

COMUNIDAD VALLEJO

# Orgullo Vallejo



Consulta **Comunidad Vallejo** desde tu celular



CCH Vallejo Oficial



4 de octubre de 2021  
Número 397



## 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  
**SECRETARIA GENERAL**



## COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES VALLEJO

Lic. Maricela González Delgado  
**DIRECTORA**

Lic. Manuel Odilón Gómez Castillo  
**SECRETARIO GENERAL**

Lic. Blanca Adela Zamora Muñoz  
**SECRETARIO ADMINISTRATIVO**

Mtra. María Xóchitl Megchún Trejo  
**Secretaria Académica**

Lic. Carlos Ortega Ambríz  
**SECRETARIO DOCENTE**

Lic. Armando Segura Morales  
**SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES**

Lic. Rocío Sánchez Sánchez  
**SECRETARIA DE SERVICIOS DE APOYO AL APRENDIZAJE**

Mtro. Roberto Escobar Saucedo  
**SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN**



## COMUNIDAD VALLEJO

Lic. César Alonso García Huitrón  
**JEFE DE COMUNICACIÓN**

Mtra. Paola Aviani Medina Lechuga  
**COORDINADORA EDITORIAL**

Lic. Jessica Abigail Hernández Rivera  
Lic. Jorge Saúl Bernal Arévalo

Lic. Diana Fernanda Velázquez Ortiz  
**MESA DE REDACCIÓN**

Lic. Jorge Flores Figueroa  
**DISEÑO EDITORIAL**

Lic- Erika Margarita Rodríguez Sánchez  
**REDES SOCIALES**

David Alejandro Melo Valencia  
Laura Michelle Jaramillo Hevia

**SERVICIO SOCIAL**  
C. Adrián Enriquez Rodríguez

**JEFE DEL DEPARTAMENTO DE IMPRESIONES**

# Editorial

**P**ara el Colegio de Ciencias y Humanidades es un orgullo que sus alumnas y alumnos busquen destacar en diversas disciplinas como son: el arte, la cultural, los deportes, la ciencia y más.

La inquietud de la juventud, su dinamismo y su impulso, canalizado de forma correcta puede resultar positiva en nuestras y nuestros estudiantes, tal como se constata en este número.

El plantel Vallejo, reconoce el esfuerzo que ponen nuestros jóvenes atletas y músicos, quienes, a pesar de la pandemia, han logrado destacar no solo en ambito académico, sino también, en una actividad fuera de ella, un reto que han logrado manejar como parte de su entrenamiento de vida.

Son #OrgulloCCHro, sabemos que su fuerza y su garra los hará llegar más lejos, sigan esforzándose para recorrer el enorme camino que les espera, esta comunidad los observará con gran alegría y los acompañaremos en sus triunfos y tropiezos.

¡Felicidades por los logros!

4 de octubre de 2021 **Comunidad Vallejo** es publicada por el Departamento de Información del plantel Vallejo, planta alta de la Biblioteca. Teléfono: 55-5097-2146. 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 397

## Club de Meteorología

# ¿Conoces el PEMBU?

- Busca desarrollar de forma práctica y lúdica el gusto por la climatología, la meteorología y la ciencia en general.

JESICA ABIGAIL HERNÁNDEZ RIVERA  
abigail.hernandez@cch.unam.mx



FOTOGRAFÍA: ARCHIVO CCH VALLEJO

**E**l Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Vallejo, pertenece y participa en el Programa de Estaciones Meteorológicas del Bachillerato Universitario (PEMBU), uno de los proyectos institucionales de la UNAM, que ayuda a proporcionar datos estadísticos acerca de las condiciones climáticas de la zona norte de la ciudad, gracias a que cuenta con un equipo que proporciona datos estadísticos sobre la temperatura, la rapidez del viento, los niveles de radiación solar, presión atmosférica y niveles de precipitación entre otros.

El club de Meteorología promueve proyectos de investigación a partir del uso de los datos estadísticos que, proporcionan las estaciones de este y otros planteles. Impulsan la creación de clubes de Ciencias atmosféricas donde buscan conectar, revisar, depurar y organizar la información meteorológica y climatológica para que pueda ser consultada por la comunidad.

Además, este club tiene distintas actividades, visitas guiadas a institutos universitarios, preparan exposiciones, invitan expertos para dar charlas sobre diversos temas como sismos y fenómenos naturales, organizan actividades en el plantel para el *Día Mundial de la Meteorología*, participan el *Encuentro del Mañana* y el *Encuentro de iniciación a la investigación*; en general buscan despertar el interés de la comunidad sobre aspectos científicos y tecnológicos.

El club meteorológico busca crear conciencia sobre la importancia de conocer aspectos fundamentales sobre los recursos naturales y climatológicos que afectan prácticamente todos los aspectos de nuestra vida, ya que no sólo se trata de si hoy voy a usar un suéter o necesito un paraguas, sino de aspectos que pueden mejorar la utilización de la tierra, para cultivos o planear qué políticas se tendrían que implementar desde instancias oficiales para enfrentar el cambio climático.

Las investigaciones realizadas en el club de Meteorología permiten a los estudiantes profundizar conocimientos adquiridos en las asignaturas regulares, les permite además despertar vocación por ingenierías de corte científico, como lo son la licenciatura en Ciencias de la tierra o la ingeniería en geofísica.



PEMBU.VALLEJO@CCH.UNAM.MX

FACEBOOK: PEMBU CCH VALLEJO OFICIAL

INSTAGRAM: PEMBU\_CCH\_VALLEJO\_OFICIAL

*Chúumuk-T´aan* un espacio para la expresión en el CCH Vallejo

# Literatura, Arte de la expresión

Acto de rebeldía y revolución

DIANA VELÁZQUEZ ORTIZ  
comunidad.vallejo@cch.unam.mx



FOTOGRAFÍA: JORGE SERGIO HERNÁNDEZ MEDRANO.

**C**húumuk-T´aan que en maya significa “círculo de palabra” es el nombre que lleva el taller de Creación Literaria que se imparte en el Colegio de Ciencias y Humanidades del plantel Vallejo, “se le nombró así porque, el objetivo del taller es que los estudiantes hablen de sus experiencias y puedan plasmarlo en una hoja en blanco, es no tenerle miedo a la escritura”, explicó Jorge Sergio Hernández Medrano, profesor de esta actividad extracurricular que depende del departamento de Difusión Cultural.

El taller fue creado para que los estudiantes tengan otra forma de expresarse y a su vez se van formando seres íntegros, críticos y con una voz propia, que aterriza en una hoja en blanco.

