



Editorial

La semana pasada se publicó, en las gacetas UNAM y CCH, la convocatoria para la designación del nuevo director del Plantel Azcapotzalco en la cual se invita a participar a la comunidad en la auscultación prevista en el artículo 23 del Reglamento del Colegio de Ciencias y Humanidades, en este proceso — de auscultación— que termina el próximo 25 de noviembre, los miembros de la comunidad podrán hacerle llegar al director General del Colegio, Rito Terán Olguín, las propuestas que consideren pertinentes.

Señala que las personas propuestas para el cargo de director deberán reunir los siguientes requisitos: Ser mayor de 30 y menos de 70 años. Haberse distinguido en la labor docente, de investigación o de divulgación científica y llevar una vida honorable. Haber prestado servicios docentes en el Colegio por lo menos seis años y servir en él una cátedra, y, Poseer título o grado superior al de bachiller.

Hasta la fecha han sido varios los profesores y profesoras que han manifestado su interés y entusiasmo por la nueva dirección, asimismo, se confía en que este proceso de designación del nuevo director del Plantel Azcapotzalco se lleve a cabo en un ambiente de respeto entre todos sus miembros, cuya pluralidad es legítima, lo que deberá redundar en la construcción de proyectos que beneficien a su comunidad.

Se llevan a cabo mesas interdisciplinarias para la reflexión académica

✓ *Impulsadas por profesores del área Histórico Social*

ANA BUENDÍA YÁÑEZ

El Colegio de Ciencias y Humanidades desde sus inicios ha trabajado de manera ardua para ofrecer a su comunidad estudiantil una formación integral, dotándolos de habilidades y actitudes que los permitan continuar con su formación y futuro profesional, asimismo el formar alumnos críticos que sean capaces de discernir la realidad así como de integrar el conocimiento de

las diferentes áreas académicas de las que consta el plan de estudios en su vida profesional ha sido un reto que profesores y autoridades de esta institución se han propuesto para lograr esa formación integral.

El esfuerzo y trabajo de los profesores es el medio para llevarlo a cabo con éxito y cumplir con las necesidades que demanda la sociedad a los futuros profesionistas, de ahí que surge el interés por organizar actividades en conjunto con los profesores, siendo ellos los facilitadores del conocimiento en el proceso de enseñanza - aprendizaje de los alumnos.



pasa a la Pág. 2

Para iniciar con este trabajo, el Seminario de Análisis Institucional y la revista *Academix*, ambos integrados por profesores de diversas áreas académicas y planteles, organizaron las mesas interdisciplinarias para la reflexión académica, coordinadas por Juan Carlos Alemán Márquez integrante de este Seminario y profesor del Plantel del área Histórico Social, así como del apoyo de la coordinación de esta área encabezada por Sergio Ferias Ruiz.

El propósito de estas mesas, explicó Juan Carlos Alemán, consiste en rescatar la interdisciplina en la vida académica del Colegio, "siempre ha estado en el discurso cecehachero pero es poco usual aplicarla en el aula y, sobre todo, hacer conscientes a los alumnos de manejarla para una mejor comprensión de su realidad", agregó que este espacio pretende "que los profesores nos podamos reunir y analizar un punto de la realidad, ya sea nacional o local, desde la perspectiva de nuestra disciplina, para después aplicarlo con los alumnos".

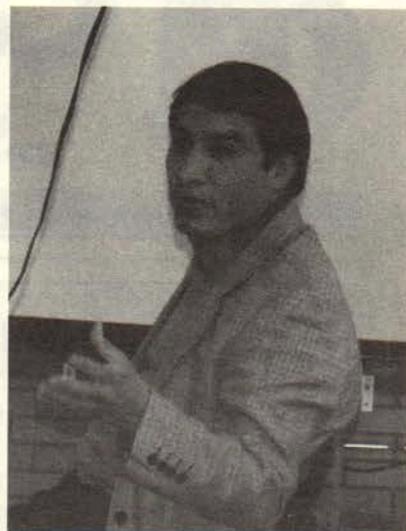
Resaltó que hoy en día existe en la sociedad, en general, poca tendencia hacia la tolerancia; no se sabe escuchar al otro, por lo que también "buscamos acercar a los profesores al diálogo académico en un espacio académico como es la coordinación. En ocasiones se piensa que nuestras ideas son las

únicas, las mejores o las válidas, y automáticamente descartamos todo lo que no comparta nuestro punto de vista, por lo que tenemos que empezar por conocer, aceptar diversas opiniones y trabajar con ello".

