

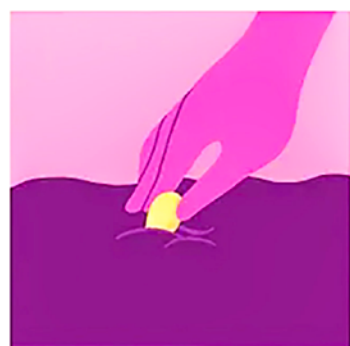
No. 126

CONTRASTE

27 DE OCTUBRE - 2025

ZCAPOTZALCO

Formación con sentido social:



CUIDAR
REFLEX
IONAR
TRANS
FORMAR.





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 COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES PLANTEL
AZCAPOTZALCO, la formación trasciende las aulas. Cada proyecto,
actividad y espacio de encuentro reafirma el compromiso de
esta comunidad con una educación que humaniza, promueve
la reflexión y fortalece el tejido social.

En este número de **Contraste**, celebramos el **Mes de los
Cuidados** con iniciativas que nos invitan a mirar la importancia
del bienestar colectivo y el respeto mutuo. Desde el proyecto
Cultivando escenarios para la paz hasta las actividades de la
CINIG, el CCH Azcapotzalco demuestra que cuidar también es
una forma de transformar.

La ciencia y el arte se fusionan a través de experiencias como
la exposición **Almas invisibles**, que nos acerca al asombroso
mundo de los insectos, y la participación de investigadores en
la **Semana de las Ciencias y Humanidades**, quienes inspiran
a nuevas generaciones a observar, cuestionar y crear.

Asimismo, las aportaciones docentes, los proyectos estudiantiles
y las reflexiones sobre la educación contemporánea dan cuenta
de una comunidad viva, crítica y comprometida con los valores
que distinguen a nuestra Universidad.

Está edición busca recordarnos que cada acción, por pequeña
que parezca, contribuye a un entorno más justo, solidario y
consciente. Cuidar, reflexionar y transformar: tres verbos que
definen el espíritu de nuestro plantel.



ÍNDICE

COMUNIDAD	Octubre, Mes de los Cuidados: Actividades CINIG	4
	El Plantel Azcapotzalco participa en el proyecto: Cultivando escenarios para la paz. Invitan a alumnos, profesores y padres de familia.	8
	Espacios que promueven la reflexión La comunidad del plantel por una cultura de paz	12
CIENCIA VIVA	Investigadores que inspiran Se lleva a cabo la Cuarta Semana de las Ciencias y las Humanidades	16
	Las Matemáticas están a tu alcance Ábreles la puerta y comprende el mundo que te rodea	20
ENTREVISTA	Exposición “Almas invisibles”: Una mirada al universo diminuto de los insectos.	24
CONEXIÓN	Aportaciones docentes frente a nuevos desafíos Presentan el número 9 de la revista Mediaciones	26
	Agarra la onda: Voces jóvenes en movimiento	30



Octubre

Mes de los Cuidados

// ANA BUENDÍA YÁÑEZ



LA INICIATIVA QUE BUSCA VISIBILIZAR acciones de autocuidado entre la comunidad universitaria, surge a partir del Día Internacional de los Cuidados y el Apoyo, promulgado por la ONU y que se conmemora cada 29 de octubre.

La semana inició con la charla **Construyendo redes de apoyo, prevención del suicidio**, impartida en el turno matutino, por Juan Carlos Cazares Cerón; y, en el turno vespertino, por Harumi Concepción Flores Flores, ambos del Centro SIMI de Salud Emocional (SIMISAE). Destacaron que es necesario hacer conciencia y sensibilizar a la población acerca de este tema, pues hablar abiertamente puede salvar vidas, ya que “se reduce el estigma asociado a la salud mental; se pueden identificar señales de alerta y buscar ayuda a tiempo; proporcionar apoyo a quienes lo necesitan, además de fomentar una cultura de empatía y comprensión”.

Reconocieron que el suicidio es un problema serio de salud pública, “un fenómeno complejo en el que confluyen múltiples factores, incluyendo emocionales, sociales y psicológicos”. Entre algunas señales de alerta que podrían indicar que una persona está en riesgo, mencionaron: “el aislamiento social, expresiones de desesperanza, conductas autodestructivas, cambios súbitos en el estado de ánimo y mensajes directos o indirectos sobre querer morir”.



EN EL MARCO DEL MES DE LOS CUIDADOS, la Comisión Interna para la Igualdad de Género (CInIG) del Plantel Azcapotzalco ha organizado una serie de actividades que van desde talleres, charlas, concursos, actividades lúdicas y un club de lectura a través de las cuales los jóvenes conocen y aprenden a cuidarse a sí mismos para mantener un bienestar emocional y físico, reducir el riesgo de problemas de salud mental y desarrollar una mayor autoestima y confianza.

Después de hablar de algunos mitos y realidades en torno al tema, enfatizaron en la importancia de la escucha activa y la empatía para apoyar a quienes presentan estas señales recalcando que no se deben minimizar ni ignorar, “la prevención requiere de la participación tanto de la familia como de la comunidad educativa, de profesionales de la salud mental y de la población en general”.

El 8 de octubre, Sofía Tereso Samaniego, de la ONG Casa Gaviota, ofreció la charla **Stand Up contra el acoso callejero**, en la que compartió estrategias en caso de vivir o presenciar una situación de acoso callejero. Inició definiendo el acoso callejero como “una situación de violencia en la que una persona ejerce acciones no deseadas y molestas hacia otra en espacios públicos, generando miedo, inseguridad y limitando la libertad de la víctima, este acoso puede manifestarse mediante tocamientos, comentarios, miradas, fotografías sin consentimiento o cualquier conducta que invada el espacio personal y cause incomodidad o peligro a quien lo sufre”.

Apuntó que el acoso callejero afecta profundamente la vida cotidiana al hacer que las personas modifiquen o abandonen sus actividades por miedo, dependan de acompañantes para salir o sientan que han perdido parte de su libertad.



Dio a conocer una metodología de intervención llamada las **5D: Distraer, Delegar, Documentar, Dar asistencia y Dirigir**, para quienes presencien estas situaciones, enfatizando en la importancia de actuar con cuidado y siempre priorizando la seguridad.

Detalló que “**Distraer**, consiste en desviar la atención del acosador para que la víctima pueda escapar; **Delegar**, implica buscar ayuda de otras personas o autoridades; **Documentar**, es grabar la situación para brindar evidencia, pero sin usar esto para exposición pública; **Dar asistencia** es acompañar y apoyar emocionalmente a la persona acosada que puede quedar en shock; y, **Dirigir**, consiste en confrontar al acosador, pero con cuidado para no ponerse en riesgo”.

Si uno mismo es quien experimenta este acoso, sugirió seguir tres acciones fundamentales, hacer caso al instinto para evitarlo; reclamar el espacio personal con firmeza; y, practicar la resiliencia para superar el impacto emocional del acoso, “pues nunca es culpa de la víctima, la resiliencia incluye buscar apoyo psicológico y social para recuperarse”.

Para cerrar la semana y, en conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental, el viernes 10 de octubre, Ángel Corchado Vargas, psicólogo y doctor en Educación, con formación como terapeuta con orientación humanista; y, Roberto Aguilar Delgadillo, pasante de la carrera de Psicología, ambos de la FES Iztacala, platicaron con los jóvenes de ambos turnos sobre el **Autocuidado, más allá del bienestar**, destacando que el bienestar no solo es sentirse bien personalmente, sino también cuidar de los demás a través de relaciones humanas justas y empáticas, “el autocuidado es un derecho legítimo que es importante empezar desde jóvenes para identificar qué hábitos nos hacen daño y cómo mejorarlos”.

Ángel Corchado explicó que la empatía es comprender lo que siente otra persona sin necesariamente adoptar sus emociones, “este concepto se relaciona con la construcción de una cultura de paz basada en el respeto y la dignidad tanto propia como ajena”. Por otro lado, subrayó que, para tener un autocuidado, es importante la dignidad emocional, es decir, validar las propias emociones sin juzgarlas, así como buscar redes de apoyo para compartir y expresar lo que uno siente.



Finalmente, presentó herramientas prácticas para el autocuidado, incluyendo estar presentes y en calma, centrarse en el propio concepto de uno mismo y aprender a poner límites, especialmente a uno mismo, “es importante promover la compasión hacia los demás como una forma de entender su sufrimiento sin absorber sus problemas ni sentir lástima, todo con el objetivo de construir una sociedad más justa y empática”.