Hernández Medrano comenta que, algunas de las dificultades a las que se enfrentan los alumnos al momento de escribir son al inicio del escrito, “no es fácil enfrentarse a escribir en una computadora, te invade el miedo de que no tienes ni idea de qué estas escribiendo; si es cuento, ensayo, novela o poesía,

el taller les enseña a identificar estos géneros, lo más importante a escribir y expresarse con el género que más les guste”.

La idea del taller es la pérdida del miedo a la escritura, la lectura y el criticar lo que se está leyendo, la base es el diálogo con respeto y con compañerismo. “las cosas que van escribiendo, se leen a todos los integrantes del taller. Con respeto vamos revisando en qué nos estamos equivocando o damos críticas constructivas, para que el autor mejore lo que está leyendo ante nosotros, es una actividad enriquecedora y llena de espíritu, no de un modo religioso, sino de un modo de pasión por el aprendizaje y la satisfacción de leer el resultado.

El plasmar experiencias, anécdotas, recuerdos o inquietudes es algo que requiere amor, paciencia y pasión, para poder escribirlo, así como transmitir a nuestros lectores estas emociones”. Comentó el profesor.

Los trabajos que crean los estudiantes se publican en diferentes medios uno de ellos es *Comunidad*.

**EL TALLER  
FUE CREADO,  
PARA QUE LOS  
ESTUDIANTES  
TENGAN OTRA  
FORMA DE  
EXPRESARSE"**

FACEBOOK JORGE SERGIO HERNÁNDEZ MEDRANO,  
*CHÚUMUK-T´AAN*, CÁTEDRA SOPHIE CHEINER, CCH  
VALLEJO DIFUSIÓN CULTURAL, CCH DIRECCIÓN DE  
DIFUSIÓN CULTURAL.

# EL H. CONSEJO UNIVERSITARIO DE LA UNAM

EL H. CONSEJO UNIVERSITARIO ES LA MÁXIMA AUTORIDAD COLEGIADA responsable de expedir **TODAS LAS NORMAS Y DISPOSICIONES GENERALES** encaminadas a la mejor organización y funcionamiento técnico, docente y administrativo de la Universidad

Después de la Cámara de Diputados Federal, el H. Consejo Universitario es el **ÓRGANO LEGISLATIVO** más grande y representativo del país

## INTEGRACIÓN DEL H. CONSEJO UNIVERSITARIO

Son electos por voto universal, libre, directo y secreto

80%

(alumnos, profesores, investigadores, técnicos académicos y personal administrativo)

20%

Son Consejeros Exoficio (Rector, directores de facultades, escuelas e institutos)



**333 CONSEJEROS**

Para su funcionamiento, el H. Consejo Universitario trabaja en comisiones permanentes y en comisiones especiales.

Las comisiones permanentes del H. Consejo Universitario son:

- Comisión de Difusión Cultural
- Comisión de Honor
- Comisión de Incorporación y Revalidación de Estudios y de Títulos y Grados
- Comisión del Mérito Universitario
- Comisión de Presupuestos
- Comisión de Legislación Universitaria
- Comisión de Trabajo Académico
- Comisión de Vigilancia Administrativa

Las comisiones Especiales del H. Consejo Universitario son:

- Comisión Especial de Seguridad
- Comisión Especial Electoral
- Comisión Especial de Igualdad de Género



Las sesiones del Pleno del H. Consejo Universitario son públicas y pueden ser ordinarias y extraordinarias.

Para su funcionamiento el H. Consejo Universitario cuenta con su propio Reglamento (Reglamento del H. Consejo Universitario).



Cada comisión está integrada por consejeros universitarios representantes de los alumnos, profesores, investigadores, técnicos académicos, trabajadores y directores.



Unam  
La Universidad de la Nación



FOTOGRAFÍA: GABRIELA HERNÁNDEZ CHÁVEZ

Alumna de  
excelencia

## En el CCH encontró su pasión

- Me enamoré del piano en primer semestre

PAOLA A. MEDINA LECHUGA  
comunidad.vallejo@cch.unam

**G**abriela Hernández Chávez se encuentra cursando el quinto semestre, tiene 17 años, con promedio de 9.5, está concentrada para lograr el ingreso a la carrera de Composición en la Facultad de Música de la UNAM.

Su interés por la música surgió en el primer semestre cuando se acercó al taller de piano, “El profesor Jorge Sergio Hernández Medrano, quien me ha estado acompañando en todo este proceso, es una persona que nos ha estado motivando, de hecho hemos tenido algunos conciertos en la Casa de Cultura de Azcapotzalco y también tocamos en la entrega de reconocimientos por la Labor Académica”, comenta la estudiante.

Gracias a la apertura del taller y del apoyo del profesor, Gabriela ha podido avanzar con su aprendizaje, “todas las obras tienen su complejidad, yo no tengo estudios previos de música o más específicamente de piano, pero puedo decir que con constancia y dedicación

**GRACIAS** A MI **PROFESOR**,  
QUE NOS **MOTIVA** Y NOS **ALIENTA**, AHORA  
PIENSO QUE MI **CARRERA** ES LA  
**MÚSICA”**



FOTOGRAFÍA: AMADEUSESCUELADEMUSICA.ES



FOTOGRAFÍA: GABRIELA HERNÁNDEZ CHÁVEZ

## 9.5 DE PROMEDIO, LISTA PARA QUE LA FACULTAD DE MÚSICA LE ABRA LAS PUERTAS"

puede salir algo hermoso, jamás creí que tan rápido estoy tocando a Bach", comentó.

Las piezas que más interpreta son de Johan Sebastian Bach, Gabriela nos comenta que ha tocado de todos los géneros, pero todavía no tiene un gusto específico, "estoy adentrándome a más géneros, creo que el Jazz es interesante, aún no podría decir una pieza que me guste en específico".

Para Gabriela Hernández la pandemia tuvo dos lados, "cuando empezó todas las suspensiones de actividades no creí que fuese a ser un año, creo que ha sido difícil adaptarnos, tanto a los docentes como a nosotros, aún seguimos con problemas de conectividad, pero hacemos lo necesario para resolver esos pequeños

inconvenientes. Siento que sí falta la convivencia y sobre todo extraño las actividades que se hacían en el Plantel."

La Facultad de Música pide el promedio mínimo de 8.7 para poder ingresar y Gabriela Hernández Chávez tiene un promedio de 9.5 aún así, ella nos dice que si puede aumentarlo, lo hará, ya que sabe que esa Facultad es para ella, definitivamente sabe lo que quiere, y hará todo lo posible para cumplir con sus metas, ya casi está en sexto semestre y ya se está preparando para las pruebas de dicha carrera.



