

No. 110

# CONTRASTE

11 DE DICIEMBRE - 2024

ZCAPOTZALCO



## CIERRE DE UN CICLO



**UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE MÉXICO**

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas  
**RECTOR**

**ESCUELA NACIONAL  
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

Dr. Benjamín Barajas Sánchez  
**DIRECTOR GENERAL**

**PLANTEL AZCAPOTZALCO**

Mtra. Martha Patricia López Abundio  
**DIRECTORA**

# DIRECTORIO

Lic. Antonio Nájera Flores  
Secretario General

Lic. Genaro Gómez Arroyo  
Secretario Administrativo

Lic. Veidy Salazar de Lucio  
Secretario Académico

Mtra. Noemí Jiménez Martínez  
Secretaria Docente

Mtro. Raúl Espinosa Rojas  
Secretario de Asuntos Estudiantiles

Mtra. Verónica Coria Olvera  
Secretaria Técnica del SILADIN

Mtra. Evelia Morales Domínguez  
Secretaria de Servicios de Apoyo al Aprendizaje

C. Verónica Andrade Villa  
Coordinadora de Gestión

Mtro. Rubén Salvador Jiménez Martínez  
Jefe de la Unidad de Información  
y Divulgación Académica

Lic. Ana Isabel Buendía Yáñez  
Información

Lic. Raúl Alonso Ramírez Aguirre  
Diseño Editorial

Ing. Gabriel Eduardo Muñoz Cruz  
Jefe del Departamento de impresiones

**EN ESTA EDICIÓN**, cerramos el año destacando eventos y logros que enriquecen nuestra comunidad académica. Comenzamos con la actualización del equipo de la estación meteorológica, un avance importante en el monitoreo ambiental en el Plantel. Continuamos con la instalación de las comisiones dictaminadoras, que refuerzan el compromiso con la calidad académica en nuestra institución.

Las conferencias sobre astronomía nos invitaron a mirar al cielo y reflexionar sobre nuestro lugar en el universo. La Primera Jornada Matemática para Estudiantes, un espacio dedicado a explorar la relevancia de esta ciencia en la vida cotidiana y académica. Además, celebramos el Día Mundial de la Filosofía, un homenaje al pensamiento crítico y reflexivo. Cerramos con la experiencia transformadora de la sesión de Falun Dafa, donde estudiantes aprendieron técnicas de meditación y energía vital.

Aprovechamos este espacio para desearles unas felices fiestas decembrinas y un próspero 2025, lleno de aprendizajes, crecimiento y nuevas oportunidades.

**¡GRACIAS POR SER PARTE DE CONTRASTE!**



# EDITORIAL

# ÍNDICE

## COMUNIDAD

- La Estación Meteorológica del Plantel se actualiza Recursos para el desarrollo de vocaciones científicas **4**
- Instalación de las Comisiones Dictaminadoras periodo 2024-2026 **6**

## CIENCIA VIVA

- Bajan el Sol y la estrellas, expertos hablan del Universo y sus maravillas **8**
- Primera Jornada Matemática para Estudiantes Fuera mitos ¡las ciencias exactas a tu alcance! **12**
- Azcapotzalco conmemora al Día Mundial de la Filosofía **16**

## CONEXIÓN

- Estudiantes descubren los beneficios de Falun Dafa, una práctica milenaria de meditación y armonía **20**



# La Estación Meteorológica del Plantel se actualiza

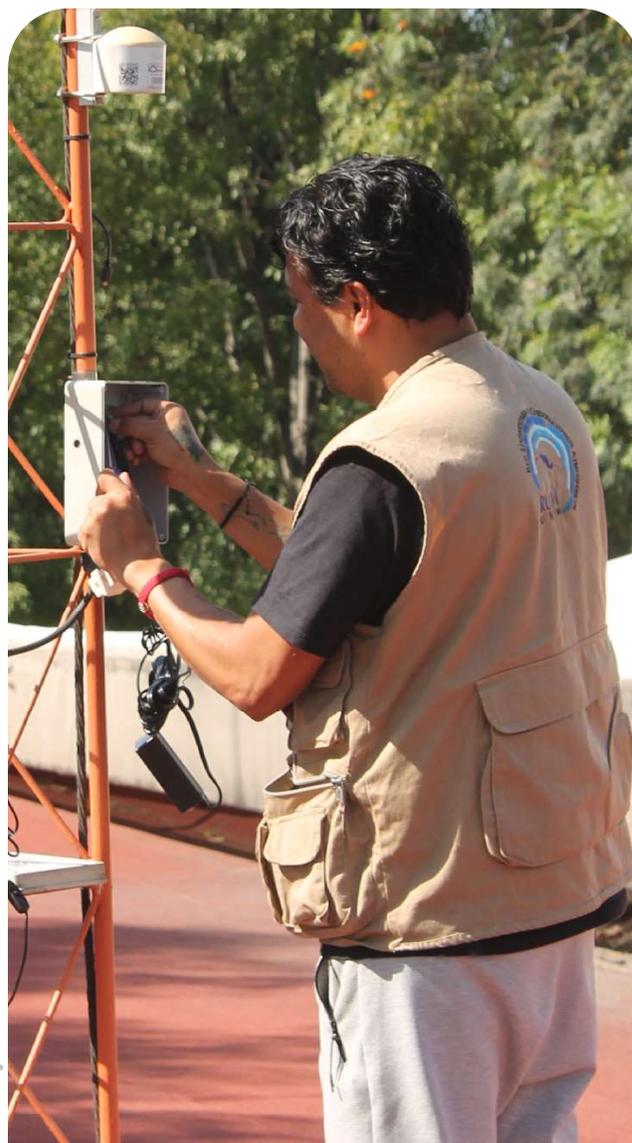
Recursos para el desarrollo de vocaciones científicas



