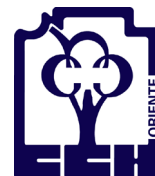




# Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente  
Séptima época • núm. 972 • 4 de enero de 2021  
www.cch-oriente.unam.mx

# informa

## Tercer curso "Biología molecular hacia la biología sintética"

3 y 4



Aislamiento y  
extracción de DNA



Hacer muchas  
copias de DNA (PCR)

Cortar, mover,  
reordenar,  
insertar DNA



Escribe aquí para buscar

Zoom Reunión

Usted está viendo la pantalla de Alicia Polaco

Ver Opciones

Ulises Soriano

Alicia Polaco

Claudia Benit...

PATRICIA ARAC...

Abbie Velázquez

## Pláticas del Foro Conciencia y Humanidades 6, 7 y 8

HABITOS ALIMENTICIOS



DATOS DE LA ENCUESTA  
800 hogares  
Encuesta telefónica realizada el 29 de octubre de 2020



NO SE APEGAN A UNA DIETA  
89%  
SILLEVAN DIETA ESPECIAL  
10%

OBEESIDAD INFANTIL  
70.7%  
Responsables



De ANDRES ACON para todos

Hola a todos

### BULIMIA Y ANOREXIA



Personas cercanas  
8.8%  
0.6%  
Bulimia, anorexia y obesidad



LEY ANTIPOBESIDAD  
72.1% Cree que se cumple la ley, 0.7% No cree que se cumple la ley, 27.2% No sabe, 0.9% No sabe.

27.2% No cree que se cumple la ley, 0.9% No sabe.

## 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 EFRAÍN PERALTA TERRAZAS

SECRETARIO GENERAL

BIÓL. MARCO ANTONIO BAUTISTA ACEVEDO

SECRETARIA ACADÉMICA

MTRA. GLORIA GARCÍA 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

## Compromiso social con la nación

A partir de este lunes, la UNAM reinició sus labores académicas con la perspectiva de seguir avanzando en la formación educativa de las y los jóvenes universitarios. Nuevamente nos integramos a la labor diaria que conlleva ser parte de esta comunidad que, pese a las circunstancias de hoy en día, sigue trabajando para continuar cumpliendo con su compromiso social que tiene con la nación.

De igual forma y en especial la comunidad cecehachera sigue con su labor de educar y formar a las y los estudiantes, a través de las plataformas digitales, previo a su 50 aniversario de vida universitaria, lo que ejemplifica y revaloriza su pertinencia con la Universidad de la nación.

A pocas semanas de concluir el semestre escolar, la comunidad toda sigue dando muestra de su interés y apego por proseguir con su formación educativa. Por un lado, los maestros seguirán atentos a la impartición de sus clases; en tanto, las y los alumnos, asumirán su com-

promiso estudiantil que radica en el cumplimiento a clases, entrega de trabajos y quizá evaluaciones finales.

Todo lo anterior, se verá reflejado en un aprovechamiento escolar que siente las bases para que las y los jóvenes bachilleres alcancen sus aprendizajes de calidad, a fin de proseguir con su formación académica e integral y, en corto tiempo, alcancen sus estudios profesionales.

Por todo ello, desde este espacio deseamos que con el trabajo, empuje, fortaleza y compromiso que tenemos con la Universidad Nacional, el inicio de año sea fructífero en todos los sentidos; que mantengamos la tranquilidad y sigamos superando esos obstáculos que nos han impuesto una nueva normalidad.

Buen 2021; de regreso a clases con la mejor actitud, con la esperanza de que esta emergencia sanitaria se diluya, a partir de la responsabilidad individual y compartida socialmente, si seguimos asumiendo las recomendaciones para proteger nuestra salud física y emocional.



## Enseñanza y Aprendizaje

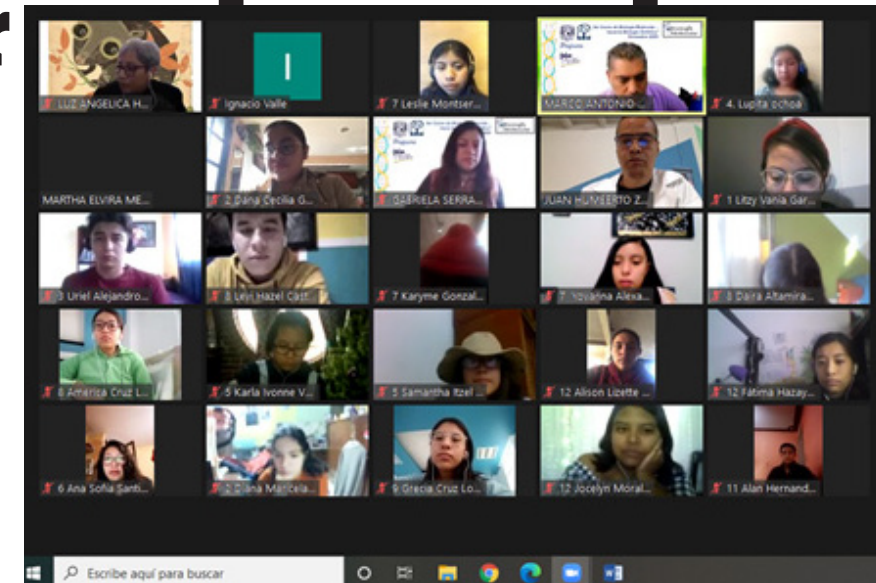
■ Tercer curso “Biología molecular hacia la biología sintética”

## Labor docente para compartir y aprender

El grupo de Ciencia, Tecnología y Sociedad (CTS): Biología molecular, ha generado diversos proyectos dirigido a los alumnos, entre ellos este curso de suma importancia para los docentes, dada la actualización en esa área, e igualmente para el plantel Oriente, donde se ha integrado un buen número del estudiantado en esta labor de compartir y aprender.

Así se expresó el biólogo Marco Antonio Bautista Acevedo, secretario General del CCH Oriente, durante la inauguración del Tercer curso de Biología molecular, que en esta ocasión es a distancia, con la participación de más de 100 alumnas y alumnos, incluyendo a los de otras instituciones educativas como la Universidad Autónoma Metropolitana, Escuela Nacional Preparatoria, Colegio de Ciencias y Humanidades, Facultades de la UNAM y algunos bachilleratos del interior de la república mexicana.

