



CONTRASTE

Azcapotzalco

13 de Febrero de 2012
Número 69



Órgano informativo del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Azcapotzalco

La presentación del Diagnóstico Institucional, umbral de la revisión curricular



- Actividad para la próxima revisión de Planes y Programas

JAVIER RUIZ REYNOSO

Conocer los aspectos básicos del Colegio como una entidad educativa, cimiento de la formación de las muchas generaciones que se han integrado a la vida laboral y a los cuadros profesionales del país, retomar los puntos clave de su desarrollo académico: población estudiantil, profesores, materias, programas y egreso, para fortalecerlos de tal manera que respondan los jóvenes cececheros a los retos que deberán afrontar en esta realidad social compleja que les toca vivir.

En este contexto, el 7 de febrero pasado con sede en la Sala Juan Rufó, con presencia de Benjamín Barajas y de Trinidad Camacho de la Dirección General, se presentó información del perfil escolar y académico, condiciones e infraestructura que fue vertido en el Diagnóstico Institucional entregado a finales del año pasado, y que representa el preámbulo a desarrollar por la comunidad académica en un ejercicio abierto de los factores pertinentes para la revisión curricular.

En la presentación, Benjamín Barajas, de la Dirección General del CCH, abordó los datos estadísticos que se contemplan en el Diagnóstico Institucional, destacando su trascendencia en cuanto a la información que permitirá revisar los programas de estudio. Enfatizó las acciones como parte



del Programa de trabajo de la rectoría 2011-2015, y del Plan de desarrollo del Colegio, acerca de "fortalecer el bachillerato de la UNAM y su articulación con los otros niveles de estudio, lo que demandará la actualización de los planes y programas de estudio".

De esta manera, Benjamín Barajas, detalló cuales serían las etapas a considerar dentro del proceso de revisión curricular, que incluye los Diagnósticos, institucional, de área y materia; Propuesta de Plan de Estudios: documento base; Propuesta para la modificación y actualización de Programas, enfatizando que la labor "consistirá en actualizar el Plan y los programas de estudio conservando la

pasa a la pág. 2 >>>

EN ESTE NÚMERO...

- El quinteto *Victoria Brass* presenta su programa de blues y jazz pág. 3
- Luis Adam Decelis Palacios, promesa del taekwondo mexicano pág. 4
- Alumnos descubren su personalidad por medio de un dibujo pág. 5



«viene de la 1.

EDITORIAL

Los cambios psicológicos y biológicos que se viven en los adolescentes los llevan a pensar que ya cuentan con los recursos suficientes para la elaboración de sus planes de vida y la toma de decisiones, piensan que por el hecho de haber crecido y haber dejado atrás los uniformes de secundaria, ya son personas autónomas, completamente racionales, dueñas de sí, que se pueden valer por sí mismas.

De tal manera que, es común pensar entre los jóvenes cecechacheros que los padres ya no tienen nada que hacer en la escuela, incluso a algunos les parece ofensivo imaginar a sus progenitores por los pasillos de la escuela visitando a los profesores para informarse del rendimiento académico de sus hijos. Pero, si pensamos la cuestión con detenimiento, el acompañamiento de los padres de familia es fundamental en la adolescencia, en cuanto son los que orientan con sus consejos a los hijos en los momentos más decisivos en esta etapa de la vida.

Por ello, joven cecechachero, fortalece los vínculos con tus progenitores, te podríamos decir que los estudiantes con problemas de bajo rendimiento, de violencia o de consumo de droga, son precisamente aquellos que han sido descuidados por sus padres. Y al contrario, los estudiantes que reflejan estabilidad emocional y académica, son aquellos que mantienen vínculos afectivos y de comunicación muy estrechos con sus padres.

En consideración a lo anterior, es parte del proyecto de la actual administración, establecer lazos de colaboración con los padres de familia, a través de la organización de cursos, talleres, la red de padres de familia y para canalizar a los jóvenes hacia centros de atención, en caso de consumo de drogas, todo ello para favorecer el desempeño escolar de nuestros jóvenes en un ámbito social, por demás difícil, al que se están enfrentando las nuevas generaciones y que incide a veces, negativamente en su preparación.

