazos que sufrió -en principio por ser mujer y que su novela era de fantasía- no se dejó vencer, siguió tocando puertas hasta que la editorial Bloomsbury publicó en 1997, la primera novela de una de las franquicias más exitosas para chicos y grandes: Harry Potter.

No debemos dejar pasar a la poeta estadounidense Louise Glück, quien ganó el premio Nobel de Literatura en este 2020. En sus 13 poemarios, las preocupaciones básicas de Glück son la traición, la mortalidad, el amor y la sensación de pérdida que la acompaña. Sus poemas son, aparentemente sencillos, pero tienen un trasfondo fortísimo, muy pertinente para los tiempos que vivimos. *Al final del sufrimiento / me esperaba una puerta. / Escúchame bien: lo que llamas muerte / lo recuerdo*.

En México, la literatura hecha por mujeres ha tomado cada vez más fuerza. “El pasado -según decía William Shakespeare- es un prólogo del presente” y, con base en esto, la Universidad Nacional Autónoma de México a través de la Coordinación de Difusión Cultural, lanzó desde principio de año, una colección de libros que con el paso del tiempo ha crecido positivamente:

Vindictas.

Bajo el lema “el canon literario las volvió invisibles” ya que no tuvieron la difusión necesaria después de su publicación, el presente nos ha develado la urgencia de retomar estas lecturas por su importancia y calidad prosística. Las mujeres del siglo pasado que han revivido gracias a esta recuperación de la memoria, son acompañadas de un prólogo muy impetuoso hecho por mujeres del presente.

El primer libro de la colección se llama *El lugar donde crece la hierba* (1957), escrito por Luisa Josefina Hernández y prologado por Ave Barrera. Éste es un ejercicio confesional donde la protagonista da cuenta de su vulnerabilidad ante los hombres, que aparentan protegerla, pero que de modo inexorable la van anulando hasta cerrar sobre ella los muros de una prisión de la que solo podrá escapar por medio de las palabras.

Minotauromaquia, también es parte de la colección. Es un texto de Tita Valencia con prólogo de Claudia Domingo. En su momento la obra causó revuelo en el medio literario, por su capacidad para narrar el desencuentro con uno de los protagonistas del universo intelectual “ultramasculino” de la época. En la introducción de Claudia Domingo, se hace una referencia importante y “es desde el lenguaje -el único poder que se les dio a las mujeres en la antigüedad-, que la amante puede hacer la metamorfosis del amor trágico a la libertad.”

María Luisa “La china” Mendoza, también es reivindicada; su novela, *De ausencia*, nos deja conocer a Ausencia Bautista Lumbres: huérfana y muy pobre en su infancia, acaudalada y autónoma a partir de que su padre adquiere una próspera mina, y muere. Sin dudar, nos encontraremos con un cuestionamiento filosófico de la feminidad y su existencia frente al hombre. Nos ubicamos en estas páginas, como lo refiere Jazmina Barrera -quien hace la introducción a esta obra-, que “el humor en este libro es parte del gozo pantagruélico.”

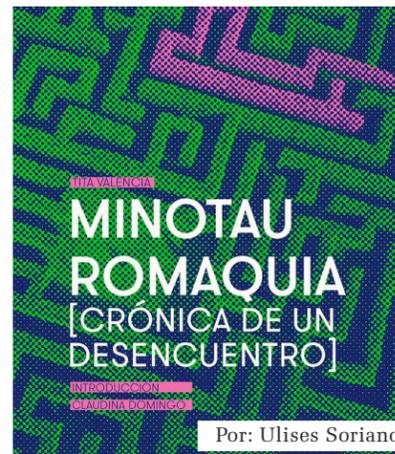
En cambio, *En estado de memoria*,

escrito por Tununa Mercado y prologado por Nora de la Cruz, se narra una extensión de la memoria del exilio que atravesó la autora durante la dictadura militar en Argentina. Aquí, nos deja un retrato de “cómo la política se incrusta en nuestras casas.” Este recuerdo está habitado por una intimidad de emociones devastadoras y difíciles de explicar, pero la voz se ante pone para no olvidar y afrontar la realidad.

Marcela del Río publicó en 1988 *La cripta del espejo*. Retrata un México después de los acontecimientos de 1968. Lola Horner -quien hace la introducción- afirma que “*La cripta del espejo* no es solo la disección de una figura de poder y todos aquellos que la convierten en quién es, sino también la oportunidad de escuchar una época y ciertas voces que recrean años convulsos y apasionantes”.

En México y el mundo, se está presentado un momento histórico que debe quedar anotado en nuestra memoria. Las mujeres se reivindican y, sobre todo, están ocupando un papel protagónico en el presente y detonará un futuro que vislumbra para bien. Echemos un vistazo al pasado para leer a todas las mujeres que han escrito y divulgado su pensamiento. Quienes pasaron como ráfaga por este texto, son solo una parte. Debemos seguir leyendo a las mujeres del pasado y del presente para comprender el futuro.

“Sin mujer, la vida es pura prosa y con ella es poesía”.



