

REVISTA DIGITAL
PARA NIVEL MEDIO SUPERIOR



ISSN EN TRÁMITE :: PUBLICACIÓN MENSUAL NO. 21 OCTUBRE 2016



UAEM | Universidad Autónoma
del Estado de México

SDC
Secretaría de Difusión Cultural



LOGROS y celebraciones

Un encuentro fortuito
contra la discriminación

¡No te estreses!

La familia
de los últimos días

Conecte UAEM año 3, no.21, publicación mensual, octubre 2016 editada por la Secretaría de Difusión Cultural Instituto Literario no. 100, Col. Centro C.P. 50000. Tel. (722) 2 26 23 20 y la Dirección del Programa Editorial, Sor Juana no. 300, esquina Morelos, Col. 5 de Mayo, C.P.50090. Tel. (722) 2 77 38 35/ 36 ext. 2121 y 2123. Editor responsable: L.D.G. Concepción Contreras Martínez. Reserva de derechos de Uso Exclusivo en trámite, otorgado por el Instituto Nacional de Derechos de Autor. Responsable de la última actualización de este número, Dirección del Programa Editorial, L.D.G. Concepción Contreras Martínez, Sor Juana no. 300, esquina Morelos, Col. 5 de Mayo, C.P.50090. Fecha de última modificación 03 de octubre 2016.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Se autoriza la reproducción y/o utilización de los materiales haciendo mención de la fuente.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

Dr. en D. Jorge Olvera García
Rector

Dr. en Ed. Alfredo Barrera Baca
Secretario de Docencia

Dra. en Est. Lat. Ángeles Ma. del Rosario
Pérez Bernal

Secretaria de Investigación y Estudios Avanzados
Dr. en D. Hiram Raúl Piña Libien

Secretario de Rectoría
Dra. en D. María de Lourdes Morales Reynoso

Secretaria de Difusión Cultural
M. en C. Ed. Fam. María de los Ángeles
Bernal García

Secretaria de Extensión y Vinculación
M. en E. Javier González Martínez

Secretario de Administración
Dr. en C. Pol. Manuel Hernández Luna

Secretario de Planeación y Desarrollo Institucional
Mtra. en A. Ed. Yolanda Ballesteros Senties

Secretaria de Cooperación Internacional
Dr. en D. José Benjamín Bernal Suárez

Abogado General
Lic. en Com. Juan Portilla Estrada

Director General de Comunicación
Universitaria

Lic. Jorge Bernáldez García
Secretario Técnico de la Rectoría

M. en A. Emilio Tovar Pérez
Director General de Centros Universitarios

y Unidades Académicas Profesionales
M. en A. Ignacio Gutiérrez Padilla

Contralor Universitario

DIRECTORIO

Concepción Contreras Martínez

Dirección editorial, coordinación y diseño gráfico
Rosa Gloria García Vilchis

Marlene Astrid P. Colín

Corrección y redacción

NUESTROS REPORTEROS

Plantel "Lic. Adolfo López Mateos"

Ana Karen González Conzuelo
Brandon Álvarez González
Rodolfo Bobadilla Cervantes

Plantel "Nezahualcóyotl"

Andrea Vianey Maldonado Zúñiga
Cristian Filiberto Salgado Cruz
Fátima Asenet Díaz Álvarez
Joseline Monserrat Romero Mendoza
María Fernanda Flores López
Marisol Arana Espiridon

Plantel "Cuauhtémoc"

Ángel Antonio Hernández Valdés
Daniela Hernández Concha
Jessica Sotelo Gil
Joana Jazmín López Laureano
Mario Eduardo Barrera Dávila
Nadia Paulina Garduño Flores

Plantel "Ignacio Ramírez Calzada"

Carlos Sebastián Mejía González
Diana Laura Jaramillo Velázquez
Giovanni Gutiérrez Velázquez
Renata Leticia Jiménez Vera