En representación del director de

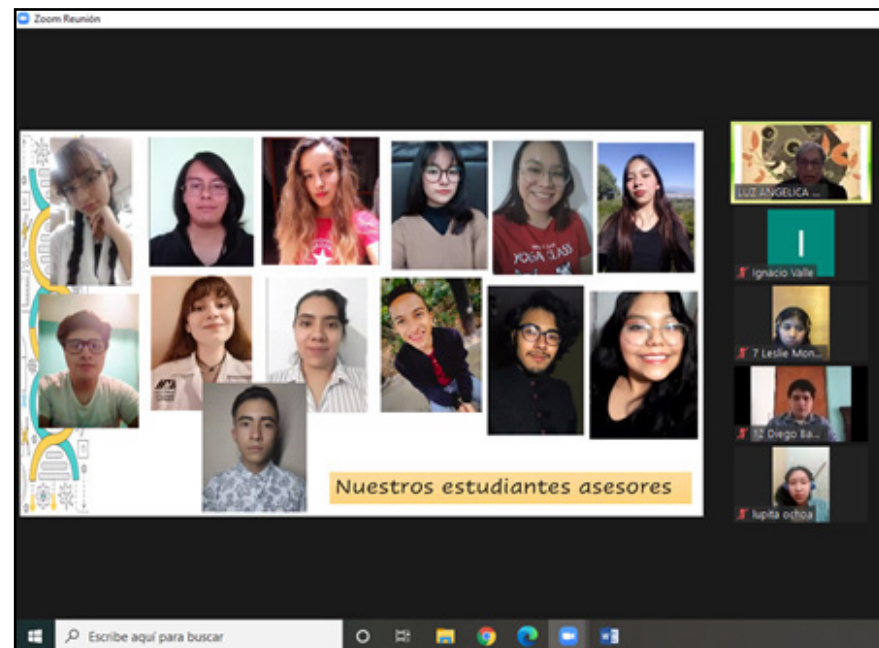


la escuela, licenciado Víctor Peralta Terrazas, el secretario General destacó que CTS Biología Molecular es de trascendencia para la institución, pues cada año cobra más fuerza, debido al interés de profesores y alumnado en esta área, cuyo objetivo es el estudio de los procesos que se desarrollan en los seres vivos desde un punto de vista

molecular.

De mayor interés de los jóvenes, añadió, es la incursión de esta disciplina en los estudios y proyectos del Genoma Humano en cuanto a la estructura, función y composición de las moléculas biológicamente importantes, además por su relación con otros campos de la Biología y la Química, específicamente en el área de la genética y la bioquímica.

En su intervención, la doctora Luz Angélica Hernández Carbajal, al hablar en representación de los profesores asesores y participantes y tratar el tema de la biología sintética, parafraseando al doctor Luis Alcaraz, profesor investigador del Departamento de Biología Celular de la Facultad de Ciencias, destacó que “estamos en una época que gracias al estudio de genómica comparativa, a través de novedosas técnicas de biología molecular, los avances en técnicas de secuenciación y síntesis de ácidos nucleicos, han permitido el desarrollo de la biología sintética, o la capacidad de generar genomas diseñados en computadora, trasplantarlos a una célula, y verlos crecer”.

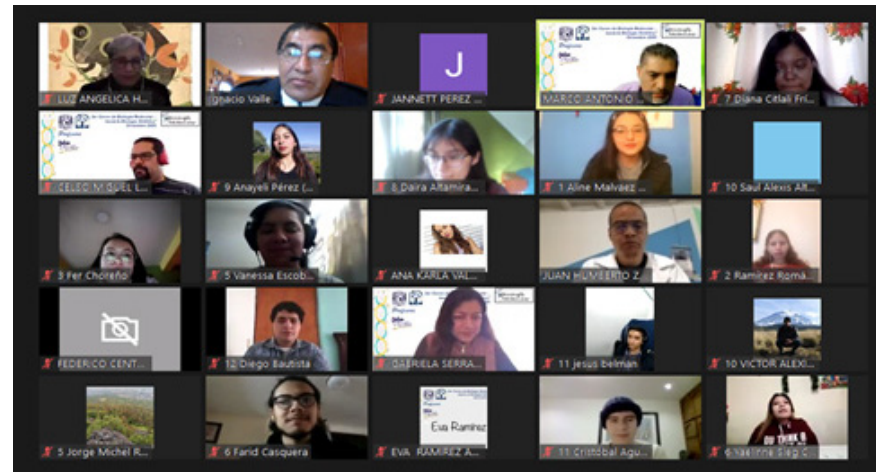


## Labor...

3 ◀

Asimismo, dijo que la biología sintética, implica diseñar células vivas para que realicen funciones nuevas que no se llevan a cabo en la naturaleza y que sea de utilidad; por ejemplo, tratar una enfermedad, detectar un compuesto tóxico en el ambiente, o producir un medicamento valioso; los biólogos sintéticos, agregó, logran estos resultados alterando el ADN de un organismo, para que se comporte “de acuerdo con ciertas especificaciones”.

Durante la primera sesión del mencionado curso, realizada el pasado 12 de diciembre, la doctora Hernández Carbajal reiteró la importancia de este nuevo campo de la ciencia, es decir la biología sintética que radica en diseñar células vivas nuevas que tengan genomas nuevos, a partir de la toma de una célula natural y su revisión de ADN para obtener miles de datos, es decir la creación de genomas nuevos a través de otros.



Finalmente, la profesora del plantel Oriente, resaltó que a través de 10 años de experiencia del grupo CTS, especialmente los últimos tres años, decenas de alumnos de este centro educativo han volteado hacia las ciencias duras, a carreras científicas que involucran estas novedosas formas de “hacer ciencia para el diseño del mundo del futuro y creadores del mañana”.

Luz Angélica Hernández Carbajal,

Eva Ramírez, Gabriela Serrano, Martha Mejía, Juan H. Zendejo Sánchez, Federico Centeno, Miguel Celso Luna Román y Marco Antonio Bautista son los integrantes de este grupo docente de investigación que desde 10 años trabajan para el reforzamiento de los aprendizajes de las y los estudiantes. Por tercer año consecutivo se efectúa este curso que ha obtenido el reconocimiento de otras instituciones educativas del bachillerato.

## CONVOCATORIA

# BECA TU TABLET PARA ESTUDIAR UNAM

CICLO ESCOLAR 2020-2021

**¡Aún puedes postularte!**

El registro cierra hasta el **6 de enero**, y hay **25,000** tabletas disponibles.

**¡No te pierdas de este beneficio!**

La publicación de resultados será el 15 de enero.