**EL PROGRAMA DE ESTACIONES METEOROLÓGICAS** del Bachillerato Universitario (PEMBU) es uno de los proyectos institucionales de la UNAM que cuenta ya con tres décadas de fomentar las ciencias atmosféricas y contribuir al desarrollo de vocaciones científicas en la comunidad del bachillerato, poniendo a su alcance datos atmosféricos y ambientales para el conocimiento general o para uso académico.

El PEMBU es una red conformada por 14 estaciones instaladas en cada uno de los planteles del bachillerato universitario, y algunas más en otras entidades. Actualmente el Instituto de Ciencias de la Atmósfera y Cambio Climático (ICAYCC) está a cargo de su coordinación, “con un esquema de aprovechamiento de la información que incluye no sólo coleccionar datos en cada plantel, sino generar una red de información meteorológica”.

En el Plantel Azcapotzalco, el profesor Enrique Arias Cruz es el responsable de la Estación Meteorológica, entre sus funciones destaca el difundir entre la comunidad los datos que se generan, así como verificar constantemente su funcionamiento y reportar al Instituto cualquier error o necesidad de mantenimiento, además de fomentar entre profesores y alumnos la participación en proyectos de investigación.



Cabe destacar la importancia y relevancia de estos datos, “ya que permiten impulsar proyectos donde los jóvenes, asesorados por sus profesores, analicen la información meteorológica, integren conocimientos adquiridos en diferentes materias y los apliquen al análisis de los problemas ambientales en la ciudad”, resaltó el profesor.

En días recientes nuestra Estación Meteorológica, ubicada en el Siladin, se actualizó con más y mejor equipo tecnológico. A través del ICAYCC, se cambió la computadora por un CPU MINI S Intel Processor Alder Lake N95 de 16 GB de memoria y 500 GB de almacenamiento, el cual garantizará un mayor desempeño gráfico, mayor velocidad y una vida útil más larga.

Igualmente, en la torre de la estación se instaló un nuevo sensor de alta calidad y precisión que mide las partículas suspendidas en el aire, se trata de un sensor PurpleAir, el cual “cuenta con un sistema WiFi que permite que el dispositivo transmita datos en tiempo real, asimismo, utiliza un ventilador para hacer pasar el aire por un láser, lo que provoca reflejos de las partículas en el aire que se utilizan para contar dichas partículas de entre 0,3 y 10 micrómetros de diámetro”, explicó el profesor.

Ahora, se tendrá también el registro de partículas suspendidas, adicional a los datos de temperatura, humedad, presión, viento, precipitación, radiación solar, entre otros que brindan información sobre las condiciones de la atmósfera.



Finalmente, se instaló en la jardinera frente a la Secretaría Académica un pluviómetro básico que forma parte del Registro Mexicano Comunitario de la Precipitación, XOPAN, del náhuatl “época de lluvias” o “tiempo verde”, el cual “busca construir un registro más completo de la lluvia con participación de los alumnos del bachillerato de la UNAM”.

El profesor de la asignatura de Física y responsable, también, del Club de Astronomía, Enrique Arias, recordó que los datos que arroja la estación son públicos y se pueden disponer de ellos en cualquier momento en la página web

**<https://ruoa.unam.mx/pembu/ccha-pembu/>**

Si estás interesado no dudes en acercarte al Siladin y conocer tu Estación Meteorológica. Igualmente, te invitamos a participar en el 14° Encuentro PEM-BU, que se realizará el 24 de marzo del 2025 con motivo del Día Meteorológico Mundial, imantente al pendiente de las actividades!

Agradecemos a todas las instancias universitarias involucradas en este esfuerzo para mejorar el entendimiento de problemáticas ambientales en los jóvenes del bachillerato y promover su interés en esta área.



# Instalación de las Comisiones Dictaminadoras periodo 2024-2026

// ANA BUENDÍA YÁÑEZ



**CON LA PRESENCIA DE LA DIRECTORA DEL PLANTEL**, Martha Patricia López Abundio; el secretario general, Antonio Nájera Flores; y, la secretaria docente, Noemí Jiménez Martínez, el pasado 27 de noviembre se instalaron las Comisiones Dictaminadoras con los integrantes de las áreas académicas de Ciencias Experimentales, Histórico Social, Matemáticas y Talleres de Lenguaje y Comunicación del Plantel Azcapotzalco, para el periodo 2024-2026.

Después del proceso de elección electrónica, a través del voto directo, universal, libre y secreto realizada el 23 de septiembre de 2024, se conformaron dichas comisiones de acuerdo a las bases de la convocatoria emitida para el proceso.

Cabe señalar que las Comisiones Dictaminadoras “son cuerpos colegiados auxiliares del Consejo Técnico en los procesos de evaluación de los concursos de oposición abiertos o cerrados donde participan los profesores, de acuerdo con las diversas categorías y niveles a los que aspiren, su función es esencial ya que son los encargados de integrar los expedientes de los profesores de cada área o departamento”.