Aún hay muchas actividades que la CInIG tiene para ti, te invitamos a mantenerte al pendiente y participar en ellas, ¡juntos podemos hacer la diferencia y crear un impacto positivo en nuestra comunidad!





// ANA BUENDÍA YÁÑEZ

El Plantel Azcapotzalco Participa en el proyecto Cultivando escenarios para la paz

Invitan a alumnos, profesores y padres de familia

PORQUE LA PAZ SE APRENDE, se cultiva y se construye en comunidad, nuestro plantel ha sido parte del proyecto piloto **Cultivando escenarios para la paz**, impulsado desde agosto de 2024 por la UNAM, a través del Comité Técnico de Atención a la Salud Mental y la Secretaría de Servicios y Atención a la Comunidad Universitaria.

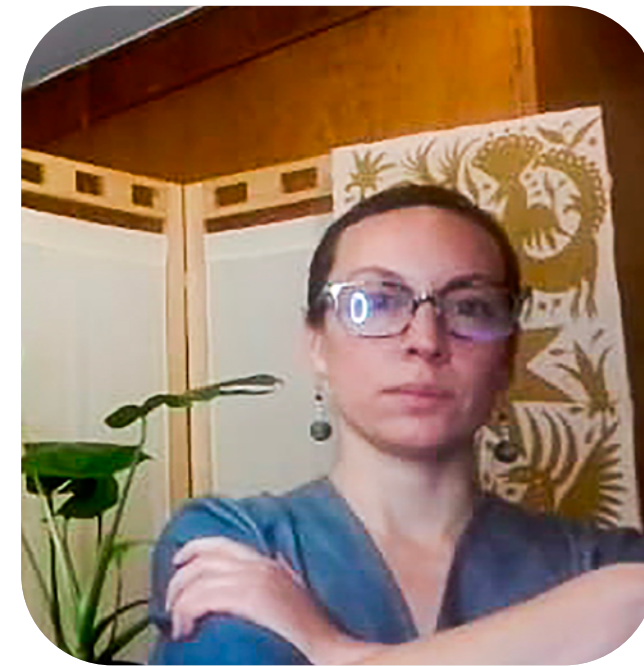
Comenzó como una capacitación básica en educación para la paz dirigida a profesores de nivel medio superior del CCH Azcapotzalco y de la Escuela Nacional Preparatoria número 7, con el fin de abrir espacios formativos donde las prácticas educativas se conviertan en semillas de colaboración, cuidado y cultura de paz.

Para dar a conocer el proyecto y extenderlo a una mayor parte de la comunidad cecehachera, Susana Muñiz Morales y Denisse Cárdenas Landeros, a cargo del mismo, se reunieron de manera virtual, el pasado 2 de octubre, con docentes de este plantel; y, en una segunda sesión, con alumnos y padres de familia.

Durante las charlas, se enfatizó en la importancia de **cultivar la paz**, entendida como un proceso activo de cuidado, protección y reconocimiento de nuestra interconexión con la comunidad y la tierra. “La educación para la paz se describe como un proceso vivo y diverso, similar al cultivo de plantas, que requiere sembrar valores, principios y cuidar la diversidad”, señalaron.

Diferenciaron la educación para la paz de la educación tradicional, en donde la tradicional tiende a priorizar contenidos, memorización, autoridad del docente, competencia y logro individual; mientras que la educación para la paz enfatiza la formación humana, la cooperación, la solidaridad, el apoyo mutuo y aborda el conflicto como oportunidad de aprendizaje y crecimiento.

Si bien, el conflicto es parte inevitable de la vida, no debe desencadenar violencia, “educar para la paz es un proceso vivo que enseña a convivir respetuosamente, desarrollando habilidades para el diálogo, la cooperación y la resolución pacífica de conflictos”.



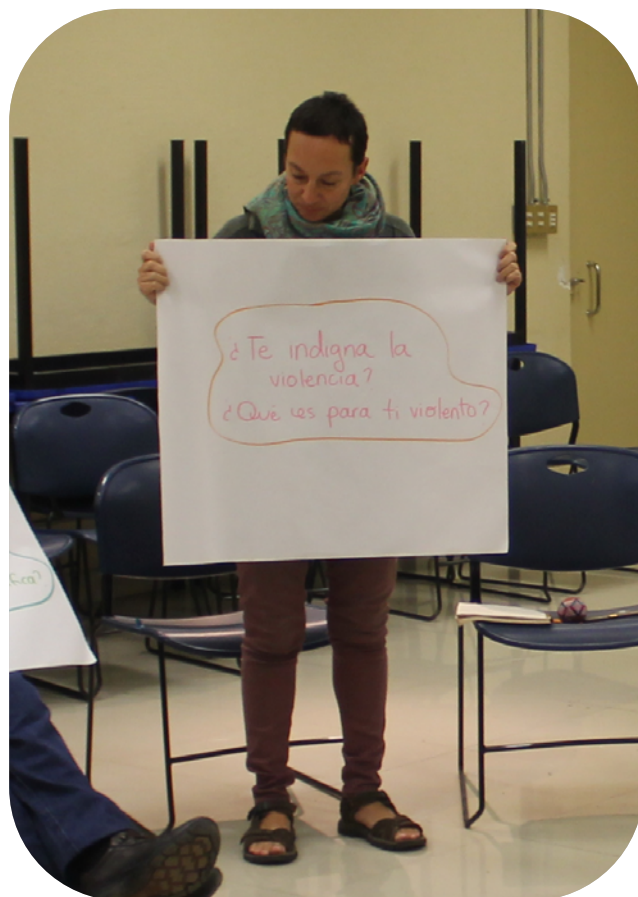
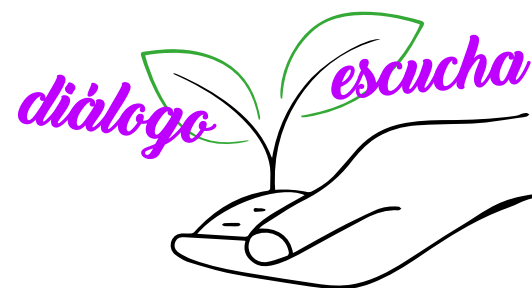
Presentaron diferentes conceptos que engloban una cultura de paz: la paz negativa, relacionada a la ausencia de conflicto; la paz positiva, que consiste en la creación de condiciones justas y cuidado mutuo; y, la paz holística, que abarca la paz personal, social y comunitaria, “este enfoque integral promueve la creación de espacios de diálogo y escucha para transformar relaciones y construir conjuntamente paz en diversos niveles”.

Metaforizando, mencionaron cuatro **semillas clave** para cultivar en este enfoque educativo: el autoconocimiento, los vínculos afectivos, la transformación del conflicto y el acompañamiento al dolor.

Profundizaron en el autoconocimiento como reconocimiento y gestión de emociones, fundamentales para una sana convivencia, “es fundamental transformar y atender los conflictos para evitar que se conviertan en violencia o dolor no resuelto, el proceso de transformación puede ser doloroso pero necesario para el crecimiento”, agregaron las ponentes.

Siguiendo con la metáfora, destacaron la necesidad de preparar la tierra para que estas semillas crezcan, es decir, aprender a transformar los conflictos como un eje fundamental de la educación para la paz, “entendiendo el conflicto como una contraposición de necesidades que puede ser vivido a nivel personal, relacional o social, sin recurrir a la violencia”.

Finalmente, las expertas sugirieron prácticas para cultivar la paz desde el hogar o el salón de clases, como “crear espacios de diálogo y convivencia; compartir experiencias y emociones; promover el juego; y, fortalecer la conexión a través de la empatía y la confianza, que son claves para una educación para la paz efectiva”.





// ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Espacios que promueven la reflexión

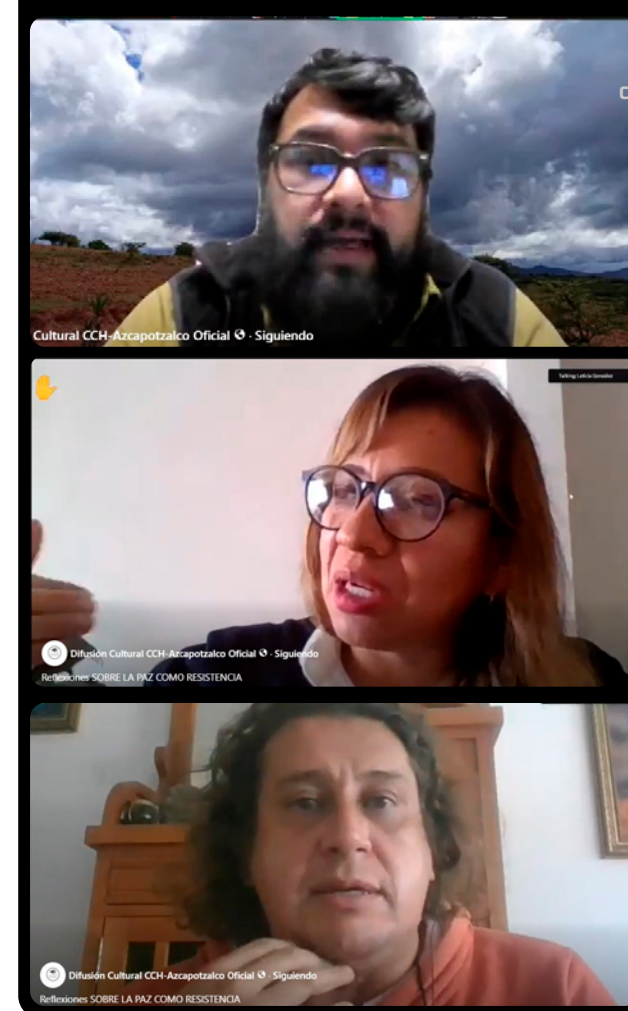
ANTE LA OLA DE SITUACIONES DE VIOLENCIA, amenazas y fake news por las que últimamente ha atravesado la Universidad; es necesario hacer una pausa dentro de las actividades cotidianas y reflexionar sobre ello; sobre nuestros jóvenes, sobre la sociedad y las causas que llevan a actuar de manera violenta, así lo pensó un grupo de profesores de la asignatura de Filosofía de este plantel, quienes los días 30 de septiembre y 1 de octubre participaron en mesas de reflexión y análisis.

“Quisimos pronunciarnos ante los acontecimientos sucedidos en CCH Sur y poner una pausa en los temas que estamos viendo para pensar en comunidad, pensar en colectivo estas lamentables situaciones; y tejer hilos para hacer un ejercicio comunitario a favor de la paz, a favor de las humanidades, de la filosofía, del arte y de cómo todos juntos podemos hacer un plantel más seguro”, apuntó Ángel Alonso Salas, profesor y, junto con Paola Zamora Borge, promotores de la actividad.

De esta manera, agregó, se llevaron a cabo una serie de mesas virtuales, mismas que se transmitieron a través del Facebook Oficial del Departamento de Difusión Cultural del plantel, en las que se habló sobre “la situación de violencia que atraviesa la sociedad, en específico, los jóvenes; así como cuestiones de prevención y erradicación de la misma a través de distintas posturas desde la filosofía y otras áreas, con la finalidad de hacer una cultura de la prevención, una cultura de la paz y del autocuidado”.

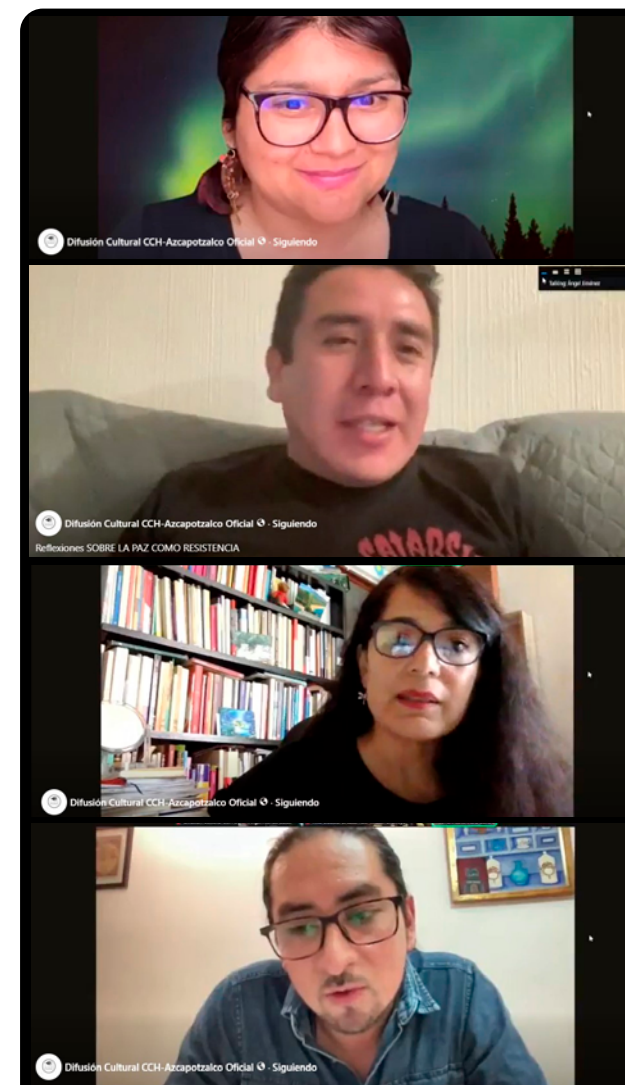
El 30 de septiembre la mesa de reflexión se tituló Sembrar Diálogo, Cosechar Paz con la presencia de César Suárez Álvarez, egresado del Plantel Azcapotzalco, profesor de la FES Zaragoza y de la Universidad Autónoma de Zacatecas; y, Mónica Adriana Mendoza González, de la FFyL, quienes hablaron sobre la cultura de paz. Se abordaron algunos aspectos que engloban el concepto de violencia y la importancia precisamente de sembrar diálogo, lo cual permite “encontrarnos, mirarnos y reconocernos; contrario a cuando se cierra el diálogo, que da paso a múltiples actos de violencia”.

Dieron diversas propuestas para hacer de la cultura de paz nuestro estilo de vida, por un lado, se habló del principio de responsabilidad, “repensar el término de responsabilidad a partir de una postura ética y, por el otro, tener pequeñas acciones y cambios desde uno mismo que van desde revalorizar las tareas invisibilizadas y feminizadas, la masculinización de los cuidados, y tener una resistencia colectiva, por mencionar algunos ejemplos”.



Para cerrar este día, los profesores del Plantel Sur Misael Chagoya y Héctor Eduardo Luna compartieron sus ideas y perspectivas acerca de cómo y por qué la violencia ha invadido los espacios educativos, “nuestros planteles son reflejo de la sociedad, es necesario pensar de manera más profunda y compleja cuáles son las distintas corresponsabilidades de los actores sociales y cómo recomponer un tejido social. Tenemos que hablar, reflexionar, dialogar abiertamente sobre las dimensiones múltiples de esta violencia”.

Por otro lado, el 1 de octubre, en ambos turnos, se vertieron diferentes Reflexiones sobre la Paz como Resistencia, con las cuales invitaron a repensar la paz no solo como ausencia de violencia, sino como un acto de resistencia activa y consciente. Participaron los profesores Juana Ayala, Óscar Herrán, Alejandro Magadán, Leticia González, Paola Zamora, Ángel Alonso, Ana Claudia Orozco y Ángel Jiménez, A continuación, presentamos los testimonios de algunos de ellos:



PAOLA ZAMORA BORGE

No podemos ser indiferentes a las situaciones de violencia que se han suscitado, pensamos que es necesario un espacio para la reflexión, para construir comunidad. Es importante que el pensamiento esté comprometido con la realidad, promoviendo la reflexión sobre la violencia y la paz como temas necesarios y pertinentes, especialmente, para conectar con el estudiantado.



Esta jornada de reflexión es una forma de sanar a través de la palabra y que no debe limitarse a un solo día, sino impulsarse como líneas de pensamiento y acción para sanar y tejer una comunidad que responda ante esta herida causada por la violencia.

ANA CLAUDIA OROZCO RESÉNDIZ

La juventud universitaria transita por una etapa crucial en la construcción de su proyecto existencial. En este contexto, reflexionar sobre la resiliencia y la cultura de paz se vuelve indispensable para enfrentar los desafíos contemporáneos. Esta ponencia parte de una mirada ética y humanista, inspirada en obras literarias, filosóficas y cinematográficas, para proponer una formación integral que permita a los estudiantes vivir con sentido, libertad y responsabilidad.

La construcción de una cultura de paz y el fortalecimiento de la resiliencia son pilares fundamentales para una formación universitaria integral. En un mundo marcado por la violencia, la indiferencia y la crisis, es urgente recuperar el sentido de la vida y promover una ciudadanía cultural que respete el pluralismo y la dignidad humana.