Por: Ulises Soriano



BIBLIOTECARIO CCH EN LÍNEA

SESIONES PARA ALUMNOS INSCRITOS EN
LOS PROGRAMAS DE INICIACIÓN A LA INVESTIGACIÓN



La Coordinación de Bibliotecas invita a los alumnos inscritos en los programas de iniciación a la investigación de los cinco planteles del CCH a las sesiones informativas para el uso de fuentes de información digital y la *Clave de Acceso Remoto de la BIDI UNAM*

Bidi- UNAM

Librunam
Seriumam
Tesis unam
Mapamex

Bases de datos especializadas y de cultura general

Jove
Bibliomedica
National Geographic
Encyclopaedia Britannica



SESIONES POR ZOOM

Los días **lunes 9, miércoles 11 y viernes 13 de noviembre de 13 a 15 hrs.**

Revisaremos las bases de datos que conforman la Biblioteca Digital UNAM y las fuentes de apoyo documental para la educación e investigación a distancia. Además conocerán el uso ético de la información y la diferencia entre Google y la Bidi.

ACCESO

<https://cuaed-unam.zoom.us/j/5367416228?pwd=VExzeTVlK2lWVWo5czBJSVZuZDFwUT09>

ID de reunión: 536 741 6228

Código de acceso: 2978



Coordinación General

Iniciación a la Investigación DGCCCH

coordinacion.jovenes@cch.unam.mx

Comité Central de Bibliotecas DGCCCH

coordinacion.bibliotecas@cch.unam.mx

DIRECCIÓN GENERAL DE ATENCIÓN A LA SALUD



Contra la COVID-19 debemos:

Lavarnos las manos con agua y jabón o alcohol gel al regresar a casa y aun estando en ella.

El cuidado de tu salud es primero

Sistema de Orientación en Salud (SOS)

55 5622 0127 sos@unam.mx



Dirección General de Atención a la Salud UNAM

www.dgas.unam.mx



En pocos minutos te cambia o cambias tu VIDA...

Breve es el tiempo en el que la vida de una mujer puede cambiar. En estos minutos, se definen la vida o la muerte por medio de la autoexploración de las mamas, punto de partida para diagnosticar tempranamente el cáncer de seno, primera causa de muerte por cáncer en la población femenina de entre 25 a 55 años de edad.

El 19 de octubre, el "mes rosa", se conmemora el Día Mundial de la Lucha Contra el Cáncer de Mama, por lo que es fundamental que la comunidad universitaria femenina, y todas las mujeres, tengan conciencia sobre esta enfermedad, la importancia de su detección temprana y de conocer medidas para reducir el riesgo a padecerla y fomentar la autoexploración.

El cáncer de mama es un padecimiento que se produce por un desarrollo indeterminado de células en las mamas, las cuales, al no ser deseadas por la regulación equilibrada del organismo, generan clones de células que terminan formando una masa de neoplasia maligna, también llamado tumor. Los posibles tratamientos para erradicarlo o encapsularlo

son la quimioterapia, cirugía (que puede llegar a ser la extirpación del seno), radioterapia, hormonoterapia o terapia biológica.

Dicha enfermedad se manifiesta con múltiples síntomas: un bulto o tumoración que es posible sentirse en la autoexploración, piel rugosa como la apariencia de la "cáscara de naranja", deformación aparente de las mamas, hundimiento del pezón, enrojecimiento, secreción, erosión cutánea, endurecimiento, dolor, hendiduras o crecimiento de venas. Al detectar a tiempo dichos síntomas, se puede iniciar con un tratamiento de acuerdo con su evolución.

Para evitar un diagnóstico tardío que incrementa la cifra de mortandad, es importante la exploración clínica con los estudios necesarios como la mastografía en la edad correspondiente, citas recurrentes con el especialista en cuestión y, por supuesto, la autoexploración que salva vidas en los pocos minutos en los que se realiza.

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha enumerado una lista de

posibles factores de riesgo a padecer cáncer de seno:

- Predisposición hereditaria.
- Consumo de alcohol.
- Sobrepeso.
- Tabaquismo.
- Uso prolongado de anticonceptivos orales.
- Menopausia tardía.
- No tener hijos.
- Obesidad.
- Falta de actividad física.
- Primer embarazo a una edad madura.
- Menstruar a una edad temprana, entre otros.

Finalmente, debemos tener en cuenta que se puede disminuir el riesgo a padecer este mal, pues de acuerdo al Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), pueden tomarse las siguientes medidas:

- Tener una dieta rica en frutas y vegetales
- Incluir alimentos con una gran cantidad de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.
- Realizar ejercicios o actividad física por lo menos 30 minutos al día.
- Mantener el peso adecuado.
- Consultar a un médico sobre el uso de anticonceptivos orales.
- Reducir el consumo de alcohol, azúcar y grasas.

¿CÓMO AUTOEXPLORARSE?

Estos sencillos pasos te ayudarán a detectar cualquier problema a tiempo. Te recomendamos autoexplorarte desde los 20 años al menos una vez al mes y pasado el 7º y 10º día de iniciada la menstruación. Compártelo con las mujeres que conozcas para que seamos más las que nos cuidamos.

1. Sitúate frente a un espejo, primero con los brazos caídos y observar alguna asimetría en el volumen de las mamas, alguna tumoración, o alguna rugosidad o depresión en la piel de ellas. También puedes buscar desviación de la dirección del pezón; retracción del pezón o de otras áreas cutáneas; edema de la piel; ulceraciones o excoriaciones; aumento de la vascularidad; enrojecimiento cutáneo; salida espontánea o provocada de secreciones.

2. Con las manos sobre la nuca, observar lo anterior. Si hubiera algún cambio, debes tenerlo en cuenta.

3. Repite la misma observación colocando las manos sobre las caderas firmemente, e inclinando el tronco ligeramente hacia adelante.

