

Comunidad Vallejo

Órgano Informativo del Plantel Vallejo de Proyección y Pizarrón



4 Mesas Móviles, con instalación eléctrica

El aula del futuro



<http://cch-vallejo.unam.mx/comunidad/>



@CCHVallejo_Ofi

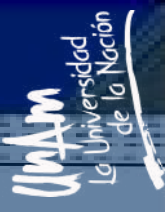


cch_vallejo



comunidad.vallejo@cch.unam.mx

Ciudad de México a 4 de mayo de 2020 Número 345



Proyección y Pizarrón

Proyección y Pizarrón

ACCESO

Mesas fijas

Mesas fijas

El CCH sigue... a distancia

#QuédateEnCasa

Ya son ocho semanas desde que la Universidad Nacional Autónoma de México ordenó la suspensión de sus actividades presenciales de forma paulatina desde el 17 de marzo, esto por la pandemia ocasionada por el Covid-19, que ha obligado al mundo a transformar su estilo de vida en los últimos meses.

La UNAM y el CCH, en un esfuerzo por continuar con la educación, la docencia y la investigación, ofrecieron a los profesores y alumnos recursos electrónicos necesarios para cumplir con la tarea principal de la Universidad de la Nación: educación.

Las labores administrativas también se han visto modificadas, pero no afectadas, por ello, a partir de este lunes 4 mayo, *Comunidad Vallejo*, mantendrá su periodicidad semanal con la finalidad de informar a todas y todos, las accio-

nes que autoridades, docentes y alumnos han realizado a lo largo de estas seis semanas de confinamiento y trabajo a distancia.

En este número damos cuenta de acciones que quedaron pendientes de informar a la comunidad, y de un proyecto que revolucionará la forma de enseñar, en nuestro plantel, el **Aula del futuro**, la cual se espera entre en funcionamiento el próximo ciclo escolar.

Hoy, el retorno a nuestras actividades presenciales es incierto, ya que nos encontramos en la fase de mayor número de contagios por el Covid-19 en nuestro país, pero queremos seguir en contacto con toda nuestra *Comunidad Vallejo*, por ello, estaremos recibiendo todos sus aportes, sugerencias y opiniones a través de las redes sociales oficiales del CCH Vallejo y del correo electrónico: comunidad.vallejo@cch.unam.mx.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Dr. Enrique Luis Graue Wiechers
RECTOR
Dr. Leonardo Lomelí Vanegas
SECRETARIO GENERAL



COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

Dr. Benjamín Barajas Sánchez
DIRECTOR GENERAL
Mtra. Silvia Velasco Ruíz
SECRETARIO GENERAL



COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES VALLEJO

Maricela González Delgado
DIRECTORA
Manuel Odilón Gómez Castillo
SECRETARIO GENERAL
Rubén Juventino León Gómez
SECRETARIO ADMINISTRATIVO
María Xóchitl Megchún Trejo
SECRETARIA ACADÉMICA
Carlos Ortega Ambríz
SECRETARIO DOCENTE
Armando Segura Morales
SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES
Rocío Sánchez Sánchez
SECRETARIA DE SERVICIOS DE APOYO AL APRENDIZAJE
Roberto Escobar Saucedo
SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN



COMUNIDAD VALLEJO

Lic. César Alonso García Huitrón
JEFE DE INFORMACIÓN
Lic. Jessica Abigail Hernández Rivera
Mtra. Elena Edith Hernández González
Lic. Jorge Saúl Bernal Arévalo
REPORTEROS Y FOTÓGRAFOS
Lic. Diana Elizabeth Salas Estrada
DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Adrián Enríquez
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE IMPRESIONES

Comunidad Vallejo es publicada por el Departamento de Información del plantel Vallejo, planta alta de la Biblioteca.

Teléfono: 5097 . 2146. Av. Eje Central esquina Fortuna, Col. Magdalena de las Salinas Alcaldía Gustavo A. Madero.

Impresa en el Departamento de Impresiones del plantel Vallejo. Distribución gratuita. **Número 345.**

El CCH Vallejo será el primero en unirse al proyecto el Aula del Futuro

El Aula del futuro, 360° de aprendizaje

Alrededor de todo el salón habrá espacios de proyección, de discusión, de intercambio de ideas entre el profesor y estudiantes

JESSICA ABIGAIL HERNÁNDEZ RIVERA
ABIGAIL.HERNANDEZ@CCH.UNAM.MX

Un proyecto internacional que busca promover nuevos escenarios educativos a partir del trabajo colaborativo mediante la apropiación de recursos tecnológicos, denominado El Aula del Futuro llegará al plantel Vallejo en los próximos meses.

Antonio Garcés Madrigal, técnico académico del Instituto de Ciencias Aplicadas y Tecnología (ICAT) de la UNAM y responsable de la implementación del proyecto en este centro educativo asegura que es un proyecto único y vanguardista, "permitirá contar con bancos de experimentación en escritorios colaborativos donde se trabajará un esquema 360, es decir, que alrededor de todo el salón habrá espacios de proyección, de discusión, de intercambio de ideas entre estudiantes y profesores donde el aprendizaje sea trans-



Fuente: Gaceta-UNAM



El modelo arquitectónico del Aula del Futuro elaborado por los arquitectos del plantel, Alejandra Flores y Miguel Escalante, pretende ser replicado en otras instituciones"

versal a distintas disciplinas y colaborativo".

Para ello se han desarrollado elementos interactivos como el escritorio colaborativo, una superficie en la que pueden trabajar cuatro personas y en la que cada uno puede arrastrar desde su computadora personal elementos que aparecerán en el escritorio para que el resto de los colaboradores pueda trabajar con él.