Educar para la paz implica formar sujetos libres, conscientes y capaces de transformar su entorno desde la ética y el respeto. La resiliencia no es solo una respuesta individual, sino también colectiva, que se nutre de la comunidad, el diálogo y el reconocimiento del otro.

**JUANA AYALA NORIEGA**

La participación en el conversatorio La paz como resistencia tuvo como propósito destacar que la paz no debe entenderse como pasividad, sino como una práctica activa frente a la violencia. A partir de la metáfora de la entropía de Boltzmann, se subrayó que en medio del caos social es posible generar islas de orden mediante el cuidado mutuo, la solidaridad y el diálogo.

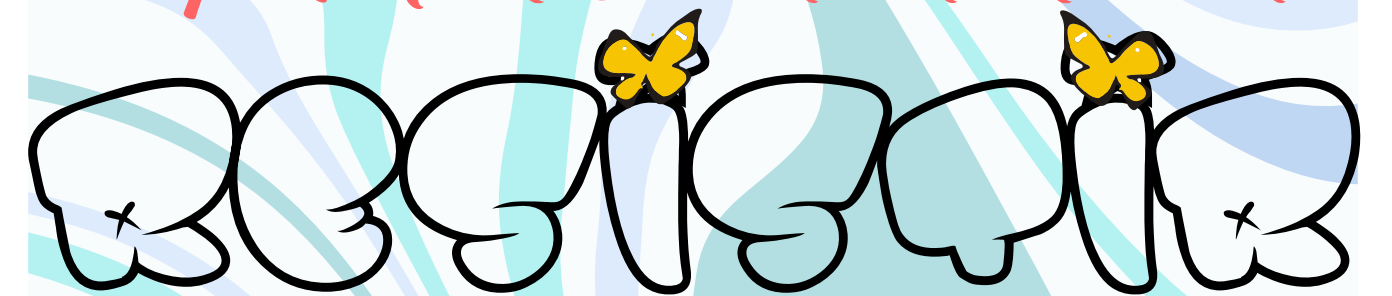
En este sentido, la filosofía se presentó como un recurso de resistencia reflexiva que invita a preguntar en lugar de imponer, a dialogar en lugar de agredir y a pensar juntos en lugar de aislarnos.

Resistir con paz significa nombrar las violencias, abrir espacios de escucha y construir comunidad, convirtiendo a la universidad en un lugar privilegiado para ensayar formas creativas de convivencia que sostengan la vida social frente a la entropía de la violencia.



NUESTROS PLANTELES SON REFLEJO DE LA SOCIEDAD es urgente

recuperar el sentido de la vida



*ensayando formas
creativas de convivencia*

sanar y tejer una comunidad

Si te perdiste estas mesas de reflexión, **¡No te preocupes!**



Las grabaciones están disponibles en:

<https://www.facebook.com/DICUAZC>



Se lleva a cabo la 4° Semana de las Ciencias y las Humanidades

Investigadores que inspiran

// ANA BUENDÍA YÁÑEZ



Con la visita de cuatro investigadores en diferentes áreas del conocimiento, el Siladin de este plantel organizó la 4° Semana de las Ciencias y las Humanidades, un evento de gran trascendencia para ampliar el horizonte profesional de los jóvenes, inspirar vocaciones científicas y conocer las aportaciones con las que la máxima casa de estudios da respuesta a las demandas de la sociedad actual.

Este acercamiento entre expertos y jóvenes del bachillerato que se realizó del 22 al 25 de septiembre, pone de manifiesto la importancia de ofrecer a los cecehacheros diversas opciones y herramientas para definir su futuro profesional y, al mismo tiempo, reflexionar acerca de problemáticas y situaciones actuales que atraviesa el país y cómo, desde la investigación, se pueden abordar para encontrar posibles soluciones, así lo refirió Antonio Nájera Flores, secretario general del plantel durante el acto inaugural.



Por su parte, Javier Ruiz Reynoso, a cargo de la logística del evento, agradeció el tiempo e interés de los invitados por compartir sus conocimientos con los jóvenes y complementó que el principal objetivo de esta semana académica es “dar cumplimiento a los programas de vinculación académica y extensión universitaria entre los institutos, escuelas y facultades que emanan de los ejes rectores de la UNAM. Principalmente, queremos acercar a nuestras comunidades escolares al conocimiento mediante el intercambio, colaboración y convivencia con quienes están a cargo de la investigación en la Universidad; queremos hacer comunidad con ustedes, motivar la vocación científica e innovación en investigación”.

De esta manera, el evento dio inicio con Gerardo García Naumis, del Instituto de Física, quien impartió la conferencia **La inminente llegada de los cyborgs, electrónica orgánica**. En un primer momento explicó la diferencia entre inteligencia natural basada en el carbono del cerebro humano; e inteligencia artificial, que está basada en el silicio de los semiconductores, elemento clave en la tecnología actual y destacó cómo las tecnologías han definido las distintas eras en la humanidad.

El doctor en Física se centró en mostrar la integración creciente de la biología con la tecnología a través de la electrónica orgánica. Explicó cómo los cyborgs, seres que combinan partes orgánicas con dispositivos electrónicos, están dejando de ser ciencia ficción para convertirse en realidad aplicada, transformando áreas como la medicina, el deporte y la vida cotidiana.

Destacó que “la electrónica orgánica emplea materiales flexibles y biocompatibles como el grafeno, que permiten crear dispositivos más pequeños, eficientes y adaptables al cuerpo humano, superando limitaciones de la electrónica tradicional basada en silicio”. Esto abre posibilidades para implantes, neuronas artificiales y dispositivos médicos avanzados. Igualmente, habló sobre los retos éticos y sociales, así como el papel de México en este tipo de investigaciones.



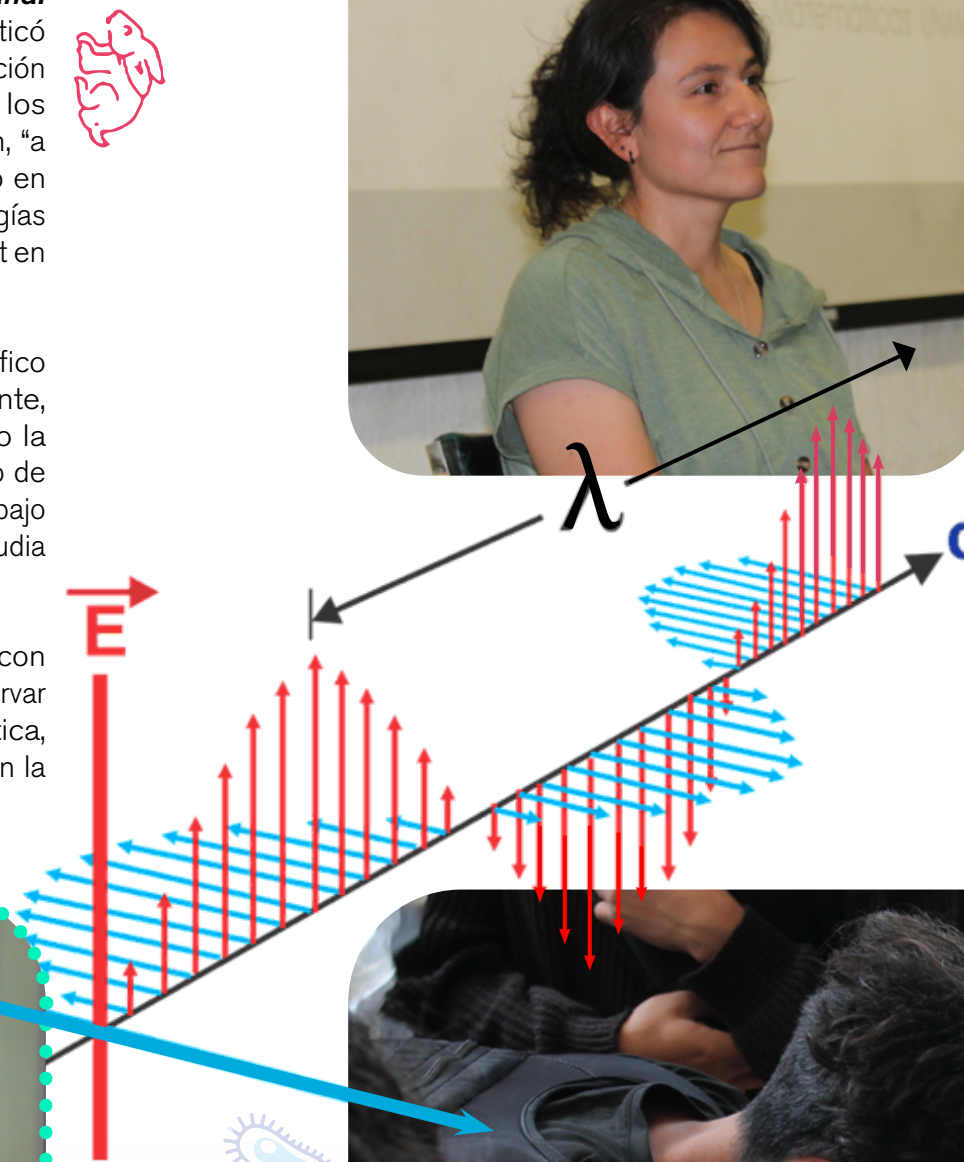
Continuó la conferencia **La alianza entre Tlatelolco y Azcapotzalco y sus repercusiones políticas**, a cargo de la doctora en Historia del Arte María Isabel Álvarez Icaza Longoria, del Instituto de Investigaciones Estéticas; y, la arqueóloga Lucía Sánchez de Bustamante, del Centro Cultural Universitario Tlatelolco, resaltaron el valor de las fuentes históricas y arqueológicas que permiten reconstruir el pasado destacando la importancia de la arqueología para conocer, específicamente, la zona de Azcapotzalco. Explicaron el significado del nombre Azcapotzalco (lugar de hormigas) y el valor simbólico de la hormiga en la cultura prehispánica. Concluyeron en la necesidad de conjuntar diversas disciplinas como la etnohistoria, arqueología e historia del arte para enriquecer e interpretar el pasado regional.