Vincular la participación de los padres en el acompañamiento de los hijos, confluente en la tarea que tiene la escuela con los jóvenes, el compromiso primordial de darles las herramientas y conocimiento necesario para continuar hacia una carrera universitaria, que además contempla la transmisión de valores, enriquecer su experiencia con el objetivo de mejorar y propiciar mejores condiciones de vida a través del estudio y preparación.

esencia y propósitos del Modelo Educativo del Colegio”.


Los profesores que se dieron cita plantearon sus dudas e inquietudes acerca de la eficiencia terminal y los porcentajes estadísticos que se mencionan en el Diagnóstico Institucional, señalaron la relevancia de “tomar en cuenta la opinión de todos”, “la situación de los programas remediales”, “valoración del enfoque constructivista como parte del modelo educativo”, “la forma de participación de los profesores en el proceso”, “ajustar los programas de formación docente”, “las necesidades de espacios”, “el alumno como centro de la formación”, “contenidos vinculados a los programas de las facultades”, y otros puntos que en su momento serán considerados por las instancias de consulta.

Referente a los cuestionamientos expuestos, Sandra Aguilar Fonseca, titular del plantel, hizo mención a la estrategia que se ha realizado en cuanto al egreso, dando prioridad a los alumnos de sexto semestre y de cuentas atrasadas con mayores posibilidades, y enfatizó que la prioridad “es fortalecer y apostar a los cursos ordinarios, como principal factor para la eficiencia

terminal, antes que a los remediales o PAE”.

Un factor que ha incidido en un mejor aprovechamiento y fortalecimiento del curso ordinario, son las acciones tomadas como resultado del trabajo de reflexión realizado por los profesores en las Jornadas de Balance Académico.

El Diagnóstico curricular, es una tarea colegiada de los docentes del CCH, y está disponible para cualquier consulta sobre los aspectos que conforman el ámbito educativo del CCH, en próxima fecha se darán a conocer los mecanismos de consulta para emitir los comentarios y propuestas pertinentes en función de la revisión curricular a realizarse.

Aguilar Fonseca, agradeció a nombre de la Directora General, Lucía Laura Muñoz Corona, la asistencia de los profesores a la presentación del *Diagnóstico Institucional para la revisión curricular*, reafirmando con ello su interés y compromiso con la institución. Con la participación de toda la comunidad, en esta ardua tarea, “permitirá de manera abierta conformar las directrices de los contenidos en los programas de estudio y la situación del Colegio en los próximos años consolidando el modelo educativo el cual identifica nuestro bachillerato universitario”, subrayó. 



El quinteto *Victoria Brass* presenta su programa de blues y jazz

- La comunidad del plantel disfruta y hace suyo el concierto

ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Por segunda ocasión, las trompetas, la tuba, el trombón y el corno francés en manos del quinteto de metales *Victoria Brass*, se escucharon en el Plantel Azcapotzalco la tarde del viernes 3 de febrero, donde la comunidad estudiantil, académica y administrativa se dieron cita en la explanada principal para vivir una experiencia al estilo New Orleans, con el programa de blues y jazz que ofreció la agrupación.

Este evento forma parte de las actividades semestrales que la administración del plantel, a través de su Departamento de Difusión Cultural, coordina con el propósito de difundir y promover la apreciación del arte y el vínculo con la música entre los jóvenes, “queremos abrir espacios en los que tengan contacto directo

con la cultura, con expresiones artísticas de calidad; siendo *Victoria Brass* un ejemplo de ello, son jóvenes de gran talento y capacidad interpretativa, que es un privilegio escucharlos y que estoy segura enriquecerá su formación integral, ya que es otra opción que les amplía su panorama musical y su historia, así que... ¡disfrutémoslo!”, expresó Sandra Aguilar Fonseca, directora del plantel, al dar inicio a este concierto.


Para comenzar, la agrupación se manifestó agradecida y complacida de poder compartir su mayor pasión que es la música y su gusto por los metales, mediante la interpretación de ritmos contemporáneos y antiguos, “nuestra intención no sólo es llevar la música al oído del público y que se olvide, sino dejarles algo más, un sentimiento fuerte, que llegue a sus

corazones”, recalcó Alejandro Manuel Moreno Mejía, trompetista y fundador del grupo en el 2002.