4. Con la mano derecha colocada en la nuca explora, con la mano izquierda, la mama derecha empleando la yema de los tres dedos centrales, alrededor de toda la mama, y especialmente en aquellos lugares que se ha observado deformidades en los pasos anteriores. Extiende el examen hasta la axila derecha buscando alguna tumoración.

5. Repite el paso anterior, examinando ahora la mama izquierda y la axila respectivamente.

6. Finalmente, examina las mamas acostada, boca arriba, sobre una almohada (la cual estará en contacto con el hombro izquierdo si se va a examinar la mama izquierda, y con el hombro derecho si se va a examinar la mama derecha). Si se examina la mama izquierda se hará con la mano derecha, y la mano izquierda agarrando su nuca. Para el lado contralateral se repite el mismo procedimiento (Ríos, www.geocities.com/amirhali/_fpclass/ca_mama.)

Por. Marlen Vázquez del Mercado Solís

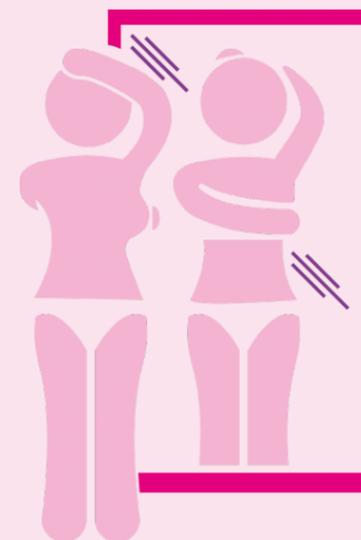


Fuentes consultadas:

Sanfilippo José y Moreno María Isabel "Cáncer de mama" [en línea]. Facultad de Medicina, consultado en http://www.facmed.unam.mx/eventos/seam2k1/2008/abr_01_ponencia.html.

Ríos Reyes, Amilcar. "Cáncer de mama" [en línea] Consultado de: www.geocities.com/amirhali/_fpclass/ca_mama.htm

Instituto Nacional de Salud Pública. Consultado de: <https://www.insp.mx/avisos/5090-octubre-cancer-mama-19.html>



Mujeres en la ciencia y la industria

Es indudable el legado que las mujeres han dejado con su talento, ingenio y disciplina en todos los campos del quehacer humano. Sin embargo, en algunas disciplinas sus contribuciones no han sido reconocidas, o bien, han encontrado obstáculos e indiferencia hacia su trabajo. Esto ha sido más evidente en los campos de la ciencia y la industria.

Sin duda, nombres como Marie Curie o Ada Lovelace son referentes de los aportes femeninos, pero existen más mujeres que han innovado con sus teorías, descubrimientos e inventos. Para conocerlas y valorar sus contribuciones, presentamos esta pequeña muestra de cinco talentosas féminas que han transformado el mundo.

Por: Miguel Ángel Landeros Bobadilla



Emilie du Châtelet
(1706-1749)

Fue una física y matemática del siglo XVIII, en plena era de la Ilustración francesa. Era una aristócrata que recibió una educación esmerada. A los 12 años hablaba latín, griego, italiano y alemán. Sobre todo, le interesaban los conocimientos matemáticos y científicos.

En París conoció al afamado pensador Voltaire, con quién inició un romance que, acorde con las ideas liberales francesas, contó con la aprobación del marido de ella. Emilie incursionó en el pensamiento filosófico, pero sobre todo le entusiasmaba la física y la teoría de Newton.

Su curiosidad la llevó a investigar diversos fenómenos físicos, y preocupada por explicárselos a los jóvenes, escribió la obra "Las intuiciones de la física". También luchó por el reconocimiento de los derechos de las mujeres y denunció los prejuicios contra ellas en el mundo de la ciencia.

Emilie escribió ensayos sobre la naturaleza del fuego, óptica, libertad y religión. Su última obra fue la traducción al francés de un libro de Newton. Lo terminó poco antes de morir a causa de una infección posparto.



Lilian Moller
(1878-1972)

Diversos procedimientos, estrategias productivas y de recursos humanos que se aplican en la actualidad en las empresas, se deben a Lilian Moller quien, si bien estudió Literatura Inglesa y Filosofía, sus ideas tendrán gran influencia en la gestión empresarial y la industria.

Nació en Estados Unidos y se tituló en 1900 y fue la primera mujer en pronunciar el discurso de graduación en la Universidad de Berkeley. Deseaba continuar sus estudios, pero el profesor no aceptaba a mujeres en su clase. Esto la llevaría su vida a otro rumbo muy diferente al imaginado.

Al planear un viaje a Europa, conoció a quien sería su esposo, Frank Gilbreth, dueño de una empresa. Pronto, Lilian sintió curiosidad sobre los procesos de producción y estudió psicología. Junto con su marido, planteó varias ideas para mejorar el desempeño laboral: incentivos por productividad, estudios sobre el estrés en el trabajo, abrir buzones para sugerencias e, incluso, propuso contratar discapacitados. Además, inventó los estantes dentro de los refrigeradores y el bote de basura con pedal.

Su contribución fue dar una visión humana del trabajador, a contrario de la perspectiva predominante de concebirlo como una pieza más de las líneas de montaje.