La invitada del tercer día fue Elena Nava Morales, antropóloga social del Instituto de Investigaciones Sociales, quien habló sobre **La Radio comunitaria indígena: una perspectiva desde la etnografía**. Egresada del Plantel Vallejo, Elena Nava platicó con los jóvenes que su interés por la investigación surge precisamente en el CCH, dentro de los programas de Jóvenes hacia la Investigación, “a partir de entonces mi trabajo se ha enfocado en cómo las comunidades indígenas usan tecnologías como la radio y la televisión, además de internet en sus contextos particulares”.

De manera breve, explicó el método etnográfico utilizado en ciencias sociales y, especialmente, en antropología, que incluye técnicas como la observación participante, el registro cuidadoso de fenómenos sociales en diarios de campo y el trabajo de campo que implica vivir en el lugar que se estudia para entender mejor la realidad social.

En su charla resaltó la investigación social con perspectiva etnográfica como un medio de preservar y respetar las costumbres étnicas y lingüística, asimismo, invitó a los jóvenes a involucrarse en la investigación social.



Para cerrar la semana, Jessie Diana Pontigo Herrera, del Instituto de Matemáticas, dedicada a la investigación y la educación en el campo de las matemáticas, trató de dar respuesta a la pregunta **¿Por qué estudiamos ciencia?** Con diversos ejemplos matemáticos, mostró que la ciencia es fundamental “para comprender el mundo en su esencia”. Explicó que “las ecuaciones diferenciales son herramientas fundamentales para entender y modelar fenómenos que cambian con el tiempo, como todo lo que está en movimiento”.

Durante esta semana, también se contó con la muestra de libros y charlas taller como: El fenómeno mágico de la reproducción, Composteo, Mirando hacia el espacio profundo, así como actividades a cargo del Club de Ciencias y el programa Química Verde y Sostenibilidad.

Sin duda, una semana que permitió reflexionar y aplicar más que nunca la filosofía que dio origen a nuestro Colegio e integrar las Ciencias y las Humanidades en la formación de estudiantes críticos y comprometidos con la sociedad, siendo la educación, motor de transformación social.



Las Matemáticas están a tu alcance

Ábreles la puerta y comprende el mundo que te rodea

// ANA BUENDÍA YÁÑEZ

CON EL OBJETIVO DE MOSTRAR LAS MATEMÁTICAS que van más allá de las operaciones, números o fórmulas, la Coordinación de Matemáticas del turno matutino de este plantel, organizó la Segunda Jornada de Matemáticas para Estudiantes, en la que convocó a profesores para hablar de esta ciencia, pero desde sus aplicaciones y como parte esencial de la vida cotidiana, “se busca cambiar la percepción de complejidad que tienen los jóvenes, acercarlos a su estudio y comprensión a través de situaciones prácticas”, señaló Lucino Raymundo López, coordinador del área.

A través de charlas cortas y amenas, además de dinámicas lúdicas, los jóvenes comprobaron que la ciencia está presente en todas las actividades de su vida, desde simples cálculos para comprar o vender, hasta su presencia en los videojuegos, celulares y, también, en el arte y la naturaleza.



$$x=60$$

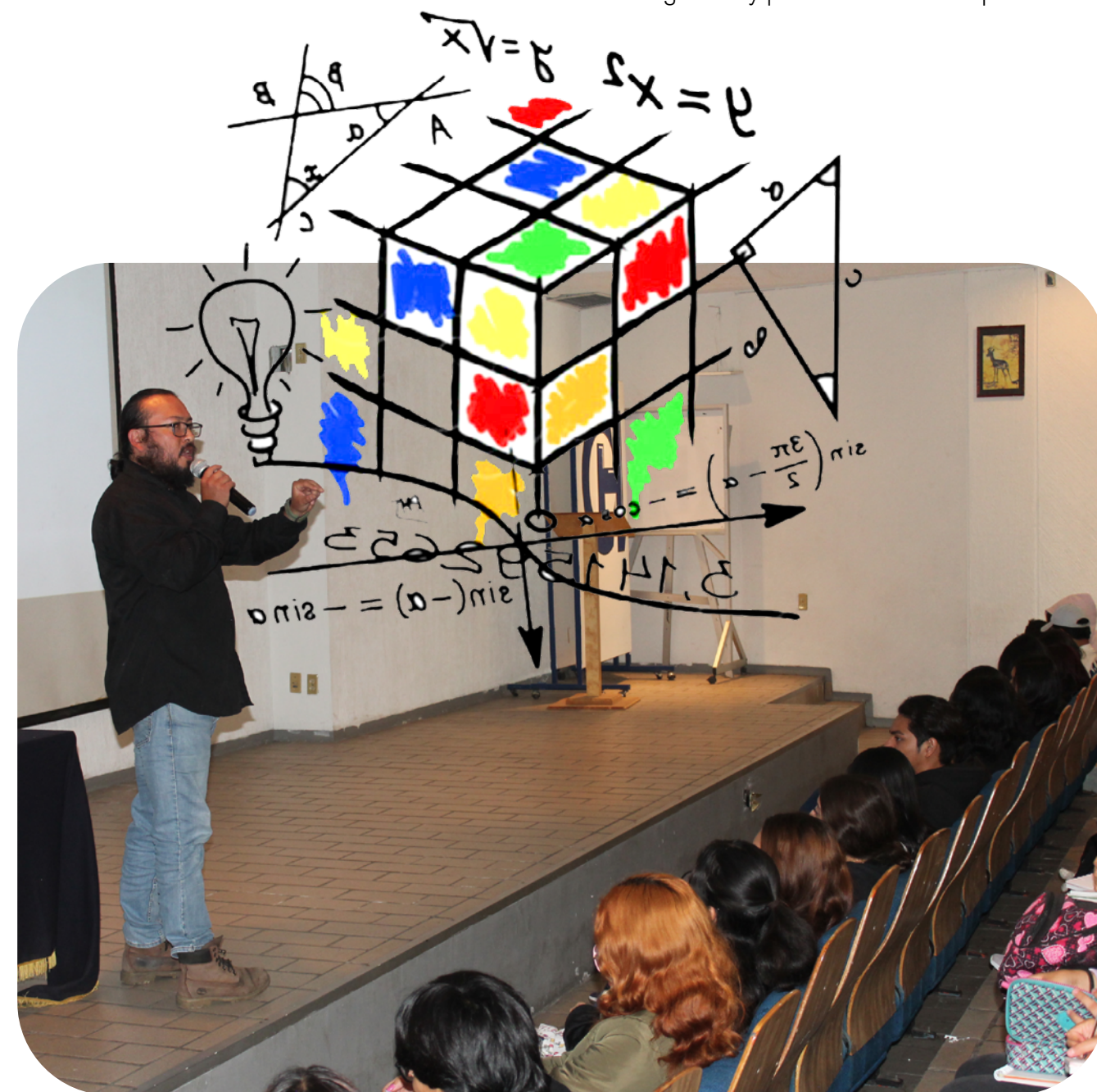
$$120/x=y$$



$$(x+y)^2$$

Del 22 al 24 de septiembre la jornada, inaugurada por el secretario de Asuntos Estudiantiles, Raúl Espinosa Rojas, contempló un total de veinte ponencias, así como actividades lúdicas que se desarrollaron a la par durante los tres días del evento. Los temas que se abordaron trataron de abarcar los contenidos que actualmente se imparten en las aulas, con el fin de que los asistentes conocieran otras formas de explicar, pudieran aclarar dudas o reforzar sus conocimientos, señaló el coordinador.