# EL CUBREBOCAS DEJA DE FUNCIONAR CUANDO...

**Se ha humedecido**

**Se ha caído al suelo**

**Está roto, desgastado o flojo**

**Estuviste en contacto con gente enferma**

**Lo has utilizado por tiempo prolongado**

## #LaPrevenciónEsLaLlaveDeTuSeguridad

# Entre el ocio, adaptaciones, la vida saludable y el aislamiento

El escritor William Lyon Phelps dijo que “Aquellos que decidan utilizar el ocio como un medio de desarrollo mental, que aman la buena música, los buenos libros, las buenas fotos, las buenas obras de teatro, la buena compañía, la buena conversación, ¿qué son? Son las personas más felices del mundo.”

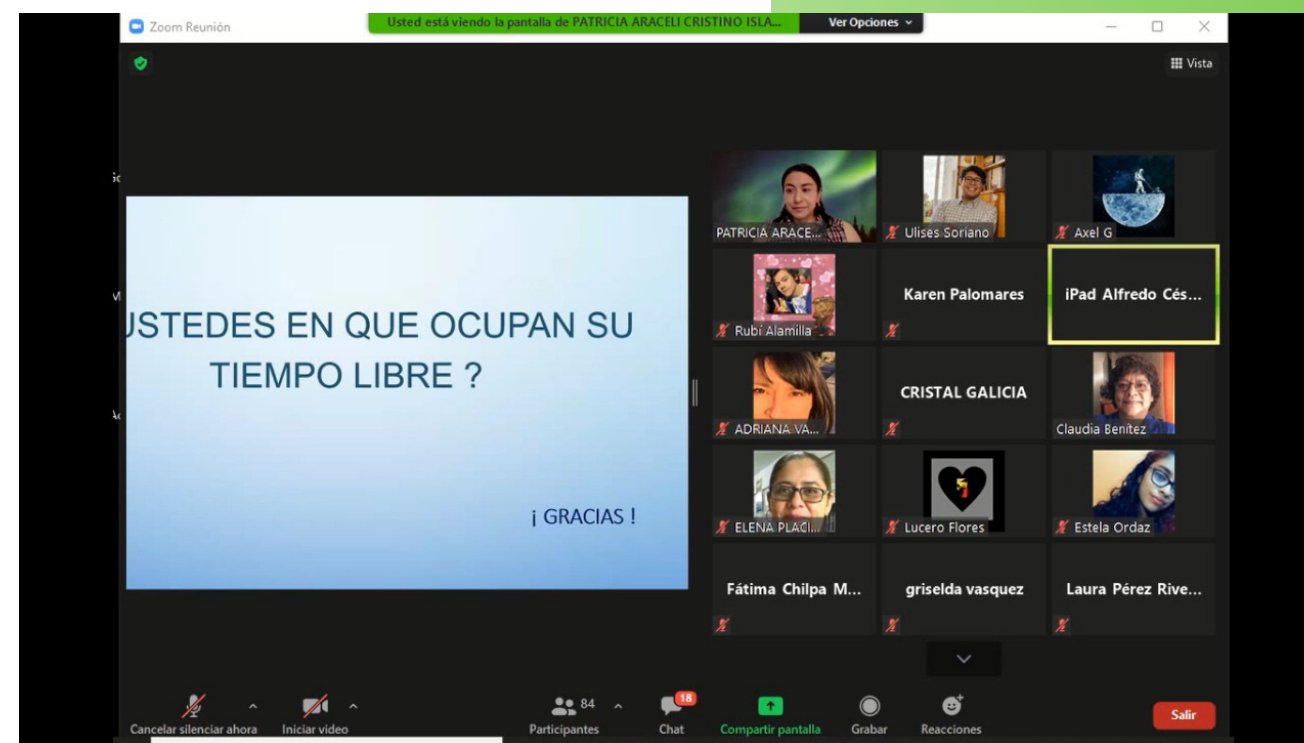
Así se expresó la profesora Patricia Araceli Cristino Islas, del área de Ciencias Experimentales del plantel Oriente, en su charla “El ocio, salvavidas en tiempos de Covid”, parte del ciclo de conferencias del Foro Conciencia y Humanidades, celebrado a finales del año pasado.

Cristino Islas afirmó que la Organización de las Naciones Unidas, estableció el derecho al tiempo libre, a vacacionar, además de una serie de aspectos que engloban al ocio. “Existe una carta sobre la educación del ocio y va dirigida a todos los gobiernos en cuanto a la recomendación de tres aspectos fundamentales: la recreación, el tiempo libre y -por supuesto- el ocio.” Debemos entender a éste como una experiencia colectiva e individual que debe contribuir al desarrollo físico, emocional e intelectual.

A lo largo de la historia de la humanidad, añadió la profesora, el ocio ha sido castigado con los peores nombres. Ahora el tiempo libre se vuelve cada vez más un lujo del que pocos gozan; esta actividad-acción no solamente conlleva pasar el tiempo, “se trata de reflexionar acerca de lo que realmente a nosotros nos gustaría aprender o cumplir un deseo.” La importancia es que el ser humano se entregue a él sin obligación alguna, pues esto hace que pierda su calidad fundamental.

Durante la retroalimentación, los alumnos compartieron las diferentes maneras en cómo han vivido el ocio a lo largo de sus días en confinamiento. Algunos realizaron visitas a museos por internet, mientras otros tomaron cursos para programar aplicaciones móviles o aprender otro idioma, incluso para manejar y tocar un instrumento musical. Unos hicieron ejercicio con algunos enseres que encontraron en casa, además de leer un libro que los llevó a otro lugar.

Para concluir, mencionó la profesora, debemos recordar que, sí es necesario el ocio en nuestras vidas, pero también se debe complementar con otras actividades como aseo nuestro cuarto o lugar de trabajo, o estudiar y realizar nuestras tareas.



## Adaptaciones vienen, adaptaciones van. ¿Dónde nos encontrarán?

La profesora Alicia del Carmen Polaco Rosas tuvo a cargo esta presentación en la que habló de las diferentes comorbilidades que está sufriendo el ser humano durante la pandemia, desde los fundamentos de la biología. Estas comorbilidades fueron ilustradas de enero a marzo por China -lugar del origen del virus Covid-19. Entre las que destacaron fueron: el sobre peso o la obesidad, la hipertensión y la diabetes. Así mismo, se explicó las tasas de mortalidad y letalidad, así como la manera en que afecta a los diferentes sexos y edades.