Fuentes:

Flores, Javier (6 de marzo, 2020). *Hedy Lamaar, la mujer que inventó e Wifi*. Disponible en https://historia.nationalgeographic.com.es/a/hedy-lamarr-actriz-que-invento-wifi_14882. Consultado el 23 de octubre de 2020.

Martínez, Carolina (16 de julio, 2014). *Lynn Margulis: a vida desde la cooperación microbiana*. Disponible en <https://mujeresconciencia.com/2014/07/16/lynn-margulis-la-vida-desde-la-cooperacion-microbiana/>. Consultado el 24 de octubre de 2020.

Revista Muy Interesante (2016). *Protagonistas de la historia*, vol. I y II, México.

¿De qué están hechas las estrellas? Esa preguntaba intrigaba a la inquieta Cecilia Payne mientras estudiaba en la universidad. Si bien sentía interés por varios campos de la ciencia, como las matemáticas y la biología, una conferencia le hizo inclinarse por la astronomía.

A pesar de su entusiasmo, la limitaba el hecho de que en su natal Inglaterra, las mujeres no podían obtener un título universitario. Ante esto, emigró a los Estados Unidos para estudiar en Harvard. Ahí, analizó el espectro solar, y concluyó que las estrellas se componen en un 99% de hidrógeno y helio, lo que revolucionó la idea de la época de que la Tierra y las estrellas tenían una composición similar.

A pesar de las dudas y críticas iniciales, sus ideas se han ido comprobando. A pesar de su fama, su sexo le dificultaba seguir con sus investigaciones, pues no recibía el mismo apoyo que sus colegas varones. No obstante, fue la primera mujer en obtener un doctorado en Harvard y sus teorías han inspirado a muchas estudiantes ansiosas por analizar el Universo.



Cecilia Payne
(1900-1979)

Actriz y científica austriaca de raíces judías. Fue una pionera en el cine; conocida como "la mujer más hermosa del mundo", fue la primera en presentar una escena de desnudo en el cine comercial en la película checa "Éxtasis". Sin embargo, también es recordada por ser una genial investigadora e inventora. Incursionó muy joven en el cine y su belleza atrajo la atención pública. Junto con su esposo, un vendedor de armas, organizaba fastuosas fiestas a las que acudían militares e ingenieros italianos y nazis. Ahí aprendió sobre armamentos, aviones, torpedos y sistemas de comunicación. Ante los crecientes celos de su esposo y la amenaza de la llegada al poder de Hitler, huyó a Estados Unidos.

Trabajó en Hollywood, pero lo impensable es que conoció a un músico con quien colaboró para desarrollar su pasión: inventar un sistema de comunicaciones secreto para los alemanes y lograr que las señales que orientaban a los torpedos teledirigidos fueran imposibles de interceptar por los enemigos. Así, Hedy ideó la tecnología de espectro ensanchado o de salto de frecuencia para comunicar de forma segura los dispositivos inalámbricos. Este invento fue patentado en 1942, y si bien no se usó en la Guerra Mundial, posteriormente se adaptó a aparatos bélicos, satélites de comunicaciones, en sistemas como Bluetooth y es el estándar de las redes inalámbricas.



Hedy Lamarr
(1914-2000)

Esta singular microbióloga nacida en Chicago, en su edad madura se caracterizaba por llevar en su bolso fotos de sus nietos y de sus microorganismos favoritos. Desde joven, Lynn cuestionaba la idea que la evolución de las especies solo dependía de cambios naturales tal como lo señalaba Darwin. Faltaba algo y decidió investigarlo.

Sus inicios científicos, a los 16 años, fue en prácticas de campo en Tepoztlán, Morelos. Se especializó en microbiología y en 1967 presentó la teoría de la endosimbiosis seriada, en la cual expone que las primeras células eucariotas surgieron por el contacto entre varias bacterias distintas.

Dicha teoría fue muy criticada, pero enriqueció la teoría darwinista, al afirmar que los cambios adaptativos no solo eran al azar, también influían los genes adquiridos en tanto las bacterias y las células unen su material genético. De este modo, la simbiogénesis explicaría la diversidad biológica.

La confirmación de esta idea le valió a Lynn múltiples reconocimientos, lo que junto a su visión de que el mundo microscópico tiene un fuerte impacto en la fisiología, temperatura y composición del planeta, modificó nuestro punto de vista de la naturaleza, la evolución y la biología.



Lynn Margulis
(1938-2011)

Los invitamos a la presentación de
Mediaciones
Revista de comunicación del CCH

Presentan:

- Dr. Benjamín Barajas Sánchez. Director General CCH
- Dr. Manuel de Jesús Corral Corral. CCH
- Mtro. Mario Revilla Basurto. FES Acatlán
- Mtro. Luis Ángel Hurtado Razo. FCPyS. UNAM
- Fernando Martínez Vázquez. Comité Editorial

Modera: Mtra. Iriana González Mercado

MIÉRCOLES 28 DE OCTUBRE, 12:00 HRS A TRAVÉS DE
<https://www.facebook.com/MediacionesCCH/live/>

Journée Mondiale de L'alimentation

Ma. del Carmen Rosas Herrera

Le 16 octobre, l'Organisation des Nations Unis pour l'alimentation et l'agriculture célèbre la Journée mondiale de l'alimentation. Chaque année on adopte un thème différent afin de mettre l'accent sur plusieurs domaines d'action prioritaires et de donner une orientation commune. Cette année a pour thème « Cultiver, nourrir, préserver. Ensemble. »

Depuis 1981, on commémore ainsi la création de cette organisation, qui a eu lieu le 16 octobre 1945. Cette journée internationale permet de sensibiliser la population à la lutte mondiale contre la faim. Elle vise aussi à soutenir et à faire connaître des projets qui investissent dans les infrastructures rurales pour améliorer le rendement agricole dans les pays où la famine sévit.