Plantel "Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana"

Adriana Román Valdez
Dara Natahel Medina Valle
Eduardo Sánchez García
Fátima Domínguez Prospero
Lizeth Victoria Vázquez Castro
Lucía Ixchel González Espinosa

Plantel "Texcoco"

Adamari Espinoza Silva
Alejandro Vaquero Ibarra
Karla Ivana Meléndez Hernández
Zamara Noemi León Urbano
Zyanya Lizauli Bernal González

Plantel "Sor. Juana Inés de la Cruz"

Amecameca
Ana Karen Silva Rodríguez
Edgar Córdoba Ayala
Luis Alberto Tapia Rueda

Plantel "Dr. Pablo González Casanova"

Tenancingo
Andrea Legorreta Martínez
Edith Michael García García
Litz Kristal Ortega Rosales
Neida Cecilia Guerrero Vázquez

Plantel "Isidro Fabela Alfaro"

Atzacmulco
América Nieto Monroy
Belén Itzel Villa Lorenzo
Kena Luz del Carmen Campos Nolasco

PARTICIPA CON NOSOTROS

1. Las colaboraciones deben ser originales e inéditas, de carácter académico y cultural. Referentes a los temas según la sección, deberán incluir la siguiente información:

Datos generales del autor(es): nombre completo, semestre, espacio académico, teléfono, correo electrónico y actividad o grado académico, en caso de ser personal administrativo.

2. Los trabajos que se entreguen para su publicación deberán ser redactados de manera clara y precisa, con un lenguaje comprensible y apto para estudiantes de preparatoria.

3. Los trabajos deberán cumplir con las siguientes características:

- En formato Word a un espacio y medio (1.5), en tipo Arial 12 puntos, sin cortes de palabras, con una extensión de una cuartilla y media máximo.

- Las fotografías, deberán enviarse en formato jpg, png a 200 dpi como mínimo.

- La bibliografía deberá contener (en este mismo orden): nombre completo del autor (si se tienen los dos apellidos, separados por un guión), año de edición (entre paréntesis), título del artículo (entrecomillado) y título del libro o revista (en cursivas), ciudad, editorial. Ejemplo: Rodríguez, Victoria (1999), *La descentralización en México. De la reforma municipal a Solidaridad y el nuevo federalismo*, México, Fondo de Cultura Económica (FCE).

- Se usará la notación Harvard para las referencias dentro del texto; es decir: apellido del autor, año y página escrito entre paréntesis: (Alcántara, 1995: 28).

- Los artículos podrán enviarse vía correo electrónico a la dirección: revistadigitalprepa@gmail.com

- Las colaboraciones aceptadas están sujetas a corrección de estilo y edición.

Mayores informes

Dirección del Programa Editorial
Revista Conecte UAEM
Tels. (722) 2 77 38 35/36
extensión 2121 y 2123
correo: revistadigitalprepa@gmail.com
y en nuestras redes sociales.

@Conecte UAEM

Conecte UAEM

Editorial

Nuestra Universidad siempre se ha identificado por impulsar el talento y apoyar los logros de quienes son parte de ella. Por eso, en esta edición te presentamos un resumen de algunos eventos en los que fueron protagonistas miembros distinguidos de la Máxima Casa de Estudios; primero el Concurso de Oratoria y Debate Público "El Concurso del Siglo", en el que participaron 32 estudiantes. Después el 2º Encuentro Internacional de Orquestas Sinfónicas Juveniles, con una asistencia de 200 jóvenes de distintas nacionalidades.

Este mes destacamos el tercer lugar de Yadir Emmanuel Sánchez Tallofa, alumno del Plantel "Dr. Pablo González Casanova", en la Décima Olimpiada de Historia. ¡En hora buena Yadir, felicidades!

Asimismo Conecte UAEM felicita a las comunidades de los planteles "Ignacio Ramírez Calzada" por su 45 aniversario e "Isidro Fabela Alfaro" por su Segundo Informe de Actividades.