Como sucede con todo género musical, agregó, el blues “parte de una forma de vida, de las vivencias o experiencias del autor, que en ocasiones nos hace cambiar nuestra forma de pensar o de actuar, el blues con orígenes africanos llega a Estados Unidos y crea este tipo de cantos de esperanza, de dolor”, tal como lo es *Amazing Grace*, con arreglos para quinteto de metales de Luther Henderson, con la que inició el programa musical.

Tal como ocurrió en su primera visita al plantel, el concierto fue de tipo didáctico con la idea de “comentar con ustedes qué hay detrás de cada tema y no quedarnos en lo superficial, ir más allá y comprender lo que nos transmite el blues o el jazz, que es disfrutar la vida, disfrutar el momento”, explicó Alejandro.

Durante dos horas, el programa contempló diversas piezas de ambos géneros musicales que han sido adaptadas de sus versiones originales para orquesta, para poder ser interpretadas por un quinteto de metales; sin embargo, también abordaron éxitos del famoso cuarteto de Liverpool, The Beatles, con un popurrí en el que cada pieza fue identificada por los asistentes.

Victoria Brass está formado por Fabián Campuzano Murillo, Óscar Efrén Coutiño Ochoa, Francisco Javier Rocha Ramos, Martín Hernández Sánchez y Alejandro Manuel Moreno Mejía, jóvenes estudiantes del Conservatorio Nacional de Música, y cuyas influencias musicales son *Canadian Brass*, *Macuilli Mexican* y *Empire Brass*. 



Luis Adam Decelis Palacios, promesa del taekwondo mexicano

- Apoyar a otros jóvenes en este deporte, su objetivo

EMILIANO DÍAZ DÍAZ


Con 18 años de edad, estudiante del 6° semestre y con 10 años practicando karate, ya es cinta negra tercer Dan y maestro de su escuela Taekwondo *Olimpic Sapi*, donde promueve el bienestar y el deporte entre los jóvenes. A pesar de su juventud, ha participado en numerosos eventos, obteniendo diversos resultados, consiguiendo año tras año, mejorar sus participaciones, en el que espera en un periodo a mediano plazo, ser uno de los mejores.

Entre una de sus metas es seguir el camino de los medallistas olímpicos de la talla de Víctor Estrada, los hermanos Óscar e Iridia Salazar, Guillermo Pérez, así como María del Rosario Espinosa, han dejado en alto el taekwondo mexicano a nivel mundial. Todos ellos han pasado por un proceso de selección para representar a nuestro país y que próximamente, Luis Adam Decelis Palacios, participará por una oportunidad para acudir a las Olimpiadas en Londres 2012.

Y para lograrlo tiene claro que la disciplina y perseverancia, son las claves para desarrollarse física e intelectualmente dentro de un deporte como el taekwondo”, esto en su opinión, es lo que lo ha motivado a participar, el próximo viernes 3 de marzo, en el preselectivo nacional, con miras para acudir a una gira mundial, donde se decidirá quién representará a nuestro país, dentro de la categoría de los 58 kilogramos, en las próximas olimpiadas.

A partir del 2004 forma parte de la selección del Estado de México, participando, en Olimpiadas Nacionales, y tiene confianza, en una etapa más de su vida representar a la UNAM en la Universiada, bien sea como estudiante de filosofía o historia y desarrollar proyectos de fomento a talentos de la comunidad, “existen alumnos que tienen un gran talento sin saberlo y que sólo necesitan ser impulsados para descubrirlo”.

Además, agregó, “los mexicanos somos perseverantes, destacando con ello en deportes de mucho contacto como el karate o el box, y con ello haciendo que los selectivos nacionales para participar en eventos a nivel mundial, sean incluso de mayor competitividad que unos Juegos Panamericanos.”

El taekwondo es un arte marcial, de origen Coreano, cuyo significado se puede traducir como el método de defensa con pies y manos. Ha sido parte del programa olímpico, como deporte de exhibición en dos ocasiones (Seúl 88 y Barcelona 92) e integrado al programa oficial de las olimpiadas desde Sydney 2000, desde entonces dejó una cosecha de 2 oros, una plata y 5 bronces para nuestro país. Le deseamos al joven cecehachero que se cumpla su meta de representar a México en las próximas olimpiadas. 



**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 de rampa frente a *Universum*
Circuito Exterior, Ciudad Universitaria
Estacionamiento 4
Teléfonos: 5522 - 62- 20 al 22 Fax: 5606 - 50 -70
ddu@servidor.unam.mx

En el Día de San Valentín...