También se ha desarrollado una superficie interactiva en la que pueden trabajar varias personas a la vez; así como un muro interactivo en el que los participantes de una clase pueden intervenir a partir de sus dispositivos indivi-



Fuente: Gaceta-UNAM

Tenía muy claro que el modelo Tecnopedagógico no es una propuesta tecnológica, sino educativa, donde la tecnología no es protagonista, es un apoyo en la solución de problemas que se plantean en el aula para potenciar el aprendizaje significativo y la innovación.

duales.

El Aula del futuro se instalará en 80 metros cuadrados ubicados en el Siladin y podrá ser utilizada por 25 alumnos y su profesor. Contará con el equipo necesario como conexión a Internet, así como instalaciones de electricidad, gas, aire comprimido y todo lo que los laboratorios de física, biología y química puedan requerir.

En una primera etapa, serán diez los profesores encargados de llevar a la práctica este proyecto educativo (4 de física, 4 de química y 2 de biología), así lo informó Roberto Escobar Saucedo Secretario Técnico de Siladin, esperando que en un futuro el resto de las áreas puedan hacer uso de este espacio. La selección de estos docentes se hizo con base en su formación, dedicada principalmente a la conformación de cursos en laboratorios de ciencias, como en manejo de equipo, "Ellos tienen el cocimiento necesario del equipo con el que cuenta

Fernando Gamboa Rodríguez, fue un experto en el diseño y evaluación de espacios educativos enriquecidos con tecnología y quien, hasta su fallecimiento en fechas recientes, estuvo al frente del proyecto "El Aula del Futuro".

Siladin, como de lo que comprenden los laboratorios de Ciencias".

De igual forma, estos académicos tendrán que cursar un diplomado del proyecto PAPIME en donde se revisará el Modelo Tecnopedagógico del Aula del Futuro, que tendrá un enfoque internacional, en el que participarán instituciones como la Universidad Tecnológica Metropolitana de Chile.

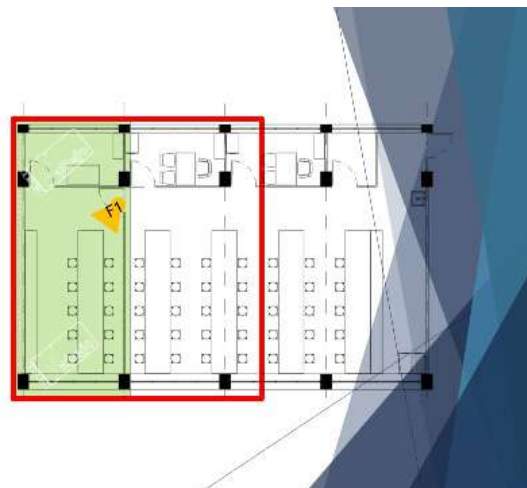
Se espera que a finales de este año o principios de 2021, el Aula del Futuro cobre vida en nuestro plantel. ✓

Estado actual.

Área actualmente: 30 m2

Área a Intervenir: 75 m2

Redistribución de espacios(Readecuación)



Plantel Vallejo
Arq. Alejandra Flores Briones
Arq. Altagracia Angeli Castañeda Ibarra

Aula del futuro/Fuente: Gaceta-UNAM

ASIGNATURAS en línea



¡Si eres docente, esto te puede interesar!

Para dar respuesta a esta contingencia, el Colegio de Ciencias y Humanidades en conjunto con la CUAED (Coordinación de Universidad Abierta y Educación a Distancia), a través del Bachillerato a Distancia de la UNAM hemos desarrollado los siguientes cursos en línea que están a tu disposición para que los utilices con tus alumnos:

Administración II

Cálculo II

Ciencias de la Salud II

Ciencias Políticas II

Lectura y Análisis de Textos Literarios II

Psicología II

Biología IV



Si estas interesado en hacer uso de alguno de los cursos en línea

- Envía un correo electrónico a ssaa@cch.unam.mx para solicitar tu aula virtual
- Puedes solicitar el acceso para explorar la asignatura de tu interés y una vez que determines si cumple con tus necesidades nuevamente tienes que pedir que tus alumnos sean dados de alta en la plataforma a través del correo antes mencionado



HABLEMOS SOBRE LAS LICENCIATURAS



Facebook: CCH Vallejo
OFICIAL

HORARIO: 13:00 A 15:00 HRS.

Alumnos de las siguientes
licenciaturas podrán resolver tus dudas



Miércoles 6 de mayo

- Actuaría
- Ciencias de la Computación
- Ingeniería Eléctrica
- Ingeniería Electrónica
- Ingeniería en Computación



Viernes 8 de mayo

- Medicina Veterinaria y Zootecnia
- Química Farmacéutico
- Biología
- Biología
- Médico Cirujano
- Psicología



Miércoles 13 de mayo

- Administración
- Relaciones Internacionales
- Derecho
- Ciencia Política y Administración Pública
- Ciencias de la Comunicación
- Economía



Viernes 15 de mayo

- Historia
- Pedagogía
- Lengua y Literaturas Hispánicas

La evaluación formativa enfocada a la tutoría

Evaluación tradicional vs formativa

Orientar esfuerzos para mejorar el aprendizaje y alcanzar los objetivos

JORGE SAÚL BERNAL ARÉVALO
COMUNIDAD.VALLEJO@CCH.UNAM.MX

Con el objetivo de tener tutores mejor preparados al momento de evaluar a los alumnos, se presentó la conferencia: “La evaluación formativa enfocada a la tutoría”, impartida por la profesora Cynthia Reyes Jiménez del plantel Sur. Ahí, explicó que la evaluación se da con los procesos de la didáctica, y surge con la enseñanza, sin embargo, nadie explica cuál es la forma correcta de hacerlo, y es la experiencia propia que sirve como ejemplo para llevarlo a cabo, “llegamos a la docencia y evaluamos basados en nuestra experiencia, recordando cómo nos evaluaban y así es como lo aplicamos”, comentó.