Te invitamos a leer temas de actualidad, cine, recomendaciones literarias, salud, tecnología, etc. ¡Acércate a nosotros y comparte tu opinión, Conecte UAEM es la revista hecha por y para los estudiantes de preparatoria!

SECCIONES

CONECTIPS

MIRA
TU CUERPO

18 ¡No te estreses!

LO GENIAL

EL MURO

05 Un encuentro fortuito contra
la discriminación

06 Recordarlos poco a poco

07 Los mitos que nos dieron
traumas. Invitación a la lectura

08 Manga: el nuevo estilo
del comic

09 Volverá el payaso asesino

10 La familia de los últimos días

RETA TIME

22 ¿Cómo va Potros UAEM FC?

YO SOY
UAEM

11 Reforestación 2016

12 El Concurso del Siglo

13 Resultados de esfuerzo

14 ¡Más convivencia, menos
violencia!

14 Espacio extra

15 #OrgulloUAEM

16 Celebrándote

NOTIGEER

23 Recomendaciones

CONECTIPS



¡NO TE LO PUEDES PERDER!



TE INVITAMOS A PARTICIPAR



CONSULTA LA CONVOCATORIA
<http://festivalcancion.uaemex.mx>

XXIII CONCURSO NACIONAL
DE DIBUJO Y PINTURA INFANTIL Y JUVENIL
"EN MÉXICO LUCHAMOS
POR EL RESPETO"



CONSULTA LAS BASES EN:

<http://www.convocarte.com/convocatorias/2166>

¡ANÍMATE A PARTICIPAR!



BASES EN:

http://semar.gob.mx/juventud_y_la_mar/

LO GENIAL



UN ENCUENTRO fortuito contra la discriminación

Texto y foto: Ángel Antonio Hernández Valdés,
reportero del Plantel "Cuauhtémoc".

Una vacaciones siempre tendrán alguna sorpresa preparada para nosotros; primero debemos dejar la rutina habitual para entrar en el papel de turista. Cada viaje es diferente y por lo tanto la experiencia también lo es.

Esta vez vengo a contarles una historia que me conmovió y lo mejor de todo es que me sucedió a mí. Hace dos meses, en el casi interminable período vacacional, viajé con mis padres y hermano a Acapulco, Guerrero. Todos los días seguíamos un itinerario y, a veces, surgían improvisaciones. Pasaron unos días y fuimos a un lugar muy popular, La Quebrada; en este afamado paraje hay un mirador con vista al mar. Yo estaba sentado, observaba el hermoso paisaje y de repente me abordaron unos jóvenes para pedirme una entrevista.

Me platicaron que forman parte de Save the Children México. Accedí a que me entrevistaran, eran temas relacionados con la discriminación y si yo alguna vez me había sentido discriminado, después me explicaron la forma en que trabajan; me dijeron que su labor consiste en hacer reflexionar a la sociedad y ayudar a niños y jóvenes que necesitan apoyo por su condición socioeconómica. Son grupos de 15 jóvenes de todo el estado, algunas veces se reúnen en la Ciudad de México para describir los avances, incluso,

mencionaron que también hay reuniones internacionales de los mismos grupos.

Save the Children es una Organización no gubernamental (ONG) sin fines de lucro que pretende ayudar a los niños más necesitados a desarrollarse integralmente.

En su página se muestra: "Somos el movimiento independiente más grande del mundo a favor de las niñas y niños.

Estamos presentes en más de 120 países, para salvar la vida de miles de niñas y niños. Ayudamos a que desarrollen su potencial. Luchamos porque ejerzan activamente sus derechos y tengan una vida digna, plena y democrática".

En realidad, para mí son personas, personas que deciden ayudar a los demás y aceptarlos sin discriminar. Su objetivo es que nosotros demostremos que también somos humanos.