Saber decir Te amo

Por: Fanny Alexia Villa Casas
Alumna de 6º semestre



Existen dos palabras que lo cambian todo:
te amo

Se pueden traducir también como interés, pertenencia, lealtad, dolor y una cálida avidez que conduce a una irrevocable enajenación. Pero más allá de un aproximado significado verbal está el lenguaje que se practica en silencio

Cuando dos personas se dedican miradas infinitas en las que es posible explorar hacia lo más profundo de sus almas; al fusionar sus cuerpos en un abrazo, al permitir el suave contacto labio a labio y todo esto en realidad lleva a un implacable sentimiento inminente que solo se da en aquellos que tienen el privilegio de poder amar verdaderamente.

Te amo ¿lo dijiste? Tú cambiaste
mi vida.
No puedo vivir sin ti ¿lo dijiste?

Estas palabras están cansadas de ser pronunciadas, con el tiempo se han ido gastando hasta llegar a nuestros días y no tener ningún significado. Porque nacen de nuestras bocas, porque se anidan en nuestros corazones y se queman al decírselo a la persona equivocada. Las cenizas llegan hasta el cielo y se pierden en el interminable universo de la falsedad. Se van y cuando vuelven ya no somos capaces de percibirlos.

Saber decir Te amo es la capacidad que uno adquiere al destrozarse ilusiones, al sufrir el rompimiento de las nuestras. Es aprender a gozar el dolor, la pasión y la felicidad y algún día dejarlos ir.

Te amo. Solo se dice, a los ojos y bien fuerte para que no se pierda ninguna palabra. Sin ningún afán. Simplemente para liberar lo que esto representa, porque después pasará a ser problema del otro.

¡A leer!

Reseña crítica de la **Cándida Eréndira** de Gabriel García Márquez

Por: José Alejandro Rojas López, alumno de 6° semestre*

La sociedad marginal

García Márquez se vale del tintero, papel y la innovación literaria de espacio y tiempo como sus mejores herramientas para situarnos en el papel de una muchacha de apenas 14 años cumplidos que trabaja la jornada veinticuatro por siete en las labores del hogar.

Así pues la historia se desarrolla en un ambiente de miseria y desesperación por parte de Eréndira, y por parte de la abuela, nos llenamos de exasperación y desprecio. El empolvado ambiente que el autor desarrolla es un escenario donde el machismo, la avaricia, la religión, la moral, la familia y el infortunio son los factores que afectan la psicosis de Eréndira; nos lleva a sentir como siente Eréndira, a pensar que todavía, en aras del siglo XXI estos pensamientos son causa del injusto avance en las sociedades desarrolladas y marginadas.

En otras palabras, García Márquez pone de trasfondo el proceso de lo que las comunidades rurales deben realizar para poder sobrevivir al empobrecimiento que las sociedades desarrolladas provocan, asociado de una forma maravillosa a la estructura familiar de estas sociedades y los efectos psicológicos que tienen los niños tras el maltrato de sus familiares y de su explotación.

Para concluir, recomiendo ampliamente la lectura de esta novela y serie de cuentos pues, leer *La triste historia de la cándida Eréndira* es el puente que García Márquez nos deja para alcanzar a entender su evolución como escritor, como persona y como humano, pues es con estos cuentos y novela donde deja a la luz del sol las llagas abiertas de una sociedad latinoamericana que sufre la política neoliberal y de la que nadie recuerda... o eso se piensa.

* Alumnos de la profesora
María Luisa Trejo Márquez,
en la asignatura de Taller de Lectura y
Análisis de Textos Literarios

Naufragaste

Por: Javier Consuelo
alumno de 6° semestre*

Naufragaste

Y no he dejado te pensar en ti
En el día en que comenzaste a navegar
Aquella ocasión que te embarcaste
A través de tu viaje sin retorno

Entraste a mi cuerpo

Naufragaste en él

En mis ojos

En mis labios

En mi mente

En todo mi ser

Naufragaste

Me es infame dejarte en mi mente

Y he intentado rescatarte

Pero no puedo alejarte

No quiero alejarte de ahí.