Alemán Márquez, explicó que la idea de desarrollar las mesas interdisciplinarias inició con la convocatoria realizada por la Dirección del Plantel para formar grupos de trabajo en torno a la próxima revisión del plan de estudios, además de diversas acciones a elaborar por el Seminario. Cabe aclarar que dicho Seminario ha trabajado de manera interdisciplinaria durante cuatro años con la *Revista Academix*, con la cual "se ha buscado la colaboración de maestros de diversas asignaturas, alumnos y trabajadores que nos ha permitido ver diferentes puntos de vista".

El trabajo en conjunto "llevado a un nivel más amplio como lo son estas mesas permite una comunicación acertada entre los maestros promoviendo la capacidad de escuchar al otro, reforzar nuestros conocimientos y aceptar otros puntos de vista, con un objetivo común que consiste en que el alumno egrese con una formación sólida y con una visión más integral de la realidad en la que vive".

Los temas que se han abordado en las mesas interdisciplinarias han sido relacionadas con la vida académica en el Plantel abarcando las diferentes áreas entre los que se pueden citar el marxismo en la enseñanza del CCH y la importancia de la cultura en el Plantel. En próximas mesas a realizarse en los



siguientes meses se abordará la interdisciplina con los alumnos, qué festejar en el centenario de la Revolución Mexicana y bicentenario de las luchas por la Independencia de México y un tercer tema es la educación científica en el CCH.

Convencido de que la interdisciplina es un elemento indispensable para la vida académica del Plantel, Alemán Márquez comentó que "la labor que realizamos como docentes es dar una interpretación; una visión del mundo, pero que finalmente quien debe integrar su conocimiento es el alumno en relación a sus intereses profesionales y de su proyecto para el futuro", aclaró que "no se pretende que el alumno haga interdisciplina ya que apenas está en el proceso de formación, pero sí que la conozca y que se desarrolle en un ambiente interdisciplinario, para que cuando llegue a la facultad él pueda impulsarla".

Aclaró que la UNAM se caracteriza por el respeto a la pluralidad, la libertad de cátedra y la visión crítica del mundo por lo que "la interdisciplina promueve esos fines además de conocer otros puntos de vista para fortalecer el nuestro o formarse un criterio propio; tenemos que avanzar hacia una sociedad respetuosa y plural".

Por último, Juan Carlos Alemán subrayó que la visión interdisciplinaria y el diálogo entre los grupos y las diferentes formas de pensar pueden ser la solución antes que la violencia, la intolerancia, la cerrazón y los prejuicios terminen imponiéndose.



El láser para depilar

La palabra láser por sus siglas en inglés se refiere a la luz amplificada por emisión estimulada de radiación. Un láser produce un haz de luz brillante, monocromática, colimada y controlable que permite depositar una alta cantidad de energía en uno de los pigmentos presentes en la piel.

La utilización de láser rubí como un método de depilación permanente se publicó por primera vez en 1988 con Dierickx.

En 1995 Goldberg utiliza el láser de neodimio-Yag para depilar. A partir de este momento se empiezan a realizar numerosos estudios comparativos para demostrar la eficacia del láser en la depilación, destacando entre ellos el trabajo de Néstor en 1998 con más de 2 mil tratamientos.



La depilación láser consiste en aplicar un intenso, pero suave, destello de luz el cual fragmenta y destruye el folículo piloso, sin dañar los tejidos ni estructuras adyacentes.

Esta depilación es el mejor

método para eliminar de forma permanente el exceso de vello no deseado.

El vello se elimina de forma permanente en la mayoría de los casos.

No daña la piel ni tampoco a sus glándulas sebáceas y sudoríparas, deja la piel tersa, suave y rejuvenecida por el efecto estimulante de luz sobre el colágeno.