Fuente:
Save the Children, disponible en: <https://www.savethechildren.mx/qui%C3%A9nes-somos> (consultado 13092016).





Recordarlos poco a poco

Texto: Brandon González Álvarez, reportero del Plantel "Adolfo López Mateos".

Este año, como en los demás, la muerte no descansa, y el mundo de la música y el cine han tenido pérdidas irreparables. A continuación presento los nombres de algunas de ellas y, a manera de semblanza, menciono una de sus obras (canción o película) más representativa:

David Bowie (8 de enero de 1947-10 de enero de 2016) *Under Pressure*, es una canción de Queen en la que Bowie y Freddie Mercury están a cargo de la voz, sin duda es un dueto recordado.

Glenn Frey (6 de noviembre de 1948-18 de enero de 2016) fue miembro fundador de The Eagles, el mayor éxito que tuvieron *Hotel California*.

Alan Rickman (21 de febrero de 1946-14 de enero de 2016) dio vida al profesor Severus Snape en la saga fílmica de Harry Potter.

Prince (7 De Junio De 1958-21 de Abril de 2016) *I Wanna Be Your Lover* es una de sus canciones que causó gran impacto.

Rubén Aguirre (15 de junio de 1934-17 de junio de 2016) fue el célebre profesor Jirafales.

Juan Gabriel (7 de enero de 1950-28 de agosto de 2016), sus canciones son más que conocidas, una muy emblemática *Amor eterno*.

Gene Wilder (11 de junio de 1933-29 de agosto de 2016) fue la primera persona en interpretar a Willy Wonka.

Fuente: <http://varietylatino.com/gallery/famosos-que-han-muerto-en-2016-fotos/>



Los mitos que nos dieron traumas

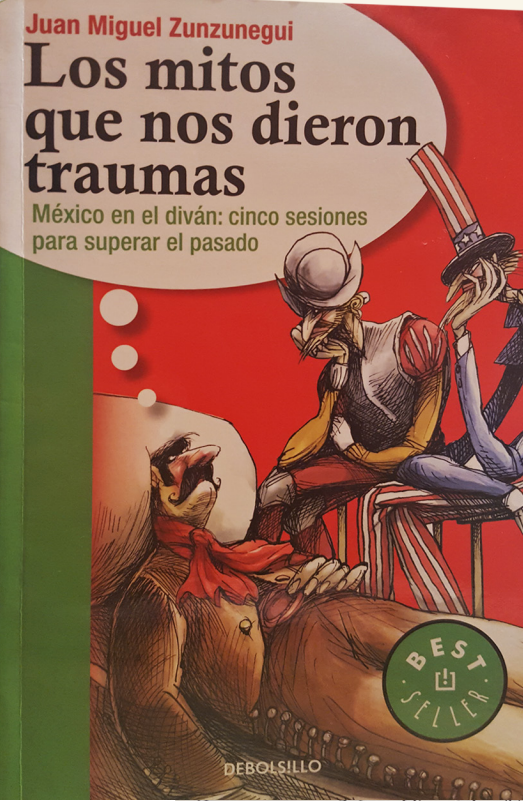
Invitación a la lectura

Texto y fotos: Ana Karen González Conzuelo, reportera del Plantel "Lic. Adolfo López Mateos".

¿Alguna vez has pensando cómo llegó México hasta donde está ahora? ¿Qué errores han marcado nuestra historia? Juan Miguel Zunzunegui relata en *Los mitos que nos dieron traumas* algunos sucesos desagradables que nuestro país ha tenido desde la conquista de los españoles. Su herramienta para escribir esta obra es la psicoterapia, con la que descubre varios sucesos importantes de México.

Nos quejamos de nuestro gobierno, pero muchas estas ideas resultan falsas, debido a la falta de conocimientos que han sido impuestos por la sociedad. Esto no significa que seamos culpables, pero sí debemos tener conciencia de que los conquistadores no son nuestra perdición, que los gringos no robaron y que Porfirio Díaz también era bueno; debemos superar ese pasado y concentrarnos en lo que viene, lo que nos hace querer ser mejores.