Selon la FAO, en 2020 près de 690 millions souffrent de la faim dans le monde, soit environ 10 millions de personnes de plus qu'en 2019. L'évolution de la pandémie et les scénarios de croissance économique laissent entrevoir la possibilité que 83 à 132 millions de personnes de plus souffrent de la faim au cours de l'année.

Le sais-tu ?

Plus de 41.200 kilos de nourriture sont jetés chaque seconde dans le monde. Cela représente un gaspillage alimentaire de 1,3 milliard de tonnes d'aliments par an, soit 1/3 de la production globale d'aliments dédiée à la consommation. Le gaspillage alimentaire concerne les pays riches comme pauvres et représenterait une valeur gaspillée de 750 milliards de dollars.

Qu'est-ce que tu peux faire ?

- évite de gaspiller de la nourriture. Par exemple : demande une portion plus petite lorsque tu as moins faim.
- évite de laisser de la nourriture se dégrader dans le réfrigérateur.
- Sensibilise ton entourage en partageant tes idées afin d'éviter le gaspillage et de lutter contre le problème de la faim à l'échelle familiale et locale.

TALLER DE CIENCIAS

¿Te interesan las ciencias?
¿Te gustaría participar en un taller donde puedas investigar y aprender?

¡Incorporate al taller de ciencias!

Temáticas generales:

- Elaboración de pigmentos
- Sanitizantes
- Cremas
- Pastas dentales
- Conservadores
- Y muchos más...

Sesión informativa viernes 30 octubre 13:00 hrs
Zoom ID: 896 3602 6066. Código: vE_#28

Comisión organizadora: Claudia Benitez Albarrán, Patricia Araceli Cristino Islas, Alfredo César Herrera Hernández, Elena Plácido Jurado, Paulina Itzel López Rivera, Yazmín Anaín Mendoza Segovia, Ariana Andrea Nicio Cruz.

Actividad física Vs Sedentarismo

<p>★ ★ ★ ★ ★</p> <p>Beneficios para la salud</p> <p>+ Activo</p>	<p>- Sedentario</p>
<p>★ ★ ☆ ☆ ☆</p> <p>Mejorable para la salud</p> <p>+ Activo</p>	<p>+ Sedentario</p>
<p>☆ ☆ ☆ ☆ ☆</p> <p>Riesgos para la salud</p> <p>- Activo</p>	<p>+ Sedentario</p>

Departamento de Educación Física
INFOCAB No. PB200419
"El impacto positivo de la actividad física en la cognición, la socialización y el rendimiento académico en los alumnos del CCH oriente"



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
Secretaría de Servicios de Apoyo al Aprendizaje



La Coordinación de Programas de iniciación a la Investigación invita a todos los estudiantes inscritos en el Colegio de Ciencias y Humanidades a inscribirse en:

- Programa Jóvenes hacia la Investigación en Ciencias Naturales y Matemáticas
- Programa Jóvenes hacia la Investigación en Humanidades y Ciencias Sociales
- Programa de Estaciones Meteorológicas del Bachillerato Universitario

Podrás realizar un proyecto de investigación en el área del conocimiento que más te interese. Esta investigación podrás realizarla en equipo o de forma individual

ACTIVIDADES QUE REALIZAMOS

- Visitas guiadas a centros, institutos y facultades de la UNAM
- Conferencias con reconocidos investigadores de la UNAM y de otras instituciones
- Talleres para estudiantes y profesores
- Participación en eventos académicos como la Feria de las Ciencias, el Encuentro Estudiantil de Iniciación a la Investigación, Día Meteorológico Mundial, Olimpiada Universitaria del Conocimiento, concursos universitarios, entre muchos otros.



Para mayores informes, acércate a la coordinación de tu plantel
Inscríbete del 7 de octubre al 30 de noviembre de 2020:

<https://www.cch.unam.mx/aprendizaje/programajovenes>
Contacto central:
coordinacion.jovenesinv@cch.unam.mx



PSICORIENTA



Psic. Oscar Espinosa Montaña
Departamento de Psicopedagogía

Factores motivadores

Hola estimadas alumnas y alumnos, ahora que comenzaste tus clases es necesario mantener un buen ritmo de trabajo en tus actividades; eso es importante para tu aprendizaje y rendimiento escolar.

Comenzaré con algunas preguntas; las puedes contestar durante la lectura y comprensión del presente escrito. ¿Estás motivado? ¿Cómo andas de motivación? ¿Qué haces para motivarte? ¿Dónde? ¿Cuándo? y ¿Con quién? ¿Lo has pensado?

Esperando se encuentren bien, física y emocionalmente, en esta oportunidad considero pertinente ofrecerte información, para que evalúes cómo mantenerte motivado en estos días de pandemia prolongada.

La palabra motivación tiene un objetivo en concreto y su origen viene de las palabras *dellatinmotus* (movido) y *motio* (movimiento). De ahí que guarde una relación con el impulso que tenemos como individuos, es decir, es una energía activa, mueve y orienta nuestros actos y este objetivo está relacionado con la satisfacción de nuestras necesidades y sueños.