Se puede aplicar en cualquier zona del cuerpo: cara, cuello, pecho, axilas, brazos, piernas, abdomen, espalda, glúteos, manos y pies. Excepto la parte baja de la ceja.



La duración de las sesiones de depilado no es larga, oscila entre 15 y 45 minutos, no duele, es para ambos sexos y a cualquier edad, no causa cáncer, porque la luz que emite está en el rango de la luz visible e infrarroja.

La depilación láser es además una solución a problemas de piel como "foliculitis" y "vello encamado" de ingle, piernas y cara.

Es muy eficaz para la mujer con problemas hormonales, para disminuir exceso de vello originados por los medicamentos de origen hormonal. Es muy importante que este tratamiento sea realizado por médicos entrenados en tecnología láser.

Desventajas de la depilación con láser

Para mucha gente todavía le resulta un tratamiento costoso. Si la persona ha tomado medicamentos como Vitamina A Acida o fotosensibilizantes, debe informar a la clínica láser y seguir las indica-

ciones, ya que normalmente tienen que esperar un tiempo para depilarse.

Se debe tener precaución si la persona se ha bronceado recientemente.

Es mejor que una mujer mientras esta embarazada, se abstenga de este procedimiento.

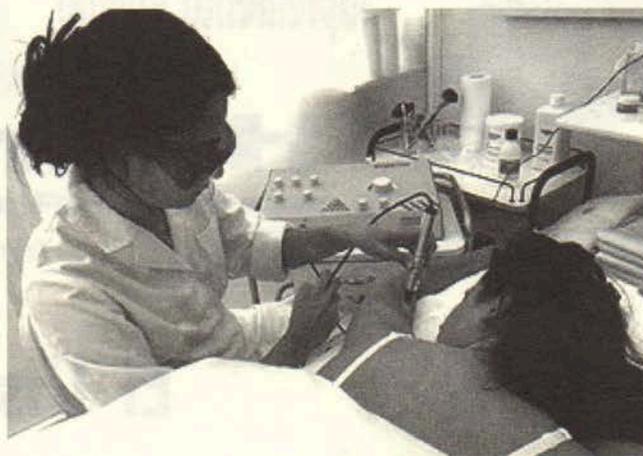
Algunas personas notan durante el tratamiento un picor en la piel, esto depende de la zona tratada y el color de la piel.

En algunos casos se observa una leve rojez que desaparece

después de un par de días sin tratamiento adicional.

Las partes del cuerpo se comportan de forma diferente y los resultados pueden mantenerse por uno o dos años. Posteriormente, los vellos comienzan a crecer de nuevo, aunque en menor cantidad y los pelos suelen ser más finos, más claros y debilitados.

La cantidad de tratamientos dependerá de ciertos factores como el tipo de piel y vello, posición del vello, la zona que se desee depilar y la cantidad de vello. 



Aplicaciones tecnológicas inscripciones abiertas

Acude al edificio Q planta alta,
antes del 27 de noviembre, cupo limitado

*Aplicaciones de excel

*Creación de página web en lenguaje html

*Control interno de almacenes e inventarios

*Habilidades para el desarrollo de la inteligencia emocional

*Manejo de bases de datos en computadora

*Manejo de karel robot

TECNOMANÍA

Departamento de Opciones Técnicas

La meditación fortalece el cerebro

Hay muchas estrategias para incrementar el tamaño de los músculos y fortalecer los huesos. Pero, ¿qué puede hacer alguien para desarrollar un cerebro más grande? La respuesta es: Meditar. Éste es el descubrimiento de un grupo de investigadores en la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA), quienes utilizaron resonancia magnética por imágenes en alta resolución para escanear el cerebro de personas que practican la meditación desde hace años. En el estudio, se revela que ciertas regiones del cerebro de tales personas son más grandes que en los sujetos de un grupo de control similares en todo, excepto en que no practican la meditación.

Específicamente, los meditadores mostraron volúmenes significativamente mayores en el hipocampo y en áreas dentro de la corteza órbita-frontal, el tálamo y el giro temporal inferior, regiones todas ellas conocidas como reguladoras de las emociones.