Cambiar nuestro pensamiento para ser los mejores del mundo, y tener ideales como personas y como país podrá hacer que México cambie también como sociedad.



¿POR QUÉ LOS TRAUMAS?

Está claro entonces que todos los pueblos y los países tienen mitos, pero resulta que el que tiene traumas derivados de sus mitos es México y el mexicano, y eso es porque nuestra historia oficial creó mitos derrotistas y héroes derrotados. Si queremos una historia llena de mitos sólo hay que voltear al norte y ver a nuestro odiado-envidiado vecino. Un país de más de 300 millones de habitantes de más de 80 orígenes diversos, donde cohabita cualquier cantidad

Manga:

el nuevo estilo del comic

Texto: Joana Jazmín López Laureano, reportera del Plantel "Cauahémoc".

El anime es un tema popular que en los últimos años ha invadido las conversaciones de los jóvenes, ya que forma parte del ocio diario, éste se basa en el manga, que muchos prefieren leer y otros observar; sin embargo, y sin importar gustos, es evidente que gracias a él se ha mostrado un universo desconocido del dibujo.

El manga es un comic de origen japonés, su nombre proviene de la unión de dos kanjis

(sinogramas): "man" que significa informal y "ga" que quiere decir dibujo, el estilo es totalmente diferente al del comic que conocemos, ya que carece de color y es característico por el detalle en los personajes así como en los diálogos.

Se remonta a dibujos sobre rollos de papel, en el que se describían sucesos humorísticos de la vida diaria en Japón o de batallas entre samuráis; el creador del término es Hokusai Matsushita en 1814, uno de los primeros dibujantes.

Este estilo tiene influencia tanto inglesa como francesa, el artista inglés Charles Wirngam dibujaba sobre los cambios socioculturales que vivían los japoneses y del lado francés George Bigot no sólo dibujaba lo admirable de la vida japonesa, sino que también criticaba al gobierno y sus injusticias.

A pesar de las obras previas, se considera a Tetsuam Atom, mejor conocido como Astroboy, como el manga que dio a conocer a este nuevo estilo en 1951, dibujado por Osamu Tezuka. El éxito que tuvo se lo debe no sólo a la trama sino al diseño del

personaje, caracterizado por unos ojos gigantes y llenos de brillo.

Tras este éxito varios autores empezaron a dejar volar su imaginación y crearon varios mangas, con diferentes temas y tramas, sin embargo, el manga más conocido es Dragon Ball, dibujado en la década de los chenta por Akira Toriyama; cuenta la historia de un niño llamado Goku, que se encuentra en la búsqueda de las siete esferas del dragón y que al reunir las se cumpliría un deseo. La historia tuvo tanta popularidad y fama, que incluso, en la actualidad forma parte de la infancia de muchos adultos. Su primera publicación fue en 1984.

One Piece cuenta con más de 700 capítulos, Ataque a los titanes muestra una idea innovadora y los clásicos Candy Candy, Digimon y Pokemon son otros títulos famosos que han ganado seguidores gracias a su trama.

Fuentes:

Akira Toriyama, disponible en http://www.kaicron.com.ar/paginas/cultura_japonesa/manga/akira_toriyama.htm (consultado 12092016).

Astro Boy, disponible en https://en.wikipedia.org/wiki/Astro_Boy (consultado 13092016).

Cadena Tricolor, "Dudas Manga: ¿Qué es el manga?", disponible en <http://animeneoqueen.galeon.com/aficiones1524463.html> (consultado 12092016).

Historia del manga y anime, "El Manga: toda su historia", disponible en http://www.kaicron.com.ar/paginas/cultura_japonesa/manga/historia_manga_inicio.htm (consultado 12092016).

