

No. 129

CONTRASTE

10 DE DIC - 2025

ZCAPOTZALCO

Construyendo espacios
seguros y conscientes :

25N Mirar, pensar y
transformar desde lo colectivo.



“



UnAm
La Universidad
de la Nación

”



**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

Mtro. Arturo Palacios Mejía

Secretario Administrativo

Lic. Oscar Iván Méndez Dávalos

Secretario Académico

Mtra. Noemí Jiménez Martínez

Secretaria Docente

Mtro. Raúl Espinosa Rojas

Secretario de Asuntos Estudiantiles

Mtra. Verónica Coria Olvera

Secretaria Técnica del SILADIN

Lic. José Roberto Salinas Sánchez

Secretario de Servicios de Apoyo al Aprendizaje

C. Verónica Andrade Villa

Coordinadora de Gestión

Lic. Estefanía Valadez Gutiérrez

Jefa 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 EL CCH AZCAPOTZALCO, cada noviembre representa un llamado profundo a la memoria, la reflexión y la acción colectiva. El 25N —Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres— no es una fecha aislada en el calendario, es un punto de encuentro donde la comunidad se reconoce, se piensa y se transforma a partir de sus propias experiencias, saberes y compromisos.

En este mes, distintas áreas del plantel impulsaron actividades que nos invitaron a mirar con sensibilidad, a cuestionarnos y a reforzar la idea de que una comunidad segura y consciente se construye todos los días. Desde los espacios de diálogo promovidos por la CINIG, el Club Mirada Morada, las actividades por el Departamento de Educación Física, hasta la jornada de bordado y la charla “Tejiendo el hilo de los mitos”, cada iniciativa aportó una mirada distinta para comprender la realidad de las violencias y para trabajar en nuevas formas de convivencia. Estas actividades con perspectiva de género reúnen experiencias, proyectos y esfuerzos que, desde cada departamento, docente y estudiante, contribuyen a fortalecer una cultura de paz.

En esta edición reafirmamos que mirar es reconocer, pensar es cuestionar, y transformar es actuar. Y que hacerlo desde lo colectivo es la forma más poderosa de avanzar hacia un plantel donde todas las voces importan, todas las historias cuentan y todas las personas merecen vivir libres de violencias.



EDITORIAL

ÍNDICE

COMUNIDAD	CInlG invita a ponerse la playera de la NO VIOLENCIA Trabajo en conjunto para contar con espacios de sana convivencia	4
	Club Mirada Morada: un espacio para reflexionar, aprender y jugar	10
	Carrera por la Igualdad en CCH Azcapotzalco Actividades por el 25N.	14
	Voces que iluminan: una comunidad unida contra la violencia en el CCH Azcapotzalco	18
	Educación Física, turno matutino, se une a la conmemoración por el 25N Actividades que fomentan el respeto y la sana convivencia	22
	La violencia simbólica: realidad que se debe erradicar	26
	Clase muestra de ajedrez en conmemoración del 25N: un espacio para aprender, reflexionar y borrar estigmas	30
		●
ENTREVISTA	Bordar para No Olvidar Jornada de Bordado y Charla en conmemoración del 25N	34
		●
CONEXIÓN	¿Sabes qué hacer si vives violencia de género? La información es clave para la prevención	40





// ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Trabajo en conjunto para contar con espacios de sana convivencia

SI BIEN EL CONMEMORAR UN DÍA A LA ERRADICACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER NO SE TRATA DE UNA FECHA MÁS EN EL CALENDARIO, sí es una oportunidad para visibilizar y generar conciencia sobre el problema; recordar que la lucha por la igualdad y la justicia para las mujeres es un proceso continuo que requiere compromiso y acción constante. Por eso, la Comisión Interna para la Igualdad de Género de este plantel, presidida por Hassibi Romero Pazos, organizan a lo largo del semestre actividades informativas y de sensibilización con la comunidad.

No fue la excepción este 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, en el que el equipo de la CInIG hizo un llamado a reflexionar sobre las formas en que podemos contribuir a crear un mundo más seguro y respetuoso para todas las mujeres y niñas.

En la charla por la No Violencia reiteraron el compromiso de los presentes por hacer un plantel seguro e igualitario para todos y libre de cualquier tipo de violencia, objetivos por los que trabaja la comisión. Resaltaron en el diseño e impulso de políticas universitarias en pro de la igualdad, siendo la creación de las CInIG's en todas las dependencias de la Universidad resultado del avance de dichas políticas.



Claudia Gutiérrez Servín; Verónica Jaqueline Ruiz Estrada e Iván Quintanar Valencia, integrantes de la comisión, dieron un recorrido por algunas de las actividades que realizan de manera local encaminadas a promover la perspectiva de género entre la comunidad cecehachera como conferencias, debates, talleres, foros, otras más de carácter lúdico como yoga, karate, proyecciones de películas o cortometrajes y el taller de bordado, buscando crear espacios de sana convivencia.

A propósito del taller, Rosaura Rocha, profesora impartidora, aprovechó la charla para agradecer la participación de los estudiantes, “ha sido una actividad muy gratificante, con muy buena respuesta no solo de alumnas, sino también, de los varones; han encontrado aquí un espacio de convivencia, compañerismo, nuevas amistades, sonrisas, plática, aprendizaje, nos la pasamos muy bien”, resaltó.



Murales, fotomurales, exposiciones de fotografía que reflejan la igualdad en el CCH, han sido algunas más, así como cursos como el que se imparte desde 2021 de manera autogestiva por la plataforma Coursera titulado Ponte las gafas violetas; además de concursos, como el de la campaña Menstruación Digna que consistió en diseñar, con materiales reciclados, cajitas dispensadoras de toallas femeninas, “las cajitas se distribuyeron en los baños de mujeres, el objetivo es donar o tomar toallas en caso de que las requieran”.

En su oportunidad, la presidenta de la comisión Hassibi Romero recordó a los jóvenes que cuentan con la Persona Orientadora Comunitaria, mejor conocida como POC, quien es un integrante de la comunidad que se ha capacitado y formado para convertirse en el primer contacto en casos de violencia de género y hacer las canalizaciones pertinentes para su atención, “es una persona que no te va a juzgar, te va orientar, ejerce una escucha activa y confidencial, te brinda confianza y acompañamiento, en resumen, la POC es un lugar seguro para que no se sientan solos”. Precisamente Hassibi es la POC del plantel y, recientemente, se certificó Iván Quintanar para asumir esa figura.