**Al tomar la palabra,** la directora del plantel reconoció y agradeció el trabajo de los profesores salientes que concluyen su periodo, asimismo, reiteró su compromiso y apoyo para que los miembros de las actuales comisiones cuenten con todo lo necesario para llevar a cabo sus funciones de la mejor manera, “estamos seguros que harán un buen trabajo a favor de los maestros del Colegio y su estabilidad”.

Destacó que pertenecer a estas comisiones es una gran responsabilidad y compromiso universitario, ya que son elegidos por la comunidad docente para que los procesos de evaluación sean transparentes, objetivos y apegados a los reglamentos establecidos.

El evento estuvo coordinado por el secretario académico, Veidy Salazar de Lucio; y, Leticia Pedroza, a cargo del Departamento de Apoyo a Cuerpos Colegiados.



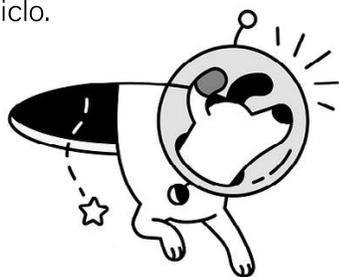


// ANA BUENDÍA YÁÑEZ

## Bajan el Sol y la estrellas,

expertos hablan del Universo y sus maravillas

A través del Programa Jóvenes Hacia la Investigación en Ciencias Naturales y Matemáticas, coordinado en el plantel por Rogelio Rosas, durante el mes de octubre se desarrolló un ciclo de conferencias sobre Astronomía que abarcó diversas temáticas y líneas de investigación que actualmente se trabajan en la Universidad. Además de darles un panorama general de estos trabajos, la actividad busca atraer la atención de los jóvenes hacia el estudio de la Ciencia, cualquiera que sea el ámbito; sin embargo, hablar de astronomía resulta, en gran medida, enriquecedor para la formación integral de los estudiantes, así lo mencionó Verónica Coria Olvera, secretaria técnica del Siladin al dar por inaugurado este ciclo.



Y es que son diversas las aportaciones y aprendizajes que se adquieren al hablar del universo y sus componentes en el nivel medio superior; ya sea a través de charlas que comparten los expertos o en los clubes donde se reúnen por interés y gusto propio, recalcó. Entre ellos se puede mencionar el desarrollo del pensamiento crítico y científico, ya que brinda una introducción a conceptos básicos de observación, formulación de hipótesis y métodos de investigación, así como habilidades de análisis y búsqueda de explicaciones científicas.

Por otro lado, el comprender procesos astronómicos les permite relacionarlos con diversos aspectos de la vida en la Tierra y ser conscientes de su impacto, además de aplicar conceptos matemáticos físicos, “al estudiar fenómenos como las órbitas planetarias o la gravitación, pueden ver cómo las ecuaciones y teorías científicas se reflejan en el mundo real”.

**El ciclo** estuvo integrado por cuatro conferencias impartidas por doctores en Astrofísica o Física, dando inicio el pasado 9 de octubre con el tema ¿De qué planeta son las nebulosas planetarias?, en la cual Diego Hernández Juárez, explicó que “no existe relación entre las nebulosas planetarias y los planetas; sino que son el resultado de estrellas de masa baja o intermedia que alcanzan los estados evolutivos finales y expulsan al espacio las capas externas. El ciclo de una estrella promedio es convertirse primero en gigante roja, para después evolucionar en una nebulosa planetaria y finalmente en una enana blanca”.

Hizo un recuento de los primeros investigadores que se dedicaron a estudiarlas, llamándoles así “debido a que sus primeros descubridores apreciaron la similitud de éstas con los planetas gigantes vistos a través del telescopio”.



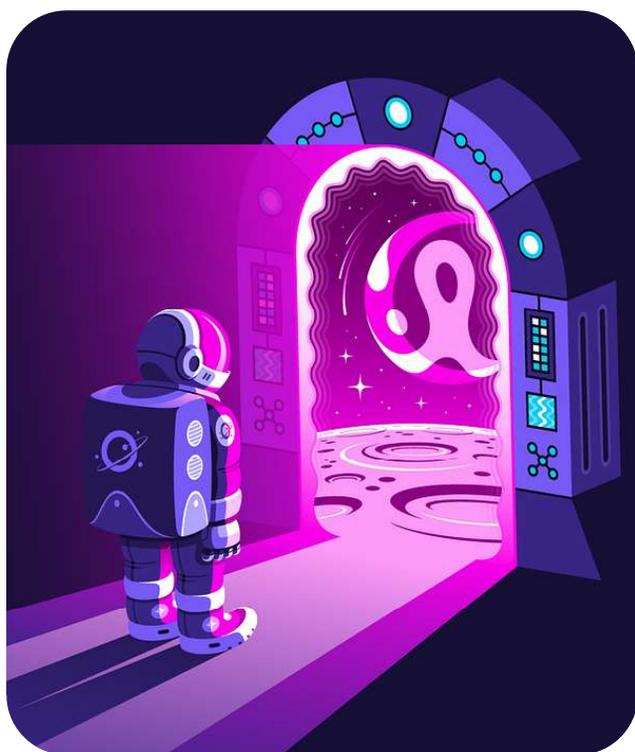
**Abordó** algunos conceptos físicos como el espectro de luz, longitud de onda, entre otros, subrayando que “los objetos celestes están tan lejos, que la luz que emiten es en la práctica el único medio que tenemos para estudiarlos y entender su naturaleza”. Estos avances científicos dan origen a una nueva rama de la Astronomía que es la Astrofísica, que combina herramientas de la Física utilizadas en la Astronomía.