De esta manera, temas como Geometría se vieron desde el punto de vista artístico, así como su utilidad en la vida diaria. Se mostró cómo las Matemáticas se relacionan con los videojuegos y en la generación de energía eléctrica. No podía faltar un tema de gran relevancia hoy en día como la Inteligencia Artificial, en dos de las ponencias se habló sobre la ética y conciencia en su uso; y, sobre la creación y edición de imágenes con esta herramienta, lo cual nos alerta de que, al igual que existen noticias falsas, también circulan imágenes que no son reales. Complementó este tema, la ponencia acerca de la ciberseguridad y protección de datos personales.





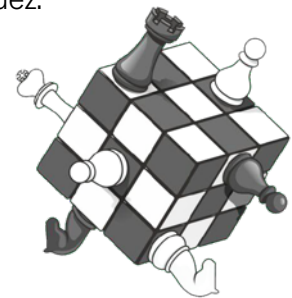
Otro aspecto fundamental que se abordó en la jornada fue el tema de las emociones que provocan las matemáticas, pues a partir de ellas depende su interés o desinterés “la ansiedad, el miedo al fracaso o la frustración pueden generar una barrera emocional que obstaculice el aprendizaje y la comprensión de conceptos matemáticos. Por otro lado, la curiosidad, la emoción por descubrir patrones y relaciones o la satisfacción de resolver problemas pueden motivar y enganchar a los estudiantes, fomentando una actitud positiva hacia las matemáticas”, apuntó la profesora.

Con juegos como lotería, exploradores de triángulos y ajedrez, organizados por los propios alumnos coordinados por los profesores Ruth Medina, Juan Manuel Cruz, Lucino Raymundo y Eduardo Quintanar, brindaron a los estudiantes otra manera de comprender conceptos de mayor dificultad de las asignaturas de Matemáticas de primer o tercer semestre, además del desarrollo de habilidades como el pensamiento crítico y la resolución de problemas.



Además del carácter académico de este tipo de actividades, la jornada es también una oportunidad para abrir el horizonte profesional de los jóvenes, despertar su interés en la ciencia y hacer un lado mitos sobre su dificultad, “no se trata de ver qué licenciatura no cuenta con Matemáticas; sino, más bien, se tienen que preguntar qué Matemáticas tiene esa carrera y aceptar el reto”, sugirió la profesora Nadia Huerta Sánchez, en su charla ***Cartas a una joven científica.***

También fueron parte de la organización de esta jornada y moderadores en las ponencias, los profesores Sandra Areli Martínez Pérez y Miguel Ángel Huerta Vázquez.





// ESTEFANÍA VALADEZ GUTIÉRREZ

Exposición “**Almas invisibles**”: Una mirada al universo diminuto de los insectos.

COMO PARTE DE LAS ACTIVIDADES DE CLAUSURA de la 4ta semana de las Ciencias y las Humanidades, el pasado 3 de octubre se presentó la exposición fotográfica **Almas invisibles**, organizada por el Maestro Javier Ruíz Reynoso y el equipo de Siladin. La muestra es el resultado del trabajo del fotógrafo Jesús Peña Jiménez, especialista en macrofotografía y apasionado observador del mundo natural. Su propósito es ofrecer una nueva perspectiva sobre esos diminutos seres que habitan nuestro entorno y que, pese a su relevancia, suelen pasar desapercibidos.

A través de su lente, Jesús Peña logra captar momentos de la vida de los insectos, desde su nacimiento y transformación, hasta procesos esenciales como la polinización y la metamorfosis. Su objetivo es sencillo pero profundo: darles visibilidad a aquellos seres que pocos observan y aún menos valoran.

“Lo que no se conoce, no se valora”, expresó el autor, quien busca que las personas comprendan que estos organismos también viven, crecen y mueren, desempeñando un papel fundamental en el equilibrio de la naturaleza.

Aunque muchas personas experimentan miedo o rechazo hacia los insectos, en realidad estos representan el 90% de las formas de vida del planeta. La exposición es el resultado de casi diez años de trabajo continuo, en los que el fotógrafo ha dedicado incontables horas a observar, estudiar y capturar con precisión la belleza de estas criaturas. Para lograrlo, ha empleado técnicas avanzadas que revelan detalles imposibles de apreciar a simple vista. “El afán de mi vida es mostrarlos al mundo para que se les respete; aunque sean pequeños, son esenciales para nuestro planeta”, compartió.



El proyecto busca transformar la percepción que se tiene de los insectos, desmitificando su imagen negativa y resaltando su valor. La exposición invita a los visitantes a detenerse, observar y maravillarse ante la perfección natural de sus formas, colores y estructuras. El nombre **Almas invisibles** simboliza precisamente esa presencia silenciosa pero constante: aunque no siempre los vemos, los insectos cumplen funciones vitales para la vida en la Tierra. “Lo que muestro no es pequeño, es un universo que revela lo eterno”, concluye el autor.

Durante la inauguración, los asistentes realizaron un recorrido guiado por el propio fotógrafo, quien explicó con detalle las especies retratadas, sus características y los procesos que cada imagen representa.

Con esta exposición, la Semana de las Ciencias y las Humanidades cerró sus actividades dejando una profunda reflexión: la conciencia y arte pueden unirse para mirar con otros ojos lo que parecía invisible, recordándonos que cada forma de vida, por pequeña que sea, tiene una historia que contar.



Aportaciones docentes frente a nuevos desafíos

Presentan el número 9 de la revista Mediaciones



// ANA BUENDÍA YÁÑEZ

DESPUÉS DE UN RECORRIDO por los diferentes planteles del Colegio, el 8 de octubre representantes del Consejo Editorial de la revista académica de comunicación **Mediaciones**, presentaron a esta comunidad su más reciente edición, el número 9, dedicado a la Comunicación e Inteligencia Artificial: Retos y escenarios para el futuro.

Moderada por Norma Aguilar Hernández, profesora del plantel y miembro del consejo editorial de la revista, la presentación inició con el mensaje del secretario general Antonio Nájera Flores, quien destacó el trabajo editorial y temático que aborda la revista y resaltó la importancia de esta publicación como “un espacio académico para compartir conocimientos, estrategias y reflexiones de relevancia actual pensadas en impactar y fortalecer la formación de los estudiantes y, posiblemente, orientar sus vocaciones hacia carreras relacionadas con la comunicación”.

Posteriormente, Enrique Pimentel Bautista, también del consejo editorial, puso énfasis en la labor de los profesores de Taller de Comunicación quienes, hace unos años, propusieron crear la revista como una publicación dirigida a los alumnos para fomentar su interés por la comunicación, “una disciplina considerada como transversal a todo lo humano, ya que sin lenguaje ni comunicación no podría existir lo social, ni la sociedad misma, aspecto que es necesario compartir con los estudiantes”.

Habló un poco del nombre de la revista, “la palabra Mediaciones cobra importancia en la segunda mitad del siglo XX como un enfoque que supera los modelos tradicionales, unidireccionales y mecanicistas de la comunicación, para entenderla como un proceso más circular”. Asimismo, retomó las aportaciones del investigador español, nacionalizado colombiano, Jesús Martín Barbero al estudio de la teoría de la comunicación en contextos latinoamericanos, de ahí que “la palabra Mediaciones, más que tratar los medios, hace referencia a los procesos comunicativos desde una perspectiva más compleja”.

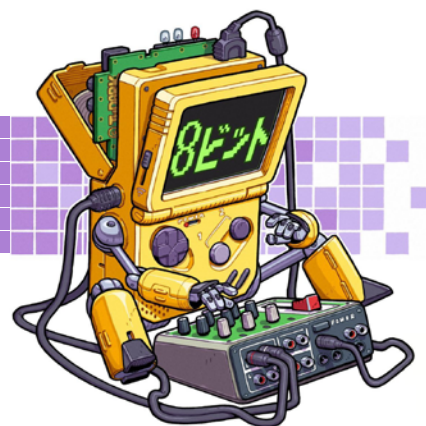
A lo largo de nueve números se han tratado una serie de temas en torno a la comunicación como la post-verdad, el rumor y la enseñanza de la comunicación “tenemos la idea de que la comunicación es un objeto de estudio muy complejo que puede ser pensado desde el bachillerato, con presencia en las entidades académicas, por ello, la revista ha sido punta de lanza en torno a este tema”.