Invitó a los jóvenes a unirse a las redes sociales de la CInIG e integrarse a las actividades que se organizan con perspectiva de género y tener mayores herramientas para prevenir la violencia, “la asignatura de Igualdad de Género, como requisito de egreso desde 2021, ha sido un gran esfuerzo para lograr este objetivo, así como la Brigada Violeta, en la que pueden ser promotores, identificar y frenar violencias cotidianas, además ustedes mismos pueden proponer actividades que requieran para cubrir sus necesidades de información y asesoría”.

Finalmente, Hassibi Romero reiteró, “la CInIG es de ustedes y para ustedes, sean agentes de cambio y transformen comportamientos de las personas que están a su alrededor en pro de espacios seguros y relaciones sanas, necesitamos personas comprometidas; sean espectadores activos, si ven violencia, díganlo, no la normalicen, debemos hablar de ella, identificarla y, sobre todo, frenarla”.

Al término de la charla, se convocó a la comunidad a tomar la fotografía por la NO Violencia en la explanada principal.

¡No dejes que la violencia marque tu relación de noviazgo!

A través de la CInIG, el Laboratorio Digital de Atención Psicopedagógica Lab-DAPP de la FES Iztacala se unió a la conmemoración con la charla **Prevención de la violencia en el noviazgo**, impartida el 26 de noviembre en ambos turnos a cargo de Evelin Galicia Gómez, psicóloga y maestra en Investigación Criminal y Ciencias Forenses.

Se abordó el tema mediante un enfoque educativo interactivo utilizando la representación de un semáforo para clasificar distintas señales en las relaciones de pareja: el verde, para una relación sana, con confianza, respeto y comunicación; el amarillo, para señales de alerta como celos, enojos, insultos y control de redes sociales, por ejemplo; y el rojo, para la violencia evidente como amenazas, control económico, golpes o empujones.



Detalló en cinco tipos de violencia que pueden darse en el noviazgo, con el fin de brindarles información para que puedan identificarla: emocional, es un maltrato que daña los sentimientos de las personas, la autoestima o estabilidad, se presenta con palabras o silencios; la violencia digital, es el daño y control que alguien en otra persona a través de las redes sociales; la económica, tiene que ver con el control en el uso del dinero o los recursos de la otra persona.

La violencia física es cualquier tipo de acción que causa daño al cuerpo, lastimar con agresiones, fuerza o golpes; y, la sexual, es un acto de presión para tener un contacto sexual sin consentimiento, y enfatizó “no se necesitan ver moretones para saber si es violencia, pueden ser tan sutil que pasa desapercibida o se minimiza”.

Es fácil verlo teóricamente; sin embargo, afirmó que una vez que la persona está inmersa en la violencia, resulta complicado salir, por ello, es importante tener límites claros en la relación desde un principio, tanto emocionales como físicos: rechazar burlas o golpes, aunque sea “de juego”. Igualmente, destacó la importancia de una autoestima saludable mediante el autoconocimiento, la asertividad y la independencia emocional para evitar sumisión.





En caso de vivir violencia, recomendó tener un adulto seguro, un aliado; ya sea un familiar, un especialista o un profesor; buscar compañía de amigos y guardar evidencia digital, sin hacer de lado el apoyo profesional y crear un plan de salida seguro.

La sesión concluyó con un mensaje colectivo: "Merezco una relación sana donde me respeten; el amor verdadero no duele y requiere respeto mutuo, autonomía y consentimiento". Los invitó a acercarse a las instancias que ofrece el plantel para brindarles apoyo en este tema como el Lab-DAPP y la CInIG.







Club Mirada Morada: // ESTEFANÍA VALADEZ GUTIÉRREZ

un espacio para reflexionar, aprender y jugar.

EL CLUB MIRADA MORADA, un espacio creado para hacer comunidad, compartir ideas y aprender a través del juego, se llevó a cabo en SILADIN, en el auditorio José Sarukhán del plantel CCH Azcapotzalco. Este evento fue organizado por la Comisión Interna para la Igualdad de Género (CINIG) e impartido por Iván Quintanar y Verónica Ruíz, con el objetivo de propiciar un diálogo abierto sobre las violencias cotidianas y la influencia de las redes sociales en la vida de la comunidad estudiantil.

La jornada inició con una dinámica para conocer las redes sociales más utilizadas por las y los estudiantes. A partir de la pregunta **“¿Cómo creen que influyan las redes sociales en nuestra realidad?”**, las y los participantes compartieron diversas perspectivas, llegando a conclusiones importantes: las plataformas digitales pueden generar estándares poco realistas, provocar inseguridades y fomentar idealizaciones que influyen en la forma en que se perciben a sí mismos y a su entorno.

Posteriormente, se abordó el funcionamiento del algoritmo de TikTok y otras redes sociales. Para iniciar el análisis, se proyectaron videos que mostraban situaciones de violencias cotidianas. Los estudiantes identificaron y comentaron por qué estas conductas representan distintos tipos de violencia, como la violencia psicológica, verbal, sexual, de género, física y patrimonial. También se habló sobre la violencia en las relaciones de pareja y la discriminación presente en algunos contenidos de TikTok, particularmente los comentarios clasistas que se reproducen bajo la apariencia de entretenimiento.





Como parte de la actividad, se realizaron juegos como “Caras y Gestos”, donde las y los participantes representaron conceptos relacionados con el 25N, Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres. Algunos ejemplos que se trabajaron fueron:

Violencia patrimonial:

romper una colección preciada de otra persona.

Violencia verbal:

burlarse de forma ofensiva de la expresión e identidad de alguien.

Violencia de género:

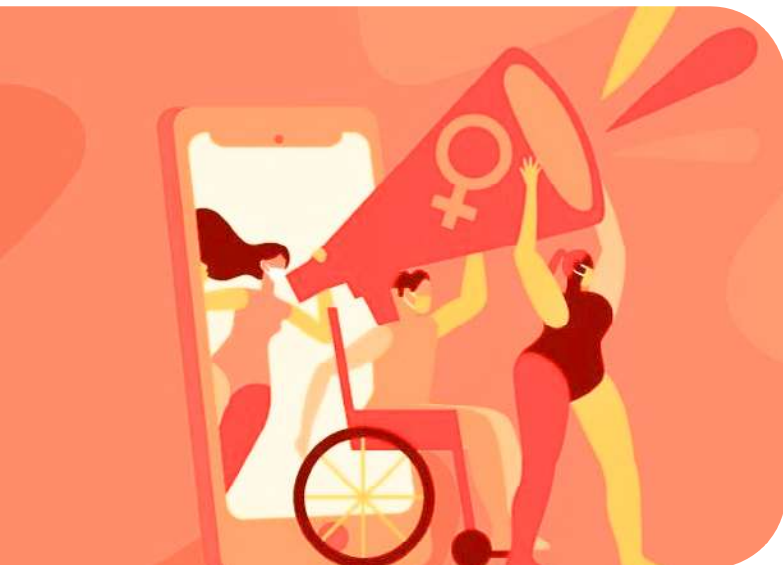
ridiculizar a personas que usan o defienden espacios inclusivos, o no respetar sus pronombres.