El 16 de octubre, María Minerva Muñoz Sardaneta asistió por la mañana para hablar con los jóvenes de nebulosas a universos isla; y, por la tarde Antonio Castellanos Ramírez, trató el tema Chorros proestelares. Con especialidad en Astrofísica extragaláctica, Minerva Muñoz partió de la concepción de Galileo de que la Tierra no era el centro del Universo, que los planetas y el Sol no giran alrededor de ella, que la galaxia es un innumerable grupo de estrellas que están juntas en cúmulos y que hay otras estrellas llamadas nebulosas que tienen estrellas mucho más pequeñas. Contextualizó el tema con las teorías y trabajos de Issac Newton, así como de William, Caroline y John Herschel que construyen un gran telescopio y determinan la forma de la galaxia.

Para llegar al gran debate ¿La Vía Láctea es la única galaxia en el universo y ella contiene todas las nebulosas o las nebulosas son otras galaxias distantes? “Hoy en día sabemos que la Vía Láctea es sólo una de cientos de miles de millones de galaxias en el Universo conocido”, apuntó.

Explicó el trabajo y la Ley de Hubble, “que establece que las galaxias se alejan unas de otras y conforme aumenta la distancia entre ellas, mayor es la velocidad a la que lo hacen. Por la aplicación de la Ley de Hubble se conocen ahora muchas cosas del Universo; la más relevante es su expansión”.

Respecto a los Chorros astrofísicos, Antonio Castellanos resaltó la importancia de estos fenómenos para entender cómo está formado el medio interestelar, las estrellas y cuáles son sus principales componentes. Explicó que “surgen a partir de protoestrellas, es decir, la etapa más temprana de las estrellas, cuando se están formando; de ahí que este tipo de chorros astrofísicos se pueden encontrar en regiones de formación estelar, hay zonas de la nube que colapsan gravitacionalmente para formar estrellas y éstas eyectan material como un viento, pero en forma de chorros”.

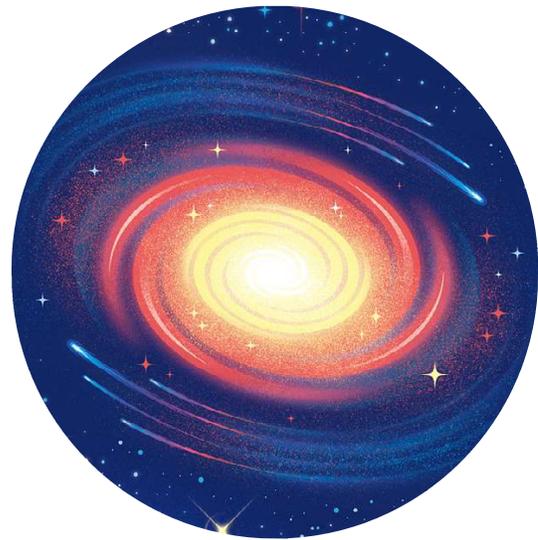


**Mencionó** que se ha dedicado tanto al trabajo teórico, haciendo simulaciones numéricas; y también, realiza observaciones con el telescopio espacial, “este campo me ha permitido alternar la parte de teoría y la observacional, ambas de suma importancia ya que nos permite crear modelos para entender el porqué de los fenómenos en el Universo”.

Para cerrar el ciclo el día 23 de octubre, Rodrigo Sandoval Orozco impartió la conferencia Astronomía y Cosmología: más allá de Einstein. Detalló que la cosmología es el estudio del Universo a gran escala, “combina la Teoría General de la Relatividad y las hipótesis de Homogeneidad e Isotropía para dar paso a una descripción matemática del Universo. Describió algunos conceptos de Física básica, como la gravedad Newtoniana y sus problemas.

Se trata de buscar propuestas alternativas más allá de Einstein, pues “no se espera que la Relatividad General sea la descripción última de la gravedad, se requiere gravedad cuántica para el universo temprano y aseguró que se necesita que modelos nuevos que se propongan describan igual de bien los datos cosmológicos y corrijan problemas que no puede cubrir el modelo básico”.

Finalmente, los ponentes invitaron a los jóvenes acercarse a esta ciencia y descubrir sus maravillas, “la astronomía tiene un atractivo natural que inspira curiosidad y asombro. Aprender sobre el universo y sus ciclos motiva a los estudiantes a explorar otros campos de la ciencia y despierta vocaciones en áreas científicas y tecnológicas”. Sin duda, la astronomía es una herramienta poderosa para el desarrollo integral del estudiante de bachillerato, preparándolos para un mundo en el que el conocimiento científico es cada vez más relevante.



# 1ra Jornada Matemática para Estudiantes

// ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Fuera mitos ¡las ciencias exactas a tu alcance!

**DEL 4 AL 6 DE NOVIEMBRE**, la Coordinación del Área de Matemáticas del turno matutino organizó la Primera Jornada Matemática para Estudiantes, con el principal interés de ofrecer una visión diferente de esta ciencia y acercar a los jóvenes a su estudio y comprensión, “mostrarles cómo esta disciplina, a menudo considerada difícil, forma parte esencial de su vida cotidiana”, señaló Lucino Raymundo López, coordinador del área.