La evaluación es-

tudia las condiciones que afectan el proceso de enseñanza-aprendizaje o los modos de cómo ésta se origina, estudia lo que el aprendizaje produce o no y se usa como una valoración sistemática en donde se instrumentan actividades para ubicar a los alumnos en un rango para comparar respuestas e individuos y como medición o juicio sin analizar los resultados derivados del aprendizaje; “evaluamos para aprender, para regular, autorregular o mejorar el aprendizaje y se evalúan tres categorías: el dominio cognitivo, el afectivo y el psicomotor”, explicó la académica.

En este sentido, diferenció la evaluación tradicional de la



alternativa, la diferencia, es que la primera es sumativa, la que se lleva a cabo en el semestre, es administrativa y determina si los alumnos alcanzaron o no el propósito del aprendizaje, “decide si acreditan o no y mide o infiere logros, incluso puede venir de fuera”.

La segunda, evaluación formativa (alternativa), es una retroalimentación de la enseñanza-aprendizaje, mientras la evaluación sumativa se concentra en el producto y su objetivo es valorar los resultados finales. Es parte

integral de la docencia, debe hacerse a lo largo del curso y sirve para que el docente y el alumnado orienten su esfuerzo y mejoren su aprendizaje, ya que, retroalimenta al alumno sobre su situación res-

pecto a los objetivos.

Los tipos de retroalimentación que existen son: la valoración, devolución, orientación y la descriptiva. La valoración se centra en cuestiones afectivas y de autoestima; la de devolución es cuando existen rangos o parámetros de las respuestas correctas o no; en la orientación, se guía al alumno su conocimiento, aclarando detalles; y finalmente en la descriptiva se debe informar al estudiante sobre lo que ha hecho bien y lo que necesita para ser mejor.

Por último, indicó la experta, que la evaluación formativa debe servir para mejorar el aprendizaje, no para clasificar o medirlo, “el objetivo de la tutoría es mejorar la calidad del aprendizaje en todas las materias, de esta forma, evaluación formativa permite avanzar al alumno y disminuir los índices de reprobación, rezago y deserción”, puntualizó la profesora del CCH Sur. ✓

Los primeros indicios de la evaluación formativa remiten a Benjamín Bloom, quien en 1968 establece la diferencia entre evaluaciones tradicionales y continuas. De ahí se establece la taxonomía de Bloom con siete elementos básicos: conocimiento, comprensión, aplicación, análisis, síntesis, evaluación y creación.

Jornada de Balance Académico 2020

Tutores con visión humanística

Los jóvenes vienen con un deseoso ímpetu de apropiarse del Modelo Educativo del Colegio

CÉSAR ALONSO GARCÍA HUITRÓN
CESARALONSO.GARCIA@CCH.UNAM.MX

Tutores de segundo, cuarto y sexto semestre se reunieron, en la biblioteca del plantel Vallejo, con la finalidad de realizar acciones preventivas de índole académico en la Jornada de Balance Académico.

Maricela González Delgado, directora del plantel, aseguró que experiencias como estas, permiten a los profesores y tutores analizar las problemáticas que se viven en el aula con los estudiantes y juntos, buscar una solución que evite la reprobación, la deserción y

122 tutores asistieron a la JBA

250 profesores participaron en la jornada

125 grupos atendidos en el turno matutino

82 grupos atendidos en el turno vespertino



Profesores trabajando / Foto: Alonso Huitrón



Profesoras Zyanya Sanchez y Diana Castro / Foto: Alonso Huitrón

la baja calidad en los conocimientos adquiridos, "lo que nos reúne es el ánimo de saber cómo ayudar a nuestros alumnos, cómo lograr que saquen adelante sus diferentes asignaturas, pero también cómo resolver situaciones que ellos estén viviendo como seres humanos, como personas", comentó la funcionaria durante el arranque de la jornada.

A través de los años y con la experiencia vivida en ediciones pasadas, la Jornada de Balance Académico se ha transformado, en este sentido, este año la directiva llamó al profesorado a cambiar por los estudiantes, "nuestros alumnos son diferentes, nos llegan con nuevas inquietudes y prioridades como adolescentes; como docentes nos tenemos que adaptar a estos cambios que está teniendo nuestra juventud", argumentó González Delgado, "los jóvenes vienen

deseosos ímpetu de apropiarse del Modelo Educativo del Colegio", concluyó.

Una vez que el profesor a través del Programa de Seguimiento Institucional (PSI), reporta lo que observa en sus grupos académicos, el tutor elabora un diagnóstico y de ahí propone las acciones que va a emprender para poder dar solución a las problemáticas no

solo de índole académico si no de otro orden como pueden ser emocional o afectivo, explicó Armando Segura Morales, secretario de asuntos estudiantiles del plantel Vallejo.

El plantel cuenta con 67 grupos tutorados de segundo semestre, 59 de cuarto semestre y 81 de sexto semestre. En este último, se realiza un programa especial en donde el tutor apoya a los alumnos de manera diferenciada, especialmente en sexto semestre a los alumnos que tienen posibilidades de egresar y a los que no, se les brinda información para que puedan cursar de manera satisfactoria su cuarto año.

En la JBA, intervienen tres áreas que tienen contacto directo con los alumnos y les brindan apoyo en diferentes circunstancias, las coordinaciones locales de asesorías y tutorías y el departamento de psicopedagogía. ✓



Profesora Montserrat González / Foto: Alonso Huitrón

La dominación masculina también lastima a los hombres

Cómo ser hombre y no morir en el intento

Conversatorio con especialistas durante la Jornada de Embajadores de la Salud Emocional expone la violencia con la que crecen los varones.