FOTOGRAFÍA: GABRIELA HERNÁNDEZ CHÁVEZ





FOTOGRAFÍA: XIMENA VALERIA TORRES

De igual forma, en su casa han inculcado la combinación del deporte con el estudio, por lo que cada día es un reto entrenar y tener clases, sin embargo, lo ha podido superar, ya que actualmente la alumna lleva un promedio de 9.4, “el CCH Vallejo me ha ayudado a poder sobrellevar la disciplina que implica estar en un deporte y en la escuela al mismo tiempo, me ha ayudado para que pueda tomar las decisiones según me convengan para lo que yo quiero, para mis logros, me gusta pertenecer a la UNAM y estoy contenta de lo que he alcanzado, con mis esfuerzos y la dedicación que le pongo”, comentó.

“Espero no escoger entre el deporte y el estudio, sé que hay prioridades, pero también el deporte ha sido una parte de mi vida esencial, tengo dos pasiones que me llenan de ánimos y que permiten que tenga a mi alrededor a personas que son muy lindas, el deporte me ha dado amigos de todas partes y en la escuela también ha dado buenas amistades, amo lo que hago y quiero seguir guardando experiencias más allá de los trofeos”.

**|| PUEDO COMBINAR EL ESTUDIO Y EL DEPORTE PORQUE HE DEMOSTRADO QUE SE PUEDEN HACER LAS DOS COSAS, ES CUESTIÓN DE ORGANIZARSE”**



FOTOGRAFÍA: TRESPMIX

**|| 9.4 DE PROMEDIO Y CON UNA MEDALLA DE ORO, APENAS ES EL PRINCIPIO”**



FOTOGRAFÍA: KARIM ACOSTA SILES

Campeón nacional de Sport Karate

## Karim Acosta Siles, estudiante, deportista y músico

- Recientemente ha estrenado el sencillo *Hombre Espacial*.

JESSICA ABIGAIL HERNÁNDEZ RIVERA  
abigail.hernandez@cch.unam.mx

**K**arim Acosta Siles es un joven cecehachero de 17 años, amante de la actividad física y de diferentes disciplinas, pues ha practicado algunas de ellas como: box, basquetbol, futbol, natación, beisbol y americano, pero fue hasta hace cinco años que conoció el Sport Karate, siendo su elección final.

Fue así que el 24 de septiembre se convirtió en el campeón nacional de la *World Association of Kickboxing Organization (WAKO)* en la categoría de *forma creativa con arma*, que se celebró en Monterrey, Nuevo León. Además, ganar en este campeonato lo convirtió en preseleccionado nacional de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, (CONADE); así como para el evento Centroamericano y del Norte de la misma asociación.

“Estuvimos buscando un deporte para relajarme, para sacar energía, desde pequeño he estado de deporte en deporte y de repente encontramos este tipo de karate; cuando llegué a él lo veía pasajero como otros que había practicado, pero poco a poco quise irme adentrando en esto, quería ser cinta negra, quería aprender a hacer

**ESCUCHA** SUS **CANCIONES**  
EN TODAS LAS **PLATAFORMAS**,  
ENCUÉNTRALO COMO **KARIM**  
**KUST.**



FOTOGRAFÍA: KARIM ACOSTA SILES

## EL CCH VALLEJO ME ENCANTÓ, APRENDÍ A TENER MUCHA AUTONOMÍA".

mortales, cuando veía a otros competir y hacerlo, eso me llegaba al corazón y dije: ¡sí, yo quiero esto!, además en poco tiempo pude desarrollarme bien y pensé que tal vez esto era lo mío”, relató el estudiante. Su meta ahora, es convertirse en campeón mundial.

“La disciplina en la que gané el campeonato nacional, es karate y en una rama en la que se usan armas y se hacen diferentes acrobacias como gimnasia, se combinan estos dos elementos y nacen las katas (formas) creativas, musicales con o sin armas”.

Karim entrena ocho horas por semana y dos en fines de semana trabajando su condición física con clases de *Tricking* una disciplina acrobática que combina patadas, giros de artes marciales y gimnasia, así como movimientos de breakdance, además de entrenamientos de fuerza y flexibilidad que le llevan al menos 5 horas más en la semana.

“Hay gente extremadamente talentosa en todo el mundo, los veo y digo: yo quiero ser como ellos; uno es Tyler Weaver, aunque por edad ya no creo que me toque competir con él, otro es el mexicano Luis Felipe Forastieri, con él, espero competir pronto. En un torneo hace unos seis meses me tocó competir con alguien a quien admiro mucho, Valeria Bolaños, le gané y me emocioné mucho. En cinco años, sí me veo siendo seleccionado nacional, ganando un mundial, para relacionarme con estas personas”.

Este joven sabe que el esfuerzo da frutos, ya que no sólo compagina su faceta de atleta de alto rendimiento con la de estudiante, sino también con la música, que lo ha llevado a pensar en estudiar la licenciatura en Etnomusicología, carrera que prepara investigadores sobre las diferentes culturas musicales.

“Conocer el CCH Vallejo me encantó, yo alcancé a estar un semestre y medio en clases presenciales y fue una experiencia genial y, aunque en las clases en línea sigo conociendo gente, fue en presenciales donde conocí a personas que valen mucho, para



FOTOGRAFÍA: KARIM ACOSTA SILES

mí, pero sobre todo aprendí a tener mucha autonomía, me ha ayudado mucho a ser disciplinado en todo, la escuela, la música, el karate, de verdad que lo agradezco infinitamente”.

En cuanto a su faceta musical, ocupa los momentos que quedan libres para aprender a tocar varios instrumentos como el teclado, ukelele, bajo y batería, aunque su consentida es la guitarra. Recientemente ha estrenado el sencillo *Hombre espacial*.

“Toco hace como tres años y empecé a hacer música hace como año y medio, pero no me lo estaba tomando tan en serio, decía: vamos a escribir canciones nada más porque sí, vamos a componer algo con la guitarra a ver qué pasa, pero ya tengo una canción llamada *Hombre espacial*, los fines de semana en ocasiones voy a tocar; ahorita estoy montando una maqueta, para la nueva canción que estará lista más o menos en un mes”, finalizó.