Estos agentes, aunados al SarsCov-2, pueden hacer que el paciente sea propenso a consecuencias más graves de lo normal. En México, dijo la también profesora del área de Ciencias Experimentales, los niveles de obesidad son alarmantes pues somos el segundo lugar en obesidad en adultos y el tercer lugar en obesidad infantil; esto nos vuelve un país sumamente propenso a sufrir mayores estragos.

Con estos datos, Alicia Polaco reavivó unas preguntas interesantes: ¿El mexicano tiene genes para ser obesos? La respuesta fue en que: “no hay un gen para la obesidad, pero si existe la predisposición genética”. El éxito evolutivo, radica en mejorar los genes de generación en generación, así que sí padecemos de obesidad, la carga genética es mayor.

Destacó la evolución del cuerpo humano, así como su entorno y las dificultades que afrontaron hasta llegar a nuestros días. Habló sobre las adaptaciones morfológicas que sufrimos y seguiremos padeciendo conforme pasa el tiempo. Para concluir, hizo hincapié en que para evitar una mala carga genética y, sobre todo, no ser propenso a enfermedades relacionadas con el peso, desde niños se debe mantener una dieta balanceada.

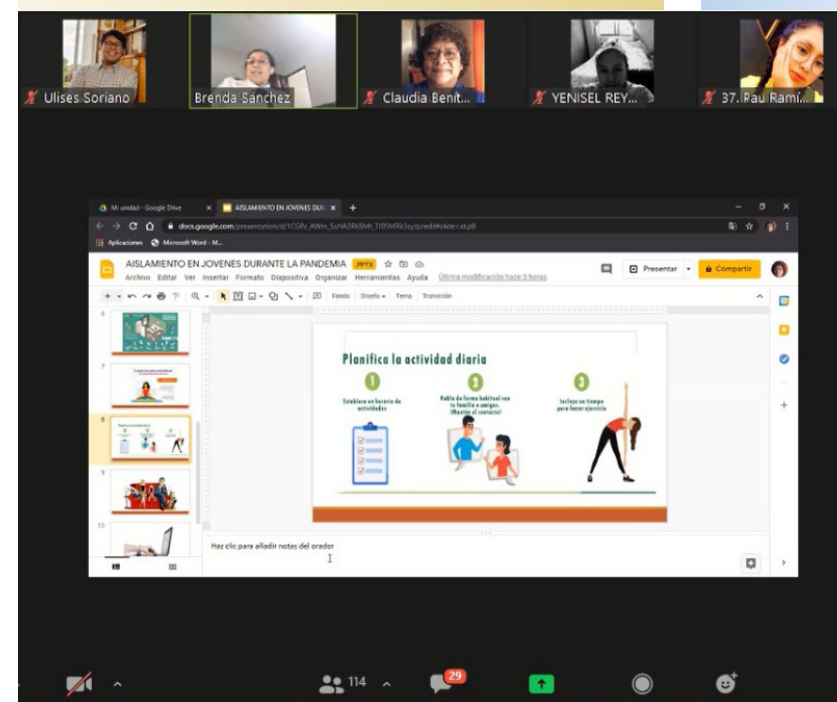
Entre...  
7 ◀

## ¿Una vida saludable desde casa?

Por su parte, la profesora Yenisel Reyes Tenorio tuvo a su cargo “¿Una vida saludable desde casa?”. Se refirió a la importancia de la alimentación y la manera de cuidarnos durante la pandemia. Habló sobre la trascendencia de llevar una dieta saludable, evitando la ingesta de comida alta en grasas o rica en azúcares; también destacó el alcance de mantener la salud mental y física en un estado óptimo.

Destacó la existencia de aplicaciones para hacer alguna actividad física dentro de casa y que pueden ayudar durante este periodo de confinamiento. Uno de esos ejercicios, comentó, es el yoga, debido a los beneficios que trae no solo a nuestro cuerpo, también a relajar la mente; éste es considerado otra alternativa al ejercicio convencional.

En el ámbito emocional, argumentó que escribir puede ayudarnos a liberar algunas cargas emocionales que se juntaron -y se siguen juntando- a lo largo del confinamiento. Y debido al uso de la tecnología, recomendó algunas aplicaciones para “oxigenar nuestro cerebro”, como lo son *Meditación con Petit BamBou* y *Relajación Guiada*. Esto ayudará a reducir el estrés y otros asuntos que puedan presentarse en torno a la mente.



## Aislamiento en época de Covid

“El aislamiento según la NANDA, es la soledad experimentada por el individuo y es percibida como negativa o amenazadora e impuesta por otros”. Bajo esta premisa, la profesora Brenda Patricia Sánchez Olivo inició su plática sobre el aislamiento y cómo afecta a los jóvenes. “El aislamiento se presenta como un fenómeno multidimensional que varía en la intensidad, causas y circunstancias que se presentan en diversas edades, niveles socioeconómicos, estado civil o género”, por lo que este aislamiento provocado por el Covid-19, ha afectado a todo el mundo, pero en especial a los jóvenes.

La socialización, un punto importante y necesario para los jóvenes de hoy en día, se ha visto afectado y sustituido por esta socialización, a través de las redes sociales que hacen el contacto distante y frío. Las expectativas generadas en muchos lugares sobre estos procesos decayeron y han provocado inestabilidad y nostalgia en los jóvenes. Por eso les recomendó mantener actividades recreativas, disfrutar de ocio, realizar ejercicio y mantener una dieta saludable.

Sin duda alguna, concluyó, cada una de estas conferencias han ayudado a visualizar y optar por algunas de las recomendaciones que aquí aparecen: asimismo, a pesar del confinamiento que otra vez ha iniciado, es necesario mantener la calma y pensar que todo esto pronto pasará. 🙏

## Comment réussir les résolutions du nouvel an ?

Mtro. Roberto Aguilar Rojas  
Departamento de Francés

La fin d'année est le moment de prendre des décisions pour des nouveaux départs. Alors on fait des bonnes résolutions pour le nouvel an, cependant, pour la plupart de nous, ces bonnes résolutions ne durent que quelques semaines et elles sont rapidement abandonnées au profit de nos vieilles habitudes. Pour réussir à appliquer nos bonnes résolutions, on conseille de ne pas vouloir tout changer du jour au lendemain parce que cela a peu de possibilités de fonctionner.

Il est nécessaire d'abandonner une ancienne habitude pour la remplacer par une autre et tenir cela pendant 21 jours, afin d'établir la nouvelle habitude. Par exemple, si ta résolution est de revoir les thèmes de tes cours plus souvent, tu dois trouver une habitude qui t'empêche de le faire. Tu peux donc, au lieu de regarder Netflix tous les soirs, relire tes notes de cours pendant 45 minutes. Remplacer une habitude par une au-

tre te permet d'éviter l'accumulation d'activités à faire qui ne sont pas viables à long terme. De cette manière, on choisit la nouvelle habitude et on renonce à la vieille habitude. Le fait de renoncer rend encore plus important la nouvelle habitude et c'est plus facile de tenir la résolution.

