

CONTRASTE

AZCAPOTZALCO

Órgano Informativo del Colegio de Ciencias y Humanidades



Salud mental durante el **aislamiento voluntario**



CCH Azcapotzalco Oficial





Editorial

La salud mental es una parte importante del bienestar y la salud en general, ésta repercute en la manera de pensar, sentir y actuar. También, afecta la manera en que manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

La actual pandemia puede resultar estresante para los jóvenes; el temor y la ansiedad con respecto a una nueva enfermedad y lo que podría suceder pueden resultar abrumadores y generar emociones fuertes. Por tal razón, en este número compartimos una serie de recomendaciones y recursos que se pueden complementar con las actividades académicas desde casa y garantizar un desenvolvimiento pleno de los jóvenes en este aislamiento voluntario. ▲



Universidad Nacional Autónoma de México

Rector: Dr. Enrique Luis Graue Wiechers/ Secretario General: Dr. Leonardo Lomelí Vanegas/
Secretario Administrativo: Dr. Luis Agustín Álvarez Icaza Longoria/ Abogada General: Dra.
Mónica González Contró.

Colegio de Ciencias y Humanidades

Director General: Dr. Benjamín Barajas Sánchez/ Secretaria General: Mtra. Silvia Velasco Ruiz.

Plantel Azcapotzalco

Director: Dr. Javier Consuelo Hernández/ Secretario General: Dr. J. Concepción Barrera de Jesús/
Secretaria Académica: Mtra. Beatriz Almanza Huesca/ Secretario Administrativo: C.P. Celfo Sarabia Eusebio/
Secretario Docente: Mtro. Víctor Rangel Reséndiz/ Secretario de Asuntos Estudiantiles: Lic. Antonio Nájera Flores/
Secretaria de Servicios de Apoyo al Aprendizaje: LCC María Magdalena Carrillo Cuevas/
Secretaria Técnica del SILADIN: Mtra. Martha Patricia López Abundio/ Secretario Particular: Lic. Sergio Herrera Guerrero.

Contraste Azcapotzalco

Jefe de Información: Lic. Josué Bonilla Hidalgo/ Coordinadora de Información: Lic. Ana Isabel Buendía Yáñez/
Jefe del Departamento de Impresiones: Ing. Gabriel Eduardo Muñoz Cruz.

www.cchazc.unam.mx

Concienticémos Medio A

Con motivo del Día Mundial del Medio Ambiente pasado 5 de junio, Valeria Souza, titular C del Instituto de Ecología, entregó un mensaje para concientizarnos respecto a las actividades humanas que repercuten en el medio ambiente.

Dedicada al entendimiento del planeta y a las especies en este planeta azul desde sus primeros habitantes, las bacterias, la evolución de las palabras "medio ambiente" le hace ver el espacio como una sola esfera azul de la que todos, por ello, el medio ambiente es el resultado.

En este sentido, mencionó que para preservar la naturaleza es necesario parar y pensar en todas las posibilidades que se pierden por pisotear la naturaleza como si no fuera una playa preciosa sin pensar en que...

Souza forma parte de la Academia de Ciencias y Artes de Estado como Miembro Extranjero Honorario

monos por el Ambiente



el Medio Ambiente el
a Saldivar, investigadora
a de la UNAM, envió un
o a nuestras acciones
ambiente.

or qué somos tantas
el punto de vista de los
experta compartió que
en ver a la tierra desde
de la cual dependemos
todo.

inventar la relación con
ar, abrir nuestra mente a
porque nosotros llegamos
existiera; es como llegar
ue la construcción del

hotel al que vamos destruyó el manglar y la relación de la vida marina con el exterior.

Por ello y ante esta pandemia que nos puso un alto, la especialista invitó a la reflexión sobre quiénes somos, en dónde estamos y a dónde vamos; de igual manera, resaltó la importancia de tomar el reto de volvernos más reflexivos, leer menos, ver menos la pantalla y pensar más profundamente en cada una de nuestras reacciones debido a que nos hemos vuelto muy inmediatos y este alto forzoso que nos dio la naturaleza debe servir para esta introspección urgente.

Souza cree que lo más importante para el medio ambiente es educarnos a nosotros mismos y a todos los que nos rodean para hacernos conscientes de que somos parte del todo de una manera contagiosa. Por lo tanto, todos somos una misma cosa y todos vivimos en este planeta azul, una frágil esfera en medio del espacio. ▲

Pandemia Americana
os Unidos
onorario.



Química verde en CCH Azcapotzalco

Único en su tipo en el bachillerato universitario, contribuye a las metas de sostenibilidad de la Agenda 2030 de la ONU.

Por Josué Bonilla Hgo.

El CCH Azcapotzalco se enorgullece de contar desde el 2015 con el Laboratorio de Química Verde y Energías Sostenibles (LAQUIVES), en el que se promueve la filosofía de la química verde en el bachillerato ligada a una de las metas de la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible de la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

Para ello, se plantea la problematización como base de la investigación en ciencias y la aplicación de los doce principios de la química verde para que los alumnos adquieran un conocimiento escalonado que va de lo simple a lo complejo.

En síntesis, los doce principios de la Química Verde son:

1. Evitar los residuos.
2. Maximizar la incorporación de todos los materiales del proceso en el producto acabado.
3. Usar y generar sustancias que posean poca o ninguna toxicidad.
4. Preservar la eficacia funcional mientras se reduce la toxicidad.
5. Minimizar las sustancias auxiliares como disolventes y agentes de separación.
6. Minimizar los insumos de energía (procesos a presión y temperatura ambiental).

7. Preferir materiales renovables frente a los no renovables.
8. Evitar derivaciones innecesarias como grupos de bloqueo, pasos de protección y desprotección.