Invitamos a estudiantes y profesores del CCH a participar en el XII Concurso *Leamos la ciencia para todos 2011-2012*, con la creación de un trabajo elaborado a partir de la lectura del libro *De neuronas, emociones y motivaciones* o de otro de los 229 que conforman la colección del Fondo de Cultura Económica.

¡Participa, hay diversos premios y estímulos económicos!

Más información sobre las bases, recomendaciones para elaborar trabajos y las distintas categorías para participar, en la página www.lacienciaparatodos.mx
Fecha límite de recepción de trabajos: 30 de junio de 2012

El siguiente texto fue resultado del trabajo desarrollado por la profesora Lourdes Montaña Rosales con sus alumnos de TLRIID, sobre el análisis que se hizo en clase del documento *Derechos y Obligaciones de los estudiantes*.

CUENTO

Por: Daniel Rojas Hernández
alumno del grupo 236

Ella lleva los labios partidos, partidos de miseria, con las mejillas frívolas de llanto también un copete frúnzante de cansancio, tu piel dejó de ser suave, sólo porque las manos ásperas de tus distintos amoríos la maltrataban. Te veo a lo lejos, sola, en un rincón deslizando tu mano por tu castaña cabellera, tus pechos firmes y cansados de tanto correteo.

Muchos ya saben a que te dedicas, en ellos me incluyo -¿Lo haces por simple diversión? Pero a veces siento que tu mente, tan perdida y distante desea sólo volar.

-Hola cariño, te doy un 10 sí vienes conmigo.

-Lo siento cariño, sólo acepto 40 grandes.

-Vamos preciosa, ¿Acaso no te gustaría probar esta víbora?- Le dijo el hombre con gran arrogancia.

-Mira, si no pagas el precio, olvídale.

-Hablemos claro corazón, ambos sabemos que lo que tú haces esta prohibido en tu escuela, sólo hace falta una pequeña llamada para que seas expulsada de tu gloriosa Universidad- le dijo con una actitud desafiante.

La mujer alzó una ceja y colocó suavemente sus manos en su cintura- ¡Escúchame idiota, te juro que si le dices a alguien!- el hombre rápidamente interrumpe- ¿Qué? ¿Me acusas?- En tu mente va sacando un arma para apuntarle a la mujer- Te lo pongo fácil o te parto la madre hermosura.

Claro que yo sólo los veía forcejear, hubiese deseado correr para ayudar a la pobre chica, recuerdo que ambos solíamos jugar y corretear en el jardín de niños, probablemente lo recuerde.

Aidé subió lentamente al auto del fornido hombre que con ansias esperaba tener a una diosa de belleza ante sus pies.- Bueno cariño espero que me logres alegrar la vida con tus lindos encantos.- Aidé veía al hombre con gran desagrado y posiblemente lloraba.

Me hubiera gustado hacer algo al respecto, pero sí las autoridades lo sabían ella sería severamente castigada. Bueno, creo que no veré a la señorita Aidé por un rato. Creo, que el fin de contárselos, es que aprendan a respetar el reglamento, pero bueno, Aidé aprendió desnuda y sin vida en el mismo rincón de siempre, todos en el Colegio hablaban de ello, unas cuantas pancartas exponen un fuerte reclamo "Algunos te recuerdan, otros te insultan, creo que esto es todo. Adiós Aidé"



www.unamenlinea.unam.mx



Toda la
UNAM en línea

DGCS • 14-11-2011

Acceso abierto
a los productos de
investigación,
docencia y difusión
cultural de la
Universidad.



/TodaUNAMenlinea



@Toda_la_UNAM

Nuestra Universidad al alcance de todos

Nuestros valores cecehacheros

1° parte



Daniel Vicente. Practica lucha grecoromana
Febrero 2011



Equipo basquetbol femenino y varonil, turno matutino
campeones en los Juegos Deportivos del Centenerio
Febrero 2011



Mariana Cisneros. Practica taekwondo
Agosto 2011



Ganadores del primer lugar en la XIX Feria de las
Ciencias 2011
Abril 2011



Equipo de fútbol rápido femenino, turno matutino
Tercer lugar en los Juegos Intra CCH
Noviembre 2011