On conseille aussi de se concentrer sur les choses prioritaires et de le faire de manière progressive. Mais avant de commencer à faire des bonnes résolutions, il faut distinguer les résolutions personnelles et les résolutions relatives à tes études, pourtant il faut de prendre ces deux types de résolutions en même temps pour que tes bonnes résolutions soient compatibles.

L'année 2021 représente un défi en tant que santé et de l'éducation en ligne. C'est pour cela que ma première bonne résolution est de prendre soin de moi et de ma famille pour éviter la contagion de COVID-19. Et toi ? Si tu veux nous partager tes bonnes résolutions pour ce nouvel an, tu peux m'écrire à roberto.aguilar@cch.unam.mx.

Mes meilleurs pour vous. Bonne année 2021.

Imagen libre de derechos tomada de pexels.com

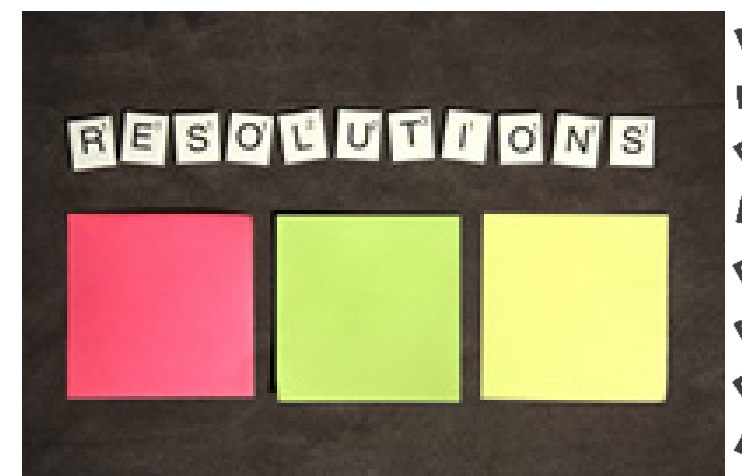


Imagen libre de derechos tomada de pexels.com



# El baúl literario

Por: Miguel Ángel Landeros

Bernal, Rafael (2011). *El complot mongol*, México, Editorial Joaquín Mortiz. 224 págs.

## El complot mongol

Callejones oscuros, traiciones, crímenes, balazos y pordumbre, la receta perfecta para hacer una novela del género negro que, en nuestro país, ha sido cultivado por autores como Paco Ignacio Taibo II con su serie del detective Héctor Belascoarán Shayne, pero el primer golpe lo dio Rafael Bernal con *El complot mongol*.

Esta obra, con un título tan curioso como enigmático, se apoya en los tópicos del estilo *noir*, a saber: violencia, asesinatos brutales, corrupción a raudales, mujeres enigmáticas, escenarios decadentes y muchas traiciones. Se ambienta en las oscuras calles de los barrios de esta ciudad al más puro estilo de autores clásicos como Dashiell Hammet (creador del célebre investigador Sam Spade en la famosa *El halcón maltés*), Raymond Chandler y otros autores que hicieron de la sangre su *modus vivendi*.

En esta obra, ubicada en los años 60, se nos presenta a Filiberto García, quien es toda una fichita: matón a sangre fría, ojos fríos que presagian la muerte, hombre de pocas palabras y muchos cadáveres, un tipo solitario que padece el recuerdo de los que ha mandado al “otro mundo” (hombres y mujeres por igual), pero que a pesar de su edad, altos funcionarios del gobierno le encargan una misión muy delicada.

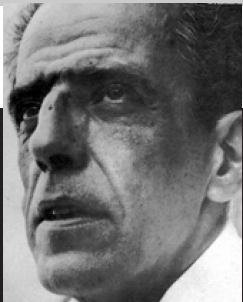
De este modo, nos enteramos que existe una supuesta conspiración para asesinar al presidente de los Estados Unidos en su visita a nuestro país (no debemos olvidar que Kennedy había sido fulminado unos años antes) con la ayuda de la China comunista. Filiberto debe desentrañar el misterio “con toda discreción”. Poco a poco, descubriremos que las cosas no son lo que aparentan y que Filiberto es solo una pieza más de una intriga bastante escabrosa.

El personaje de García está muy bien construido. En nuestra mente podemos recrear su imagen de tipo duro, implacable. Entendemos el origen de su violencia y, a pesar de que sus acciones son repudiables, sabe ganarse nuestro interés como lectores. Comprendemos su repudio y desconfianza hacia el gobierno emanado de la Revolución y su desencanto con el mundo. Pero, entonces, descubrimos que sobrevive algo de humanidad en su endurecido corazón.

En el transcurso de sus muy accidentadas investigaciones, nuestro protagonista conoce a Martita,

### Rafael Bernal

(1915-1972) Fue un diplomático, escritor y publicista mexicano. En sus años de juventud fue sinarquista aunque luego se decepcionó de sus oscuros intereses. Si bien publicó textos de diversos géneros literarios, El complot mongol permanece como su obra más reconocida e imitada.



una joven de origen chino que le permite a García creer que todavía hay algo bueno y honesto en este mundo. Con ella, logra controlar sus instintos agresivos y descubre, para su propio asombro, enamorado. ¿Podrá esta relación sobrevivir a la violencia?

La novela es reflejo de la situación socio-política de su época. Muestra un sistema social basado en la corrupción sistémica de un régimen presionado por la intensa Guerra Fría, y las nada sutiles intervenciones de agentes de la CIA y la KGB, que buscan desestabilizar para sacar beneficios para sus países.

Sin duda, las atmósferas paranoicas que recrea Bernal se enmarcan perfectamente en las calles del Centro Histórico, desde los callejones del llamado Barrio Chino, los senderos de la Alameda Central y cantinas como la famosa Ópera hasta hoteles sórdidos y bares de mala muerte. Junto con Filiberto nos metemos en esos lugares hasta el sorpresivo (y opresivo) final de la novela.

El estilo de escritura de Bernal es frío, escueto, descarnado, sin mayores adornos estilísticos ni experimentos literarios. Es directo como una bala para mostrar la dureza de los hechos. El narrador oscila entre la tercera y la primera persona, de una forma sutil sin que el lector lo perciba, generando así una mayor implicación emocional.