JESSICA ABIGAIL HERNÁNDEZ RIVERA
ABIGAIL.HERNANDEZ@CCH.UNAM.MX

“Mantenemos la idea de que lo masculino tiene que ver con aguantar o pasar por diversas situaciones para obtener el título nobiliario de: ser hombre”, dijo Alberto Vázquez Flores, jefe del Departamento Orientación Juvenil, del Instituto Politécnico Nacional (IPN), quien en compañía de otras profesoras, charlaron con estudiantes del plantel Vallejo, durante la Jornada de Embajadores de la Salud Emocional.

Por su parte, Beatriz Adriana Sánchez Hernández, coordinadora de tutorías del IPN, señaló que esto se relaciona con patrones de conducta en las que los hombres se ponen en peligro para demostrar su hombría, “la dominación masculina quedando la necesidad aferrarse a una posición de poder”; ante esto planteó la urgencia de cuestionar el concepto de hombre que se ha construido socialmente.

Al respecto, Angélica Vera Vázquez, profesora de sexualidad humana y psicología del IPN, refirió que esta construcción es resultado de una constante violencia y humillación hacia los hombres. “Desde que son pequeños frases como: si te pegan en la escuela y no te



defiendes ¡te golpearé yo! o ¡los hombres no lloran!, suelen ser escuchadas no sólo de sus pares, sino de sus cuidadores quienes tienen una fuerte influencia en la formación del menor”, asegurando que todo esto replica un entorno violento que es normalizado “los hombres no hacen un cuestionamiento de la manera en la que son educados”.

Sin embargo, entender que la crianza masculina puede ser violenta, no justifica ejercer violencia con los otros, “el tema de la violencia en lo masculino está caracterizado en la impunidad”, explicó la profesora Vera, asegurando que no se debe caer en la falsa creencia de que no son responsables de lo que hacen “el sujeto siempre toma una decisión”; porque se requiere el mis-

“Sobre todo hoy, un hombre puede mostrar su valor decidiendo no ejercer o no exponiéndose a la violencia”

“Mantenemos la idea de que lo masculino tiene que aguantar o pasar ciertas cosas para obtener el título nobiliario de ser hombre”

mo valor para tomar una mala decisión, que para no hacerlo, “sobre todo hoy, un hombre puede mostrar su valor decidiendo no ejercer o no exponiéndose a la violencia” complementó la maestra Sánchez Hernández.

Por otro lado, orientar y reforzar la integridad personal de las mujeres es un tema que se ha trabajado en los últimos meses, sin embargo, detalló, “el problema sigue estando porque no hemos instruido en eso a los varones, no podemos hacer cosas grandes hasta que no estén convencidos que ese lugar en el que los hemos colocado, no es digno para ellos”.

Las autoridades educativas están interesadas en que los jóvenes que tienen la oportunidad de desarrollarse en un espacio universitario como el CCH desarrollen las habilidades sociales necesarias para saber convivir. “El espacio universitario tiene coordenadas éticas que deben llevarme a identificar qué es lo correcto, y no desde una posición moralista, sino desde una filosófica ante la vida” concluyó la maestra Sánchez Hernández. ✓

No más violencia

113 acciones a favor de la Equidad de Género

Vallejo incrementa sus acciones considerablemente.

ELENA E. HERNÁNDEZ G.
ELENA.EDITH.HERNANDEZ@CCH.UNAM.MX

Se realizaron 113 acciones que el Colegio de Ciencias y Humanidades ha realizado con el propósito de fomentar la equidad de género, combatir la violencia hacia las mujeres y mejorar las relaciones humanas en los centros educativos, así lo informa el suplemento especial Acciones para favorecer la equidad de género en el Colegio, que publica la Secretaría de Comunicación Institucional del CCH, en donde se analiza lo realizado desde 2018 a inicios de este 2020.

Durante el 2018, la Dirección General del CCH, a través de la Secretaría Estudiantil, promovió un seminario de prácticas de género y un

curso de inclusión educativa y equidad de género, ambos dirigidos a los docentes. Para los estudiantes realizó un taller sobre equidad de género, estas tres actividades se llevaron a cabo en los 5 planteles. Específicamente en el plantel Vallejo se realizaron tres proyecciones de video sobre esta temática, una jornada por la no violencia hacia la mujer y un curso sobre género, dirigido a los alumnos.

En el 2019, la Secretaría Estudiantil de la DGCCCH, realizó en todos los planteles ocho actividades: un seminario sobre las prácticas de género y el CCH, un curso dirigido a docentes so-

bre equidad e inclusión en el aula; para los alumnos organizó tres talleres, dos conferencias y una feria.

El plantel Vallejo incrementó en 2019 considerablemente las actividades en pro de la equidad de género, realizando 32 acciones: 9 actividades culturales como exposiciones, obras de teatro, cine-debate, creación de murales, etc. Además, organizó ocho conferencias para alumnos y docentes, las cuales tenían una temática relacionada con la comprensión del término equidad de género y todas las aristas que toca, como las nuevas masculinidades, la deconstrucción del amor romántico, la UNAD o la violencia en redes sociales.

Se llevaron a cabo dos jornadas sobre la no violencia hacia la mujer y la Red FEM; dos charlas sobre medidas de autopro-

tección y sobre las andanzas del amor; cinco talleres sobre autocuidado, prevención de la no violencia en el noviazgo, equidad de género y otros temas relacionados; además de una Feria sobre igualdad y equidad, un artículo sobre violencia en el noviazgo y un periódico mural acerca del origen del Día internacional de la mujer.