A través de ponencias, actividades interactivas y juegos didácticos “buscamos transformar la percepción de las matemáticas y fomentar una comprensión más accesible para los estudiantes, que les permita ver su relevancia y aplicación en el mundo real”.

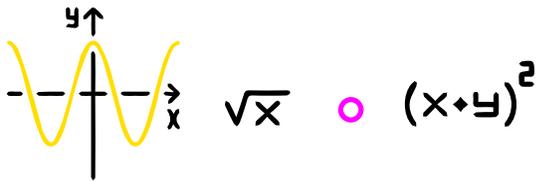
Durante las exposiciones de los profesores, se recalcó que las matemáticas no sólo tratan de resolver ecuaciones o sumas algebraicas; “el pensamiento matemático tiene que ver con nuestra manera de mirar el mundo, con una lógica, con una capacidad de razonamiento abstracto para entender lo inmediato y la esencia de las cosas”.

Las temáticas de las ponencias fueron variadas; sin embargo, se procuró elegir conceptos o temas de mayor complejidad o dificultad contenidos en los programas de estudio de las materias del área, apuntó el coordinador. “La idea es ofrecerles otra vía, otra manera de transmitir el conocimiento matemático y, no necesariamente, por parte del profesor que les imparte clase, sino brindarles la oportunidad de interactuar con otros docentes para exponer y aclarar sus dudas, es decir, hacer un ambiente de mayor confianza y colaboración entre alumnos y profesores”.



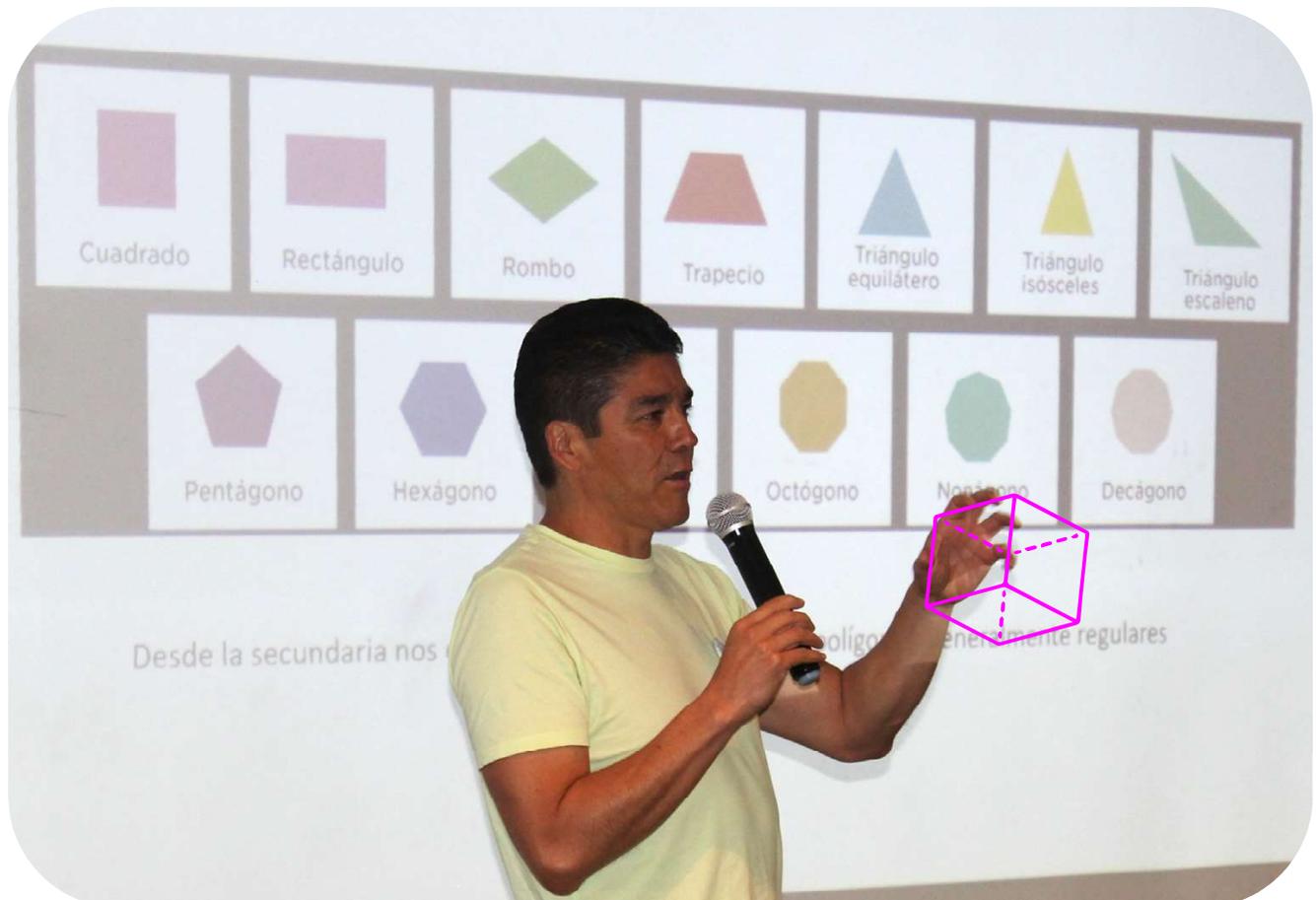
**De esta manera**, el programa contó con un total de 18 ponencias, así como actividades lúdicas que se desarrollaron a la par durante los tres días del evento.