Todohistorietas, "La historia del comic en Japón", disponible en http://www.todohistorietas.com.ar/historia_japon.htm (consultado 13092016).



VOLVERÁ

EL PAYASO ASESINO

Texto: Brandon González Álvarez, reportero del Plantel "Lic. Adolfo López Mateos".

Aprovecho que al finalizar el mes se celebra un año más del espeluznante y divertido Halloween para contarles que *It* (Eso en español), una de las novelas más exitosas del género de terror, del autor Stephen King, estrenará un largometraje; hace unos meses comenzaron las grabaciones de la primera de las dos entregas que se tienen planeadas.

Se decidió dividir la película en dos partes para que en la primera se explique el capítulo del libro en el momento en que los perdedores, que son niños, enfrentan a la criatura, y en la segunda, ahora adultos, buscan acabar de una vez por todas con un ser despiadado que comete brutales y sanguinarios asesinatos.

El actor sueco Bill Skarsgård será el encargado de personificar al nuevo payaso Pennywis, quien ya compartió cómo lucirá el personaje.

En esta película, King dejó muy claro que es posible sentir horror y suspenso desmedidos. *El resplandor* y *La danza de la muerte* son otros de sus libros más recordados.

Fuente:

Cineguru, (2016), "Mira: ya tenemos al nuevo Pennywis el payaso asesino de Eso", disponible en <http://cineguru.com.mx/article/1201/> (consultado 20092016).

LO GENIAL



La familia de los últimos días

Texto: Brandon Álvarez González, reportero del Plantel "Lic. Adolfo López Mateos".

Hace no mucho, en varias ciudades del país, incluida Toluca, se realizaron manifestaciones en contra del matrimonio entre personas del mismo sexo, por lo que comenzaron a surgir cuestionamientos en torno a este problema; uno de los principales tiene que ver con el tema de la adopción

La Suprema Corte de Justicia de la Nación se pronunció a favor del matrimonio, debido a que es un derecho de las personas, en la Ciudad de México ya se aprobó. Mientras que la adopción es un asunto aparte, debido a que los niños deben crecer en un ambiente familiar tradicional para un desarrollo integro, según el Frente Nacional por la Familia (FNF). Al respecto diferentes grupos se han pronunciado a favor y en contra.