Más adelante, las y los estudiantes escribieron en papel distintos actos que consideran formas de violencia y propusieron alternativas para erradicarlas.

Entre los casos compartidos estuvieron:

- *“Discriminar por la orientación sexual”, cuya solución planteada fue trabajar la empatía.*
- *“Discriminar por estado económico o clase social”, reflexión que llevó al entendimiento de que la valía de una persona no depende de su nivel socioeconómico.*
- *“Hablar mal de alguien frente a más personas”, para lo que sugirieron establecer reglas de convivencia y canalizar a la persona afectada con un área de apoyo.*
- *“Manipular a tu pareja para alejarla de otras personas”, acción cuya solución, según la comunidad, es dialogar y, de no lograrse acuerdos sanos, finalizar la relación por el bienestar emocional de ambas partes.*





A diferencia de una conferencia tradicional, **Club Mirada Morada** se desarrolló como un espacio dinámico, lúdico y participativo, en el que la comunidad pudo aprender de forma colectiva sin caer en la monotonía.

Eventos como este recuerdan que la prevención de la violencia comienza con acciones cotidianas: escucharnos, cuestionar lo que normalizamos y reconocer que cada gesto, palabra o actitud puede sumar o restar a la construcción de espacios seguros. Cuando la comunidad participa, dialoga y juega para aprender, se fortalece la posibilidad de transformar realidades y avanzar hacia una convivencia más empática, respetuosa e incluyente.





// ESTEFANÍA VALADEZ GUTIÉRREZ

Carrera por la Igualdad en CCH Azcapotzalco

Actividades por el 25N.



EL PASADO JUEVES 13 DE NOVIEMBRE, el Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Azcapotzalco realizó la actividad “Carrera por la Igualdad”, una iniciativa orientada a promover la convivencia, el respeto y la construcción de una comunidad más unida e inclusiva. La jornada reunió a estudiantes, personal docente y autoridades, consolidándose como un espacio significativo tanto en lo deportivo como en lo formativo. La Mtra. Martha Patricia López Abundio, directora del plantel, estuvo presente durante el evento, acompañando y respaldando el trabajo colaborativo que hizo posible esta actividad.

La “Carrera por la Igualdad” fue producto de un esfuerzo conjunto entre el Departamento de Educación Física del turno matutino y la Comisión Interna para la Igualdad de Género (CINIG), áreas que han impulsado diversas acciones encaminadas a fortalecer la participación estudiantil y a generar reflexiones sobre la importancia de la igualdad en la vida cotidiana. Este trabajo interdepartamental permitió que la actividad se desarrollara con un enfoque amplio, combinando el ejercicio físico con la sensibilización y el sentido comunitario.



Durante la jornada se llevaron a cabo dos modalidades: la Caminata y la Carrera de Relevos. En ambas, el entusiasmo de la comunidad fue evidente desde el inicio. La Caminata ofreció un espacio accesible para que todos y todas pudieran realizar la actividad, mientras que la Carrera de Relevos puso a prueba el trabajo en equipo, la coordinación y el espíritu colaborativo entre los grupos. La pista de atletismo del plantel se convirtió en un punto de encuentro lleno de energía y participación.

La actividad contó con la presencia y el apoyo de los grupos 134, 135 y 136, quienes asistieron como parte de las dinámicas organizadas por el Departamento de Educación Física. Asimismo, se reconoció la participación de los grupos 123B, 127A, 113A y 134B, pertenecientes al área de inglés de la profesora Claudia Servín. La disposición de las y los estudiantes resultaron fundamentales para el desarrollo de la actividad, reflejando el compromiso de la comunidad con actividades que fomentan la igualdad y el bienestar colectivo.



El propósito central de la “Carrera por la Igualdad” fue promover la convivencia sana, la inclusión y el reconocimiento de la igualdad como un valor esencial dentro del plantel. A través de actividades dinámicas, se buscó fortalecer los lazos entre estudiantes, así como impulsar la reflexión sobre la importancia de generar entornos libres de discriminación.



Más allá de la competencia deportiva, el evento se convirtió en una oportunidad para compartir, colaborar y aprender colectivamente. El ambiente fue de respeto, entusiasmo y participación, aspectos que reflejan el espíritu del CCH Azcapotzalco y su interés por promover actividades que complementen la formación integral de su comunidad. Tanto la Caminata como la Carrera de Relevos permitieron que estudiantes de distintos grupos convivieran, se apoyaran mutuamente y se integraran en un ejercicio que trascendió lo físico.



La “Carrera por la Igualdad” se suma a las acciones del plantel para fomentar el respeto, la inclusión y la cultura de paz. Con iniciativas como esta, el plantel reafirma su compromiso con el desarrollo integral de sus estudiantes y con la promoción de valores que contribuyen al bienestar social. El trabajo coordinado entre el Departamento de Educación Física del turno matutino y la CINIG demuestra que, cuando distintas áreas unen esfuerzos, pueden generarse actividades con un impacto positivo y significativo dentro de la comunidad.

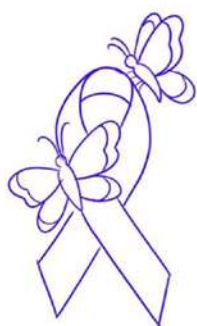
Al concluir la jornada, el resultado fue positivo, no solo por la participación y el entusiasmo del alumnado, sino también por el mensaje que se logró transmitir: la igualdad es una meta colectiva que se construye día con día. Actividades como esta permiten visibilizar la importancia de caminar – y correr— juntos hacia un entorno más justo, respetuoso y solidario.





EL PASADO 24 DE NOVIEMBRE, la comunidad del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Azcapotzalco se reunió en la Explanada Principal para llevar a cabo la actividad “Voces que iluminan: CCH Azcapotzalco 25N”, una luminaria conmemorativa en el marco del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. La jornada tuvo como objetivo generar un espacio de memoria, seguridad y reflexión, visibilizando las violencias que enfrentan cotidianamente las mujeres y las jóvenes en la comunidad estudiantil, así como fortalecer los lazos que permiten construir entornos más justos, empáticos y libres de agresiones.