SÍGUELO EN INSTAGRAM



ENTRA EN SU CANAL DE YOUTUBE



**✓ VOTA**

**ELIGE A TUS  
REPRESENTANTES**

**alumnos  
profesores  
investigadores  
técnicos académicos  
personal académico**

**CONSEJO  
UNIVERSITARIO  
UNAM**



**11 de noviembre**

<https://www.jornadaelectoral.unam.mx>



alumnos

profesores

técnicos  
académicos

investigadores

**Elige a tus representantes  
al Consejo Universitario**

<https://www.jornadaelectoral.unam.mx>

**VOTA  
11  
DE NOVIEMBRE**

**TU VOTO ES:** universal  
libre  
secreto  
personal  
intransferible

**19 de octubre, día  
Internacional de la lucha  
contra el cáncer de mama.**



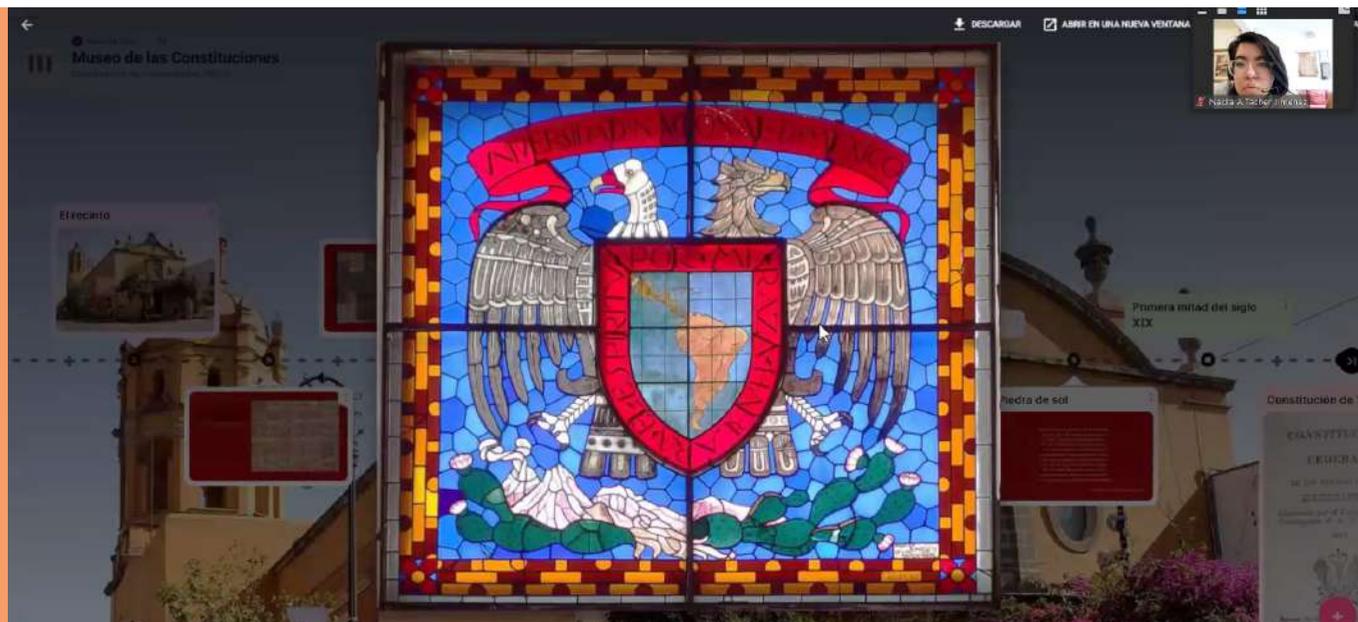


# Vallejo se pinta de rosa

FOTOGRAFÍA: CÉSAR ALONSO GARCÍA HUITRÓN



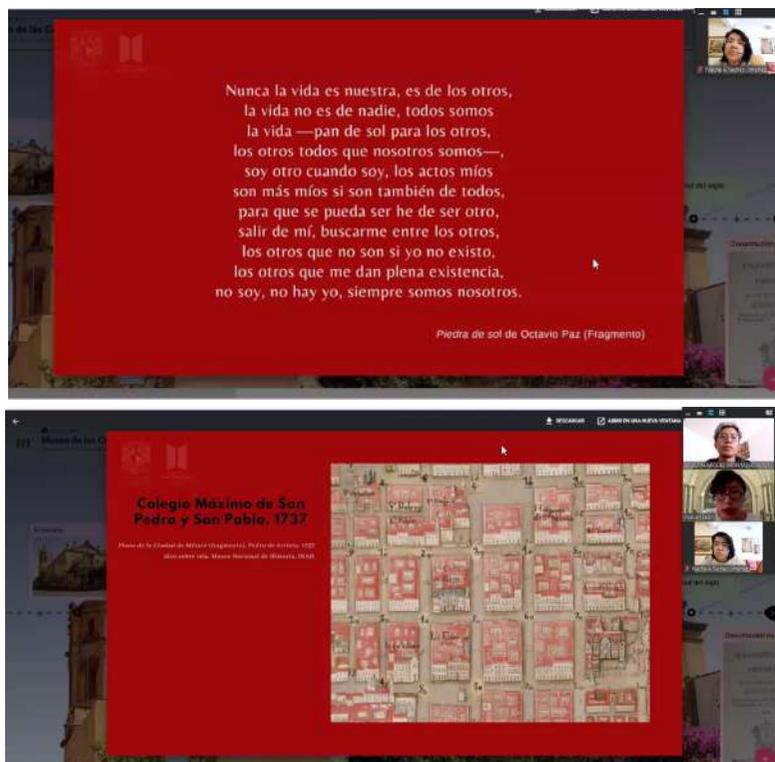
CAPTURA DE PANTALLA: ERICK NAVARRO OLGUÍN



Conocieron el primer mural del siglo XX

## Visitan recinto histórico de la Universidad a distancia

ERICK NAVARRO OLGUÍN  
comunidad.vallejo@cch.unam.mx



CAPTURA DE PANTALLA: ERICK NAVARRO OLGUÍN

### El edificio que alberga el museo fue adquirido por la UNAM en 2011

**A**lumnos del plantel Vallejo participaron en la visita guiada virtual al Museo de las Constituciones. Este evento forma parte de las actividades realizadas por la Coordinación de Humanidades, en conjunto con el programa de Jóvenes hacia la Investigación en Humanidades y Ciencias Sociales del plantel.

En el recorrido virtual participaron más de cien estudiantes a quienes se les mostró la historia del recinto, sus inicios, así como las salas y lo que alberga en su interior. Este lugar forma parte del circuito de Museos de Divulgación de la Ciencia de la Universidad Nacional.



CAPTURA DE PANTALLA: ERICK NAVARRO OLGUÍN



A través de de Zoom se dirigió a las y los visitantes a través de las salas que albergan la historia de la Constitución Mexicana, con el objetivo de fomentar en las y los ciudadanos su estudio, así como su cuidado como ente del orden social, económico y político de México.