«Sabemos que las personas que meditan regularmente tienen una habilidad singular para cultivar las emociones positivas, mantener la estabilidad emocional y comportarse de manera cuidadosa», explica Eileen Luders, autora principal, e investigadora del



Laboratorio de Neuroimagenología de la UCLA. «Las diferencias observadas en la anatomía del cerebro podrían darnos una pista del por qué los meditadores tienen estas habilidades excepcionales».

La investigación ha confirmado los aspectos beneficiosos de la meditación. Además de poder concentrarse mejor y controlar con mayor eficacia sus emociones, muchas personas que meditan regularmente tienen niveles de estrés por debajo de lo normal y un sistema inmunitario reforzado. Pero es poco lo que se sabe acerca de la relación entre la meditación y la estructura del cerebro.

En el estudio, Luders y sus colegas examinaron a 44 personas (22 individuos del grupo de control y 22 que habían practicado varias formas de meditación, incluyendo Zazen, Samatha y Vipassana, entre otras. La cantidad de tiempo que habían practicado oscilaba entre 5 y 46 años, con un promedio de 24 años.

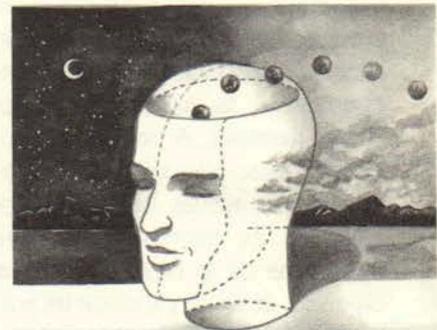
Más de la mitad de todos los meditadores dijeron que la concentración profunda era una parte esencial de la práctica, y la mayoría meditaba entre 10 y 90 minutos cada día.

Los investigadores descubrieron, al hacer las mediciones cerebrales, valores significativamente mayores en los meditadores, en comparación con los sujetos del grupo de control. Por ejemplo, mayores volúmenes del hipocampo derecho y más materia gris en la corteza órbita-frontal derecha, el tálamo derecho y el lóbulo temporal inferior izquierdo. No hubo regiones donde los individuos del grupo de control tuvieran volúmenes significativamente mayores o más materia gris que los meditadores.

Debido a que estas áreas del cerebro están estrechamente ligadas a la emoción, esos rasgos físicos de su cerebro podrían ser los cimientos neuronales

sobre los que se asienta la capacidad extraordinaria de los meditadores para regular sus emociones y reaccionar del mejor modo posible ante cualquier situación con la que se topen.

Lo que no se sabe, y requerirá estudios posteriores, es en qué consisten exactamente en el ámbito microscópico cerebral las mejoras, ya sea un mayor número de neuronas, un mayor tamaño de éstas o un patrón de «interconexión» particular, que los meditadores pueden desarrollar y las otras personas no. 



Referencia: (12 de junio de 2009) La meditación fortalece el cerebro, Recuperado el 22 de Junio de 2009 de <http://www.amazings.com/ciencia/noticias/120609a.html>

Opciones Técnicas te ofrece cursos-talleres cortos (de 30 a 60 horas) que puedes cursar a partir del primer semestre. Tu plantel te ofrece: Animación e interactividad digital para proyectos escolares, Aplicaciones de Excel, Control interno de almacenes e inventarios, Creación de página WEB en lenguaje HTML, Diagnóstico preventivo y primeros auxilios a computadoras personales, Habilidades para el desarrollo de la inteligencia emocional, Manejo de bases de datos en computadora y Manejo de Karel Robot.

TAMBIÉN TENEMOS CARRERAS TÉCNICAS PARA TI, CON DURACIÓN DE DOS SEMESTRES

Pide informes e insíbete en el cubículo de Opciones Técnicas, edificio Q.

No importa que adeudes materias, son gratuitos, cupo limitado.