El primer día participaron los profesores Miguel Ángel Huerta con el tema ¿Por qué aprender Matemáticas?, después de hacer un recuento de las matemáticas en la antigüedad, enfatizó en su relevancia para la civilización humana como una de las primeras ciencias desarrolladas por su practicidad. Destacó en los beneficios cognitivos que se adquieren con su estudio como el desarrollo del pensamiento lógico y crítico, la mejora de la memoria, estimula la agilidad mental y fortalece el razonamiento espacial, entre otros tantos.



Resaltó que “es la base fundamental para otras disciplinas, de ahí que es necesario afrontar los desafíos en su aprendizaje, tal como malentendidos conceptuales, barreras emocionales, ansiedad matemática o falta de confianza; y, promover la alfabetización matemática”.

Sandra Areli Martínez habló sobre La importancia de aprender álgebra; César Talavera, abordó el Teorema de Pick, “una fórmula sencilla que se utiliza para calcular el área de un polígono simple, cuyos vértices se encuentran en puntos con coordenadas enteras”. Óscar Suárez intentó dar respuesta a una de las preguntas más frecuentes de los estudiantes ¿Por qué las Matemáticas son difíciles?, charla que basó en el pensamiento computacional. Para cerrar la jornada de ponencias, Julio César Castillo y Milton Zarco hablaron sobre tecnología y el impacto de la Inteligencia Artificial.





El 5 de noviembre, Carlos Briones mostró cómo la enseñanza de las Matemáticas se inserta en el modelo educativo del Colegio; por su parte, Lucino Raymundo y Erick Alejandro Song hablaron sobre las aplicaciones de las funciones radicales y de las funciones polinomiales, respectivamente. Posteriormente, Laura Albarrán atrajo la atención de los presentes e hizo magia con los números, a través del enigma de los cuadrados mágicos. Cerró el día, Andrés Hernández con el tema Función de ajuste para un problema del medio ambiente. Cabe destacar la participación en este día de Andrea Ximena Vázquez Domínguez, quien expuso la importancia de las Matemáticas en la enfermería.

Finalmente, el último día del evento participaron los profesores Xóchitl García con el tema El número áureo; Alberto Palmillas, con el tema Traslación y gráfica en movimiento; José Antonio González analizó un juego de azar usando hoja de cálculo; Salvador Lorenzo, mostró las ventajas de usar gráficas estadísticas; Nadia Huerta fue Cazadora de bits; y, Gabriela Martínez, explicó cómo funciona un celular.

$$\begin{bmatrix} 1 & 0 & 0 \\ 0 & 1 & 0 \\ 0 & 0 & 1 \end{bmatrix}$$





Las actividades lúdicas y juegos de destreza fueron creados por los jóvenes en conjunto con sus profesores, se observó su ingenio y creatividad con Gatos mutantes, Lotería Matemática, Batalla naval, Laberinto algebraico y Jugando con las Matemáticas, otros más abordaron temas como ecuación de la recta y Estadística descriptiva en Excel. Se sumaron a estas actividades los profesores Juan Manuel Cruz, Víctor Manuel Cueto, Alma López, Tania Virginia Cruz, María Teresa Sánchez y Ruth Medina.

Durante la clausura del evento, la directora del plantel Martha Patricia López Abundio, agradeció el interés de los docentes organizadores: Lucino Raymundo López, Sandra Areli Martínez Pérez, Miguel Ángel Huerta Vázquez y Carlos Briones Rodríguez, por diseñar propuestas atractivas fuera del salón de clases pensando en los estudiantes y en cómo facilitar la comprensión de las Matemáticas, así como para fortalecer y mejorar sus aprendizajes, lo cual les permitirá abrir su panorama a otras opciones profesionales encaminadas a las ciencias exactas.





// ANA BUENDÍA YÁÑEZ

## Azcapotzalco conmemora al Día Mundial de la Filosofía

**DESDE EL 2005, LA UNESCO** declaró oficialmente el tercer jueves del mes de noviembre como el Día Mundial de la Filosofía, una iniciativa que busca destacar el valor del pensamiento crítico, la reflexión ética y el diálogo para un mundo más justo y equitativo. “Una conmemoración que nos invita a detenernos, cuestionar y entender las complejidades de nuestra realidad”.

El Plantel Azcapotzalco se unió a esta celebración, el pasado 21 de noviembre, con actividades coordinadas por los profesores Juana Ayala Noriega, en el turno matutino; y Ángel Alonso Salas, en el turno vespertino, con el objetivo de “compartir con los estudiantes las diferentes voces, temas y problemas que sus profesores están llevando a cabo ya sea producto de su investigación, de sus tesis o de la actualización disciplinaria en la que se encuentran; o bien, compartir una serie de temas y problemáticas que permiten robustecer los contenidos de la asignatura de Filosofía I”, apuntó Ángel Alonso.

Por su parte Juana Ayala agregó que le interesó mucho ser parte de la organización de esta celebración, pues representa una oportunidad para mostrar y difundir el trabajo filosófico y su relevancia en los diferentes aspectos de la vida, “más que ser una materia obligatoria en el último año del bachillerato, quisimos demostrar que es una disciplina que abarca diversas temáticas de la vida cotidiana y está inmersa en todas las ciencias”.