Para los docentes se realizaron: un curso sobre manejo de emociones ante el trato con adolescentes con equidad de género, un diplomado de Género, violencia familiar y adicción y mediante un proyecto Infocab se realizó la Unidad integral sobre Asuntos de Género en el CCH, plantel Vallejo.

Por último, a inicios del mes de febrero se instaló la Comisión Interna de Equidad de Género. ✓

113 Acciones

Vallejo realiza 32 acciones a favor de la Equidad de género



Consulta el documento en:
<https://www.cch.unam.mx/comunidad/>

Herramienta educativa que desarrolla vocaciones

Preservación de especies acuáticas

Además de un espacio de exhibición, es una incubadora de proyectos científicos

JESSICA ABIGAIL HERNÁNDEZ RIVERA
ABIGAIL.HERNANDEZ@CCH.UNAM.MX

Con más de 20 años de historia en nuestro plantel, el acuario es un espacio de descubrimiento tanto para alumnos, como para profesores, el cual contiene diferentes especies acuáticas como pejelagartos, ranas albinas, tortugas, salamandras y el ambystoma mexicanum, mejor conocido como ajolote.

El Acuario del plantel Vallejo está pensado como una herramienta educativa de refuerzo y complemento para los aprendizajes del plan de estudios, "los alumnos adquieren habilidades, en el uso de material, equipo y técnicas biológicas, así como en el manejo de algunas especies amenazadas", refiere Roberto Escobar Saucedo Secretario Técnico del SILADIN, en este sentido esta herramienta tiene la particularidad de "desarrollar una parte que no se logra de manera teórica

en clase, la parte afectiva; una vez que conocen estas especies las pueden valorar, así como a su entorno", explicó el también fundador de esta área.

Sin embargo, además de la exhibición de estas especies, el acuario permite a la comunidad integrarse y desarrollar proyectos de investigación "hay una curiosidad natural por saber, y este proyecto busca orientar a los alumnos en el desarrollo de su gusto por la ciencia y, por qué no, que descubran su vo-

cación por alguna carrera de corte científico experimental".

Los proyectos de investigación que se emprenden, siempre son en compañía de un asesor, tal es el caso de la profesora Mariela Rosales Peña, coordinadora del acuario y de diversos proyectos como el Manejo y cuidados en las primeras etapas del ciclo de vida del Ambystoma mexicanum, el cual se desarrolla en beneficio de esta especie endémica en peligro de extinción.



Desarrollo de investigación

Gracias a este proyecto actualmente 120 especímenes que incluyen las variedades Golden, Leucista y Melánico están bajo resguardo de este acuario y que, próximamente se pretende realizar intercambios con el criadero de Xochimilco y otras instituciones, con el objetivo de fomentar la variabilidad genética.

Además de la creación e investigación del ajolote, también se planea modelo de acuaponía, un modelo de producción sostenible que combina la acuicultura tradicional con la hidroponía en un medioambiente simbiótico, con el que se pretende hacer autodepurable el agua del tortugario. ✓

El ejercicio mejora la cognición, la memoria, el aprendizaje y regula los niveles de ansiedad

Ponencia: LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PROCESO EMOCIONAL



JESSICA ABIGAIL HERNÁNDEZ RIVERA
ABIGAIL.HERNANDEZ@CCH.UNAM.MX

En México uno de cada tres menores entre los seis y 19 años padece sobrepeso u obesidad, así como 7 de cada 10 adultos, siendo el país que ocupa el primer lugar en consumo de productos ultra procesados en América Latina y el cuarto lugar a nivel mundial, así lo informó Luis Delgadillo Alcántara experto en administración del deporte y recreación, y quien dictó la conferencia La actividad física en el proceso emocional.

Hablar de los efectos adversos del sobrepeso si bien pueden ser mucho más evidentes en el aspecto físico, también deben ser reconocidos en su dimensión intelectual, es decir, que al hablar de padecimientos físicos reconocemos de manera más fácil las enfermedades asociadas con una ingesta de alimentos poco saludables entre ellas: diabetes, hipertensión, síndrome

Mente sana en cuerpo sano

1 de cada 3 menores de edad padece sobrepeso

El sobrepeso y la obesidad aumentan el ausentismo en las escuelas del 27% al 54% en comparación de niños con peso adecuado.

metabólico, problemas cardiovasculares, incluso ortopédicos o posturales; pero no asociamos la obesidad y el sobrepeso con deficiencias nutricias o problemas psicológicos y cognitivos como el Trastorno De Déficit De Atención Por Hiperactividad (TDAH).

“Un programa de Actividad Física debidamente planificado a mediano plazo, además de los beneficios a la salud física que se le asocian comúnmente, incrementa la actividad cerebral, aumentando la producción de neurotransmisores que ayudan a disminuir el riesgo de padecer depresión”, además de que “provoca mayor interacción social, inhibición, aumento y consolidación de la autoesti-

“

Un programa de Actividad Física debidamente planificado a mediano plazo además de los beneficios a la salud física que se le asocian comúnmente, incrementa la actividad cerebral”

ma y confianza en uno mismo”, expuso el experto.

Explicó, que no es imperativa la práctica de un deporte específico para obtener los beneficios, pero sí tener actividad física o realizar ejercicio de manera consiente y constante, distinguiendo lo siguiente:

ACTIVIDAD FÍSICA: es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

EJERCICIO: Es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con el objetivo de la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física y mental.

DEPORTE: el deporte es una Actividad Física que se realiza siguiendo una serie de reglas y dentro de un espacio físico determinado.