9. Preferir reactivos catalíticos frente a reactivos estequiométricos.

10. Diseñar los productos para su descomposición natural tras el uso.

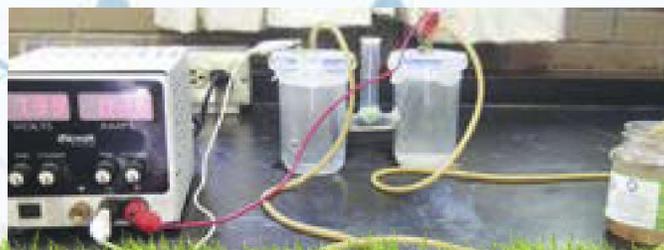
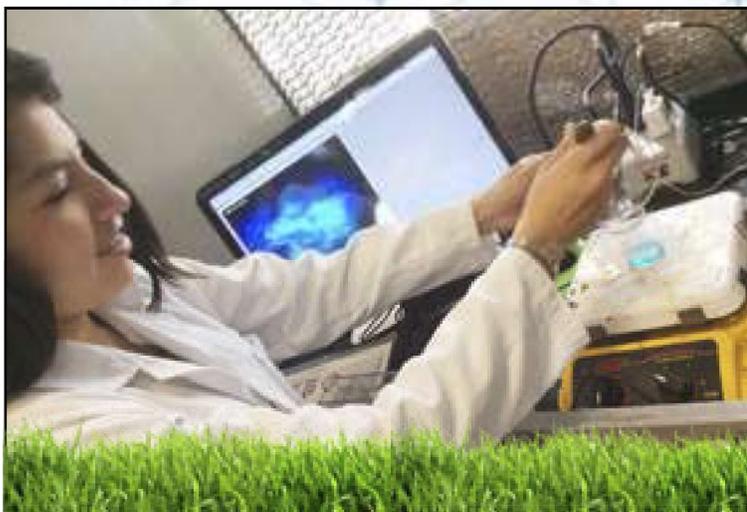
11. Vigilancia y control desde dentro del proceso para evitar la formación de sustancias peligrosas.

12. Seleccionar los procesos y las sustancias para minimizar el potencial de siniestralidad.

En el LAQUIVES los equipos de alumnos siguen la metodología planteada en sus investigaciones, algunas de ellas consisten en:

- Depuración de aguas residuales mediante humedales.
- Generación de energía eléctrica sostenible.
- Generación de energía por biomasa y biorremediación de suelos.
- Síntesis verde de principios activos.
- Elaboración de aleaciones metálicas mediante fundición energética sostenible.
- Elaboración de productos de uso común con materias primas renovables.
- Nanotecnología aplicada a la purificación de agua. Entre otros.

El equipo docente al frente de este proyecto INFOCAB está compuesto por el profesor José Francisco Cortés Ruiz Velasco, responsable del LAQUIVES, e Irma Irene Bautista Leyva, del CCH Azcapotzalco; asimismo, forman parte del equipo la profesora Angélica Nohelia Gillén Méndez,



Plantel Azcapotzalco



del plantel Oriente y Margarita Oliva Castelán Sánchez, del CCH Naucalpan.

Cabe mencionar que el trabajo de investigación es asesorado por el Laboratorio de Química Verde de la FES Cuautitlán a cargo del Dr. René Miranda Ruvalcaba, quien obtuvo el Premio Universidad Nacional 2017. Por consiguiente, el equipo ha participado desde 2015 en concursos nacionales como la Feria de las Ciencias, en el que han liderado en las distintas categorías y en abril de 2019 obtuvo el primer lugar en el área ambiental en la categoría Investigación Experimental. De igual modo, ha sido finalista en la misma área y categoría con el trabajo Nanofiltro, una alternativa sostenible para la purificación de agua, concurso que no se desarrolló en su fase final debido a la contingencia sanitaria del Covid-19.



Por ahora, está en marcha un proyecto de intercambio docente y estudiantil con el Ministerio de Educación de Cuba entorno a la iniciación científica, el cual, está en revisión. ▲



El Programa Institucional de Asesorías te ofrece atención en línea para enriquecer tu formación académica, resolver dudas en tus cursos de ordinario y preparar tus exámenes.

PROGRAMA INSTITUCIONAL DE ASESORÍAS

ASESORÍA EN LINEA

<https://psi.cch.unam.mx/index.php>

Salud mental durante el aislamiento voluntario

¿Cómo prevenir los trastornos emocionales más frecuentes?

Por Ana Buendía Yáñez

A casi tres meses de un aislamiento social debido al COVID-19, enfermedad provocada por el coronavirus SARS-COV2, que es un virus que apareció en China en diciembre de 2019 y, después, se extendió con gran velocidad a todos los continentes del mundo, fue declarada pandemia global por la Organización Mundial de la Salud.

Una de las medidas que se han tomaron para hacer frente a esta enfermedad ha sido el aislamiento, tanto de personas con síntomas de COVID-19 para evitar infectar a otras, como de personas sanas para prevenir y controlar el contagio y, así impedir que colapsen los servicios de salud.

Para conocer más al respecto, dos jóvenes psicólogos, estudiantes de la Maestría en Docencia para la Educación Media Superior (MADEMS) de la UNAM, nos compartieron parte del proyecto que realizan en esta maestría el cual tiene que ver con los trastornos emocionales que desarrollan algunas personas debido al periodo de aislamiento voluntario por el que estamos atravesando.

Ellos son Sandra Viridiana Gallardo López, egresada del CCH Azcapotzalco y Óscar Martín Galindo Zaldívar,

egresado del plantel Naucalpan; ambos egresados de la carrera de Psicología de la FES Iztacala.

Al terminar la carrera, Viridiana realizó un diplomado en Docencia para la Educación

Media Superior e Investigación Educativa, de ahí surge su interés por incorporarse a la MADEMS, "es una gran oportunidad de formación docente, debemos ser guía para que los estudiantes potencialicen sus habilidades, aptitudes y puedan llevar los conocimientos a sus diferentes contextos".