Y, agregó “la filosofía va más allá de las aulas y de un día en específico; sin embargo, esta celebración es el pretexto para acercarse y hacer de ella una herramienta viva, es un recordatorio de que las grandes preguntas, sobre la justicia, el sentido de la existencia y la verdad, por ejemplo, siguen siendo fundamentales en la vida y en las decisiones que moldean el futuro”.



De este modo, el programa que se llevó a cabo el 21 de noviembre “mostró distintas formas de acceder a la Filosofía, desde cuestiones de divulgación, proyectos filosóficos fuera de las escuelas, temas específicos sobre los contenidos de la unidad 1 y 2 de Filosofía I, que tienen que ver con la argumentación; hasta la parte estética, cultural y artística, con un momento musical y uno de danza”, apuntó Ángel Alonso.



Durante el turno matutino, se contó con la participación musical de los alumnos de quinto semestre Gael Espitia y Eduardo Ortiz, así como de Diego Clorio, con su ponencia Filosofando. La profesora Juana Ayala habló sobre **Soy Filósofa y feminista**, quien “desde mi propia experiencia y perspectiva considero a la Filosofía como un estilo de vida, fue una decisión que ha marcado toda mi vida. Es una disciplina que busca el conocimiento, la comprensión y la sabiduría en diversos ámbitos de la existencia, a su vez, la sabiduría implica una comprensión profunda de la realidad y una capacidad para aplicar ese conocimiento de manera práctica y ética en la vida cotidiana”, refirió.



Por su parte, el profesor Arturo Rivas presentó su ponencia ***De la filosofía como mujer a las mujeres como filósofas***, en la cual habló de “nuevas investigaciones frente al canon filosófico occidental, compuesto en su mayoría por filósofos hombres; así como de lo que suponen estas nuevas investigaciones en términos de revalorar el rol de filósofas mujeres, cómo esto supone una crítica y cómo tomar esa crítica”.

Posteriormente, el profesor Rafael Romero Arellano ofreció una interesante exposición sobre ***La torre de Hanói desde una perspectiva filosófica***, un juego que en sus orígenes fue concebido como un problema matemático, mostró la manera de resolverlo analizando las reglas desde los principios lógicos de identidad, no-contradicción y tercero excluido.



***Réquiem para un nadie*** fue el número dancístico ejecutado por Michel Ortega y Alan Carrillo, del Colectivo Camino por Placer, “es una propuesta de rebeldía, de lucha social y obrera, que hemos estado compartiendo este año con buen recibimiento a raíz de un concurso en Tijuana, se trata de una obra coreográfica que incluye danza, teatro, circo y malabares”, señalaron los bailarines con formación en Danza Contemporánea y Multidisciplinaria de la Universidad Veracruzana y de la Academia de la Danza Mexicana, respectivamente.

Por la tarde, se llevaron a cabo tres mesas expositivas; en la primera, participaron los profesores Ruth Betancourt con el tema ***Belleza y Filosofía***; César Suárez, habló de Anticoncepción e ideología; Óscar Herrán, ofreció la ponencia ***La palabra y la Filosofía***; y, el tema ***Filosofía del lenguaje y hermenéutica: una historia***, estuvo a cargo de Francisco José Ochoa.



En una segunda mesa participaron los profesores Paola Zamora Borge, Ángel Jiménez, Pedro Javier Pérez y Ana Claudia Orozco Reséndiz, con temas como ***La vida y la filosofía: el jardín filosófico; Invitación a la Filosofía; La ironía socrática como cuidado de sí; y, Gloria Anzaldúa: las palabras en la frontera.***

Finalmente, la mesa integrada por los académicos Ángel Alonso Salas y Jorge León Salinas, cerró el evento con los temas ***Enseñar Filosofía en la cárcel; y, Bartolomé de las Casas y su postura ante el sistema imperante.***

Los docentes mostraron la vigencia, sentido e importancia que tiene la enseñanza de la Filosofía más allá de que sea una asignatura obligatoria en el bachillerato, “pensamos que puede ser el inicio para fortalecer o tejer una comunidad entre docentes y recuperar los espacios de difusión y divulgación de la Filosofía hacia todos los estudiantes”, subrayó Ángel Alonso. “La respuesta tanto de los docentes como de los estudiantes fue favorable, considero que este evento permitió posicionar la enseñanza de la Filosofía en el plantel”, concluyó.



# Estudiantes descubren los beneficios de Falun Dafa,

una práctica milenaria de meditación y armonía

// RUBÉN JIMÉNEZ

**EL PASADO 7 DE NOVIEMBRE**, los estudiantes del CCH Azcapotzalco vivieron una experiencia transformadora al acercarse a Falun Dafa, una práctica milenaria que combina meditación, ejercicios suaves y la filosofía basada en los principios de Verdad, Benevolencia y Tolerancia. Este acercamiento fue posible gracias al entusiasmo del profesor Óscar Nicolás, de la asignatura de Matemáticas, quien promovió la iniciativa de invitar a dos instructoras expertas en la disciplina.