La actividad dio inicio a las 19:00 horas con la bienvenida a cargo de la maestra de ceremonias Xóchitl Barrera Salgado, quien dio unas palabras de agradecimiento a las y los asistentes, alumnas, alumnos, docentes, personal administrativo y autoridades, por detener sus actividades para acompañar un espacio que buscó apelar a la memoria colectiva y al reconocimiento del derecho de todas las personas a vivir libres de violencia. La maestra destacó que el CCH no es únicamente un lugar de aprendizaje académico, sino también una segunda casa que debe ser segura, habitable y respetuosa para todas y todos.



Posteriormente, se dio paso al Recuento Histórico, a cargo de la maestra Alma Patricia López Hernández, integrante del Departamento de Psicopedagogía. Durante su intervención, reflexionó sobre el origen del 25 de noviembre, evocando el legado de las hermanas Mirabal, quienes fueron asesinadas por oponerse a la dictadura en República Dominicana. Este hecho, recordó, marcó el inicio de una lucha internacional por los derechos de las mujeres para vivir sin miedo. La maestra Alma dirigió también un mensaje especial a las alumnas del plantel, reconociendo la fuerza y la resistencia que implica ser mujer en un país donde la violencia de género continúa siendo una realidad cotidiana. Subrayó que el 25N no solo busca recordar a quienes ya no están, sino reafirmar el compromiso con quienes siguen aquí estudiando, soñando y construyendo comunidad.

Uno de los momentos más significativos fue la participación de la Mtra. Danae Soriano Valtierra, académica de la FES Iztacala, quien encabezó la reflexión central y el encendido simbólico de las velas. Como parte de la dinámica, las y los asistentes permanecieron unos instantes sosteniendo una vela apagada que representaba el miedo, la inseguridad y la violencia que muchas mujeres viven en espacios públicos, privados y digitales. La maestra invitó a identificar esas sensaciones y transformarlas en un acto de acompañamiento y esperanza. El encendido de la primera vela simbolizó el poder de alzar la voz, y el posterior encendido colectivo mostró cómo una sola luz puede romper la oscuridad y cómo la unión de muchas voces puede iluminar el camino hacia un futuro más seguro.

A continuación, la comunidad participó en un canto colectivo, sosteniendo sus velas mientras sonaba la pieza **“Canción sin Miedo”**, himno que se ha convertido en un llamado a la justicia y a la conciencia social frente a la violencia feminicida. Las voces de las y los estudiantes resonaron en la explanada al exigir justicia por cada mujer desaparecida o violentada, y al declarar que el miedo no logrará apagar la lucha por vivir plenas, libres y acompañadas.



Como cierre de la actividad, la maestra de ceremonias invitó a la comunidad a participar en el mural “Nuestras Manos, Nuestra Red”, donde cada persona plasmó la huella de su mano como símbolo de unidad, compromiso y apoyo mutuo. El mural, colocado en la explanada principal del plantel, representa el mensaje de que las manos que construyen el futuro también sostienen a otras, fortaleciendo la idea de que ninguna persona debe enfrentar sola situaciones de violencia.

En esta oportunidad también se reforzó que el plantel cuenta con canales institucionales de denuncia, acompañamiento psicológico y orientación, recordando que la comunidad no está sola y que existen mecanismos para atender cualquier circunstancia que vulnere la integridad de sus integrantes.

El evento simbólico concluyó con un agradecimiento general a todas las personas involucradas en su organización, en especial al Departamento de Psicopedagogía, a la CINIG, a las maestras facilitadoras y a quienes aportaron su tiempo para hacer posible un espacio cargado de sensibilidad, memoria y esperanza. Asimismo, se reconoció de manera especial el trabajo y compromiso de:





Alicia Molina Maldonado, Xóchitl Barrera Salgado y Alma Patricia López Hernández, Técnicas Académicas del Departamento de Psicopedagogía; la Mtra. Danae Soriano Valtierra, académica de la FES Iztacala; Iris Damaris Sánchez López y Ana Elizabeth Colín Gómez, integrantes de servicio social; así como la Mtra. Janet Martínez Martínez y el Mtro. Adrián Almonaci Ruiz, del Departamento de Psicopedagogía.

De igual forma, se destacó la presencia del Lic. Antonio Nájera Flores, secretario general, quien asistió en representación de la directora del Plantel, Mtra. Martha Patricia López Abundio, mostrando el respaldo institucional a las acciones que promueven la igualdad, equidad, la memoria y la eliminación de las violencias de género dentro de la comunidad y en general.

Con este ejercicio y reflexión, el CCH Azcapotzalco reafirma su compromiso con la construcción de un entorno donde se viva sin miedo, donde se nombre la violencia para erradicarla y donde la comunidad camine siempre con la convicción de acompañarse, sostenerse y construir esperanza juntas y juntos.

Educación Física, turno matutino, se une a la conmemoración por el 25N

// ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Actividades que fomentan el
respeto y la sana convivencia



EN UN COMPROMISO SOCIAL por impulsar acciones desde nuestros espacios para generar conciencia en los más jóvenes sobre la prevención y erradicación de la violencia hacia las mujeres, profesores del Departamento de Educación Física, del turno matutino, bajo la coordinación de Sonia Lilia Rangel Grimaldo, se sumaron a la conmemoración por el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres con un divertido rally recreativo, realizado el miércoles 26 de noviembre.

Para inaugurar el evento, los secretarios Académico y de Servicios de Apoyo al Aprendizaje del plantel, Oscar Iván Méndez Dávalos y José Roberto Salinas Sánchez, respectivamente, compartieron con los presentes unas emotivas palabras fortaleciendo el significado de la actividad, “el 25N es una fecha para reflexionar; pero también, para actuar. En este sentido, desde el Departamento de Educación Física, reconocemos que la formación integral de nuestros cecehacheros va mucho más allá del desarrollo corporal y disciplinar; también implica promover valores, relaciones sanas y espacios seguros donde todos podamos desarrollarnos con dignidad”, resaltó Oscar Méndez.

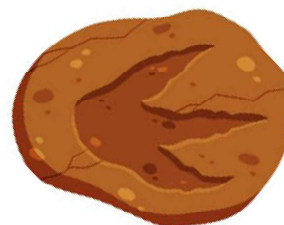
25N



Reconoció que la violencia contra las mujeres no es un problema lejano; “es una problemática que exige participación activa de toda la sociedad; cada palabra y cada decisión que tomamos en nuestra convivencia diaria puede contribuir a perpetuar la violencia o, por el contrario, a erradicarla”.

Con lo que respecta a la Educación Física, resaltó que “el respeto, el trabajo en equipo, la igualdad de oportunidades, la competencia y la disciplina, son pilares fundamentales y que deben guiar, también, nuestras relaciones humanas”.