Levanta los brazos sin miedo

El sudor es el mecanismo que nuestro cuerpo tiene para mantener estable la temperatura corporal por eso es normal que en épocas de más calor aumente la transpiración, aunque al mismo tiempo es muy desagradable la sensación del cuerpo sudado y el olor corporal. Los humanos tenemos dos tipos de glándulas sudoríparas: Glándulas sudoríparas eccrinas, que sueltan un líquido salado para bajar la temperatura del cuerpo y se encuentran en todo el cuerpo y Glándulas apocrinas, que sueltan una sustancia lechosa que regula el sudor. Las glándulas eccrinas, se encuentran en las axilas y alrededor de los genitales. A partir de la pubertad, estas glándulas se vuelven mucho más activas. Pero el sudor siempre es inodoro. La flora bacteriana de la piel es la que al degradar el sudor produce las sustancias volátiles causantes del mal olor. Por ese motivo es por lo que

muchos desodorantes que contienen una elevada concentración antibacterias pueden producir irritaciones, alergias o incluso sobre infecciones bacterianas al destruir la flora natural de la piel.

Para evitar el sudor y el mal olor

Darse una ducha todos los días, y siempre que se sude en exceso.

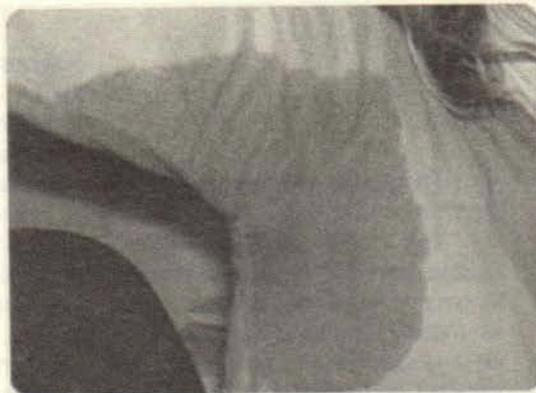
Lavar la ropa regularmente. La misma flora bacteriana de la piel también puede vivir en la ropa sudorosa y mantener el olor vivo.

Usar desodorante. Los desodorantes cubren olores malos con olores buenos y los

antitranspirantes impiden temporalmente que la bacteria se introduzca en las glándulas, frenando el sudor

Aplicar talco o harina de maíz después del baño en los lugares donde más se suda, como las axilas. Este producto absorbe el sudor, ayuda a mantener la piel seca y previene el crecimiento de la bacteria.

Disminuye el consumo de cafeína. La cola, el café, el té, chocolate



y otras comidas y bebidas con cafeína causan que las glándulas apocrinas se vuelvan más activas.

Toma una dieta equilibrada con más frutas y verduras y dos litros de agua cada día. Lo que se ingiere afecta al olor corporal. Olerás menos, si comes más frutas y vegetales. Tomar ocho vasos de agua, mantiene las glándulas eccrinas activas para diluir el olor. **CA**

DEFENSORÍA DE LOS DERECHOS UNIVERSITARIOS



Académicos
y
Estudiantes

La Defensoría
hace valer sus derechos

Emergencias al 55-28-74-81

Lunes a Viernes
9:00-14:00 y 17:00-19:00 hrs.
Edificio "D", nivel rampa frente a *Universum*
Circuito Exterior, Cd. Universitaria.
Estacionamiento 4
Teléfonos: 5622-62-20 al 22 Fax: 5606-50-70
www.ddu.unam.mx
ddu@servidor.unam.mx

Alumnos del Plantel participan en la campaña *Rompe con el cambio climático*

✓ *Exposición de carteles que reflejan interés por rescatar al planeta*

ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Impulsar una campaña para el cuidado del medio ambiente no se refiere a desarrollar actividades que tengan vigencia, es decir que sólo se lleven a cabo por un tiempo y después se olviden, sino que; en la actualidad, se trata de una tarea continua en la que debe contribuir toda la sociedad para beneficio del medio ambiente.