Es una gran obra centrada, mas que en la resolución de un caso criminal, en la exhibición de la descomposición político-social, las consecuencias de una brutal ambición y las secuelas de la corrupción, narrada sin calcar el modelo norteamericano, sino en ambientes, personajes y situaciones cien por ciento chilangas. Calidad literaria con sabor a plomo. 🍷

“Matar no es un trabajo que ocupe mucho tiempo, sobre todo desde que lo estamos haciendo a la mucha ley y al mucho orden y al mucho gobierno”

Filiberto García



## 1er Encuentro IntraCCH de Profesores del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación y 20º del Plantel Oriente

### CONVOCATORIA

Se invita a los docentes del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades a participar en el Encuentro de Profesores que se llevará a cabo del 8 al 12 de febrero de 2021 de 10:00 a 14:00 horas. El evento tendrá lugar de manera virtual mediante la plataforma Zoom.

### OBJETIVOS

- Contar con un espacio de intercambio académico para los profesores del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación del Colegio.
- Reflexionar prospectivamente sobre la enseñanza, aprendizaje y evaluación de la literatura, la lengua, la comunicación y el lenguaje visual en el marco del Modelo Educativo del CCH.
- Deliberar sobre el papel del Área frente a las prácticas educativas emergentes que se gestaron en el marco de la contingencia de salud del 2020.
- Revisar prácticas educativas innovadoras que se gestaron en el marco de la contingencia de salud del 2020.
- Impulsar y fomentar la reflexión propositiva de los profesores del Área en sus respectivas asignaturas.

### TEMÁTICA INTEGRADORA:

Literatura, lengua y lenguaje. Desafíos educativos en la era postcovid.

### EJES TEMÁTICOS

- Lengua, lenguaje visual, comunicación y literatura su enseñanza, aprendizaje y evaluación en el siglo XXI.
- La sociedad pospandemia y la educación de los jóvenes.
- Vigencia del Modelo Educativo del CCH ante los nuevos requerimientos del Siglo XXI.
- Didáctica de la lengua, el lenguaje visual, la literatura y la comunicación en el siglo XXI.
- Experiencias didácticas exitosas en el marco de la contingencia del COVID-19.
- Reflexión en torno a los Programas de Estudio vigentes y propuestas de mejora.

### BASES

- Podrán participar todos los profesores del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades como asistentes, ponentes o ambos.
- La inscripción como asistentes o ponentes, así como el registro y envío de ponencias, se efectuará en el formulario que se encuentra en <https://forms.gle/FTjusD1rgqSvZjqVA>, a partir de la publicación de esta convocatoria y hasta las 20:00 horas del día 22 de enero del 2021.
- Únicamente se aceptará el registro de ponencias que se apeguen a los ejes temáticos señalados en la presente convocatoria. Éstas se organizarán en mesas de trabajo.
- Las ponencias podrán elaborarse de manera individual o colectiva (máximo cuatro personas) y sólo se aceptará el registro de hasta dos ponencias por participante.
- Al momento del registro se deberá entregar la ponencia acompañada de un resumen de máximo 300 palabras. **En caso de no entregar la ponencia y el resumen en tiempo y forma, no se programará su exposición.**
- La ponencia tendrá una extensión mínima de cinco cuartillas y máxima de ocho, en tamaño carta. Deberá estar escrita en procesador de textos, letra Arial 12 puntos e interlineado de 1.5.
- Los expositores contarán con un tiempo límite de exposición de 15 minutos.
- Se otorgará constancia del evento a quien asista y permanezca al menos al 80% de las sesiones, **con el fin de cumplir con lo anterior se tomará asistencia al inicio y al final de cada sesión.**

Los aspectos no contemplados en la presente convocatoria serán resueltos por la Comisión Organizadora.

La Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la Ciudad de México, el Instituto de Educación Media Superior y las Instituciones Públicas de Enseñanza de Bachillerato en la Ciudad de México convocan:

“1er Encuentro Interinstitucional de Fortalecimiento e Innovación Educativa del Bachillerato de la Ciudad de México 2021” se le llevará a cabo del 26 al 28 de enero del 2021, en la modalidad a distancia.

Este evento abre un espacio para la reflexión y la discusión entre los diferentes subsistemas más importantes de Educación Media Superior Pública de la Ciudad de México, buscando a través de temas o situaciones comunes, alternativas o soluciones a problemas que enfrenta el Bachillerato en la nueva realidad educativa del país y del mundo.

## OBJETIVOS

Confrontar los retos que conlleva la nueva realidad en el contexto educativo.

Favorecer la interacción e innovación entre directivos, profesores y los principales responsables de conducir la educación media superior.

Compartir distintas prácticas y alternativas educativas desarrolladas en instituciones públicas de la Ciudad de México, en el contexto de aprendizaje y trabajo a distancia.

Conocer y analizar el abordaje de temas comunes en la nueva realidad educativa acudiendo a expertos de reconocido prestigio académico.

Identificar recursos y estrategias para la mejora, en el proceso de la enseñanza-aprendizaje.

Compartir experiencias en la práctica docente e innovación en el contexto actual.

Construir acuerdos de trabajo en conjunto.

## BASES

Podrán participar los responsables de conducir la educación media superior: directivos, profesores y profesionales de la educación.

Los trabajos que se presenten, deberán ser el producto de experiencias, investigaciones, prácticas innovadoras o estudios realizados en la etapa de la realidad educativa actual que se vive en la Educación Media Superior.

Cerca de la participación en el Encuentro.

Se realizará a través de actividades en la modalidad virtual, de la siguiente manera:

• **Conferencias magistrales.**

• **Ponencias** enmarcadas en las áreas temáticas del Encuentro; las cuales se podrán presentar de manera individual contando como máximo dos autores y cada participante podrá registrar hasta dos trabajos.

• **Asistencia a las conferencias virtuales.** Se otorgará constancia de asistencia cubriendo el 90% de las actividades durante el encuentro.

Las ponencias estarán enmarcadas en las siguientes áreas temáticas:

• **Prácticas Educativas Innovadoras** durante la contingencia en los distintos modelos de Enseñanza Media Superior en la Ciudad de México. Estrategias de enseñanza para el aprendizaje, la formación de los docentes, el uso de plataformas tecnológicas en la mediación de la enseñanza, nuevas formas de comunicación e interacción educativa.

• **Los modelos mixtos e híbridos** como alternativa en la educación actual y su proyección a futuro en las modalidades presenciales, a distancia y en línea.