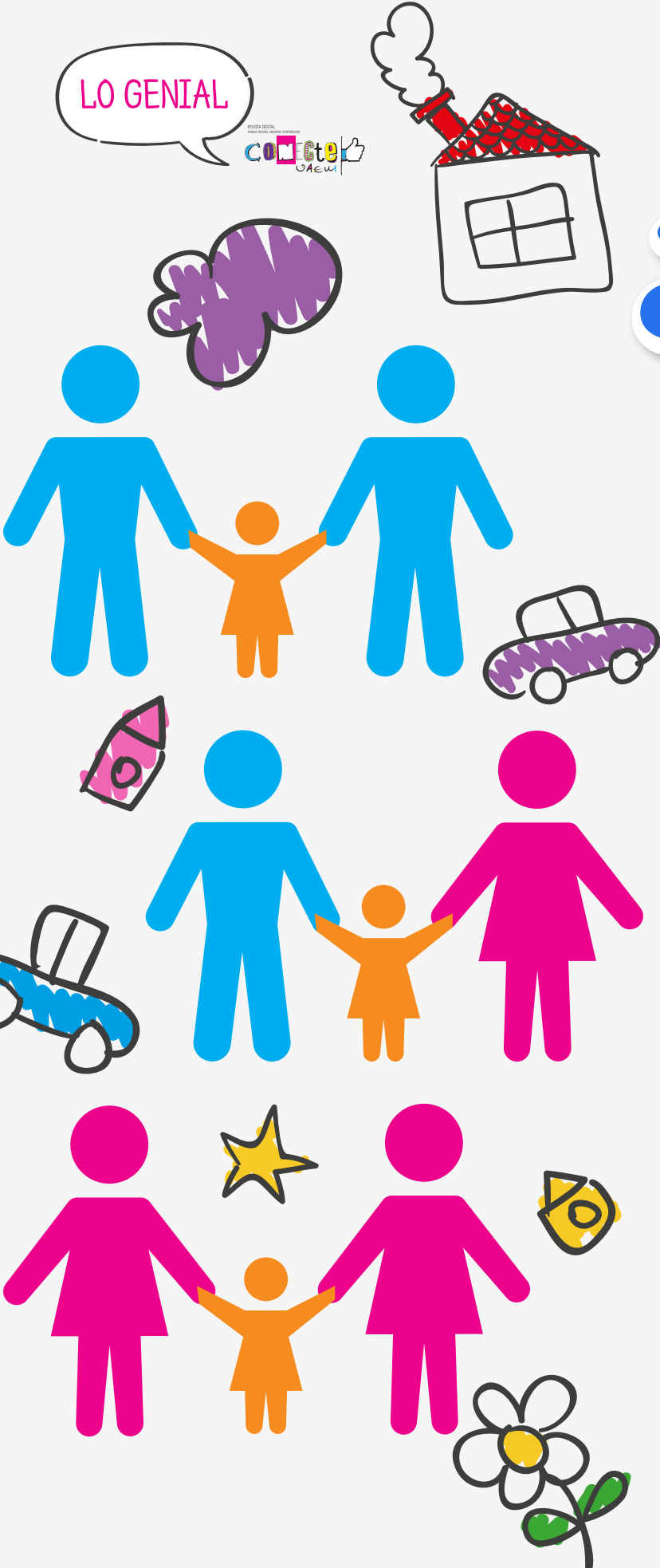
Dentro de los últimos se encuentran los religiosos, quienes defienden la unión entre hombre y mujer, sus argumentos se basan en la naturalidad de las relaciones heterosexuales. Del otro lado están los que apoyan tanto al matrimonio como la adopción, pues afirman que los niños huérfanos o de la calle tienen la oportunidad de crecer con una familia.

Lo cierto es que éste es un tema controversial y los dos frentes buscan el bienestar de la unidad básica y fundamental de la sociedad, sin embargo, los actos de homofobia no pueden ser tolerados por los grupos que se encuentran en contra.

Tú, ¿qué opinas?

Fuente:

<http://cnnespanol.cnn.com/2016/08/29/convocan-multitudinaria-marcha-contra-legalizacion-del-matrimonio-gay-en-mexico/>



YO SOY UAEM



Reforestación 2016

Texto: Belén Itzel Villa Lorenzo, reportera del Plantel "Isidro Fabela Alfaro".
Fotos: Plantel "Isidro Fabela Alfaro", UAEM.

El Plantel "Isidro Fabela Alfaro" siempre se ha caracterizado por ser partícipe de diversas actividades, las cuales no sólo involucran a la Universidad, sino al municipio.

La reforestación es hoy una operación esencial para la supervivencia del hombre y otros seres vivos; tomando en cuenta la gran cantidad de incendios, talas indiscriminadas de árboles y demás accidentes fortuitos u ocasionados, la masa verde de nuestro planeta disminuye, lo cual significa que el dióxido de carbono que expulsamos al respirar poco a poco perderá la oportunidad de ser transformado en oxígeno; sin árboles ni plantas, la fotosíntesis es completamente imposible. La importancia de la reforestación consiste en asegurar que exista oxígeno suficiente para abastecer a los seres vivos.

Podemos decir también que esta reforestación es necesaria para crear más extensiones de bosque, cuyos árboles atrapen y eliminen partículas contaminantes como el polvo, polen, humo o cenizas, mismas que pueden ser nocivas para nuestros pulmones.