Óscar, por su parte, tiene 27 años y poco más de 4 trabajando en la docencia a nivel bachillerato y licenciatura, "hay toda una serie de procesos relacionados con la enseñanza aprendizaje que no comprendemos o no tenemos perfeccionados, por lo que quise profesionalizarme en este ámbito educativo".

Una ayuda para los trastornos emocionales

Como parte de un proyecto de la maestría y respondiendo al compromiso social que tienen como maestrantes de la UNAM y becarios CONACyT, los psicólogos realizaron una página web que "más allá de ser una guía estricta, es un punto de partida para que los jóvenes puedan entender que lo que sienten debido al aislamiento voluntario por la contingencia ante el COVID-19, es algo común y en cierto punto una dificultad que tiene solución y que merece ser atendida a tiempo".

De esta manera la página web ofrece información acerca de cuatro de los principales trastornos emocionales que pueden presentarse con mayor frecuencia en la gente y, acentuarse más, en un



Plantel Azcapotzalco

periodo de aislamiento social.

De acuerdo con Viridiana, la idea surge por su interés hacia los adolescentes y la situación social actual que estamos viviendo debido a esta pandemia, cómo los adolescentes van a vivir o van a sobrellevar este aislamiento y darles herramientas para hacerlo de la mejor manera.

La página se complementa de una investigación más profunda y un cuestionario con el que se pretende detectar de manera pertinente casos que requieran de ayuda o de atención inmediata, "además de brindar información, el objetivo del proyecto es que los casos en crisis que puedan detectarse sean atendidos de la manera más adecuada, poder guiarlos y apoyarlos en este momento social".



Lo importante es que afecte lo menos posible la parte emocional del joven o que no sea trascendente, que haya un autoconocimiento, pueda saber y darle un nombre a lo que está sintiendo y, sobre todo, que tenga las estrategias para afrontarlo de la mejor manera".

Asimismo, resulta importante adaptarse a las nuevas formas de trabajo como lo es a distancia, de ahí que la página web busca llegar a un gran número de jóvenes, principalmente, sin excluir a adultos o niños que pudieran pasar por algún trastorno emocional.



Los adolescentes y la pandemia

Es claro que desde el inicio de la enfermedad se ha hablado de sectores de la sociedad con mayor riesgo como las personas de la tercera edad, con padecimientos crónicos y embarazadas; pero, ¿qué pasa con los jóvenes? "Claro que son una parte vulnerable ya que, como sabemos, la adolescencia es la etapa de los cambios tanto emocionales, físicos, biológicos, psicológicos, entre otros. Si los adolescentes no saben cómo sobre llevar sus propios cambios en un entorno normal, por así decirlo, ¿cómo van a sobrellevar sus emociones o sentimientos cuando todo a nuestro alrededor cambia, cuando nos son las mismas condiciones de vida y se encuentran en un estado de aislamiento?", señaló.

El exceso de tiempo libre, el aburrimiento, entre otros, genera comúnmente pensamientos recurrentes los cuales, a su vez, generan ciertas emociones como enojo, desesperación, tristeza, estrés, lo que coloca a los jóvenes en una situación de vulnerabilidad "porque no cuentan con adecuadas estrategias de afrontamiento, para ellos el factor social es algo que está constantemente dentro de sus hábitos cotidianos y prioritarios, cuando no lo tiene es que se presentan



estas emociones, muchas veces, que los desbordan y los sobre pasa", detalló Óscar.

El tema del aislamiento voluntario

Ya sea para no propagar la enfermedad o para prevenir el contagio, se ha optado por el aislamiento voluntario, lo cual genera cambios radicales en hábitos y conductas.

A raíz de estos cambios en las actividades cotidianas surgen, también, cambios actitudinales en nosotros, en nuestros pensamientos o nuestras ideas, "cosas como no bañarse diariamente porque no salgo, no rasurarse, peinarse o cambiarse de ropa porque no voy a ver a nadie, entre otras actitudes, cosas que nos parecen absurdas o nos dan un poco de risa; pero que pueden empezar a formular o desencadenar otro tipo de trastornos en la idea de ver nuestra propia vida", señaló Gallardo López.

Y, agregó, "no todos somos iguales, no todos reaccionamos de la misma manera, sabemos que hay personas que lo sobrellevar de forma normal, pero otras más no tienen ninguna conectividad con el mundo y es a quienes llegar a afectar".

Cuatro trastornos principales en aislamiento

Estrés y Ansiedad

Sin duda, el estrés es una de las experiencias más comunes por las que atraviesa una persona, "todos en algún momento lo hemos experimentado, lo asimilamos y afrontamos de forma distinta", recalcó. De manera simple, se puede decir que el estrés "es la reacción de





una persona a los cambios o exigencias de su vida y que no siempre se deriva de situaciones negativas; sin embargo, cuando los periodos de estrés ante acontecimientos negativos generan repercusiones en nuestros comportamientos habituales ya se puede hablar de una afectación "que requiere atención".

Mientras que la ansiedad, es una emoción muy recurrente que refleja preocupación y una anticipación temerosa a los acontecimientos futuros, se vuelve física al generar una gran variedad de sentimientos displacenteros en la persona que lo padece. En general, la ansiedad genera la idea de que algo malo va a ocurrir, cumple una función adaptativa y prepara al individuo para la ejecución de actividades ante posibles amenazas, "se convierte en un problema cuando se presenta sin existir estímulos reales además de que exceda un límite aceptable en donde imposibilita al individuo para actuar de forma funcional", aclaró.

La ansiedad ante la incertidumbre del futuro inmediato e incluso sobre la duración de la cuarentena es uno de los pensamientos más recurrentes, puntualizó.

Depresión

La depresión se define como la alteración del humor en dónde destaca un ánimo triste, con falta de energía y/o pérdida de interés, incluso de la capacidad para disfrutar u obtener placer que afecta la vida de la persona, durante la mayor parte del día y durante al menos dos semanas. Es importante mencionar que existen diferentes tipos de episodios depresivos: moderados y graves, además cada uno presenta características específicas.