Por su parte, Roberto Salinas, se unió al agradecimiento por la organización de este tipo de actividades que “hacen y dan sentido a una comunidad fuerte, consciente y comprometida”, exhortó a seguir trabajando por un plantel libre de violencia hacia cualquier género, por el respeto y la libertad de expresión.



Con un corazón naranja como distintivo de la conmemoración, mucha energía y la presencia de la botarga **DINO** a la violencia, alumnos de primer semestre de los grupos 125, 126 y 127 de Educación Física, participaron en el **Rally Recreativo por el 25N**, actividad que tuvo como objetivos principales sensibilizar a los jóvenes sobre la importancia de eliminar la violencia contra las mujeres y las niñas; fomentar la igualdad de género y el respeto mutuo entre hombres y mujeres, así como promover su participación activa en la prevención de la violencia.

El rally estuvo compuesto por tres bases por las que todos los estudiantes pasaron: patear el balón para tirar los bolos; pasar un costal; y, saltar la cuerda; juegos y dinámicas que se desarrollaron en un ambiente de respeto, igualdad, empatía y sana convivencia entre ellos.

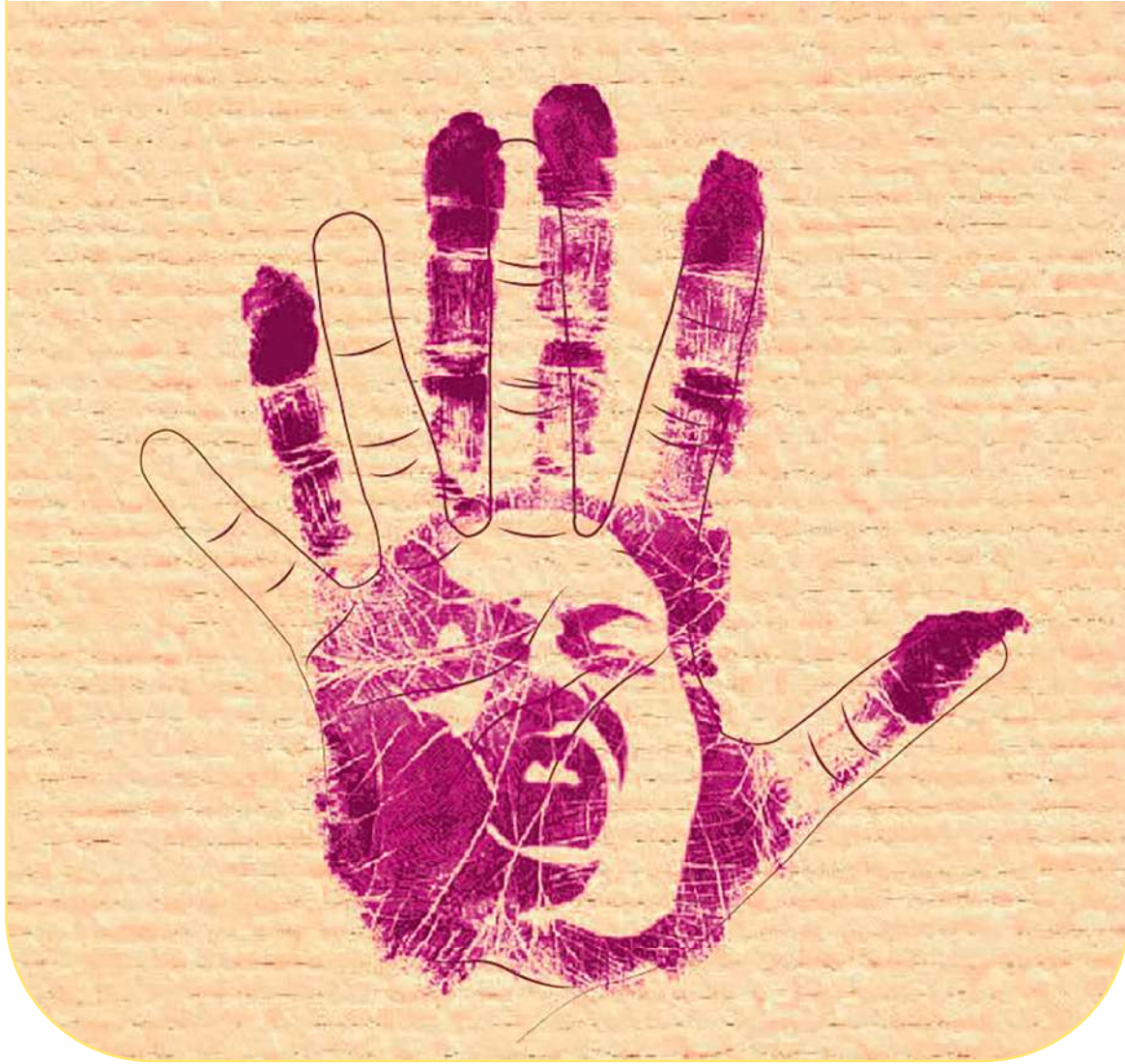
DINO a la violencia.





Participaron en la actividad los profesores Yessica Ivette García Martínez, Brenda Ruth Fernández Granados, Gabriela Valdez Peña, Lourdes Castillo Toledo, Sonia Lilia Rangel Grimaldo, Julián Arellanes Durán, Luis Manuel Torres González, Mario Tavira Peña y Raúl Ignacio Rodríguez Manrique, quien estuvo a cargo de la activación física al inicio del rally. Un agradecimiento especial al alumno de quinto semestre, Emmanuel Alejandro Pérez Palacios, por su entusiasmo y animar todas las actividades del departamento y que, en esta ocasión, dio vida a ***DINO a la violencia***.





La violencia simbólica: realidad que se debe erradicar

// ANA BUENDÍA YÁÑEZ

DENTRO DEL II WORKSHOP TECNOLOGÍAS PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE EN EL MARCO DE LOS ODS, realizado los días 24 y 25 de noviembre desde el Plantel Azcapotzalco, se dedicó un espacio de reflexión y empatía en conmemoración por el 25N, Día Internacional de la eliminación de la Violencia contra la mujer, con la conferencia sobre **Violencia Simbólica: retos de las mujeres académicas**, impartida por Laura Palomino Garibay, psicóloga y docente con más de cuatro décadas de labor en la FES Iztacala.