• **Cambio de paradigma en el aula**, concepción del proceso de enseñanza aprendizaje, el rol docente, el papel del estudiante, la organización y gestión educativa, la forma de gobernanza, las prácticas pedagógicas de carácter emergente y la evaluación de la enseñanza-aprendizaje durante la contingencia.

Características de los trabajos:

Los trabajos se elaborarán en letra **Times New Roman** 12 a doble espacio, bajo el siguiente formato:

**CARÁTULA.** Incluirá: nombre de la institución, título del trabajo (máximo 60 caracteres), área temática, nombre de los autores (citando por el apellido paterno) correo electrónico y nombre de la institución.

• **RESUMEN.** Se presentará en una cuartilla, incluirá los siguientes datos: título del trabajo, nombre de los autores, correo electrónico y nombre de la institución.

La palabra “Resumen” centrada, seguida del desarrollo o síntesis del trabajo. Es importante especificar las palabras clave.

**Nota:** Es de suma importancia incluir el Resumen, ya que se publicará en las memorias del Encuentro de manera íntegra, bajo la responsabilidad de los autores.

• **EXTENSO.** Contendrá los siguientes aspectos: título, introducción, justificación del trabajo, objetivos, metodología y desarrollo, resultados, conclusiones y referencias. Su extensión máxima será de 10 cuartillas (sin incluir carátula y resumen).

6. Registro y recepción de trabajos.

6.1 La recepción de los trabajos se realizará en la siguiente dirección: [encuentrobachillerato2021@sectei.cdmx.gob.mx](mailto:encuentrobachillerato2021@sectei.cdmx.gob.mx)

• Cada subsistema de bachillerato se coordinará internamente para seleccionar los trabajos que representen a su institución.

6.2 La recepción de los trabajos será del 23 de noviembre de 2020 al 08 de enero de 2021.

7. Revisión y evaluación de trabajos.

7.1 La revisión de los trabajos será del 11 al 15 de enero de 2021.

7.2 El comité organizador publicará los resultados de los trabajos aceptados el 18 de enero de 2021 en la página: <https://sectei.cdmx.gob.mx/encuentrobachillerato2021>

7.3 Los trabajos seleccionados se publicarán en la memoria del Encuentro y estará disponible para su consulta en el sitio oficial.

8. El registro de participantes será del 30 de noviembre de 2020 al 17 de enero de 2021.

9. Realización del encuentro del 26 al 28 de enero de 2021.

10. Los casos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por el Comité Organizador y su fallo será inapelable.

# 1er ENCUENTRO INTERINSTITUCIONAL

DE FORTALECIMIENTO E INNOVACIÓN EDUCATIVA DEL BACHILLERATO DE LA CIUDAD DE MÉXICO 2021

Para mayor información favor de consultar la página <https://sectei.cdmx.gob.mx/encuentrobachillerato2021> o enviar correo electrónico a: [info.encuentro2021@sectei.cdmx.gob.mx](mailto:info.encuentro2021@sectei.cdmx.gob.mx)



## PSICORIENTA

Psic. Oscar Espinosa Montaña  
Departamento de Psicopedagogía

## Autoestima y reconocimiento

“Cada persona es una isla en sí misma, en un sentido muy real, y sólo puede construir puentes hacia otras islas si efectivamente desea ser él mismo y está dispuesto a permitírselo.” (Rogers, 1992)

Este año que inicia, deseo que tengan mucho éxito, que sus deseos, propósitos y metas se conviertan en realidad. Con esta publicación deseamos contribuir con una serie de sugerencias, información y consejos que puedan ayudarlos a tener un mejor año en todos los aspectos, sobre todo en su autoestima y reconocimiento. Los invito a ser personas positivas y a considerar situaciones que les pueden ayudar a mejorar cada día, a sacar lo mejor de ustedes y a canalizar las situaciones adversas favorablemente. Enfocarse en su autoestima, su salud, pensamientos, actitudes, logros, confianza y el deseo de sentirte valioso y reconocido, debe ser un propósito obligado. Precisamente por las circunstancias que estamos viviendo. Deseo proporcionarles información y herramientas para mejorar su autoestima y salud emocional.

Carl Rogers (1992) con su enfoque humanista, entiende que cada persona “posee, un yo positivo, único y bueno, un verdadero yo positivo que muchas veces permanece oculto” y que nos hace sentir valorados. Por su parte, Morris Rosenberg (1975) señala que la autoestima es como un “fenómeno actitudinal creado por fuerzas sociales y culturales”. Asimismo, Nathaniel Branden(1995) explica la autoestima como una “experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias”.

Fundamentalmente tu autoestima, está basada en función de tu criterio construido hasta el momento y está condicionada por tres factores funda-

mentales:

1. El tipo de crianza y educación recibidas en la familia y en la escuela, así como los referentes personales y otros factores, que conforman la personalidad, entre los que destacan significativamente tus hábitos, costumbres, disciplina y respeto.

2. La interiorización de los mensajes culturales y sociales vigentes en tu entorno, que depende en gran escala de los valores cumplidos y coherentes con tu realidad; por ejemplo, acceder a información de calidad, comprometerte y ser responsable con tu país, tu comunidad, tu familia y tu escuela.

3. El éxito logrado en la vida, son aquellas actividades y situaciones conquistadas y de las que se sienten orgullosos, porque te ayudan a crecer; por ejemplo, concluir tus estudios, aprender un idioma, o participar en competencias.

Además de la autoestima, en donde todas y todos necesitamos ser reconocidos para lograr un mejor desarrollo, físico, emocional y mental, el reconocimiento se manifiesta cuando estás en un entorno seguro y un apego saludable, esto verdaderamente te dará mayor fortaleza y bienestar psicológico, por ello es importante que conozcas los beneficios que te dan estos dos conceptos:

a) Respeto: Si te valoras y reconoces tus capacidades y virtudes (inteligente, buen conversador, hábil para hacer amigos), con ello lograrás varias de tus metas y serás reconocido.

b) Autoconfianza: Cuando los demás reconocen tus valías, progresos y crecimiento y te das cuenta que estás haciendo bien las actividades para mejorar como persona, podrás generar bienestar y distintos beneficios; por ejemplo, (aprender a bailar, a dibujar, conversar).

c) Control de ti mismo: Participar en actividades constantemente, aunque los resultados sean adversos inicialmente llegará un momento que, con el apoyo de

otras personas, podrás desarrollar habilidades que antes eran de alto grado de dificultad (aprender a nadar, andar en bicicleta, operaciones matemáticas complejas, dominar un idioma o un paso de baile)

d) Crecimiento: Esto se refleja, cuando tu círculo más cercano (familia, amigos, pareja) te valora, y te hace sentir mejor contigo mismo, sin compararte, sin sentirte inseguro y con mayor seguridad. (Personalidad, alimentación, salud y felicidad).