Abuso del alcohol

¿Sabías que el alcohol es la droga más consumida en jóvenes y la primera junto al tabaco que comienza a consumirse alrededor de los 14 años? Por lo general, se vincula a espacios de ocio y al fin de semana, que implica un abuso y/o uso inadecuado aunque no llegue a suponer un



problema de dependencia. Después de su ingesta pueden surgir episodios depresivos que pueden ser de grado menor; pero se vuelve dañino cuando se pierde el control y esos episodios depresivos desencadenan otro tipo de trastornos o conductas, como la violencia o el suicidio.

Suicidio

Se refiere al acto de quitarte la vida por tus propios medios, este comportamiento está determinado por un gran número de causas complejas, asimismo, puede derivarse de un conjunto de trastornos emocionales que fueron avanzando sin darles atención. Dentro de los grupos vulnerables, hay un grupo crítico entre 15 y 29 años, quienes van a presentar depresión, ansiedad o consumo de sustancias.

¿Qué ofrece la página para afrontarlo?

Estrategias, que pueden servir para sobrellevar esta situación de la manera más saludable posible, "la cuarentena no tiene que ser algo negativo, podemos encontrar cosas positivas y, una de ellas, conocer cómo vivo el aislamiento prevenir cualquier conducta emocional que nos dañe".

Finalmente, el material digital ofrece una guía de instituciones a las cuales pueden dirigirse o comunicarse en caso de manifestar algunos de estos trastornos.

Ambos estudiantes de la maestría reiteraron su compromiso universitario hacia la sociedad, "es dar un poco de nuestro conocimiento y una satisfacción que llegue a muchos jóvenes que están buscando ayuda, apoyo y atención", subrayó Óscar.

Complemento visual





Te invitamos a conocer la página web, consúltala y recomiéndola a tus conocidos, seguramente habrá alguien que la requiera, entra a:

<https://sites.google.com/view/qupasaconelaislamiento>. ▲



La página web cuenta, además, con recursos como videos con los cuales se busca reforzar la información y hacerla más accesible a la población juvenil, comparte videos de la psicóloga experta en cuestiones de conductas de riesgo en los jóvenes, principalmente, tendencia suicida, Carolina Santillán, también profesora de la MADEMS, en donde explica los trastornos emocionales de una manera amigable y sencilla de entender, hace mucho más viable que los jóvenes puedan enriquecerse.



Crónicas de un egresado



Apasionada por la producción televisiva, Yael continúa grabando su talento universitario.

Por Ana Buendía Yáñez

Orgullosa de pertenecer a la Generación 2004 de nuestro plantel, Yael Alejandra Hernández González nos compartió parte de su trayectoria profesional en los foros de televisión, rumbo que jamás perdió de vista desde pequeña y consolidó al egresar del bachillerato.

En entrevista para Contraste Azcapotzalco, Yael aseguró que siempre estuvo convencida en desenvolverse profesionalmente en los medios de comunicación, además, continuó una tradición familiar en la que algunos de sus tíos y abuelo trabajaron en televisoras.

Por ello, la egresada ceceachera estudió Comunicación en la Facultad de Estudios Superiores Acatlán; sin embargo, su camino y amor universitario inició desde el bachillerato en el Plantel Azcapotzalco, del que guarda

numerosos y gratos recuerdos que enriquecieron su vida personal y académica.

"Puedo decir que el CCH fue de mis mejores etapas como estudiante, conocí y valoré nuevas formas de enseñar y aprender, tuve la libertad de expresarme, de ser responsable y dar prioridad a lo realmente importante porque depende de ti aprovechar el tiempo dentro o fuera del salón de clases, también conocí a las que hasta el momento son mis mejores amigas, además egresas con otra visión del mundo, cuestionas todo y sabes investigar".

Alejandra pisó profesionalmente su primer set de televisión en Canal 11, en donde realizó su servicio social; posteriormente, desempeñó sus prácticas profesionales en TV Azteca, en la cual duró año y medio como practicante para después ser parte del equipo de trabajo de la misma. La comunicadora asegura que en ambos medios adquirió un gran conocimiento práctico, el cual, convivió con la base sólida que la facultad le brindó para poder desenvolverse en su trabajo de manera óptima.

Asimismo, reafirmó su gusto por este ámbito laboral, "siempre me vi haciendo algo en la televisión, me apasiona trabajar en los foros,

una vez que ya estás dentro del medio se abre el panorama para conocer otras áreas, de ahí surgió mi gusto por la producción y preproducción; en especial, participar en la realización de los programas en vivo me emociona muchísimo".

Fueron 8 años que Yael trabajó en la televisora, "tiempo en el que conocí muchas personas con muy distintas formas de ser, de pensar y de trabajar; he sido reportera, he participado en dirección y producción de un programa. Al principio entraba con mucho temor a la cabina porque ahí debes tomar decisiones al momento y de ellas depende que salgan bien o mal las cosas; además tienes que dominar el lenguaje de la producción televisiva o radiofónica, como los



Plantel Azcapotzalco

nombres de las tomas o encuadres de la cámara para dar las indicaciones correctas, todo eso lo aprendí sobre la marcha, era mucha adrenalina", recordó la joven quien participó, entre otras producciones, en el programa "Asesinos seriales".

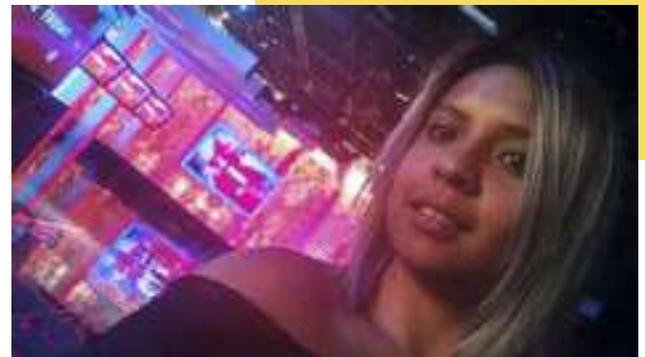
"Son pequeños logros que enriquecen en gran medida mi formación, estoy muy agradecida con toda la gente que estuvo en mi camino", afirmó.