Este espacio cuenta con más de 400 años de historia, albergó al Congreso Constituyente quien redactó la Constitución Federal del México Independiente de 1824 y fue hasta 2011 que este edificio se convirtió en Museo de la UNAM y en 2017 se realizó una renovación museográfica con el propósito de integrar la tecnología en los recursos de las exposiciones.

Además de conocer la historia del primer mural del siglo XX realizado por Roberto Montenegro, bajo el nombre *Árbol de la ciencia* o también conocido como el *Árbol de la vida* que se encuentra dentro del espacio.

El Museo de las Constituciones fue galardonado, después de su renovación de 2017, con el premio de la VI Bienal Iberoamericana de Diseño.



CAPTURA DE PANTALLA: ERICK NAVARRO OLGUÍN

ESTA Y MUCHAS ACTIVIDADES MÁS FORMAN PARTE DEL PROGRAMA JÓVENES HACIA LA INVESTIGACIÓN EN HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES, DONDE ESTUDIANTES, PROFESORAS Y PROFESORES PUEDEN SUMARSE ENVIANDO UN CORREO A JOVENESINV\_HCS.VALLEJO@CCH.UNAM.MX

ALAN MONTALVO PANTOJA (COORDINADOR DEL PROGRAMA JÓVENES HACIA LA INVESTIGACIÓN EN HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES - CCH VALLEJO)

La violencia no será la solución

# ¿Cómo aprendo a resolver los problemas de la vida?

## ■ Talleres para mejorar la convivencia

PAOLA A. MEDINA LECHUGA  
comunidad.vallejo@cch.unam.mx

**J**oel Alfonso Márquez Sosa y Andrea Renata Vilchis Rita del programa *Convive* de la Dirección General de Orientación y Atención Educativa (DGOAE) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) impartieron la conferencia *Conciliación no violenta de conflictos y mediación*, a las y los estudiantes para darles herramientas que les permita resolver problemas o conflictos dentro de la escuela, en casa o en un futuro trabajo.

Explicaron la diferencia de *problema* y *conflicto*; por conflicto Vilchis Rita mencionó: "se refiere a la lucha de posiciones, intereses o necesidades entre dos personas, grupos u organizaciones, que consideran que sus intereses son incompatibles". Son cotidianos y la mayoría de las veces existe una solución.

Para Márquez Sosa el problema es: "una referencia a algo que impide la obtención de una meta regularmente es algo personal". También son cotidianos, pero al igual que los conflictos pueden tener una solución.



CAPTURA DE PANTALLA: PAOLA A. MEDINA LECHUGA

**Esquema de la presentación**

**Temas clave:**

- Los conflictos
- Actitud ante los conflictos
- Pauta para la resolución no violenta de conflictos
- La mediación
- Dinámica
- Cierre de sesión

"Los conflictos no se pueden evitar y, por tanto, hay que aprender a resolverlos de forma creativa, constructiva y pacífica."

CAPTURA DE PANTALLA: PAOLA A. MEDINA LECHUGA

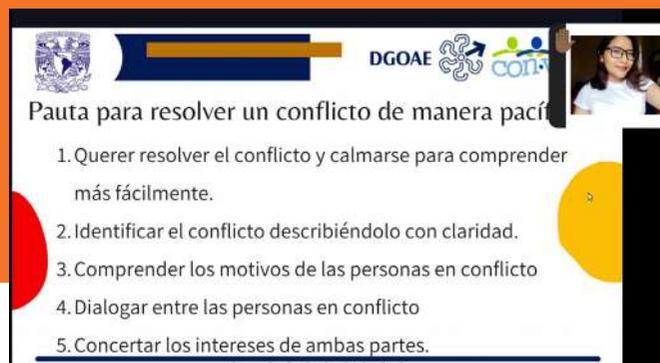
**CONTROLAR LAS EMOCIONES ES IMPORTANTE, PARA PODER SOLUCIONAR UN PROBLEMA"**



SI ERES **MEDIADOR**,  
DEBES SER **OBJETIVO**  
Y **ABIERTO** AL  
**APRENDIZAJE**, PARA  
TENER **MEJOR INTEGRACIÓN**  
ENTRE LAS **PERSONAS**"

CAPTURA DE PANTALLA: PAOLA A. MEDINA LECHUGA

Vilchis menciona “tenemos la necesidad de defender nuestros organismos, ideas, argumentos, así que para poder llegar a una solución debemos entender a la otra persona, aunque las emociones estén en juego, debemos ser racionales para llegar a la respuesta y poder solucionar el conflicto”.

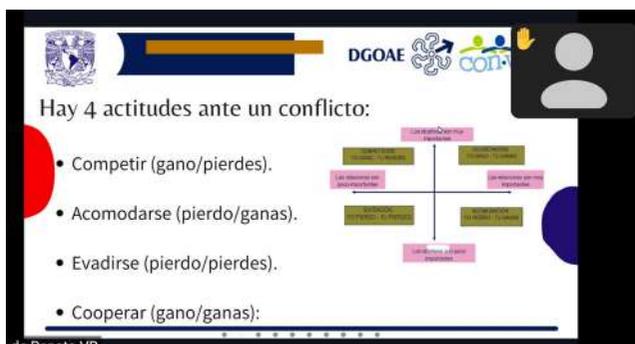


CAPTURA DE PANTALLA: PAOLA A. MEDINA LECHUGA

Aclararon que “el dar una solución a un problema o conflicto no significa que tengamos que ceder en todo momento, porque eso es sólo evadir los problemas y no damos solución a lo que nos disgusta, por eso es importante defender nuestras ideas, pero poniéndonos en el lugar del otro para encontrar la mejor solución. Hay que escuchar al otro y también hay que decir qué es lo que nos está molestando. El diálogo es la clave”.

Márquez dio pautas para poder manejar los conflictos como: “calmarse, es importante para tener un cuadro más amplio del problema que estamos teniendo, no es bueno dejarse llevar por las emociones. Identificar el conflicto, decir lo que sentimos y escuchar la versión de la otra persona para poder encontrar la solución. El motivo del conflicto, cuando logramos entender por qué se está dando el problema podemos visualizar mejor la resolución, con empatía y respeto.

Tratar que en la solución puedan estar los intereses de ambas partes”. Los dos ponentes estuvieron de acuerdo en que el diálogo es importante, tanto para saber cuál es el conflicto como para la solución.



CAPTURA DE PANTALLA: PAOLA A. MEDINA LECHUGA

Los conflictos que no podemos resolver tan rápido o que ha sido muy difícil llegar a la solución terminan en violencia intrafamiliar, el acoso escolar, violencia en tribus urbanas (como los Emos en su momento) menciona Rita.