Enfatizó que **Mediaciones** es una revista digital, lo que ha permitido llegar a otros países como Argentina y Colombia, por ejemplo. Destacó secciones como la dedicada a la Fotografía, en donde se pueden incluir colaboraciones visuales de estudiantes.

El evento contó con la presencia de cinco de los autores que colaboraron en este número. Pablo Adrián Rivera Juvenal habló de **Generación de prompts en Chat GPT como estrategia didáctica. Un acercamiento desde su uso en la Universidad Rosario Castellanos**, artículo que escribió de manera conjunta con Ana Beatriz Vega Cruz y, cuyo objetivo, como lo señalan los autores, “es dar a conocer cómo se puede sacar provecho a las IA generativas en los procesos de enseñanza y aprendizaje, dando un ejemplo concreto en la Universidad Rosario Castellanos”.

El texto destaca que la IA, basada en datos, ofrece respuestas probables, pero no verdades absolutas, lo que hace imprescindible desarrollar el pensamiento crítico y reflexivo del estudiante para discernir información válida de la que no lo es. Subraya la importancia de emplear la IA como herramienta didáctica para desarrollar habilidades blandas, pensamiento crítico y alfabetización digital. Finalmente, se mencionan los retos para garantizar que la IA no genere exclusión ni discriminación, sino que sirva de apoyo en la formación educativa, insistiendo en la necesidad de profundizar en su uso para una educación de calidad acorde con los nuevos desafíos.

Continuó Cinthia Reyes Jiménez, profesora del CCH Sur, quien habló de la entrevista que le realizó Fernando Martínez Vázquez, del CCH Naucalpan y director de **Mediaciones**, para la sección de este número. Más allá de la temática a la que se enfoca esta edición, Cinthia Reyes habló de lo que representó la plática que tuvo con el profesor y la reflexión para contestar “quién soy, qué hacemos y por qué elegimos dichos momentos que estamos contando y, es que, la realidad es que somos lo que podemos contar de nosotros mismos”.



Para la sección de Ensayo, Laura Noemy Pérez Cristino y Norma Irene Aguilar Hernández, presentaron el texto **Retos y oportunidades de la inteligencia artificial en la educación**. En él se menciona cómo la IA está permeando la manera en que los estudiantes acceden a la información para sus trabajos y cómo, también, está invitando a los profesores a reconfigurar sus métodos de enseñanza. Hablaron de las nuevas prácticas y estrategias de búsqueda de información que se diferencian de las tradicionales, empleando plataformas como *ChatGPT* y *Research Rabbit*.

Finalmente, Diego Flores Téllez, habló de su aportación para la sección de Cine, con la reseña de la película **Space Jam 2: una nueva era: Las capacidades futuras y probables de la inteligencia artificial**, señaló que en esta secuela el antagonista principal es la inteligencia artificial. Se hace referencia a Alan Turing y su pregunta sobre si las máquinas pueden pensar, que sentó las bases de la IA como ciencia dedicada a desarrollar programas que imitan acciones humanas.



Te invitamos a consultar el contenido de este número **9 de Mediaciones** en:
<https://mediacionescch.com>



Agarra la onda

Voces jóvenes en movimiento

// PROFA. MARALEJANDRA HERNÁNDEZ TREJO.
MIEMBRO DEL COMITÉ EDITORIAL DE LA REVISTA

Voces Puma: ¡Primer rugido!

Número 0, septiembre, año 2025.



EL PASADO 15 DE OCTUBRE, el auditorio Ruy Pérez Tamayo, del Siladin se transformó en un espacio vibrante de creatividad, entusiasmo y participación juvenil, durante la presentación del número 0 de la revista **Agarra la onda**, un proyecto editorial que surge como una plataforma de expresión para los estudiantes del Sistema de Bachillerato Universitario.

La iniciativa, impulsada por el Consejo Académico del Bachillerato de la UNAM (CAB), bajo la coordinación de Arcelia Lara Covarrubias, contó con la asesoría y acompañamiento de los profesores integrantes del Comité Editorial del Plantel Azcapotzalco, José Luis Gómez Velázquez, Maralejandra Hernández Trejo y Rubén Rodríguez de la Cruz, quienes guiaron el desarrollo de esta propuesta con un enfoque pedagógico y cultural, fomentando la formación de competencias comunicativas, creativas y críticas en la comunidad estudiantil.

El evento fue inaugurado por la directora de nuestro plantel Martha Patricia López Abundio, quien se congratuló por la alta participación de alumnos de Azcapotzalco y con este nuevo espacio para el desarrollo de su creatividad.

Seis jóvenes escritores del plantel compartieron fragmentos de sus textos publicados en la revista. Cada intervención evidenció la diversidad de miradas y estilos que caracterizan la escritura juvenil contemporánea, abarcando desde poesía y narrativa breve hasta ensayos y reflexiones personales. Los textos abordaron temáticas que van desde la exploración de la identidad y las emociones hasta el análisis crítico de la realidad social y cultural que los rodea, ofreciendo una panorámica rica y plural de la experiencia estudiantil.

Entre los textos presentados, destacan obras como **Aflicción, nula conciencia**, de Jafet de León Castillo, un poema intenso que aborda la experiencia de una víctima de feminicidio desde la primera persona. La obra combina imágenes poderosas y metáforas cargadas de dolor y denuncia, describiendo la violencia y el sufrimiento de manera vívida. Este poema evidencia la sensibilidad del autor frente a temas sociales urgentes y su capacidad para transformar la experiencia dolorosa en una reflexión literaria que invita a la conciencia y al diálogo.



Por su parte, **Entropía** de Shanti Amshel Aguirre nos introduce en un universo poético que muestra la capacidad de la literatura juvenil para dialogar con la realidad, articulando un lenguaje que conjuga emoción, crítica y sensibilidad artística. Su obra combina un lenguaje visual, dramático y musical, ya que también colabora en la sección **Dale Click** con un poema sobre la despedida del bachillerato y la adultez inminente.

El texto **Un solo sonar** de Victoria Abigail Hernández ofrece una perspectiva íntima y sensible del proceso emocional adolescente. A través de un poema que narra el dolor, la confusión y la búsqueda de alivio, la autora logra transmitir la fuerza catártica de la escritura y la música. Este poema refleja la capacidad de la poesía para explorar emociones complejas y universales, así como para conectar con la experiencia de quienes atraviesan momentos difíciles durante la adolescencia.

En **No soy de este mundo**, Frida Susana García aborda el sentimiento de alienación y la construcción de identidad frente a una sociedad que juzga y excluye. Con un tono rebelde y visceral, la autora transmite la experiencia de ser diferente, de resistir las normas sociales y de reivindicar la propia voz.

Por su parte, Alfonso García contribuye con un poema que combina el verso con la reflexión social, abordando hechos atroces que ocurren en el país y transformándolos en un ejercicio poético de memoria y denuncia. El poema explora la desesperanza y la búsqueda de redención. Alfonso crea un ritmo que mantiene al lector en tensión constante, al tiempo que reflexiona sobre la violencia y la memoria colectiva.

Además de la riqueza literaria presentada en **Agarra la onda**, el evento se enriqueció con reflexiones críticas sobre literatura y tecnología. René de Jesús Juárez destacó cómo las obras de ciencia ficción y ciberpunk, como **¿Sueñan los androides con ovejas eléctricas?** de Philip K. Dick, pueden servir para cuestionar estructuras de poder, control y desigualdad en la sociedad.

Agarra la onda, cuyo número 0 también lleva el subtítulo **Voces Puma**, se concibe como un espacio de encuentro entre la palabra y la experiencia de quienes integran la comunidad. Su diseño fresco y su enfoque incluyente reflejan la intención de construir un proyecto editorial pensado desde y para los estudiantes, promoviendo la creatividad, la imaginación y la participación cultural. Este primer número no solo exhibe el talento emergente, sino que también ofrece una invitación abierta a que más jóvenes se animen a escribir, a compartir sus ideas y a formar parte de un diálogo que enriquece a la comunidad escolar.

Durante el evento, la secretaria general del CAB, Consuelo Arce Ortiz, destacó la importancia de fomentar espacios donde los estudiantes puedan expresarse, reconocer su propio valor como creadores y fortalecer competencias de lectura crítica y producción textual.