A sus 30 años de edad, esta comunicóloga desarrolla actividades de *community manager* con un periodista independiente, lo que significa ser responsable de la gestión y desarrollo de las redes sociales, de crear y agregar contenido digital con el fin de que la información se presente y tenga más seguidores.



De igual modo, ha iniciado un proyecto con un canal de *YouTube* – "G u a g u a r e a n d o con Yaiis"– en el que pretende reflejar la vida cotidiana a través de notas o reportajes, "es ahí donde todo lo que aprendí, tanto en la escuela como en el ámbito laboral, tienen una utilidad, es decir, tengo ideas que ya puedo desarrollar de una

manera más fácil y profesional". Yael nos contó que para este proyecto ha tenido que desarrollar la habilidad de hablar frente a la cámara, "prefiero estar detrás de las cámaras, en todo lo que tenga que ver con producción, pero ahora, me he enfrentado a este nuevo reto; de eso se trata, de aventarte y hacerlo lo mejor que puedas", apuntó.



En su transitar por el ambiente laboral, nuestra ex cecehachera compartió que es de suma importancia saber trabajar en equipo, ser tolerante y saber adaptarse a los diferentes modos de trabajo, "es fundamental, además, conocerte a ti mismo, saber hacia dónde quieres ir, qué te apasiona aunque para alcanzarlo tengas que sacrificar ciertas cosas y, sobre todo, atreverte a hacerlo, es muy gratificante ver tu trabajo, en esta caso publicado o transmitido por televisión".

Aceptó que es difícil enfrentarte al mundo laboral una vez que egresas de la carrera, "salimos con la idea de que vas a encontrar algo para lo cual ya estás preparado, pero todo se viene abajo cuando pasa el tiempo y sigues desempleado", por esta razón, aconsejó involucrarse desde la universidad para empezar a hacer tu curriculum, el servicio social y las prácticas profesionales son muy valiosas para contar con experiencia y presentarlo cuando vas a buscar trabajo, no hay que entrar en la desesperación, es importante insistir y tener otras opciones como iniciar proyectos independientes, las nuevas tecnologías son un gran recurso para hacerlo".

Finalmente, Yael aseguró "en todos los espacios donde me he encontrado es muy gratificante decir que soy universitaria; son pocas las personas que te encuentras en los medios comerciales que sean egresados de la máxima casa de estudios, lo que para mí ha sido un gran orgullo. Nuestro pensamiento es diferente y muy humanista, tenemos otra formación que nos distingue de profesionales de otras escuelas". ▲

Toda la **UNAM** en línea

RECURSOS DIGITALES

para profesores del Colegio



Microsoft Teams

¿Qué es?

Es una herramienta de colaboración entre el profesor y sus alumnos, pueden compartir aplicaciones y trabajar en línea.

Liga para acceder

Para acceder a Microsoft Teams es necesario que tengas una cuenta, misma que los alumnos y profesores del Colegio tienen de manera institucional.

Accede por medio de: <https://www.office.com/>

Material de apoyo para su uso

Conoce más de Microsoft Teams en: <https://www.cch.unam.mx/aulas-virtuales>

I Aulas Virtuales



Google Classroom

¿Qué es?

Con esta herramienta se pueden generar Aulas Virtuales para los estudiantes, crear e integrar actividades académicas, así como evaluar y subir archivos. Cuenta con una guía rápida para utilizar la aplicación.

Liga para acceder

Para acceder a Google Classroom es necesario que tengas una cuenta de acceso de Gmail.

Accede por medio de: <https://classroom.google.com/>

Material de apoyo para su uso

Conoce más de Google Classroom en: <https://distancia.cuaed.unam.mx/descargas/paso-a-paso-google-classroom.pdf>



Moodle Colegio

¿Qué es?

Es una herramienta en donde profesores y alumnos cuentan con el desarrollo de



Moodle Colegio

¿Qué es?

Es una herramienta en donde profesores y alumnos cuentan con el desarrollo de cursos completos para algunas asignaturas, contienen lecturas, material didáctico con apoyo con videos y otros recursos, actividades interactivas y actividades de evaluación. En otra plataforma los profesores podrán desarrollar el curso de acuerdo a sus propios intereses y actividades que considere pertinentes.



Moodle B@unam

¿Qué es?

Es una herramienta en donde profesores y alumnos cuentan con el desarrollo de cursos completos para algunas asignaturas, contienen lecturas, material didáctico con apoyo de videos y otros recursos, actividades interactivas y de evaluación. En otra plataforma, los profesores podrán desarrollar el curso de acuerdo a sus propios intereses y actividades que considere pertinentes.



MOOC Coursera de la UNAM

¿Qué es?

Es una plataforma que ofrece, al personal y la población estudiantil activa de la UNAM, acceso gratuito a más de 90 cursos masivos abiertos en línea (MOOC, por sus siglas en inglés) y programas especializados de nuestra Universidad, con certificado incluido.

Como profesor del CCH tienes la posibilidad de solicitar aulas privadas, para que puedas tener comunicación con tus alumnos y darle seguimiento a sus actividades a través de un curso completo de la asignatura, con la posibilidad de utilizar los materiales y partes de los cursos.

Aulas Virtuales I



Coordinación de Tecnologías para la Educación-hábitat puma UNAM

¿Qué es?

La DGTIC pone a disposición de la comunidad la apertura de Tu Aula Virtual para impartir sus clases a través de la plataforma h@bitat puma. Brinda orientación y apoyo para utilizar este recurso.

Liga para acceder

Accede por medio de: <https://educatic.unam.mx/index.html>.



**El Departamento de
Difusión Cultural del CCH**



Invitan a los cursos literarios en línea de:

Para el loco encierro, poesía Loca
18.25 de junio y 2 de julio, 18:00 hrs.