Por lo que invitó a todos a poner más atención tanto en lo que nos llevamos a la boca como en la posibilidad de movernos constantemente para lograr un óptimo estado integral. ✓

Ganadores del concurso de cuento

Del amor y otras pasiones

REDACCIÓN

COMUNIDAD.VALLEJO@CCH.UNAM.MX

Andrea Sofía Vargas Ocampo alumna de sexto semestre fue la ganadora del primer lugar del sexto concurso de cuento "Del amor y otras pasiones", organizado por profesores del área de Talleres de Lenguaje y Comunicación.

En esta edición, con el tema "El desamor", estudiantes participaron con textos de dos a cinco cuartillas, los cuales fueron evaluados por un jurado de expertos, quienes calificaron: originalidad, estructura, redacción y ortografía.

El segundo y tercer lugar fueron para Luis Enrique Cruz Arellano y Estefanía Ruíz Fuentes, respectivamente. El evento estuvo presidido y organizado por la profesora María Elena Arias Aguilar. ✓



Alumna Andrea Sofía Vargas / Foto: Alonso Huitrón

“

Escribir este cuento significó mucho, el tema del desamor era uno que me llamaba mucho la atención y siempre que he escrito es justamente sobre el amor y desamor, me inspire en música y en experiencias que me contaban otras personas”

Andrea Sofía Vargas
Ocampo
Primer lugar
Cuento: **Tren número trece.**



Alumna Estefanía Ruíz Fuentes / Foto: Alonso Huitrón

“

Me inspiré en experiencias vividas y en historias que leo, para mí, significó cerrar una etapa muy representativa que había dejado un vacío en mí”

Estefanía Ruíz Fuentes
Tercer lugar
Cuento: **Condena de amor.**

“

Me base en experiencias y vivencias que he tenido, este segundo lugar es un logro más de los que espero tener”

Luis Enrique Arellano
Segundo lugar
Cuento: **Nunca es el final.**



Alumno Luis Enrique Arellano / Foto: Alonso Huitrón



Tren número trece

ANDREA SOFÍA VARGAS OCAMPO
JALEITADEUVITA@GMAIL.COM

La estación del tren siempre está repleta cuando yo necesito usarla. Uno, ya sea para ir a la Universidad, o dos, para visitar a mi abuela. Pero ahora está vacía. El cielo está algo nublado, pero aún se asoma el Sol. El pronóstico del tiempo avisó que era muy probable que se desatara una tormenta; lo escuché de la televisión de la sala mientras mi novio me gritaba que ya no me amaba, que le repugnaba y estaba cansado de mí. También escuché que mañana saldría el Sol; eso lo escuché mientras arrojaba mi ropa a la acera y me espetaba que dejara su aparta-

mento. No tengo a dónde ir. Sólo tengo un boleto de tren, aunque no me llevará muy lejos. No sé qué cosa haré después. Tengo treinta dólares en el bolsillo. No sé dónde dormiré, ni qué haré con mi vida ahora.

Mi boleto señala que debo abordar el tren número trece. Pero nadie parece estar esperando ningún tren, estoy sólo aquí. Suelto un suspiro, y levanto la vista del suelo. Miro a mi izquierda, no soy la única persona en esta estación. Allí estás. Tienes cabello castaño y rebelde. Tus ojos son del tono del mar. Eres bajito, al menos más bajo que yo.

Pareces frágil, pero eres bonito; estás sentado en el suelo, mirando las vías del tren. Me pregunto qué estarás pensando. Pareces decaído, como yo. El Sol baila sobre tus pómulos. Ahora no estoy seguro si brillas más tú o el mismo Sol. Aún es de día, pero podría jurar que estoy viendo las estrellas, las llevas en los ojos.

No sé si acercarme a ti, ¿te agradaría? ¿Te molestarías y te irías? Oh, vamos Edward, ¿por qué no hacerlo? Literalmente no tengo nada que perder. Camino hacia ti con lentitud, no sé por qué estoy nervioso. Tal vez es por lo bonito que eres, o por el brillo que irradias, yo siendo tan opaco. Me sudan las palmas de las manos, ¿qué me está pasando? Ni siquiera cuando me acerco a una chica me pasa esto. Estoy confundido, me detendría pero mis pies no seden, se han vuelto independientes.

Finalmente estoy frente a ti, pero aún no notas mi presencia. Pareces concentrado viendo las vías del tren. Cada vez tengo más curiosidad sobre ti. Quisiera conocerte, pero tengo miedo. Así que me limito a solo mirarte, analizo la forma de tus ojos y el color de estos. Son azul celeste, pero tienen esmeralda en el borde de la pupila. Tu nariz es pequeña, al verla me dan ganas de apachurrarla por lo adorable que es. Tu cabello luce suave, como si lo cuidaras demasiado. Muy superficialmente tienes aspecto de chico malo. Pero escudriñando tu mirada te puedes dar cuenta; pareces ser alguien suave para tratar.

— ¿Esperas el número trece?— Mierda. Tu voz. Suena tan suave, delicada. Notaste que estoy aquí, levantaste la mirada y me estás mirando a los ojos. Me sobresalté, espero que no lo hayas notado. Estaba tan concentrado analizando cada parte de ti que ni siquiera note cuando empezaste a mirarme.

Sí. Supongo que tú también. —Respondo con un hilo de voz. Asientes con la cabeza y sonríes. Tus ojos se ven aún más grandes y vivos cuando sonríes. Ahora ya no tengo dudas, brillas más tú que el Sol.

— Así es, pero ya tardó un poco. Soy William. — William. Me estás ofreciendo la mano, con un gesto dulce en el rostro. No puedo creer lo mucho que brillas. Te doy la mano, me saludas con un fuerte apretón. Siento electricidad en todo el cuerpo incluso cuando ya me has soltado. ¿Eres real, William?