A continuación, hago referencia de las aportaciones de dos destacados autores y pioneros sobre el tema de los factores motivadores. Uno es el psicólogo Frederik Herzberg, con su teoría motivación e higiene (1959), y Abraham Maslow (1943) con su obra sobre la "Motivación humana".

Para F. Herzberg, existen dos factores extrínsecos o de higiene que orientan el comportamiento de las personas.

Así, los factores están relacionados con la insatisfacción, ya que tienen un vínculo con el trabajo desagradable, incluso algunos son

vistos como un castigo, lo cual apela a premios y a incentivos para tener un mayor rendimiento; de otra forma no se realizarían, por ejemplo, exámenes, trabajos, tareas y ejercicios incómodos o molestos. Estos factores regularmente son verdaderos retos, y debemos estar muy motivados para cumplirlos. Desde luego, se relacionan directamente con la insatisfacción y no dependen de ti. Por ejemplo, ahora con la pandemia se complica cumplir con algunas tareas en línea que son complejas, pero con disciplina podemos lograrlo.

Los Factores intrínsecos o motivacionales están relacionados con la satisfacción y están bajo tu control, pues se relacionan con las necesidades de autorrealización, de responsabilidad, creatividad, y son fundamentales para la satisfacción personal, por ejemplo, realizar deportes a tu gusto, seleccionar algunas materias y participar en actividades extracurriculares, aun cuando estemos confinados.

A. Maslow afirma que existe una jerarquía de necesidades humanas, y primero deben satisfacerse las necesidades básicas. A cada necesidad cubierta, el ser humano avanza en la jerarquía hasta lograr sus metas más elevadas. El modelo en forma de pirámide consta de cinco niveles.

1) Fisiología: el cuerpo humano para mantener un equilibrio requiere respirar, comer, beber y dormir. Debes tener cubiertas estas necesidades para no tener otras preocupaciones, y con ello acceder a los siguientes niveles.

2) Seguridad: este nivel comprende necesidades relacionadas con la estabilidad del círculo familiar, tener un techo para dormir, sentirte estable y seguro, e incluso ante un clima extremo.

3) Afiliación: depende de las relaciones sociales, por ejemplo, participación en eventos, reuniones y la correspondencia con los pares, compañerismo y afecto por otras personas; esto último es fun-

damental para acceder a este nivel.

4) Reconocimiento: se refiere a la necesidad de estima, aprecio y el fomento de tu autoestima, la sana relación con tus amigos, compañeros de escuela y seres queridos.

5) Autorrealización: se considera una necesidad primordial y se logra cuando satisfaces otras necesidades humanas. Este nivel comprende objetivos emocionales como la moralidad, creatividad y aceptación de los hechos. Se observa cuando te sientes a gusto física y mentalmente para lograr tus metas más elevadas. Y también cuando cuentas con todas tus necesidades cubiertas, dedicando gran parte de tu tiempo al altruismo, labores sociales y crecimiento espiritual.

Como podrás darte cuenta, la motivación es el impulso que nos lleva a actuar y conseguir lo que nos proponemos. Cada persona tiene sus propias motivaciones que pueden ser muy diferentes a las del resto. ¿Te has preguntado cuáles son tus motivaciones?

Te sugerimos realizar un listado de factores motivadores y compartirlos con tus amigos y familiares. Si requieres apoyo, escribe a psicopedagogia.orientecch@unam.mx

Te invitamos a consultar la página en Facebook: Departamento Psicopedagogía Cch oriente

Referencias:

- <https://www.psicologia-online.com/piramide-de-maslow-ejemplos-practicos-de-cada-nivel-3832.html>, consultado el 16 de octubre de 2020 17:20
- <https://sites.google.com/site/teoriasdelcontenidodelamotiv/t/herzberg> consultado el 17 de octubre de 2020, 18:45
- <https://robertoepinosa.es/2019/06/09/piramide-de-maslow> consultado el 18 de octubre de 2020, 21:00



PROGRAMA INSTITUCIONAL DE ASESORÍAS



ASESORÍAS EN LÍNEA

Te invita a los siguientes talleres para prepararte para tu examen extraordinario periodo EA 2021-1

INICIAMOS el lunes 26 de octubre

EXPERIMENTALES

TALLER	PROFESOR	HORARIO				
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Química: Balanceo y nomenclatura	Lobera Caporal Juan Antonio	11 - 13	13 - 15	11 - 13	13 - 15	11 - 13
Física: Mecánica de la partícula: leyes de Newton	Rojas Cárdenas Gonzalo Víctor	11 - 13	11 - 13	11 - 13	11 - 13	11 - 13
Movimiento bajo fuerza constante, por ejemplo: Tiro vertical, caída libre y tiro parabólico	Velasco Juan Manuel	13 - 15	13 - 15	13 - 15		13 - 15
Física: Dinámica de la partícula	Villarreal Rodríguez Carlos Alberto	15 - 17		15 - 17		
Taller de preparación para presentar el examen extraordinario de Química	Martínez Galindo Sylvia	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15
Química: Nomenclatura inorgánica	Guerrero Segura Alicia Guadalupe	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15
Curso exprés de Biología II para presentar el examen extraordinario	Meneses Ochoa Itzel Georgina	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15