Maestra en Investigación en Servicios de Salud y Doctora en Educación, abordó el rol de las mujeres en la universidad mexicana desde su experiencia como docente y formadora en psicología social; describió la docencia no sólo como transmisión de conocimiento, sino como medio para facilitar maneras de ver el mundo, de generar vínculos afectivos y promover comportamientos éticos; “ser docente es, también, ser vocera de proyectos institucionales; la educación tiene que ver con construir un lugar en el conocimiento”.



Habló de ser académica desde una representación que le proporciona el ser mujer e incluyó el tema de la violencia y retos que se van asumir desde esta perspectiva. Contextualizó la reciente incorporación masiva de las mujeres a la universidad en los años 70 junto con otros sectores vulnerables, enfrentándose a barreras como discriminaciones históricas y el **techo de cristal**, “que se refiere a normas o tradiciones de las organizaciones que ponen un tope para la realización de la mujer en la vida pública, generado por los estereotipos y las construcciones culturales de las sociedades a través del tiempo”.

Sin embargo, estudios muestran que, a pesar de los avances referentes a la igualdad de género, aún resulta difícil para las mujeres superar el techo de cristal; y, en el sector académico, la feminización de la matrícula.

En otra parte de la charla, puntualizó en la diferencia entre género y sexo; y, afirmó que “estamos ante el reto de cómo vamos a ubicar la construcción de las identidades y de las significaciones, si desde perspectivas que tienen que ver con el sexo o que tienen que ver con el género”.





A partir de estas políticas o prácticas institucionales que discriminan a ciertos grupos y, en especial, a las mujeres, es que surge la violencia simbólica, que “se refiere a la forma en que se ejerce poder o dominio sobre alguien a través de símbolos, mensajes o acciones que pueden ser sutiles, pero que tienen un impacto negativo en la persona o grupo afectado”, ya sea mensajes o imágenes que perpetúan estereotipos o prejuicios; lenguaje o tono que menosprecia o humilla a alguien; o acciones y comportamientos que excluyen o marginan a ciertos grupos, ejemplificó.

Pero esta violencia hacia las mujeres no solamente es ejercida por hombres, aclaró, “existen mujeres que reproducen estas dinámicas, cuestionando la responsabilidad en la creación de ambientes intersubjetivos”.

En el ámbito educativo, en el cual se centró, la violencia simbólica se manifiesta en la burla, ofensa, descalificación, e indiferencia, formas con las cuales se enfrenta cotidianamente el estudiante al participar en clase, situación preocupante cuando de esa modalidad depende su evaluación diaria”.

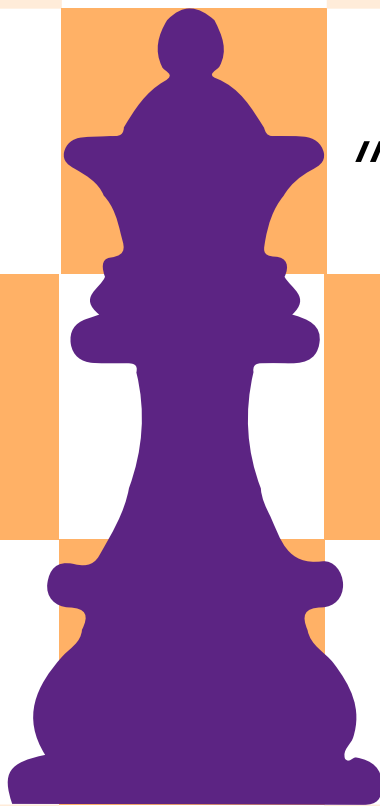


Finalizó que se requiere de un esfuerzo conjunto y sostenido; además de una responsabilidad compartida de todos los sectores de la sociedad para erradicar la violencia simbólica, “la manera en que uno se coloca como sujeto, como actor social, como individuo con una identidad frente a las representaciones que el mundo te presenta es la responsabilidad”.



Clase muestra de ajedrez en conmemoración del 25N:

un espacio para aprender, reflexionar y borrar estigmas.



// ESTEFANÍA VALADEZ GUTIÉRREZ

Actividad organizada por el Departamento de Educación Física del turno vespertino



Como parte de las actividades en conmemoración del 25 de noviembre, Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, el CCH Azcapotzalco realizó una Clase Muestra de Ajedrez, organizada por el Departamento de Educación Física del turno vespertino y coordinada por la profesora Sayil Rodríguez. La actividad se llevó a cabo en el complejo deportivo del plantel, con el propósito de ofrecer a la comunidad estudiantil un espacio de convivencia, aprendizaje y reflexión en torno a valores como la concentración, la estrategia y el respeto.

El objetivo central de la clase fue romper los estigmas asociados al ajedrez, tales como la idea de que se trata de un juego reservado únicamente para personas “muy inteligentes”, que es demasiado complejo, aburrido o inaccesible. Desde el inicio, la actividad enfatizó que cualquier persona puede aprender y disfrutar este deporte, y que el ajedrez, lejos de ser exclusivo, es una herramienta que favorece habilidades cognitivas útiles para la vida diaria.

A lo largo de la sesión, las y los participantes conocieron un panorama general sobre la historia del ajedrez, desde su origen en la antigua India con el juego Chaturanga hasta su evolución a lo largo de los siglos. Se explicó cómo, con la expansión del Imperio Islámico, el juego se transformó en Shanjai, fue hasta el siglo XV cuando este juego adoptó los elementos que hoy reconocemos en el ajedrez moderno, incluidas piezas como la de la dama y el alfil. También se compartió el origen de la frase persa “Shah Mat” que significa “El rey está muerto” o “El rey está atrapado”, antecedente directo del actual “Jaque mate”.





Durante la actividad se abordó además la perspectiva del ajedrez como deporte, destacando que esta disciplina requiere entrenamiento, estrategia, concentración y resistencia mental y física. Aunque no implica un esfuerzo físico intenso, los jugadores de alto rendimiento deben mantenerse en óptimas condiciones para soportar largas partidas y la presión competitiva. En este punto, se mencionaron figuras destacadas del ajedrez mundial como Magnus Carlsen, Garry Kasparov y Bobby Fischer, quienes han marcado la historia del deporte.



La clase incluyó una explicación sobre el tablero, las piezas y sus movimientos, así como el valor numérico que se asigna a cada pieza para facilitar la toma de decisiones durante el juego. Las y los asistentes aprendieron también tres jugadas fundamentales: el enroque, la coronación y la captura al paso. Además, se mencionó la estructura de una partida estándar, dividida en tres fases: apertura, desarrollo y cierre, así como el famoso ejemplo histórico de “La Apertura de Napoleón”.



Para fortalecer la reflexión, se abordaron las habilidades cognitivas y socioemocionales que se estimulan al practicar ajedrez: pensamiento crítico, memoria, concentración, paciencia, resolución de problemas y planificación.