Les dieron herramientas para poder solucionar ya sea un problema o conflicto que tengan, entre ellas mencionaron: “un diálogo pacífico, con respeto y poniendo límites de lo que nos gusta y lo que no. También pueden usar a un mediador, que verá el problema objetivamente y que podrá ver con mayor claridad a qué acuerdos puedan llegar. Es importante tratar de entender al otro, tener una empatía para que la solución pueda beneficiar a las dos partes.”

# Síndrome de la Ansiedad ¿Qué es?

- Epidemiológicamente los trastornos de ansiedad son la sexta causa de discapacidad en el mundo, por arriba de la diabetes y de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.

ERIKA RODRÍGUEZ SÁNCHEZ  
erika.rodriguez@cch.unam.mx

**P**ara procurar por nuestra salud el departamento de Psicopedagogía del plantel Vallejo organizó “La Jornada de la Salud”, en la que se habló de diversos temas como el síndrome de la ansiedad.

Juan Manuel Méndez Miranda, médico cirujano por la Facultad de Medicina de la UNAM, profesor de embriología humana por a la misma facultad y médico tratante en atención del COVID-19 en el Hospital Central Militar, explicó que el trastorno de ansiedad es un tema relevante en estos tiempos de pandemia, ya que existen conceptos que son parte de lo que hemos escuchado cotidianamente e incluso experimentado, uno de ellos es el miedo, el cual es una respuesta emocional ante una amenaza inminente, real o imaginaria. El mecanismo que se siente es la contestación que nos va a preparar para tres situaciones importantes: intentar huir de esa escena, luchar o quedar paralizado, estas reacciones son significativas ante la amenaza en la supervivencia del peligro.

Por su parte, la ansiedad es un estado afectivo orientado al futuro, va a preparar al individuo para un incierto pero posible evento negativo en ausencia del

estímulo desencadenante en ese momento a diferencia del miedo. Ambos son mecanismos evolutivos que nos permiten seguir vivos, se ha mencionado que son estímulos normales, pero en qué momento son anormales:

- En muchas circunstancias la presencia de ansiedad constituye una respuesta mal adaptativa, la ansiedad se vuelve patológica cuando los mecanismos de regulación fallan.
- ¿Qué son los trastornos de ansiedad? Son diversos cuadros psicopatológicos, cuya principal característica es la presencia de molestias relacionadas y/o similares al miedo.
- Ansiedad: tensión muscular, sueño, concentración, compulsiones, fatiga acompañados de la preocupación, la irritabilidad y ataques de pánico.
- La ansiedad se relaciona con otros trastornos: trastornos de ansiedad general, de pánico, ansiedad social, fobia específica, mutismo selectivo, ansiedad inducida por sustancias, ansiedad secundaria a otra condición médica.

Dentro de los datos significativos, la ansiedad se presenta con mayor frecuencia en las mujeres



Dibujado de ADAM RICHES.

# Salud

que en los hombres, por cada 2 mujeres un hombre la padece. Esto depende de ciertos factores que rodean a las mujeres como la violencia, el ambiente en el que se desarrollan, la heredabilidad de un 30 a 50% y la genética.

En México la Encuesta Nacional de Enfermedades Psiquiátricas sobre salud mental, proporcionó la siguiente información:

De los encuestados el 14.3% aproximadamente mencionó haber tenido algunos síntomas compatibles con la ansiedad, mientras que en los últimos 12 meses el 8.1% y en el último mes 3.2%.



DIBUJO DE ADAM RICHES.

- Solo el 69% de la población fue atendido por un especialista
- El 4.8% por un médico general
- El 0.8% por alguien más

El trastorno de ansiedad generalizada se caracteriza por ansiedad y preocupación excesivas (anticipación aprensiva) acerca de una serie de acontecimientos o actividades:

- La intensidad, frecuencia o duración de la ansiedad y preocupación es desproporcionada a la probabilidad o al impacto real del suceso anticipado.
- Se pueden diferenciar por el funcionamiento psicosocial, duración mínima de tres meses, frecuencia va a ser mayor en las actividades diarias, los síntomas físicos pueden abarcar en taquicardia, sensación de no poder respirar, diarrea, problemas intestinales y dolor de cabeza.

El trastorno de pánico es una oleada repentina de miedo o malestar intenso alcanza su máximo en cuestión de minutos, durante ese tiempo se producen síntomas físicos y cognitivos: palpitaciones, sudoración, temblor, mareo, dolor torácico, escalofríos o calor, sensación de muerte.

El tratamiento para la ansiedad puede poseer como pilares a la psicoterapia y farmacoterapia, son tratamientos largos, se piensa que los fármacos son adictivos o tienen efectos secundarios, es importante terminarlo ya que al dejarlos se vuelve a caer en estos padecimientos.

Recomendaciones

- Buscar ayuda profesional
- Detener el estigma social
- Informarnos
- Tener redes de apoyo
- Evitar la automedicación

En el plantel Vallejo siempre vamos a tener personal dispuesto a apoyarlos de manera profesional, los encontramos en el departamento de psicopedagogía del plantel.

Cada día afecta a infantes y jóvenes

## Diabetes juvenil

■ “El asesino silencioso”

ERIKA RODRÍGUEZ SÁNCHEZ  
erika.rodriguez@cch.unam.mx



IMAGEN: ACCU-CHECK MÉXICO

|| A LA **DIABETES MELLITUS TIPO 1** SE LE LLAMABA **ORIGINALMENTE DIABETES JUVENIL** O DE LA **INFANCIA**, O DEPENDIENTE DE **INSULINA**, ACTUALMENTE VA EN **CRECIMIENTO** A UN RITMO APROXIMADO DE **3%** POR **AÑO** EN **NIÑOS**. "

**E**l Departamento de Psicopedagogía del CCH Vallejo a través de la Jornada de la Salud tiene por objetivo proporcionar información sobre diversas temáticas que favorezcan el cuidado de nuestra salud ante situaciones importantes como las que se viven hoy en día.

El doctor Carlos Josafat Castellanos Alejó, médico cirujano por la Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco y médico general en servicio privado brindó información respecto a la Diabetes Mellitus tipo 1 mejor conocida como diabetes juvenil o insulino dependiente; la Asociación Americana de Diabetes, es quien lleva el control en relación con este padecimiento.

La diabetes es una enfermedad crónico-degenerativa se dice que es multifactorial, hay muchos tipos de diabetes, es conveniente saber que tiene factores que condicionan su aparición, a nivel general se pueden mencionar: el estilo de vida, la mala alimentación, un mal manejo del estrés, una alimentación inadecuada, el sobrepeso y el sedentarismo.