## UNA VENTANA A LA PAZ INTERIOR

Durante la jornada, los estudiantes no solo escucharon sobre los fundamentos de Falun Dafa, sino que también tuvieron la oportunidad de experimentar directamente los ejercicios y la meditación que caracterizan esta práctica. Las instructoras explicaron detalladamente cómo esta disciplina busca cultivar el equilibrio entre cuerpo y mente, enfatizando que la meditación no solo calma el estrés del día a día, sino que también fortalece la resiliencia emocional y fomenta un estado de bienestar integral.

Los participantes destacaron la sensación de calma y claridad que experimentaron tras realizar los movimientos suaves y centrarse en su respiración. “Fue un momento de conexión conmigo mismo. Sentí que por un instante dejé atrás las preocupaciones y el ruido del mundo”, comentó un estudiante de quinto semestre.



## PILARES DE FALUN DAFÁ: VERDAD, BENEVOLENCIA Y TOLERANCIA

Las instructoras invitaron a reflexionar sobre los tres principios fundamentales de Falun Dafa: Verdad, Benevolencia y Tolerancia. Estas virtudes no solo guían la práctica diaria, sino que también ofrecen un marco ético para enfrentar los desafíos de la vida moderna.

**VERDAD:** Promueve la honestidad y la autenticidad en nuestras acciones y pensamientos, recordándonos la importancia de ser fieles a nosotros mismos y a los demás.

**BENEVOLENCIA:** Nos inspira a actuar con compasión y amabilidad hacia los demás, creando relaciones más armoniosas.

**TOLERANCIA:** Enseña la paciencia y la aceptación, habilidades clave para superar conflictos y manejar el estrés.



### IMPACTO EN LA SALUD EMOCIONAL Y MENTAL

Diversos estudios han señalado que las prácticas meditativas como Falun Dafa contribuyen significativamente a reducir los niveles de estrés, mejorar la concentración y fortalecer el sistema inmunológico. Durante la sesión, las instructoras compartieron testimonios de personas que han transformado su calidad de vida al adoptar esta práctica, destacando su capacidad para restaurar la paz interior en momentos de adversidad.

Además, subrayaron que dedicar diez minutos al día a la meditación puede marcar una diferencia notable en la salud emocional de jóvenes y adultos. En un contexto educativo donde las demandas académicas pueden generar ansiedad, iniciativas como esta son una valiosa herramienta para los estudiantes.



## UN AGRADECIMIENTO ESPECIAL

La experiencia fue posible gracias al compromiso del profesor Óscar Nicolás, quien vio en Falun Dafa una oportunidad para enriquecer la vida de sus alumnos desde una perspectiva integral. La respuesta de la comunidad estudiantil fue positiva, y muchos manifestaron interés en seguir explorando prácticas que promuevan el autoconocimiento y la paz interior.

“Estas actividades nos recuerdan la importancia de cuidarnos más allá de lo físico. La paz interior también es clave para tener éxito en nuestros estudios y relaciones”, expresó el profesor.

La jornada concluyó con un llamado a los participantes a integrar los principios y ejercicios de Falun Dafa en su vida diaria. En un mundo acelerado y lleno de distracciones, prácticas como esta nos invitan a detenernos, reflexionar y reconectar con lo que verdaderamente importa.

El CCH Azcapotzalco, a través de actividades como esta, reafirma su compromiso de ofrecer a sus estudiantes herramientas que les permitan crecer no solo como profesionales, sino también como seres humanos conscientes y equilibrados.





# 2024 2025


  
**ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**
  
 DIRECCIÓN GENERAL ■ SECRETARÍA ESTUDIANTIL

# CALENDARIO ESCOLAR

**AGOSTO** 2024

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

**SEPTIEMBRE** 2024

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

**OCTUBRE** 2024

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

**NOVIEMBRE** 2024

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

**DICIEMBRE** 2024

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

**ENERO** 2025

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

**FEBRERO** 2025

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

**MARZO** 2025

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

**ABRIL** 2025

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

**MAYO** 2025

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

**JUNIO** 2025

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

**JULIO** 2025

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

**AGOSTO** 2025

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

CALENDARIO DEL CICLO ESCOLAR 2024-2025, APROBADO POR EL CONSEJO TÉCNICO EL 4 DE ABRIL DE 2024.

-  INICIO DE CLASES
-  PERÍODO INTERANUAL O INTERSEMESTRAL
-  DÍAS INHÁBILES
-  VACACIONES ACADÉMICO-ADMINISTRATIVAS
-  FIN DE CLASES
-  ASUETO ACADÉMICO
-  EXÁMENES



## **Querida comunidad del CCH Azcapotzalco.**

Al llegar el cierre de este año, queremos expresar nuestro profundo agradecimiento por el esfuerzo, la dedicación y el entusiasmo que cada uno de ustedes ha puesto en la construcción de una comunidad más fuerte, solidaria y comprometida.

Las fiestas decembrinas son un momento especial para reflexionar, valorar los logros alcanzados y renovar nuestras esperanzas. Que estas fechas estén llenas de alegría, amor y momentos inolvidables junto a sus seres queridos.

Les deseamos un próspero 2025, un año que confiamos estará lleno de aprendizajes, crecimiento y oportunidades para seguir transformando vidas de miles de estudiantes. Sigamos avanzando juntos, con el espíritu universitario que nos distingue y nos inspira.

**¡Felices fiestas y un extraordinario año nuevo!**

**Atentamente,  
Dirección del CCH Azcapotzalco**