HISTÓRICO SOCIAL

TALLER	PROFESOR	HORARIO				
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Taller de Historia Universal	Lozano Cruz Javier	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15	14 - 15 y 17 - 19
Elementos centrales para el análisis político y social	Rendon Arias Iliana	13 - 15		13 - 15		
Elementos primordiales para comprender la Historia de México	Portilla Martínez Adolfo Sergio	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15
¿Festejamos la Independencia como independientes?	Méndez Cruz Alba Diana	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15

TALLER DE LECTURA Y REDACCIÓN

TALLER	PROFESOR	HORARIO				
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Proyecto de investigación	Díaz Hernández José Raymundo	15 - 17	15 - 17	15 - 17	15 - 17	15 - 17
Reseña y ensayo	Jiménez Jiménez Paola Edith	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15
Relato personal y comentario	Cuapio Campos Sandra Noemi	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15
Griego y latín	García Casillas Alejandro	13 - 15	11 - 13	13 - 15	11 - 13	11 - 13
Redacción del reporte de Investigación	Galicia García Blanca Jenny	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15	13 - 15

Inscríbete en: <http://n9.cl/8a2l>





Universidad Nacional Autónoma de México
Dirección General de Orientación y Atención Educativa
Colegio de Ciencias y Humanidades

¡Aviso Importante!

Alumnos de 3er semestre

Si te falta terminar tu sesión o aún no has contestado la prueba en línea

PROUNAM II e INVOCA

Se abren nuevas fechas

Del 29 al 30 de octubre y del
04 al 13 de noviembre 2020



Ingresa a:

<https://innovaoe.dgoae.unam.mx/PortalOAE/login.dgoae>

- La prueba dura alrededor de 3 horas.
- Es recomendable que la prueba la contestes durante el día, en un horario libre, sin interrumpir clases.
- Recomendamos utilizar el navegador Mozilla Firefox, Google Chrome o Microsoft Edge.
- Utiliza una computadora de escritorio o laptop (puede presentar problemas de visualización en dispositivos móviles y tabletas).

Alumnos de otras generaciones interesados en hacer la prueba, enviar un correo a la jefatura de Planeación de tu Plantel, con los siguientes datos: nombre, número de cuenta, fecha de nacimiento, semestre que cursas, sexo, Plantel y correo.

Recuerda que esta prueba te permitirá conocer aptitudes e intereses para una mejor elección de carrera.

Orientación durante la aplicación:

Contacto CCH Azcapotzalco
Lic. Adriana Astrid Getsemani
Castillo Juárez
planea.azcapotzalco@cch.unam.mx

Contacto CCH Vallejo
Lic. Mónica Leticia Andrade Díaz
planea.vallejo@cch.unam.mx

Contacto CCH Sur
Mtro. Arturo Guillemaud Rodríguez
planea.sur@cch.unam.mx

Contacto CCH Naucalpan
Lic. Reyna Iztalzalali Valencia López
planea.naucalpan@cch.unam.mx

Contacto CCH Oriente
Ing. Rubén Guevara López
planea.orientecch.unam.mx



DGOAE
Secretaría General
Dirección General de Orientación
y Atención Educativa



#UNAMORIENTA

26 al 30 Octubre
2020

WEBINAR

Al encuentro
del mañana



La oferta educativa de la unam en voz de sus directoras y directores

La pandemia nos ha obligado al distanciamiento social y paradójicamente nos ha dado la oportunidad para acercarnos más como seres humanos a través de la comunicación digital. Hace unos meses hubiera sido imposible reunir a todas las directoras y todos los directores de la entidades académicas de la UNAM en un encuentro para hablar de la importancia que tiene una adecuada elección de carrera en el éxito académico y profesional, así también de los retos que enfrentarán los futuros profesionistas y las características de cada una de las 129 carreras que ofrece la UNAM.

En este evento participan mujeres y hombres sin distinción de género, profesionistas destacados en sus áreas de conocimiento que compartirán sus experiencias y conocimientos para apoyar a las y los estudiantes en su búsqueda de la mejor opción para estudiar una profesión.

Hablar de vocación, nos lleva a imaginar el futuro, nos impulsa a caminar hacia adelante en la búsqueda de un sueño o de una meta y nos da la oportunidad para la construcción de un proyecto de vida.

¿Quieres Elegir Bachillerato? ¿Quieres Elegir Licenciatura?

¿Quieres Elegir Posgrado?

Abierto al público en general

Síguenos en vivo del 26 al 30 de octubre en:

Orientación y Atención Educativa www.facebook.com/dgoae.unam/

orienta.unam.mx/Webinar





UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO DIRECCIÓN GENERAL DE CCH



Estudiantes y profesores:

Responsables en planteles

El registro para participar en la **1era Olimpiada Cecehachera del Conocimiento** iniciará el 2 de noviembre en www.cch.unam.mx

Azcapotzalco

Martha Contreras Sánchez
biolcontreras1@gmail.com

Naucalpan

Taurino Marroquín Cristóbal
taurino.mc@gmail.com

Vallejo

Juana Elena Córdova Pérez
cordovaele8207@gmail.com

Oriente

José Raúl Cermeño García
raulcermeno16@gmail.com

Edgar Javier Reyna Berrera
edgar.reyna@gmail.com

Sur

Dr. Ibrahim Guillermo Castro Torres
jovenesinv_cnm.sur@cch.unam.mx

Raymundo Flores Santuario
raymundoflores_10@hotmail.com

¡Prepárate!