Diana Laura. Tercer lugar en el Intra CCH de Mate
Agosto 2011



Paola Vázquez
Primer lugar en la Carrera Nocturna
Septiembre 2011



Ganadoras en el concurso Let's go to San Antonio
Agosto 2011



Sergio Miranda
Fomenta la lectura en su comunidad
Agosto 2011

Alumnos descubren su personalidad por medio de un dibujo

● El MUAC se acerca al bachillerato

ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Tal vez pienses que el arte sólo es para gente especializada o con muchos conocimientos; sin embargo, las ideas que dan vida a diversas obras de arte surgen a partir de *echar a volar* la imaginación y la creatividad del artista, así lo hicieron alumnos de este plantel al diseñar el museo de sus sueños, su estructura interna y externa, a través de un sencillo dibujo y una maqueta utilizando materiales de uso común, en el Taller de Dibujo que se ofreció el día 9 de febrero por jóvenes del Museo Universitario Arte Contemporáneo MUAC.

Organizado por el Departamento de Difusión Cultural del plantel, la coordinación de Apoyo Académico de la DGCCCH y siendo la explanada principal el escenario en el que los alumnos se volvieron artistas, la actividad reflejó la gran riqueza cultural y artística con la que cuenta la UNAM y la gran capacidad de sus alumnos y egresados, “son experiencias significativas que incidirán en su formación integral, pues les permite desarrollar sus habilidades y tener un vínculo más estrecho con las diferentes expresiones artísticas, como lo es el arte contemporáneo”, expresó la directora del plantel, Sandra Aguilar Fonseca, al inaugurar el taller.

Por su parte, Miriam Barrón, coordinadora de Vinculación Universitaria del Departamento de Enlace Educativo del MUAC, enfatizó que el dibujo no solamente es aprender una técnica, sino también la manera de representar conceptos, para lo cual este taller ofreció dos actividades diferentes en las cuales los jóvenes pudieron decidir a cuál integrarse de acuerdo a sus intereses y gustos.

Construye tu museo, fue una de ellas, en la cual se imaginaron el museo ideal, “no sólo hablando de forma física, sino también en conceptos, un museo que les gustaría que existiera para después representarlo de forma gráfica, a través de un dibujo y una maqueta”, explicó Miriam. La intención de esta parte fue que “los alumnos pudieran relacionar el espacio arquitectónico con lo que ahí se exhibe, ser conscientes del espacio en el que desarrollan sus actividades, además de ser una actividad que puede orientar su vocación profesional”, agregó Francisco García, joven enlace del MUAC, encargado de esta actividad.

Memoria Encontrada, fue la otra actividad del taller, en la que a partir de una frase de poetas y escritores reconocidos como Oliverio Girondo, Ramón Gómez de la Serna, Vicente Huidobro, Nicanor Parra y Federico García Lorca, los alumnos generaron una imagen que interpretara esa frase, “transmitir con un dibujo sus sentimientos y emociones que despiertan cuando leen una frase, es decir, que se vuelva detonadora para poder interpretarla con un dibujo”, explicó Jesús Urbina, a cargo de la actividad.

Resaltó que se está llevando a cabo en otras escuelas de manera compartida, pues “a partir del trabajo que se hace en un plantel, los demás alumnos continúan creando dibujos y frases, de manera que se irá construyendo este *cadáver exquisito visual*, con la finalidad de observar si las frases evolucionan hasta volver a la principal o se acercan a la idea o concepto”.

Dichos trabajos se irán almacenando en el blog memoriaencontrada.blogspot.com para



que los compartan con sus compañeros e incentivar a más personas a que se integren a este taller, “lo fundamental es que participen y se genere una colectividad”.

Finalmente, Miriam Barrón, enfatizó que dichas actividades tiene el propósito de fomentar el acercamiento al arte contemporáneo, “el cual se construye a partir del espectador, pues tienes que intervenir en la pieza y construir tu interpretación”.

Asimismo, invitó a los jóvenes a conocer el MUAC, ubicado dentro del Centro Cultural Universitario, en donde puedes disfrutar exposiciones de artistas visuales nacionales e internacionales, arte sonoro, acciones audiovisuales, artes escénicas, y mucho más.