Finalmente, el reconocimiento y la autoestima son vitales para el ser humano, por ello al realizar actividades que pongan en práctica estas recomendaciones, lograrás una vida saludable, que parta de tu fuerza interior, donde te reconozcas como una persona íntegra y valiente para seguir creciendo con seguridad, fuerza, estabilidad y confianza.

Te sugiero elaborar un listado de actividades y reconocimientos que pueden fortalecer tu autoestima: compártela y plátcala con tus amigos

Si requieres apoyo, escribe a [psicopedagogia.orienta@cch.unam.mx](mailto:psicopedagogia.orienta@cch.unam.mx)

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

### Referencias:

<https://lamenteesmaravillosa.com/la-necesidad-de-reconocimiento-pilar-de-la-autoestima/> Consultado 7 de diciembre de 2020 18:10  
<https://www.nuriagou.com/es/blog/autoestima-y-necesidad-de-reconocimiento> Consultado 8 de diciembre de 2020 21:30  
<http://www.alternativas.me/numeros/30-numero-41-febrero-julio-2019/190-autoestima-teorias-y-su-relacion-con-el-exito-personal#:~:text=Abraham%20Maslow,respeto%2C%20autoestima%20y%20autorrealizaci%C3%B3n> consultado 9 de diciembre de 2020 22:31



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DIRECCIÓN GENERAL



La Secretaría Académica,  
a través del Departamento de Formación de Profesores

## CONVOCA

A la comunidad académica del CCH interesada en diseñar e impartir cursos en línea para el periodo INTERSEMESTRAL 2021-1, presentar su solicitud y diseño conforme a lo establecido en los ejes transversales<sup>1</sup> que estructuran y orientan la formación de profesores en el Colegio, los cuales son:

1. Comprensión del Modelo Educativo.
2. Plan y Programas de Estudio.
3. Actualización en la disciplina y la didáctica.
4. Habilidades cognitivas, socioculturales y afectivas.
5. Investigación e innovación educativa.
6. Gestión académica-administrativa.

La solicitud y diseño<sup>2</sup> para impartir el curso correspondiente se podrá registrar en la plataforma TACUR (central), en la sección de DISEÑO DE CURSOS, en la siguiente liga:

<http://www.cch.unam.mx/tacur>

a partir de la publicación de la presente Convocatoria y hasta el 15 de enero de 2021.

Las solicitudes y diseños recibidos serán evaluados por Comités Académicos para su aprobación. El dictamen se les enviará vía correo electrónico.

Ciudad Universitaria, 9 de noviembre de 2020.

<sup>1</sup> Puede consultar el Programa Integral de Formación Docente donde se establecen los ejes transversales en la siguiente liga: [https://cch.unam.mx/sites/default/files/Programa\\_Integral\\_para\\_IMPRIMIR.pdf](https://cch.unam.mx/sites/default/files/Programa_Integral_para_IMPRIMIR.pdf)  
<sup>2</sup> El nuevo formato para solicitud y diseño de cursos se encuentra en la siguiente liga: <https://www.cch.unam.mx/academica/formacion-de-profesores>

EXTENSIÓN  
DE FECHA



El Consejo Editorial de la Revista Pulso Académico  
del Colegio de Ciencias y Humanidades, Plantel Naucalpan

## CONVOCA

A la comunidad del Colegio de Ciencias y Humanidades y a todos aquellos interesados, a colaborar en el **número 19** de la revista *Pulso Académico*, para la divulgación de las ciencias, humanidades, arte y cultura, con la publicación de un artículo sobre el tema:

## La semántica de la Luz (en la ciencia, el arte y la cultura)

Las colaboraciones deberán concentrarse bajo las siguientes bases:

1. Los textos deberán ser originales e inéditos.
2. La extensión será de una cuartilla mínimo y tres máximo (los textos que excedan las tres cuartillas podrán no incluirse en la publicación; la decisión será tomada por el comité de redacción).
3. El tópico de los artículos es libre aunque habrá temáticas sugeridas para cada número, pueden incluirse textos sobre otros temas si son aprobados por el consejo editorial.
4. El texto a escribir será tipo ensayo, con reflexiones, apreciaciones u opiniones respecto a un tema específico, pero con un aparato crítico que lo sustente.
5. El artículo está dirigido a la comunidad académica de todas las Áreas y no a un sector especializado, por lo que el autor debe tomarlo en cuenta para la redacción de su texto.
6. El sistema de citación debe ser el humanístico o tradicional (colocar el llamado en el texto y, a pie de página, el título del libro así como las locuciones latinas pertinentes); las referencias completas deberán ir al final del texto.
7. Los textos en que haya citas textuales pero que no estén señaladas ni referenciadas de acuerdo con las convenciones académicas y/o no citen sus fuentes serán considerados como plagios y no serán publicados. Se notificará al autor de la decisión, no obstante, será posible enviar otro texto si se encuentra dentro de los tiempos estipulados.
8. Los artículos deberán entregarse durante la primera semana de cada mes, de lo contrario, corren el riesgo de no publicarse.

**Fecha límite de entrega: 06 de enero 2021.**

Favor de enviar sus aportaciones a la dirección:  
[pulsoacademicocchn@gmail.com](mailto:pulsoacademicocchn@gmail.com), en su primer envío mande una fotografía (que aparecerá en la publicación) y su correo de contacto.

Consulta y descarga nuestros números en:  
[www.cch-naucalpan.unam.mx](http://www.cch-naucalpan.unam.mx)  
[issuu.com/pulsoacademico](http://issuu.com/pulsoacademico)



**Escuela Nacional  
Colegio de Ciencias y Humanidades  
Dirección General  
Secretaría Estudiantil  
Calendario Escolar 2020- 2021**



**Febrero**

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 |    |    |    |    |    |    |

**Enero**

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |

**Marzo**

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

**Abril**

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |

**Mayo**

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

**Junio**

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |

**Julio**

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Inicio Ciclo Escolar 2021-2022

**Agosto**

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

Inicio de Clases

Fin de Clases

Exámenes

Días inhábiles

Período Intersemestral o Interanual

Asueto académico

Vacaciones Académicas Administrativas

Aprobado por Consejo Técnico el 12 de mayo de 2020