No es curable pero cuando se trata adecuadamente puede ser controlable, sin embargo, también ocasiona complicaciones que dañan ojos, riñón, corazón, cerebro y por supuesto a todos los vasos

sanguíneos, esto llega a ocasionar una disfunción generalizada, el organismo deja de funcionar adecuadamente y da un trastorno metabólico severo si no está bien controlada.

La diabetes se clasifica según la Asociación Americana de Diabetes en:

1. Diabetes tipo 1: (destrucción de células del páncreas con déficit absoluto de insulina)
2. Diabetes tipo 2: (déficit progresivo de la secreción de insulina, iniciando tras un proceso de resistencia a la insulina)
3. Diabetes Mellitus Gestacional (diabetes que se diagnostica en el segundo o tercer semestre del embarazo, sin antecedentes de diabetes Mellitus).
4. Diabetes por otras causas (por ejemplo, MODY, fibrosis quística, pancreatitis, diabetes inducida por medicamentos)

Es un importante problema de salud; su incidencia está en aumento especialmente en niños, a un ritmo aproximado de 3% por año.

El aborto ha sido tabú en las familias por varias generaciones

# Suprema Corte, declara inconstitucional la criminalización total del aborto

LA RELIGIÓN HA SIDO DETERMINANTE PARA LAS GENERACIONES PASADAS"

- El aborto debe ser realizado con todas las medidas de seguridad
- Hay medidas para prevenir un aborto en adolescentes

MARÍA MAGDALENA RODRÍGUEZ RENERO  
Integrante CInIG Vallejo  
comisionequidad.vallejo@cch.unam.mx

**E**l aborto es uno de los temas que no se trataban en la familia, temas relacionados con la sexualidad no se abordaban, mucho menos se hablaba de aborto. La religión fue determinante, para muchas generaciones, abortar era pecado y debía castigarse.

En nuestro país cada año se registra un porcentaje alto de embarazos no planeados; algunas de las mujeres que viven esta situación, optan por practicarse abortos clandestinos quedando estériles o, peor aún, muriendo en el intento.

Esta problemática aún la viven mujeres jóvenes y también madres de familia que ya no quieren o no pueden tener más hijos. La Organización Mundial de la Salud calcula que tres de cada cuatro abortos practicados en América Latina se realizan sin condiciones de seguridad.

El 7 de septiembre de este año, la Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN) resolvió por unanimidad que **la criminalización absoluta del aborto es inconstitucional**.

Para lograr esto, los ministros del pleno de la Corte invalidaron el artículo 196 del Código Penal del estado norteño de Coahuila, que imponía de uno a tres años de prisión "a la mujer que voluntariamente practique su aborto o a la persona que le hiciere abortar con el consentimiento". Si bien la decisión revierte una normativa de Coahuila, por tratarse de un recurso de anticonstitucionalidad, su alcance es ya de aplicación general, debido a que sienta jurisprudencia en todo el país.





MUJERES CELEBRAN LA DECISIÓN DE LA SUPREMA CORTE DE JUSTICIA DE LA NACIÓN DE DECLARAR INCONSTITUCIONAL LA CRIMINALIZACIÓN DEL ABORTO, EN SALTILLO, COAHUILA, MÉXICO, EL 7 DE SEPTIEMBRE DE 2021.

(REUTERS/DANIEL BECERRIL)  
SUPREMA CORTE DE JUSTICIA DE LA NACIÓN. -  
COMUNICADO DE PRENSA  
THE WASHINGTON POST. - OPINIÓN

■ ■ EN NUESTRO PAÍS  
ES **MUY COMÚN**  
LOS **EMBARAZOS** NO  
**DESEADOS**".

Por otra parte, la Corte extendió su decisión al artículo 198, en una porción que impedía que la mujer fuera asistida por personal sanitario en un aborto voluntario. Asimismo, extendió la invalidez a porciones del artículo 199 que criminalizaban el aborto y limitaban a 12 semanas la posibilidad de abortar en caso de violación, inseminación o implantación artificial.

El presidente de la corte, Arturo Zaldívar, dijo: "A partir de ahora, no se podrá, sin violar el criterio de la Corte y la Constitución, procesar a mujer alguna en los supuestos que ha considerado válido este tribunal. A partir de ahora, se inicia una nueva ruta de libertad, de claridad, de dignidad y de respeto a todas las personas gestantes, especialmente a las mujeres".

Hoy celebramos este fallo, reflejo de la lucha de diversos movimientos feministas por el aborto legal, seguro y gratuito. Esperamos que en todo el país y en la región las mujeres y personas con capacidad de gestar tengan las condiciones y la libertad para determinar su destino reproductivo.

■ ■ **TRES** DE CADA  
**CUATRO ABORTOS**  
EN **AMÉRICA LATINA**  
SON **PRACTICADOS**  
SIN **CONDICIONES** DE  
**SEGURIDAD (OMS).**"

# El número de muertes por COVID-19 está en su nivel más bajo desde hace un año: OMS

UNAM GLOBAL  
<https://unamglobal.unam.mx/>

**E**l número de muertes semanales notificadas por COVID-19 sigue disminuyendo, y ahora está en el nivel más bajo en casi un año, ha asegurado este miércoles el director general de la Organización Mundial de la Salud durante la rueda de prensa semanal para informar sobre el estado actual de la pandemia.

“PERO SIGUE SIENDO UN NIVEL INACEPTABLEMENTE ALTO: CASI 50.000 MUERTES A LA SEMANA, Y LA CIFRA REAL ES SIN DUDA MAYOR”, AFIRMÓ EL DOCTOR TEDROS ADHANOM GHEBREYESUS.

De acuerdo con los datos que maneja la agencia de la ONU, las muertes están disminuyendo en todas las regiones, excepto en Europa, donde varios países se enfrentan a nuevas oleadas de casos y muertes. Además, las muertes son más altas en los países y poblaciones con menor acceso a las vacunas.

En el contexto del desigual reparto de las vacunas, el doctor Tedros recordó que, de hecho, 56 países que fueron excluidos del mercado mundial de vacunas no pudieron alcanzar el objetivo de inmunizar al 10% de su población a finales de septiembre, y la mayoría de ellos se encuentran en África.

Aún más países corren el riesgo de no alcanzar el objetivo del 40% a finales de este año, mientras que tres naciones aún no han empezado a vacunar: Burundi, Eritrea y la República Democrática Popular de Corea.





IMAGEN:IMAGE1170x530CROPPED

Aproximadamente la mitad de los países restantes están limitados por el suministro de vacunas, ya que tienen un programa de inmunización en marcha, pero no tienen suficientes vacunas para acelerar lo suficiente para alcanzar el objetivo.