Cápsulas para la vida

TRASTORNOS DE ANSIEDAD

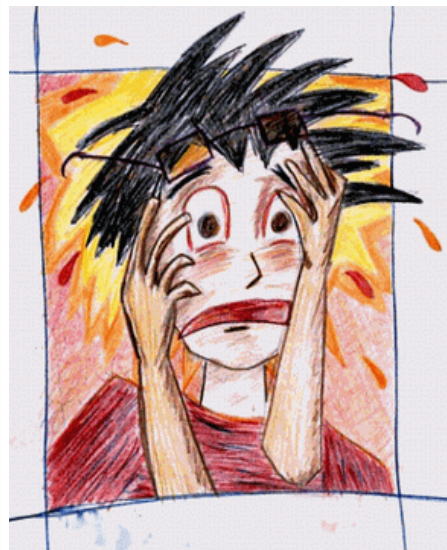
¿Qué es el trastorno de pánico?

El trastorno de pánico, también denominado trastorno de angustia, se caracteriza por ataques crónicos, repetidos e inesperados de terror con sensación de estar en peligro cuando no hay motivo alguno para tener miedo.

Entre un ataque de pánico y otro, quienes padecen esta enfermedad se preocupan en exceso sobre el momento y el lugar en que sobrevendrá el próximo ataque.

El pánico puede ser angustiante y discapacitante. El índice de personas que tienen síndrome del intestino irritable es más alto entre quienes padecen de trastorno de pánico que en la población en general.

Los síntomas de un ataque de pánico pueden parecerse a los de otras condiciones psiquiátricas. Siempre consulta a tu médico para el diagnóstico.



OBESIDAD

La obesidad es ocasionada por el almacenamiento de energía en forma de grasa. Si ésta presenta más del 20% del peso corporal de varón de 18 años o más de 30% del peso corporal de una mujer de 18 años, se dice que uno y otro son gordos.

La obesidad no es un problema aislado, si no la manifestación de uno o más problemas, ya sean fisiológicos, ambientales, psicológicos, que facilitan un desequilibrio energético. Además implica diversos riesgos para la salud que varían de acuerdo al grado de sobrepeso del individuo.

Para cuantificar la magnitud del sobrepeso u obesidad a través del índice de masa corporal (IMC) se realiza con la siguiente fórmula $\text{Peso} / (\text{Talla})^2$. El IMC correspondiente al peso deseado es de 20. Un IMC igual o mayor a 25 indica sobrepeso un índice igual o mayor a 27 indica obesidad y un IMC igual o mayor a 40 indica obesidad mórbida o extrema. Esta magnitud de obesidad generalmente se asocia a un sobre peso igual o mayor a 45 kg. en relación con la estatura normal.

Si requieres de mayor información, orientación, tienes dudas o comentarios, comunícate al Servicio de Orientación en Salud (SOS) al número 56 22 01 27 ó 31, también puedes escribir al correo sos@unam.mx o acudir a la Dirección General de Servicios Médicos de la UNAM donde con gusto te atenderemos personalmente.

La palabra de hoy

PIANO

En las modernas orquestas de rock que hacen las delicias de nuestra enérgica juventud, el *piano* ha sido sustituido por un curioso instrumento electrónico conocido bajo la denominación de teclado y tocado por un ejecutante conocido como tecladista. Pues bien, como cada vez se acentúa en la joven generación la tendencia a confundir el verdadero *piano* con los teclados y al pianista con el tecladista, no está de más recordar que el *piano* todavía existe, no sea cosa que terminen por olvidarlo. El *piano* es un noble instrumento de percusión que se toca precisamente mediante un teclado y hasta ahora es el único que usan los grandes concertistas, pues no hemos visto a uno de esos maestros ofreciendo un concierto de teclados en el Teatro de Bellas Artes o en la Sala Netzahualcóyotl de nuestra Universidad Nacional. El *piano*, cuya invención se atribuye a un caballero florentino de apellido Cristófori, es un descendiente directo del clavicordio conocido desde principios del siglo XVIII. Su nombre proviene y es abreviatura del italiano *pianoforte*, compuesto de las voces *piano*, suave y *forte*, fuerte. Cuando lo creó, el señor Cristófori lo presentó como "un gravicémbalo con piano e forte". Existe la variante *fortepiano*, que es el nombre del instrumento en ruso. Del *piano* nació la *pianola*, aparato patentado en 1897 por un ingeniero estadounidense y que se adapta al *piano* para reproducir la música registrada en un rollo de papel perforado. La *pianola*, popularísima en el México de principios de siglo pasado, conquistó el corazón de muchos mexicanos, de modo que hoy hay todavía "viejitos" que se mueren por reventarse un *pianolazo*.