Imparte: José Manuel Vacah.

La poesía como arte de sanación, en este taller encontrarán en la poesía una forma de catarsis, liberación y expresión positiva. Este taller se enfoca en desarrollar la locura creativa, la expresión libre, el arte vertiginoso de la palabra y la potencia de la imaginación.

Parodia Poética

24.29 de junio y 3 de julio, 18:00 hrs.

Imparte: Aketzaly Moreno

La finalidad de este taller es ofrecer recursos para detonar textos poéticos, mediante la inversión de términos, para burlarse o criticar otros textos u otras situaciones que hemos vivido durante estos días de confinamiento.



Mayores Informes e inscripciones en:

diculiteratura.cch@gmail.com



La Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades

La Secretaría Estudiantil y

El Departamento de Difusión Cultural del CCH.

Invita a la comunidad del Colegio a participar en el

Concurso de Artes Visuales "Expresándome desde el Encierro"

Bajo las siguientes bases:

- 1.- Ser alumno (a), profesor (a), o personal administrativo del Colegio de Ciencias y Humanidades.
- 2.- Crear una pieza: Dibujo, modelado, pintura o fotografía, con técnica libre y materiales que tengas en casa.
- 3.- Los trabajos deben ser individuales.
- 4.- La pieza se mostrará en un video y además se requiere comentar en el video, cual fue el proceso creativo y el discurso plástico de la pieza.
- 5.- Las inscripciones están abiertas a partir de la presente publicación y cerrarán el 3 de julio del 2020.
- 6.- El video se enviará a: diculteratura.cch@gmail.com, anexo ficha técnica de la obra: nombre completo del autor, título de la obra, plantel, correo electrónico, teléfono particular y celular. Así mismo, se enviará tres fotografías de la pieza y el consentimiento para publicar el video en las redes sociales del Colegio.
- 7.- El Video deberá de elaborarse con las siguientes características: grabar con el celular en forma horizontal y fijo, resolución baja y buena iluminación. La grabación iniciará con una presentación previa, donde mencione su nombre, plantel y título de la pieza, con voz clara y firme.
- 8.- Los trabajos se publicarán en redes sociales del Departamento de Difusión Cultural del Colegio en los meses de julio y agosto de 2020.
- 9.- Los autores de las piezas se harán acreedores a un reconocimiento institucional con valor curricular.
- 10.- Los asuntos no previstos en la presente convocatoria, serán resueltos por el comité organizador.



Arte en Cuarentena

QUÉ VER,
QUÉ HACER



JUNIO 2020
Cecehacheros en cuarentena

ARTES PLÁSTICAS

San Ildefonso en el tiempo
Miércoles 17 y 24 de junio, 13 horas

Ilustradores al Colegio...
Participa: Alejandro Magallanes
Viernes 26 de junio, 17 horas

Recorrido virtual por el Colegio de San Ildefonso
Miércoles 17 y 24 de junio, 18 horas

Memoria Compartida (Anecdótico)
Viernes 19 y 26 de junio, 13 horas

Recorrido Virtual Visitaremos el museo Memorial del 68
Martes 16 y 30 de junio, 10 horas

Cómic y Manga
Imparte: José Alfredo Ballesteros "Verde Agua"
Sábado 20 de junio, 17 horas
Casa del Lago Virtual



MÚSICA

Elementos de la música: ritmo, armonía y melodía
Participa: Alberto Cerritos
Escuela del Rock a la Palabra
Martes 2 de julio, 12 horas

Laboratorios sonoros
Charlas
Martes 16, 23 y 30 de junio, 12 horas
Conciertos
Jueves 18 y 25 de junio, 9 horas

Ensamble Miércoles de jazz e improvisación
Curaadora: Zazil Collins
Miércoles 10 de junio, 20 horas
Casa del Lago UNAM | Sala Rosario Castellanos Virtual

Ciclos sinfónicos UNAM
Viernes 19 y 26 de junio, 12 horas

CINE

El cine y sus expertos
Participa: Fernanda Solorzano
Viernes 3 de julio, 17 horas

Jueves de cine en Casa Buñuel
Jueves de junio, 18 horas



DANZA

Estrenos coreográficos en cuarentena
Miércoles 24 de junio, 20 horas

Ritmos modernos africanos
Imparte: Manyanga Como
Viernes 12 de junio, 12 horas
Casa del Lago UNAM | Espacio de Ajedrez Virtual

DAJU videos de sábado por la noche
Compañía Juvenil de Danza Contemporánea de la UNAM
Dirección: Andrea Chirinos
Sábados 13, 20 y 27 de junio, 20 horas

Danza Desde Casa
Imparte: Diversos maestros de los talleres libres o recreativos
Sábados 13, 20 y 27 de junio, 12 horas

Clase de Yoga Dominical
Imparte: Patricia Andrade
Domingos 14, 21 y 28 de junio, 9 horas

Historias de Instagram. Pasos instantáneos
Lunes 15, 22 y 29, y jueves 18 y 25 de junio, 18 horas

Cápsulas de meditación
Lunes 15, 22 y 29 de junio, 8 horas

Clase de Barra al piso y acondicionamiento físico/Muévete con Danza UNAM
Imparte: Rocío Gutiérrez, Anaís Aguilar, entre otros.
Martes 16 y 23 y jueves 18 y 25 de junio, 10 horas



Hip Hop, baile urbano
Imparte: Diana Okalde
Miércoles 17 de junio, 17 horas
Casa del Lago UNAM | Espacio de Ajedrez Virtual

Reelaborar desde la contingencia. Estreno La casa de Yves Klein blue, a partir de La cabeza en azul
Concepto: Zuadd Atala
Viernes 19 de junio, 20 horas Repetición sábado 20 de junio, 20 horas

Tutoriales TCUNAM
Lunes de junio, 20 horas

Para mayor información consulta las páginas oficiales y redes sociales de las diversas instituciones, además de Cultura UNAM. Descarga la cartelera completa en:





QUÉ VER, QUÉ HACER



JUNIO 2020 Cecehacheros en cuarentena

LITERATURA

#MUACparatodix
Crea tu publicación
16 al 23 de junio
Martes 16 de junio, 16 horas

Narraciones y leyendas del Bajío
Imparte: Dr. Gabriel Medrano de Luna
Universidad de Guanajuato
Viernes 19 de junio, 12 horas

Micrófono abierto en San Ildefonso
Viernes 19 y 26 de junio, horario variado

Formar Lectores. La mediación desde lo trans
Coordinadora: Areta Esquivel
Ejecutantes: Nicté Arzáluz y Jonatan Gamboa
Martes 23 de junio, 17 horas

Jam de escritura Textualidades en contingencia: escritura en vivo
Rosa Menkman y Daniela Tarazona
(POR CONFIRMAR)
Viernes 26 de junio, 16 horas

La literatura para niños, niñas y adolescentes a través del tiempo
-PROFESORES-
Coordinadora: Raquel Castro
Lunes 29 de junio al viernes 3 de julio
Horario abierto

TEATRO

Escena viva. Intervenciones al espacio doméstico
Artistas convocados: Microscopia/Oligar Teatro, Toxtli Abri de Dios, Nisha Arias, Arnaud Charpentier, La liga teatro elástico, Laura Agorreca, Nicolás Pogy, Aura Arreola y Aliena Shewlonkova.

Martes 23 de junio
Zurcido invisible
Compañía Oligar/Microscopia
Teatro de objetos

Jueves 25 de junio
Vuelcos_Softapes
Aura Arreola

Martes 30 de junio
Besos
Toxtli Abri de Dios



INTERDISCIPLINARIO

Fuerza latina. Mujeres inspiradoras de América Latina
Todos los miércoles 9 horas
Retransmisión sábados, 10:30 horas

Acciones culturales para tejernos en la crisis
Coordinador: Rafael Mondragón
Lunes 15 al viernes 19 de junio, horario abierto

#GranHotelAbismo
el Podcast de Campus Expandido
Salud, fortaleza, ciencia, contingencia y pureza.
Entrevista a Natalia de la Rosa y Renato González Mello
Miércoles 17 de junio, 18 horas

#MUACparatodix
Pussypedia por María Conejo
Jueves 18 de junio, 12 horas

Ciencia y arte Sesiones de escucha de observación astronómica I.
Planeta Venus
Jueves 18 de junio, 20 horas

Rius para principiantes
De Armando Casas
Sábado 20 de junio, 17 horas

#GranHotelAbismo,
el Podcast de Campus Expandido.
Nunca me fui de casa.
Entrevista a la escritora y activista Margaret Randall
Miércoles 24 de junio y 1 de julio, 18 horas



#MUACparatodix | Video IGTV
Día del orgullo LGTBI por Salón Silicón
Jueves 25 de junio, 12 horas

CONFERENCIAS

Conferencias de la Academia Mexicana de la Lengua (AML)
Se transmitirán todos los jueves a las 13 horas



Para mayor información consulta las páginas oficiales y redes sociales de las diversas instituciones, además de Cultura UNAM. Descarga la cartelera completa en:



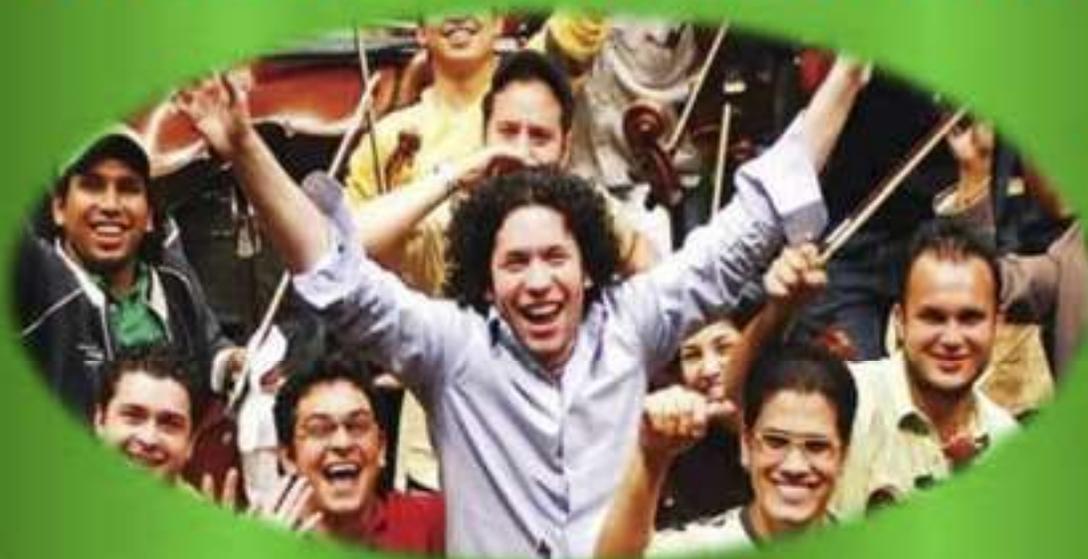


El Departamento de
Difusión Cultural del CCH,



invita al taller en línea:

“Formación de Coros Escolares”



Aprende dinámicas básicas de canto grupal, a través de clases en plataforma.

22 y 29 de junio, 27 de julio, y 3, 10 y 17 de agosto.

Imparte: Prof. Edgar Padilla.

Mayores informes e inscripciones a través del correo electrónico: musica.cch@gmail.com

(Fecha límite de inscripción, 19 de junio 2020)



Sobre el PERO...

Hice solicitud al curso PERO, no obstante, acabo de recibir mi calificación y SÍ aprobé mi materia pero quiero mejorar mi calificación. ¿Me puedo quedar en el curso PERO?