— Yo soy Edward. — No tengo idea de cómo puedo hablar, estoy atónito ante la belleza que se encuentra frente a mí. Tú.



— Un gusto enorme, Ed. — Me haces un gesto con la cabeza para que me sienta junto a ti. Me estremezco, y obedezco al instante. — ¿Vas a algún lugar bonito? Yo no. No sé a dónde voy, en realidad. Mi novio regresó con su ex novio, y creo que tres hombres en el apartamento éramos muchos. Me han echado. Y por alguna estúpida razón, se me ocurrió venir a la estación de trenes y marcharme a algún lugar en el que no tendré nada tampoco.

Te escuchas triste. Creo que nuestras situaciones no son muy distintas. Aunque no lo entiendo, en tu voz pude sentir confianza, como si me conocieras de un tiempo atrás y no sólo de dos minutos. Supongo que sólo quieres desahogarte, tal como yo. Quizás podamos ayudarnos con eso.

— No, no voy a un lugar bonito. Tampoco sé a dónde voy. Mi novio también me echó. No tengo nada. Sólo un boleto de tren. — Respondo, observando mi boleto con pena. Las palabras salen y me queman como si se tratara de algún tipo de veneno.

— Y también tienes un nuevo amigo, ¿no cuento acaso?— Diciendo esto, cuelgas tu brazo alrededor de mi cuello. Y me siento un poquito menos vacío. Los planetas se alinean. Te miro. Me miras. No encuentro un sólo defecto en ti. Tus pestañas son muy largas y rizadas, y tus ojos son la cosa más bonita que he visto en la vida. Eres precioso.

— Sí, claro que cuentas. — Respondo.

Sonríes, y a la vez que sonríes cierras los ojos. Pareces tan puro. Quisiera darte un abrazo, y guardarte en el bolsillo de mi pantalón para siempre, para que nadie más pudiera dañarte jamás. — No soy nada, Ed. No tengo amigos, ahora ni siquiera tengo a mi novio. Siempre supe que seguía queriendo a su ex y sólo trataba de reemplazarlo conmigo, pero jamás pensé que dolería así cuando él finalmente se fuera. Me siento vacío. Muy vacío.— Tus ojos se cristalizan un poco, pero aún no salen lágrimas, las contienen. No tienes que fingir ser fuerte frente a mí.

— Bueno, pero tú también te has ganado un nuevo amigo hoy, ¿no es así?— Las palabras salen de mi boca como si yo no supiera que iba a decirlas. Un par de lágrimas brotan de tus preciosos ojos, pero sonríes. Sonríes justo en el momento que gotas de lluvia comienzan a caer sobre mi cabeza, pero creo que el día no había estado más iluminado que ahora, cuando estás sonriendo justo frente a mí. Con tu cabello adhiriéndose a tu frente, y tus ojos achinandose. Te

acercas un poco más a mí, y sueltas una risa, que aunque manchada de tristeza, provoca avalanchas en mi corazón.

Llueve, y se escuchan algunos rayos. Tal como avisó el pronóstico del clima. Pero no hacemos nada para evitar mojarnos. Nos quedamos allí, sentados, empapándonos con el aire soplando contra nosotros. — Claro, Ed. Soy alguien, soy tu amigo. — Ni siquiera haces caso a la lluvia, sólo sonríes, y cuando te miro sonreír siento como si los chorros de agua que caen sobre mí se evaporaran, y de nuevo me siento seco. Y me haces sentir lleno, y me haces sentir cálido y seguro. Te sonrío en respuesta, pero yo no ilumino el mundo como tú lo haces.

— Que suerte, mira. Ha llegado nuestro tren, basta de mojarnos. — Señalas a las vías. Estoy tan perdido en tus ojos que mi mente ignoró el ruido de éste rozando las vías frente a mí. Me levanto del suelo. Te levantas. Tomamos nuestro equipaje, vamos a una de las puertas del tren. Revisan nuestros boletos y los perforan. Escojo un lugar al fondo, junto a la ventana. Creí que te alejarías. Pero no. Te sientas justo a mí lado. Desde aquí puedo oler tu esencia. Hueles a Sol, a algo parecido a primavera con un poco de otoño. Quisiera respirarte como si fueras vapor.

— Mi novio llevó al apartamento sin terminar conmigo. Sólo llegó anoche con él y de besaron enfrente de mí, como si yo no existiera. Sólo me dijo perdón.—Comienzas a hablar y me sobresalto. No me estás mirando, estás mirando al suelo, a ninguna cosa en realidad. ¿Por qué me estás contando esto? Me siento afortunado, pero un poco sorprendido.— Por eso estoy aquí. Porque ahora no tengo nada. Y en ningún lugar tendré algo, pero ¿qué más se puede hacer cuando uno se siente perdido?— Empiezas a llorar. Te conviertes en una nube llena y desesperada por desinflarse. Te ves más frágil de lo que te ves con normalidad. Tus mejillas están rojas, al igual que tu pequeña nariz. —Lo siento.— Murmuras. No sé cómo te entendí, en realidad. Te disculpas, desesperado.

Te doy una palmadita en el hombro, como si ello te fuese a consolar. No sé qué más hacer. Pero te lanzas sobre mí y empiezas a llenar mi camisa de lágrimas, y por un impulso incomprensible, te acojo entre mis brazos, como si fueras mucho más pequeño de lo que eres en realidad. Te vuelves líquido entre mis dedos. Siento que te me escurre de las manos. De repente tus lágrimas ceden, miro debajo de mi



nariz, estás allí, como un pequeño gatito al que acaban de abandonar. Tus ojos están cerrados con delicadeza.