**“Pedimos una vez más a los países y empresas que controlan el suministro mundial de vacunas que den prioridad al suministro a COVAX\* y a AVAT\*\* ahora”, solicitó el doctor Tedros.**

Otro grupo de países con limitaciones de capacidad son especialmente los países afectados por la fragilidad, los conflictos o la violencia. Tedros aseguró que la Organización Mundial de la Salud está trabajando con esos países para reforzar las capacidades técnicas y logísticas sobre el terreno para el despliegue de las vacunas.

El 40% de la población de seis países americanos pueden quedarse sin vacuna

Por su parte, la directora de la Organización Panamericana de la Salud reveló que la vacunación contra el coronavirus en América Latina y el Caribe ya alcanza al 39% de la población.

Carissa Etienne calificó de “alentador”

el hecho de que 26 países y territorios de las Américas ya hayan inmunizado al 40% o incluso a más personas, pero que esta realidad no se produce en todas las partes de la región y que “en demasiados lugares” la cobertura es mucho menor.

Entre los países rezagados y que requerirán una atención especial para alcanzar el objetivo de vacunación del 40%, Etienne nombró a Jamaica, Santa Lucía, San Vicente y las Granadinas y Haití en el Caribe, y a Guatemala y Nicaragua en América Central.



IMAGEN: GETTYIMAGES-1212601247

# PUMAS A PRUEBA

REVISTA DEL CCH VALLEJO

## CONVOCA

La Dirección de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Vallejo, a través del Departamento de Comunicación, convoca a las alumnas y alumnos inscritos en cualquier semestre a participar en el primer número de la revista Pumas a Prueba, (septiembre-noviembre), una publicación que tiene como objetivo dar voz a nuestros estudiantes sobre temas que resultan de su interés.

Lo podrán hacer a través de: un relato personal, un cuento, poema, canción, artículo académico o de divulgación, comentario libre o analítico, reseña crítica, reportes de investigación, nota informativa, reportaje, crónica, entrevistas, ensayos literarios o académicos, caricatura o caricatura política, ilustraciones o fotografías.

**La temática puede ser general:** Salud, deportes, ciencias exactas, ciencias sociales, ciencias naturales, cultura, igualdad de género, sentimientos y más.

Pero **también particular**, en esta ocasión se abordará el tema: Igualdad y violencia de género

Los textos recibidos serán sometidos a evaluación por el comité editorial y deberán contar con las siguientes características:

**1. Textos:** Deben ser inéditos, cuya extensión no debe superar las 7 mil palabras, fuente

Arial a 12 puntos e interlineado 1.5 en archivo de *Word* y con nombre completo del autor.

**2. Autor o autores:** Enviar su nombre o nombres completos, seudónimos y fotografía (será para archivo, no para publicar)

**3. Las citas:** deben indicarse con base en el formato APA, séptima edición. Ejemplo: Beuchot (2009: 23).

**4. Referencias bibliográficas:** se anotarán al final del documento de la siguiente forma: Beuchot, M. (2009). *La hermenéutica en la Edad Media*. México: UNAM, IIF. Para mayor información consultar la página de la Dirección General de Bibliotecas de la UNAM: [t.ly/SU0C](http://t.ly/SU0C).

**5. Fotografías o ilustraciones:** se recibirán en formato *jpg* o *pdf*. con excelente resolución y acompañadas de los siguientes elementos: Datos de autor, relato explicando la imagen, año y lugar en que fue tomada la imagen o fue creada la ilustración.

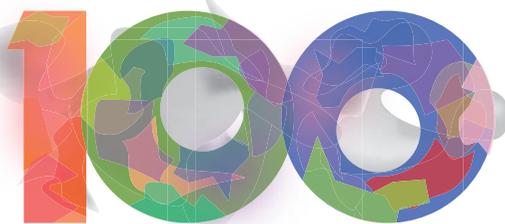
**6. Recepción:** La recepción de los trabajos se hará a partir de la publicación de la presente convocatoria y hasta el 26 de febrero de 2022 al correo [editorial.vallejo@cch.unam.mx](mailto:editorial.vallejo@cch.unam.mx) con el asunto: Pumas A Prueba.

**7. Cualquier asunto no previsto en la convocatoria será resuelto por el comité editorial.**



# CONVOCATORIA

R E V I S T A



M E T R O S

La Dirección de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Vallejo, a través del Departamento de Comunicación, convoca a las y los docentes de todas las áreas académicas a participar en el primer número de la revista *100 metros*, (agosto-febrero), una publicación semestral que tiene como objetivo: difundir, fomentar, generar y desarrollar conocimiento entre las áreas que comprende el Colegio.

Lo podrán hacer a través de: artículos académicos, ensayos, reseñas, reportes de investigación, entrevistas, textos libres, fotografías e ilustraciones. La temática de este número será: **Educación a distancia**

Los textos recibidos serán sometidos a evaluación por el comité editorial y deberán contar con las siguientes características:

**1. Artículos:** Deben ser inéditos, cuya extensión no debe superar las 7 mil palabras, fuente Arial a 12 puntos e interlineado 1.5 en archivo de *Word*.

**2. Resúmen:** Se debe incluir; título, resúmen (no mayor a 300 caracteres) y palabras clave, en español e inglés.

**3. Autor o autores:** Enviar en un segundo archivo una síntesis curricular que no exceda cinco líneas y un correo electrónico.

**4. Dictaminación:** Todos los textos serán sometido a dictaminación de doble ciego. La dictaminación se llevará a cabo en un plazo no mayor a 30 días. La revisión del trabajo no implica ningún compromiso para su publicación.

**5. Las citas:** deben indicarse con base en el formato APA, séptima edición. Ejemplo: Beuchot (2009: 23).

**6. Referencias bibliográficas:** se anotarán al final del documento de la siguiente forma: Beuchot, M. (2009). *La hermenéutica en la Edad Media*. México: UNAM, IIF. Para mayor información consultar la página de la Dirección General de Bibliotecas de la UNAM: [t.ly/SUOC](https://t.ly/SUOC)



**7. Fotografías o ilustraciones:** se recibirán en formato *.jpg* o *.pdf*. con excelente resolución y acompañadas de los siguientes elementos: Datos de autor, relato explicando la imagen, año y lugar en que fue tomada la imagen o fue creada la ilustración.

**8. Recepción:** La recepción de los trabajos se hará a partir de la publicación de la presente convocatoria y hasta el **25 de febrero de 2022** al correo [editorial.vallejo@cch.unam.mx](mailto:editorial.vallejo@cch.unam.mx) con el asunto: *100 metros*.

**9.** Cualquier asunto no previsto en la convocatoria será resuelto por el comité editorial.