Comentó sobre la gestación del proyecto y explicó que la revista se organiza en cinco secciones: **De pluma a Puma**, dedicada a literatura, incluyendo poesía, narrativa y ensayos literarios; **GaficArte**, enfocada en producción gráfica y diseño visual, donde los estudiantes pueden experimentar con ilustración, fanzines y arte gráfico; **Dale click. Luz y sonido**, para trabajos audiovisuales y producción de podcasts; **Bachiller Centennial**, espacio de reseñas de libros, películas y otras producciones culturales; y, **Mi espacio**, dedicada a ensayos políticos, reflexión social y análisis crítico.

Consuelo Arce subrayó que iniciativas como **Agarra la onda** consolidan la relación entre formación académica y desarrollo cultural, ofreciendo a la comunidad estudiantil un espacio para la experimentación literaria, la creación artística y la construcción de identidad.

Como parte de esta presentación, se ofrecieron talleres de creación literaria y plástica, diseñados para complementar la experiencia y ofrecer espacios de práctica creativa directa: **Fanzine y arte gráfico**, un taller donde los participantes experimentaron con ilustración, composición, diseño y producción editorial en formatos accesibles y novedosos, aprendiendo a transformar ideas en imágenes y publicaciones visuales. **Tallero literario uno a uno**, sesiones personalizadas de acompañamiento para trabajar textos literarios, explorar distintas voces narrativas y fortalecer habilidades de escritura y edición, fomentando un proceso de aprendizaje individualizado y creativo.

Estos talleres permitieron que la jornada se extendiera más allá de la lectura de textos, convirtiéndose en un espacio activo de creación y diálogo. La interacción entre autoras, autores y público contribuyó a consolidar un sentido de comunidad y colaboración, donde las ideas se transforman en proyectos tangibles y se promueve el aprendizaje colectivo.

La relevancia de **Agarra la onda** representa un modelo de participación estudiantil que fomenta el pensamiento crítico, la imaginación y la comunicación efectiva. Asimismo, refuerza la noción de que los espacios educativos pueden y deben ser también espacios de expresión artística y cultural, donde los estudiantes no solo reciben conocimiento, sino que también lo generan y lo comparten. En este sentido, la revista se convierte en un instrumento pedagógico y cultural, capaz de vincular la teoría con la práctica, el pensamiento con la creatividad, y la lectura con la escritura.

En conclusión, **Agarra la onda** no solo es una revista, es un espacio de encuentro, un foro de experimentación y una plataforma que invita a la participación activa y reflexiva. Celebrar este número 0 significa reconocer el valor de la voz juvenil y la importancia de promover la creatividad, la lectura y la escritura como herramientas de expresión, aprendizaje y transformación social. “La palabra, cuando es compartida desde la autenticidad y el compromiso, tiene el poder de generar comunidad, abrir diálogos y marcar el inicio de un proyecto que promete consolidarse como referente de la creación estudiantil”.



¿Sabías qué?

El acto de revisar el celular de tu pareja sin su consentimiento o presionándole, **viola su derecho a la privacidad**, de acuerdo con la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Por lo cual **es considerado como un acto de control coercitivo**.

Los **celos** son considerados un problema, cuando **una persona siente celos excesivos y llega a cometer actos violentos** hacia su pareja como:

- Exigir las contraseñas de sus redes sociales**
- Actuar de forma agresiva**
- Llevarle o escribirle insistentemente**
- Hacerle sentir culpable por hablar con alguien del sexo opuesto**

En **2009** la compañía Doritos publicó un comercial conocido como **“Las cosas chidas rólasas”, donde hacía apología a la difusión de contenido sexual sin consentimiento**. Hoy en día esto es considerado un acto de **ciberviolencia de género** y quien lo vive puede recibir apoyo psicológico y legal.

Que tu pareja te pida que **luzcas diferente a como tú deseas**, enojándose cuando usas prendas cortas, pintas tu cabello o usas maquillaje, son actos normalizados por el amor romántico. Pero en realidad, **son actos de control y violencia**.

El **Gaslighting** es una forma de abuso que se puede detectar cuando **invalidan tus emociones** con frases como: “Yo no dije eso, no cambies mis palabras”, “Lo que pasa es que te quejas de lo que hice porque eres muy sensible”, “Siempre haces dramas por nada”.

En la antigüedad, Hipócrates pensaba que cuando el útero estaba “frustrado” vagaba por el cuerpo, provocando irritación y ansiedad, por lo cual lo nombró **“hystéria”** (vientre en griego), **se comenzó a usar “histérica” como insulto hacia mujeres que no obedecían a los hombres**. Hoy en día se sabe que es un **insulto machista**.

Que tu pareja te pida **no hablar con personas del sexo opuesto**, que **elimines amistades** de redes sociales o le **pidas permiso para salir**, son actos normalizados por el amor romántico. Pero en realidad, **son actos de control y violencia**.

“Lo haces como niña”, “No seas nena”, son frases machistas que se siguen usando como si el ser niña o mujer fuera algo negativo. Por lo cual **es mejor evitarlas**.

Fingir enfermedades o lesiones, inventar que la pareja fue infiel o violenta, autolesionarse y culpar a la pareja o amenazar con suicidarse si se termina una relación. Todos son comportamientos que pueden parecer “pasionales”, pero en realidad, **son una forma grave de manipulación**.

“El amor soporta todo”, “voy a terminar la relación solo hasta que ya no aguante” son frases que pueden parecer románticas. Pero en realidad, **son mitos del amor romántico**, ya que es mejor hacer caso a las primeras señales de alerta.

Recuerda que el Colegio de Ciencias y Humanidades cuenta con la CInIG (Comisión Interna para la Igualdad de Género).

La CInIG impulsa la política institucional en materia de igualdad de género, previene la discriminación y la violencia por razones de género, actuando en coordinación con la Coordinación para la Igualdad de Género (CIGU) de la UNAM.

Funciones:

- × Implementa la política institucional de igualdad de género.
- × Recibe consultas sobre casos de violencia por razones de género y refiere a la persona agraviada.
- × Difunde la normativa universitaria.
- × Da seguimiento a la implementación de la política de género.

¿Dónde y con quién puedes acudir?

Responsable:
Mtra. Hassibi Yesenia Romero Pazos.
Ubicación:
Edificio D, planta baja.



Las emociones en Matemáticas



Las emociones son reacciones humanas, intensas y a menudo predecibles, que experimentamos directamente al enfrentarnos a una determinada situación.

Profa. Sandra Areli Martínez Pérez

Algunas emociones que podemos experimentar

- Esperanza
- Miedo
- Alegría
- Tristeza
- Enojo
- Orgullo
- Autorreproche
- Frustración
- Agrado
- Desagrado



Algo que con frecuencia experimentamos es la ansiedad matemática, la cual es un sentimiento real y paralizante de tensión y miedo que interfiere con la manipulación de números y la resolución de problemas. Esta emoción puede bloquear la memoria y el razonamiento lógico, creando un ciclo vicioso de fracaso y aversión.



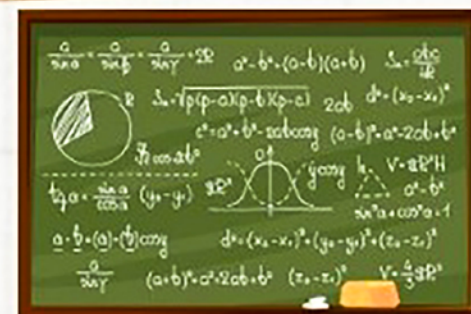
Algunas situaciones que la detonan

- entrar a clase de Mate
- no entender la clase
- no entender un tema
- no poder resolver un problema
- pasar al pizarrón
- presentar un examen
- las tareas complejas
- las tareas extensas
- resolver un problema
- pasar la materia

¿qué situación te da felicidad?

¿qué situación te entristece?

¿qué situación te enoja?



¿Qué puedes hacer?

- Reconocer y aceptar tus emociones
- Come sanamente
- Duerme bien
- Ejercítate
- Practica ejercicios de concentración, de relajación
- Forma grupos de estudio
- Dedica 10 o 20 minutos diarios a resolver un ejercicio, si no lo logras retómalo al otro día
- Pide ayuda a tu profesor, en el PIA o quien mas confianza le tengas



Las emociones y la ansiedad matemática no son enemigas de la razón en las matemáticas, al contrario son sus compañeras inseparables. Son la energía que alimenta la búsqueda, el obstáculo que fortalece la mente y la recompensa que da sentido a todo el esfuerzo





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