Para más información envía un correo electrónico a: ssaa@cch.unam.mx



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO DIRECCIÓN GENERAL DE CCH



Profesoras y profesores del Colegio:

Responsables en planteles

Los invitamos a participar como Asesor o Asesora en la **1a Olimpiada Cecehachera del Conocimiento**.

Con tu valiosa participación, impulsaremos a nuestros estudiantes destacados en la asignatura que impartes.

Azcapotzalco

Martha Contreras Sánchez
biolcontreras1@gmail.com

Naucalpan

Taurino Marroquín Cristóbal
taurino.mc@gmail.com

Vallejo

Juana Elena Córdova Pérez
cordovaele8207@gmail.com

Oriente

José Raúl Cermeño García
raulcermeno16@gmail.com

Edgar Javier Reyna Berrera
edgar.reyna@gmail.com

Sur

Dr. Ibrahim Guillermo Castro Torres
jovenesinv_cnm.sur@cch.unam.mx

Raymundo Flores Santuario
raymundoflores_10@hotmail.com

Para más información envía un correo electrónico a: ssaa@cch.unam.mx



LA ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES, A TRAVÉS DE LA SECRETARÍA DE SERVICIOS DE APOYO AL APRENDIZAJE CONVOCA LA



La Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades, a través de la Secretaría de Servicios de Apoyo al Aprendizaje y el Sistema de Laboratorios para el Desarrollo y la Innovación SILADIN, convoca a los alumnos de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades a participar en la primer **Olimpiada Cecehachera del Conocimiento**, cuyo proceso se llevará a cabo del 2 de noviembre 2020 al 26 de marzo de 2021 de conformidad con las siguientes:

Filosofía: interpretación de textos y análisis de conceptos que confluyan en la redacción de un ensayo.

Sede: Sur

Geografía: examen de opción múltiple y análisis e interpretación cartográficos.

Sede: Azcapotzalco

Historia: lectura y análisis de fuentes y redacción de un ensayo.

Sede: Oriente

Literatura: lectura y análisis de textos literarios y expositivos, para la redacción de una ensayo argumentativo.

Sede: Vallejo

2. La publicación de resultados de la Segunda Etapa: será el miércoles 17 de marzo de 2021, en la página: www.cch.unam.mx

BASES

PARTICIPANTES

Podrán participar alumnas y alumnos de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades inscritos en el ciclo escolar 2020-2021

INSCRIPCIÓN PROCESO

La inscripción quedará abierta a partir del 2 de noviembre y se cerrará al 15 de noviembre de 2020.

1. La inscripción se realizará únicamente vía electrónica a través de la página: www.cch.unam.mx
2. Los alumnos interesados en participar deberán elegir hasta dos de las siguientes áreas del conocimiento para participar:



3. Los alumnos deberán llenar el formato electrónico de inscripción, guardar e imprimir su número de código, el cual será su comprobante de participación al examen.
4. El temario para cada una de las áreas del conocimiento se podrán consultar en la página: www.cch.unam.mx

CALENDARIO DE COMPETENCIA

Primera Etapa: El examen será de opción múltiple a realizarse el sábado 27 de febrero de 2021 en los cinco planteles del CCH. El horario en que se realizará el examen de cada área del conocimiento podrá consultarse dos días antes del examen en la página: www.cch.unam.mx

1. La publicación de los resultados de la Primera Etapa: será el miércoles 3 de marzo de 2021, en la página: www.olimpiadas.unam.mx

Segunda Etapa: Se llevará a cabo el sábado 13 de marzo de 2021, con las siguientes características para cada área:

Matemáticas: resolución de problemas.

Sede: Vallejo

Química: resolución de problemas teórico prácticos.

Sede: Vallejo

Biología: resolución de problemas teórico prácticos.

Sede: Azcapotzalco

Física: resolución de problemas.

Sede: Naucalpan

EXÁMENES Y MECANISMOS DE EVALUACIÓN

1. Los Comités Académicos de cada área del conocimiento serán los responsables de elaborar y evaluar los exámenes de la Primera y Segunda Etapa.
2. Los Comités Académicos de cada área del conocimiento serán los responsables de determinar a los ganadores.
3. Los resultados de las evaluaciones serán definitivos e inapelables.

RECONOCIMIENTOS

1. Se otorgará una constancia a los concursantes que hayan obtenido los mejores resultados por cada área del conocimiento.
2. Se entregarán medallas por área del conocimiento: de oro para los primeros lugares, de plata para los segundos lugares y de bronce para los terceros lugares. Si los Comités Académicos lo juzgan pertinente, otorgarán Menciones Honoríficas.
3. Se entregará reconocimiento de participación a todas las alumnas y alumnos que pasen a la segunda etapa.
4. Se entregará un reconocimiento con valor curricular a académicos y académicos participantes en los Comités Académicos y a los asesores de los estudiantes premiados.
5. Los Comités Académicos de cada área del conocimiento podrán declarar desierta el área correspondiente, si los participantes no reúnen los criterios académicos suficientes para obtener el reconocimiento.

PREMIACIÓN

La premiación se llevará a cabo el 26 de marzo 2021. La lista de ganadores se dará a conocer oportunamente.

DISPOSICIONES FINALES

1. Los casos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por el Comité Organizador de la Olimpiada.
2. Los integrantes de los Comités Académicos de cada una de las áreas de conocimiento convocados para este concurso, no podrán asesorar a los estudiantes participantes.
3. Para más información consultar la página: www.cch.unam.mx o acudir con los responsables en planteles de olimpiadas.