Como cierre de la actividad, se llevó a cabo el juego dinámico “Carrera de Caballos”, en el cual el tablero de ajedrez se convirtió en una pista. Las y los participantes avanzaban sus piezas conforme respondían preguntas. Primero compitieron en equipos y luego de manera individual, fomentando la convivencia, el trabajo colaborativo y la sana competencia. Las y los ganadores fueron premiados con una paleta como reconocimiento simbólico por su desempeño.

La clase muestra de ajedrez fue recibida con entusiasmo por parte de la comunidad, quienes destacaron la oportunidad de acercarse a un deporte intelectual de manera accesible y divertida. La actividad no solo promovió el aprendizaje, sino que también contribuyó a generar un espacio seguro y reflexivo en el marco del 25N.



UNAM LIBRE DE VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES



Bordar No Olvidar



JORNADA DE BORDADO Y
CHARLA EN CONMEMORACIÓN
DEL 25N

// ESTEFANÍA VALADEZ GUTIÉRREZ
Y ANA BUENDÍA YÁÑEZ

EN EL MARCO DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES (25N), la Coordinación de Talleres de Lenguaje y Comunicación del turno vespertino del CCH Azcapotzalco llevó a cabo una emotiva jornada de actividades reflexivas que convocaron a estudiantes, docentes, personal administrativo y a familias de víctimas, con el propósito de generar espacios de memoria, conciencia y acción dentro del plantel.

La actividad central de la jornada fue un ejercicio colectivo de bordado, en el que la comunidad intervino tela con los nombres de 100 mujeres víctimas de feminicidio y desaparición en México. La dinámica fue impulsada por la profesora Erika R. Santos Cuevas, responsable de la Coordinación, en conjunto con la profesora Bertha Mancera Lara, quien propuso acercar el significado del 25N a las y los jóvenes del plantel.



La profesora Erika Santos compartió que el objetivo principal fue “bordar 100 nombres de mujeres que han sido violentadas y desaparecidas en nuestro país”, subrayando la importancia de que esos nombres permanezcan presentes y en la memoria colectiva. Destacó que durante la jornada se contó con la presencia de la madre de una víctima de feminicidio, lo que añadió un profundo sentido humano al ejercicio. “Toda la comunidad estaba invitada a bordar, desde trabajadores hasta alumnos, con el objetivo de visibilizar, hacer conciencia y generar empatía ante la situación para que los nombres de las víctimas sigan presentes”.

Entre los momentos más significativos estuvo el testimonio de la madre de Verónica Soto, víctima de violencia de género, quien expresó:



“El 25N, como todos los días y en especial en estas fechas, trato de acudir a todos los lugares donde me invitan para darle voz a ella, para honrar su memoria y que no pase como una mujer más desapercibida.”



Compartió que, a lo largo de su camino, ha encontrado redes de apoyo y acompañamiento, especialmente gracias al trabajo colaborativo con la profesora Bertha Mancera. Ambas coinciden en la importancia de transmitir el mensaje de que nadie debe sufrir violencia. “Desde mi trinchera pongo mi granito de arena para hacer conciencia sobre lo que está pasando en mi país”.

Por su parte, la tallerista Bertha Mancera explicó que la intención de traer esta dinámica al plantel fue acercar el 25N a quienes no pueden participar en marchas o actividades externas. “Si ellas no van al 25N, hay que traer el 25N al plantel”, afirmó.

Destacó que bordar nombres es una forma de dignificar la memoria de las víctimas: “El bordado te invita a darte un tiempo y a sentarte a reflexionar, y al mismo tiempo se convierte en un ejercicio de memoria y resistencia”.



Charla

“Tejiendo los hilos de los mitos”

Al caer la noche, el evento cerró con la charla Tejiendo los hilos de los mitos, a cargo de la profesora de las asignaturas de Latín y Griego, Adriana López González quien, frente a la comunidad reunida en las jardineras y pasillo del edificio O, vinculó el bordado como expresión artística no exclusiva de mujeres, con raíces en procesos antiguos de hilado manual desde la lana de ovejas.

Narró interesantes pasajes del mito grecorromano de Atenea y Aracne: “Aracne, hábil tejedora soberbia reta a Atenea, quien teje alabanzas a los dioses mientras Aracne expone amoríos de Zeus; Atenea, enfurecida, transforma a Aracne en araña”.

Hizo una relación entre el bordado que se llevó a cabo esa tarde como un acto de memoria y resistencia por las mujeres que han sido asesinadas, con otros mitos donde se incluye el hilar y la violencia, como el rapto de Europa por Zeus disfrazado de toro y su conexión con Creta y el Minotauro. Otros mitos incluyen a Ariadna dando un ovillo de hilos de oro a Teseo para escapar del laberinto; y, Penélope tejiendo en el día y destejiendo por las noches esperando a su marido de la guerra de Troya. Los relatos destacan violencia simbólica, física y sexual: soberbia y rivalidad; acoso y secuestro; abandono y despedida. Finalmente, recordó al periodista y escritor uruguayo Eduardo Galeano y la frase: “Quien escribe, teje. Al fin y al cabo, texto viene del latín textum, que significa tejido. Como hilos de palabras vamos diciendo, con hilos de tiempo vamos viviendo: los textos son, como nosotros, tejidos que andan”.

La jornada del 25N en CCH Azcapotzalco se convirtió en un espacio profundamente humano y significativo, donde la comunidad unió memoria, arte, palabra y reflexión para honrar a las mujeres ausentes y reconocer la urgencia de construir entornos libres de violencia. A través del bordado, de los testimonios y de los relatos, las y los participantes reafirmaron su compromiso con la sensibilización, la empatía y la acción colectiva.

Con actividades como estas, el plantel continúa fortaleciendo su papel como un espacio educativo que no solo forma en el aula, sino también en la conciencia social, la solidaridad y el respeto hacia la vida de todas las mujeres.





**¿CONOCES A LA
CInIG de
CCH
AZCAPOTZALCO?**

Comisión Interna sobre Igualdad de Género (CInIG)

- **Somos un órgano auxiliar, conformado por integrantes de la comunidad del Plantel (estudiantes, profesores y trabajadores).**

Buscamos impulsar la implementación de la política institucional en materia de igualdad de género de la Universidad y prevenir cualquier tipo de discriminación y violencia por razones de género.