— Mi novio nunca fue muy gentil conmigo. Hace dos días salí con un amigo, y se enfadó. Pensó que lo estaba engañando. — Empiezo a decir. No es que me sienta obligado a contártelo por lo que acabas de decirme. Sólo me inspiras confianza y seguridad, y necesito alguien así para soltar todo el veneno que tengo en el interior.— Y me golpeó. No tengo con quién ir, ni a dónde ir. Sólo decidí venir aquí.

Abres los ojos con tranquilidad, y me miras ladeando la cabeza. Ni siquiera había notado que estaba llorando, de la nada siento como mi camisa empieza a empaparse, esta vez con mis propias lágrimas. — Me dijo que era un idiota. Que él se merecía algo mucho mejor que yo.— Digo sollozando. Tu gesto se frunce. Siento como el cabello empieza a caer sobre mis ojos, pero no me importa. De repente, siento la suavidad de tus dedos contra mi frente, volteo a verte. Estás apartando el cabello de mis ojos. Cuando puedo ver más claramente, sonrías. Aunque puedo notar que estás sumido en tristeza, me sonrías. Me sonrías y ahora tú me abrazas a mí.

— Ed, no te conozco nada. Pero sé que no eres un idiota. Eres dulce. Y agradable.

Empezamos a conversar. Empiezas a contarme cosas por las que has pasado, y yo no puedo creerlo. Empiezas a contarme tus gustos y tus sueños, pero también me comentas tus peores pesadillas, y yo hago lo mismo. Me entero que tienes veinte años, eres dos años mayor que yo, pero en el exterior pareces menor. Me cuentas algunas bromas, y ambos nos reímos; no porque sean las mejores bromas del mundo sino porque ambos estamos demasiado tristes para evitar reírnos de la manera en que lo estamos haciendo. Ahora sé por qué te he conocido; porque eres un ángel que ha venido a ayudarme.

Te cuento demasiadas cosas, es como si te hubiera regalado una pieza de mí. Y tú la recibes con gusto, y la guardas en el bolsillo de tus pantalones. Espero que me conserves allí por siempre. El tren se detiene, hemos llegado a donde sea que fuera este tren. Sueltas un suspiro y me miras con pena. — Creo que tenemos que separarnos, Ed. Fue un enorme gusto el haberte conocido.

Asiento con la cabeza. Acabo de conocerte, lo sé; pero no quiero que te vayas. Quiero que te quedes aquí y sigas distrayéndome de

la neblina que quiere asfixiarme. Tomo mi equipaje. Tú lo haces también. Salgo del tren, tú sales detrás de mí. Te despidas con un gesto de mano, yo también.

Vuelvo a sentir un vacío dentro de mí. ¿Dónde iré ahora? No tengo la más mínima idea. Sólo empiezo a caminar hacia donde mis pies quieran llevarme. El aire escupe en mi cara, algunas gotas caen de las nubes, pero por alguna razón, no hago nada para evitarlas.

De repente mis pies frenan. Y también mi corazón. Porque gritando, alguien dice mi nombre. Me giro inmediatamente. Allí estás, de

pie bajo la lluvia. Me estás llamando. — ¡Ed! ¿Te gustaría ir a ningún lugar conmigo?— Preguntas, con un gesto dulce. Con tus ojos azules brillando y tu cabello revoloteando al ritmo del viento.

Asiento con la cabeza, totalmente congelado. Y sonrías.

El pronóstico del clima estaba equivocado. Sí, quizás está lloviendo, pero el Sol no esperará a salir hasta mañana, está naciendo en este preciso momento, justo frente a mí. Está floreciendo en ti, a la par que tu sonrisa.





Mediaciones

Revista académica de comunicación del CCH

El Consejo Editorial de **Mediaciones. Revista de Comunicación del Colegio de Ciencias y Humanidades**

CONVOCA

A la comunidad docente del Colegio de Ciencias y Humanidades y a los interesados en el campo de conocimiento de la comunicación y su enseñanza en la Educación Media Superior y Superior, a colaborar en el segundo número de **Mediaciones. Revista de Comunicación del Colegio de Ciencias y Humanidades** con la publicación de un artículo académico, ensayo, reseña o reporte de investigación acerca del tema:

Comunicación y narrativas transmedia

- Las colaboraciones deberán ser inéditas.
- Los escritos deberán tener una extensión mínima de cinco cuartillas y máxima de ocho en el caso de artículos, ensayos y reportes de investigación.
- Deben estar escritos en Arial de 12 puntos a 1.5 de interlineado.
- Las referencias deberán integrarse en el cuerpo del documento con base en el sistema APA.
- La lista de fuentes deberá indicarse al final del artículo con base en el sistema APA.
- Se debe agregar un archivo Word con los siguientes datos: síntesis curricular de 3 a 4 líneas, correo electrónico y entidad académica de adscripción.
- Se les notificará por correo electrónico el resultado de la evaluación de su escrito.
- La recepción de las colaboraciones no implica su aceptación para ser publicadas
- Los textos recibidos serán evaluados por pares.
- La fecha límite para recibir los textos será el **viernes 14 de agosto de 2020**, en el siguiente correo electrónico: mediaciones.cch@gmail.com



El Comité Editorial

Azcapotzalco: Leslie Rondero Ramírez;
Naucalpan: Enrique Pimentel Bautista e
Iriana González Mercado;
Oriente: Ignacio Valle Buendía;
Sur: Cinthia Reyes Jiménez;
Vallejo: Edmundo Gabino Aguilar Sánchez.



¡No pares tu aprendizaje!

Accede a:

<https://portalacademico.cch.unam.mx/>

Aquí encontrarás materiales de acceso libre que te servirán para reforzar tu aprendizaje.