1

No, la primera calificación aprobatoria ya no puede modificarse, avisa a tu profesor del PERO que ya acreditaste tu asignatura. Recuerda revisar primero que aparezca en tu historial académico la calificación aprobatoria.

¿Dónde puedo solicitar que se rectifique mi calificación?, pues no consigo contactar con mi maestro. :(

2

Envía un mensaje al siguiente correo electrónico:
pit.azcapotzalco@cch.unam.mx

¿Cuándo puedo solicitar la rectificación de mi calificación?

3

A partir del 16 de junio, siempre y cuando te asegures que fue un error.

Si no acredité una materia, aún puedo solicitar el ingreso a los cursos PERO?

4

Desafortunadamente el registro se cerró el 9 de junio, si eres alumno de 6° semestre en breve se publicarán las convocatorias para último esfuerzo y extraordinario EZ.

... el CCH

Azcapotzalco
te responde.





ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES CÁTEDRAS ESPECIALES



Convocatoria

Con el propósito de promover la superación académica en la institución, mediante un incentivo a los profesores de carrera que se hayan distinguido especialmente en el desempeño de sus actividades académicas en la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades, con fundamento en los artículos 13, 14, 15, 16, 18 y demás aplicables del Reglamento del Sistema de Cátedras y Estímulos Especiales de la Universidad Nacional Autónoma de México, convoca a su personal académico a presentar solicitud o ser propuestos por la comunidad para ocupar, por un año improrrogable, las siguientes Cátedras Especiales:

- Ingeniero Sotero Prieto Rodríguez para el Área de Matemáticas.
- Doctor Carlos Graef Fernández para el Área de Ciencias Experimentales.
- Maestro Eduardo Blanquel Franco para el Área Histórico Social.
- Maestra Rosario Castellanos para el Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación.
- Maestro Ignacio García Téllez para cualquiera de las áreas.

Los interesados deberán satisfacer los siguientes requisitos:

1. Ser profesor de carrera de tiempo completo definitivo.
 2. Haberse distinguido de manera sobresaliente en el desempeño de sus actividades académicas al interior de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades.
 3. Contar con una antigüedad mínima de cinco años al servicio de la institución.
 4. No gozar de una beca que implique una remuneración económica u ocupar un puesto académico-administrativo en la UNAM, a menos que se comprometan, si obtienen la Cátedra, a renunciar a éste.
 5. No estar disfrutando de semestre o año sabático.
 6. No haber obtenido, en el último año el Premio Universidad Nacional o el Reconocimiento Distinción Universidad Nacional para Jóvenes Académicos en Docencia en Educación Media Superior o, en cualquier año, alguna de las Cátedras Especiales asignadas a la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades.
- Los profesores interesados deberán presentar su solicitud en la Secretaría General de la ENCCH, en la que se especifique la Cátedra Especial por la que concursa y se expongan los motivos para solicitarla; dentro del plazo que concluirá a los treinta días hábiles, a partir de la publicación de esta convocatoria en Gaceta UNAM y deberán acompañarla de:
- I. Currículum vitae actualizado que permita al H. Consejo Técnico la evaluación del solicitante, con copia impresa o digitalizada de los documentos probatorios de los grados obtenidos.
 - II. Documentos probatorios de los últimos cinco años, de acuerdo con el Protocolo de Equivalencias para el Ingreso y la Promoción de los Profesores Ordinarios de Carrera del Colegio de Ciencias y Humanidades, apegados al orden que a continuación se describe:
 1. Formación académica.
 2. Evaluaciones del Cuestionario de Actividad Docente.
 3. Trabajos de apoyo a la docencia: Rubro I.
 4. Trabajos en la formación de profesores: Rubro III.
 5. Trabajos de investigación: Rubro II.
 6. Trabajos de difusión y extensión cultural: Rubro V.
 7. Labor académico-administrativa.
 8. Obras publicadas.
 - III. Constancia de adscripción, categoría y nivel, funciones asignadas, antigüedad en el Colegio y vigencia de su relación laboral.
 - IV. Carta compromiso de no tener ninguna relación laboral o remuneración adicional fuera de la UNAM.
 - V. Proyecto de actividades, en un máximo de 5 cuartillas, el cual debe contener los siguientes aspectos:
 1. Título del proyecto.
 2. Objetivos a lograr.
 3. Motivos que lo justifican.
 4. Metas y productos esperados.
 5. Metodología utilizada.
 6. Cronograma de actividades (donde se considere la elaboración de:
 - a) Una conferencia magistral, a impartir en un plantel, sobre la obra del universitario con cuyo nombre se designó la Cátedra o
 - b) Una conferencia relacionada con su actividad académica, a impartir en dos planteles del Colegio.
 7. Bibliografía o referencias.
- Al término del disfrute de la Cátedra, los profesores distinguidos deberán entregar un informe en donde se presente:
1. Copia del proyecto aprobado.
 2. Descripción de las actividades desarrolladas.
 3. Conferencia o conferencias impartidas por escrito de acuerdo al Protocolo de Equivalencias para el ingreso y la promoción de los profesores ordinarios de carrera del Colegio de Ciencias y Humanidades del 17 de enero 2020 que a la letra dice:
- "Es la exposición de un tema relacionado con el área de especialidad del profesor, de las asignaturas que imparte o de interés general para el Colegio, con propósitos de información, divulgación o de motivación al debate, en el marco de una actividad o jornada académica interna o externa. Deberá entregarse por escrito en un mínimo de diez cuartillas".
- La institución se compromete a difundir los trabajos realizados por los profesores que hayan sido distinguidos con las Cátedras Especiales a través de la Gaceta CCH.

APROBADA POR EL H. CONSEJO TÉCNICO DE LA ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES EN SU SESIÓN ORDINARIA DEL 29 DE MAYO DE 2020.

Nota: El plazo límite para entregar la solicitud y expediente en formato digital de los candidatos a ocupar las Cátedras Especiales, será el 17 de agosto, enviar al correo ribm@wides.com.mx o bien compartir el archivo vía drive.