**Tenemos una serie de actividades para ti,
¡PARTICIPA!**

**Síguenos en Facebook: Comisión Interna sobre
Igualdad de Género del cch Azcapotzalco**

**Si requieres tener contacto con nosotros
escribenos: cinig.azcapotzalco@cch.unam.mx o al
celular 55 61-64-60-91**





25N
UNAM LIBRE
DE VIOLENCIA
HACIA LAS MUJERES

Aprox. 470 000 personas cada año son
víctimas de asesinato,

experimentando violencia física y/o sexual,
principalmente por parte de personas cercanas.

Alrededor del 38% de los feminicidios
son cometidos por una pareja íntima.

TE SIENTES
SOLA?

PUES NO
MI (IELA!
TODAS NOS CUIDAMOS





¿Sabes qué hacer si vives violencia de género?



// ANA BUENDÍA YÁÑEZ

● La información es clave para la prevención

A TRAVÉS DE LA COMISIÓN INTERNA PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO (CINIG) del plantel, la Defensoría de los Derechos Universitarios conmemoró el 25N con nuestra comunidad de ambos turnos los días 18 y 20 de noviembre, dando a conocer la ruta de atención para quejas por violencia de género en la UNAM, con el fin de acercarse y enfatizar que cuentan con esta instancia para la prevención y atención de las violencias.

Cabe mencionar que, a lo largo de este semestre, personal de la Defensoría se ha presentado con los estudiantes en sus aulas de clase para compartir información importante sobre la campaña **Acompañar para denunciar**, misma que consiste en actividades de capacitación y orientación sobre el Protocolo de atención y denuncia de la violencia de género, con el fin de contar con información precisa y certera para poder actuar frente a este tipo de actos promoviendo, así, una cultura de la denuncia.

La charla estuvo dividida en dos partes; por un lado, Alejandra Vázquez Santiago, psicóloga adscrita a esta defensoría, dio un panorama muy puntual sobre la violencia, definición y tipos, así como prevención en contextos como relaciones sexoafectivas, escolares y digitales, a través de ejemplos y situaciones cotidianas que pueden ser muy cercanas a los jóvenes.

De manera específica mostró el iceberg de la violencia de género, una metáfora que describe la forma en que este tipo de violencia se manifiesta de manera visible e invisible en la sociedad. “La parte visible del iceberg representa las formas más evidentes de violencia, como la física, la verbal o el feminicidio, mientras que la parte sumergida representa las formas más sutiles y ocultas, como la violencia psicológica, el acoso y la discriminación”.



Línea de acción ante Violencia de Género



**¿Eres víctima de
violencia de género?
¿Quieres iniciar tu denuncia formal?**

Inicia tu proceso con
la POC o en la CINIG
del plantel

Sí

Acudiste a la
Unidad Jurídica
del Colegio

canaliza

canaliza

**Defensoría de los Derechos Universitarios
Igualdad y Atención a la Violencia de Género**

Primer contacto : Orientación y Apoyo

Contacto con Abogada para la orientación del proceso legal

Elaboración de narrativa — dónde, cuándo y quién —
se obtienen en las pruebas, si se detecta un delito
se puede acudir al Ministerio Público o a la Fiscalía

Se envía narrativa a la Titular del
CCH Azcapotzalco y a la Unidad Jurídica

Notifica a personas señaladas a audiencia
y emite medidas de urgente protección

Con expediente completo
propone sanción correspondiente

Envía a Tribunal Universitario
para ratificar sanción

**Termina tu
proceso**

No

NO continúa

NO continúa

NO continúa



Estas formas de violencia pueden ser tan dañinas como la violencia física, pero a menudo pasan desapercibidas, se minimizan o se normalizan, destacó Alejandra Vázquez. “La metáfora del iceberg nos recuerda que la violencia de género es un problema más profundo y complejo de lo que se ve a simple vista”.

Por su parte, la abogada Ortensia Trejo Ruiz se enfocó en dar a conocer el procedimiento para realizar una queja por violencia de género, puntualizó que la Defensoría de los Derechos Universitarios, Igualdad y Atención de la Violencia de Género es un órgano autónomo especializada en la atención de este tipo de violencia que aplica los principios de debida diligencia y perspectiva de género, cuyos objetivos principales son “visibilizar el fenómeno de la violencia de género y fortalecer la cultura de la denuncia, que es el paso más efectivo para su erradicación junto con la prevención”.

Sus funciones son orientar y asesorar a la comunidad universitaria, ya sea alumnado, personal académico, trabajadores y personal de confianza sobre sus derechos y/o en caso de que hayan sido vulnerados o hayan recibido algún tipo de violencia de género.



Habló sobre los principales contextos en los que se presentan las diversas violencias: comunitario, político, digital, escolar, laboral, familiar o intra-personal, siendo cualquier persona víctima de ella; pero mujeres, niños, adolescentes, adultos mayores y comunidad LGBT los más vulnerables.

Entre las recomendaciones frente a actos de violencia, la abogada mencionó identificarla y nombrarla, como primer paso; luego, buscar su seguridad con redes de apoyo y contactar con la Defensoría de Derechos Universitarios a través de sus diversos medios para recibir orientación psicológica, jurídica o laboral y, de manera conjunta, realizar la queja.

Finalmente, las ponentes invitaron a los jóvenes a visitar la página de la Defensoría:

<https://www.defensoria.unam.mx/web/> y descargar el material con la ruta para iniciar una queja, “recuerden que no están sol@s, la Defensoría l@s acompaña, acérquense y defiendan sus derechos”.



Puntualizó que “la Defensoría tiene la obligación de mantener la confidencialidad del caso, se deberá firmar el testimonio electrónicamente junto con un acta de hechos para acreditar la identidad y el vínculo con la Universidad. Posteriormente, la Defensoría redactará y enviará un oficio a la autoridad con el testimonio y las medidas que sugieren para la protección de la víctima”.





AGOSTO

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

2025

SEPTIEMBRE

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					

2025

OCTUBRE

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	

2025

NOVIEMBRE

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

2025

DICIEMBRE

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				

2025

ENERO

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	

2026

FEBRERO

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	

2026

MARZO

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					

2026

ABRIL

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		

2026

MAYO

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

2026

JUNIO

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					

2026

JULIO

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	

2026

AGOSTO

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						

2026

CALENDARIO DEL CICLO ESCOLAR 2025-2026, APROBADO POR EL CONSEJO TÉCNICO EL 24 DE ABRIL DE 2025.

▶ INICIO DE CLASES

◻ PERIODO INTERANUAL O INTERSEMESTRAL

◻ DÍAS INHÁBILES

◻ VACACIONES ACADÉMICO-ADMINISTRATIVAS

▼ FIN DE CLASES

◻ ASUETO ACADÉMICO

◻ EXÁMENES