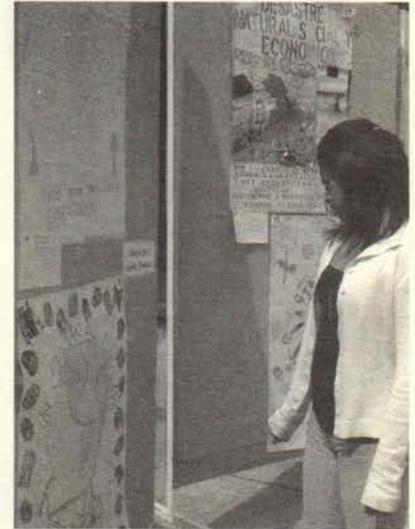
Es necesario involucrar a los diversos sectores de la sociedad para trabajar con este fin, por ello la SEMARNAT en conjunto con diversas instituciones educativas, entre ellas la UNAM y en particular con el Colegio de Ciencias y Humanidades, han desarrollado la campaña *Rompe con el cambio climático*, dirigida, en su primera fase, a jóvenes de entre 15 y 18 años de edad, con el propósito de "sensibilizar a los jóvenes sobre la problemática del medio ambiente y de esta manera llevarlos a que revisen sus formas de comportamiento; cómo de esta manera pueden impactar al medio ambiente y al mismo tiempo qué pueden hacer ellos para tener un entorno mejor", explicó Javier Lara del Centro de

Educación y Capacitación para el Desarrollo Sustentable.

Dicha campaña, que inició en el mes de septiembre en el Plantel con la proyección de un video y la realización posterior de un debate sobre la problemática abordada, continuó en la semana del 17 al 20 de noviembre con la exposición de carteles elaborados por los alumnos, "esta es una primera fase en la cual se hace una preselección de aquellos carteles que se consideran más importantes en cuanto a su mensaje visual y su mensaje en texto, en una segunda fase se hará una selección de los mejores trabajos los cuales serán premiados".

La exposición constó de 31 carteles en donde los alumnos reflejaron los conocimientos sobre esta problemática socio ambiental así como su preocupación e ideas para revertir los daños causados, "estamos partiendo con el problema de cambio climático global, que es el problema más importante que nos está tocando vivir en este momento; pero finalmente lo que se trata es que los jóvenes se acerquen al conocimiento de los problemas socio ambientales de México y del mundo para que tengan conocimiento de ellos, tomen conciencia y actúen a favor del planeta", puntualizó Javier Lara.

Es importante destacar que para la atención de estas actividades así como para la organización de esta exposición en el Plantel colaboraron Judith Núñez Reynoso, Secretaria Técnica del Siladin, Felipe Dueñas Domínguez, Jefe LACE del Siladin y Raquel Ramírez Torres, profesora y coordinadora del área de Ciencias Experimentales y asesora de algunos alumnos participantes. 



DIRECTORIO

Universidad Nacional Autónoma de México
Rector: Dr. José Narro Robles / Secretario General: Dr. Sergio M. Alcocer Martínez / Secretario Administrativo: Mtro. Juan José Pérez Castañeda / Abogado General: Lic. Luis Raúl González Pérez.

Colegio de Ciencias y Humanidades
Director General: M. en C. Rito Terán Olguín / Secretario General: Mtro. Rafael Familiar

Plantel Azcapotzalco
Director: Mtro. Andrés Hernández López / Secretario General: Lic. Juan López y Gamiño / Secretaria Académica: C.D. Elba María López Delgado / Secretaria Docente: Lic. Ana María Sánchez Velázquez / Secretaria Técnica del Siladin: Lic. Judith Núñez Reynoso / Secretaria de Asuntos Estudiantiles: Mtra. Ana Gloria Cardona Silva / Secretaria de Servicios de Apoyo al Aprendizaje: Mtra. Gabriela Silva Urrutia / Secretario Administrativo: Lic. Ismael Gandarilla / Secretario Particular y de Atención a la Comunidad: Profr. Odilón Alzaga.



Jefa de Información: Magdalena Carrillo Cuevas / Coordinadora de Información: Ana Isabel Buendía Yáñez / Jefe de Impresiones: Juan Erasmo Hermosillo / Formación, diseño y fotografía: Magdalena Carrillo Cuevas / Correspondencia: Susana Galicia García.



Original de "Lo poveroso", de Angel Zaraga. 1977. Dibujo sobre tela.
Sección Andrés Bello de www.museobdlatam.com



XXXI Feria Internacional del Libro del Palacio de Minería

17 al 28 de febrero de 2010 / Estado invitado: Michoacán

Tacuba núm. 5, Centro Histórico, Ciudad de México

Jornadas Juveniles 22, 23 y 24 de febrero

Universidad Nacional Autónoma de México / Facultad de Ingeniería

<http://feria.mineria.unam.mx>