Profesor Fernando Nieto Mesa
Área de Talleres de Lenguaje y
Comunicación



Da inicio el Taller de Yoga

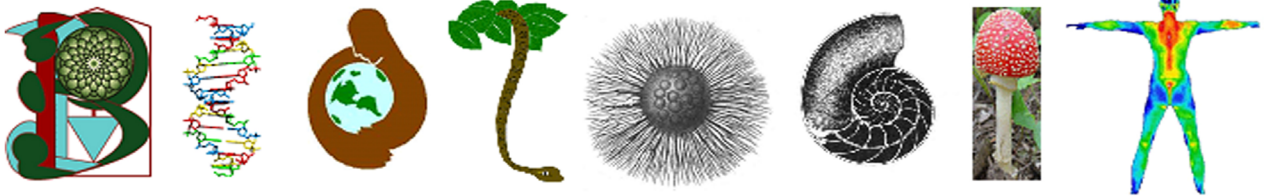
Con el objetivo de ofrecer actividades que beneficien a esta comunidad, la Dirección del Plantel Azcapotzalco, a través de su Departamento de Difusión Cultural y la Sección Académica del STUNAM, puso en marcha desde el 1 de febrero pasado, el Taller de Yoga.

Se imparte los miércoles de 13:00 a 14:30 por Enriqueta Garrido



PRÓXIMAMENTE

La VIII Semana de la



Habrà concursos, talleres y conferencias

¡Forma parte de este evento con tu entusiasta participación!

del 26 al 30 de marzo en las instalaciones del Siladin



**Universidad Nacional
Autónoma de México
Colegio de Ciencias y
Humanidades**



Órgano Informativo del Colegio de Ciencias y Humanidades, Plantel Azcapotzalco

en | @ red))

consulta:

- Información general
- Eventos académicos, culturales y deportivos
- Galería de fotos, ediciones anteriores y mucho más...

<http://132.248.89.6/div>

Universidad Nacional Autónoma de México
Rector: José Narro Robles/ Secretario General: Dr. Eduardo Bárcena
García/ Secretario Administrativo: Lic. Enrique del Val Blanco/ Abogado
General: Lic. Luis Raúl González Pérez.

Secretario de Programas Institucionales: Mtro. Trinidad García Camacho/
Secretaría de Comunicación Institucional: Lic. Laura S. Román Palacios/
Secretario de Informática: Ing. Juventino Ávila Ramos/ Secretario Particular: Mtro. Ignacio Hernández Saldívar.



Colegio de Ciencias y Humanidades
Directora General: Lic. Lucía Laura Muñoz Corona/ Secretario General:
Ing. Genaro Javier Gómez Rico/ Secretaria Académica: Mtra. Graciela
Díaz Peralta/ Secretario Administrativo: Lic. Juan A. Mosqueda Gutiérrez/
Secretaría de Servicios de Apoyo al Aprendizaje: Lic. Araceli
Fernández Martínez/ Secretario de Planeación: Lic. Arturo Souto Mantecón/
Secretaría Estudiantil: Lic. Ma. Guadalupe Márquez Cárdenas/

Plantel Azcapotzalco
Directora: Lic. Sandra Guadalupe Aguilar Fonseca/ Secretario General:
Lic. Joaquín Alejandro Martínez Morales/ Secretario Académico: Biól.
José Virgilio Domínguez Bautista/ Secretario Docente: M. en C. Óscar
Cuevas de la Rosa/ Secretaria Técnica del SILADIN: Biól. Ma. Eugenia
Colmenares López/ Secretario de Asuntos Estudiantiles: Lic. Antonio
Nájera Flores/ Secretaria de Servicios de Apoyo al Aprendizaje: Lic.
Marisela Ávila Fonseca/ Secretario Administrativo: C.P. José Valencia
Chávez/ Secretario Particular y de Atención a la Comunidad: Biól. Juan
Manuel García Maldonado.

Contraste Azcapotzalco
Jefe de Información: Lic. Javier Ruiz Reynoso/ Coordinadora de Información: Lic. Ana Isabel Buendía Yáñez/ Jefe de Impresiones: Juan E. Hermosillo Urenda/ Correspondencia: Susana Galicia García

contrastecchaz@hotmail.com