Debido a lo anterior, el pasado agosto, como cada año, los alumnos de nuestro plantel visitaron la Comunidad de Tecocac, municipio

de Atlacomulco, para plantar más de dos mil árboles. Los alumnos iban con toda la actitud, ensuciarse no fue pretexto para ayudar, docentes y administrativos se sumaron a la causa.

La UAEM se siente orgullosa de participar en este tipo de actividades y exhorta a tomar en cuenta esta cita de José Martí: "Cuando hayas cortado el último árbol, contaminado el último río y pescado el último pez, te darás cuenta de que el dinero no se puede comer".



EL CONCURSO DEL SIGLO

Texto: Fátima Asenet Díaz Álvarez, reportera del Plantel "Nezahualcóyotl".
Fotos: Fátima Asenet Díaz Álvarez y Estefanía Sánchez, alumnas del Plantel "Nezahualcóyotl", sr y sdc.

"El Concurso del Siglo", así se llamó el concurso de oratoria y debate público que se realizó el 6 y 7 de septiembre en el Aula Magna de la UAEM, a través del periódico El Universal. En el que participaron 32 jóvenes apasionados por la oratoria, durante el primer día sólo pasaron 17, de éstos ocho calificarían a la última etapa.

En el segundo día, David Rodríguez, de Puebla; Francisco Correa, de Michoacán; Fabián Ríos, de Tlaxcala; Pol Hernández, de Veracruz; Guadalupe López, de Guerrero; Sofía Gutiérrez, de Colima; Ángel Daniel González, de Yucatán y Diego Carreño, de Oaxaca, lograron pasar a la final a través del debate político.

El primer tema "La legalización de la eutanasia o muerte asistida", se discutió entre Sofía Gutiérrez, en contra, y Guadalupe López a favor; el segundo: "Adopción en parejas homoparentales", Diego Carreño, a favor y en contra Fabián Ríos. El tercero, "Alimentos transgénicos" se debatió entre David Rodríguez, en contra y Francisco Correa, a favor. El último debate fue "El mando único en los estados es viable o conveniente", entre Ángel Daniel González, en contra y Pol Hernández a favor.

Cada participante tuvo seis minutos para defender su postura, los cuales se dividieron de la siguiente manera: uno para la exposición de motivos, dos para la primera replica, dos para la segunda replica y uno para conclusión.

Pol Hernández, Ángel Daniel González y Guadalupe López, fueron los ganadores, primero, segundo y tercer lugar, respectivamente, *Conecte UAEM* reconoce su esfuerzo y trabajo.

¡FELICIDADES!



RESULTADOS de ESFUERZO

Texto y fotos: Belén Itzel Villa Lorenzo, reportera del Plantel "Isidro Fabela Alfaro".

El pasado agosto, Juan Carlos Medina Huicochea, director del Plantel "Isidro Fabela Alfaro", rindió su Segundo Informe de Actividades en compañía del rector de nuestra Universidad, Jorge Olvera García.

En éste se resaltó que el plantel pertenece al nivel uno del Sistema Nacional de Bachillerato, la excelente planta docente y el incremento de la matrícula a 692 alumnos. Medina Huicochea destacó el tercer lugar de los alumnos durante la xxv Olimpiada de Química del Estado de México a nivel estatal, así como el primer lugar nacional del alumno Juan Manuel Suarez García en la competencia Microsoft Office Specialist World Champions Ship 2016. Asimismo mencionó la participación de 298 alumnos del plantel durante los xxxv Juegos Deportivos Selectivos Universitarios, logrando el cuarto lugar de la clasificación general.

Durante su estancia en el plantel, Jorge Olvera García develó la placa de la inauguración de nuevos salones del plantel y colocó, con ayuda del director, la primera piedra para la construcción de la cancha de futbol, que estará lista en noviembre.

En entrevista con Medina Huicochea, expresó su agradecimiento con el anterior rector, Eduardo Gasca Pliego, por haber sido elegido para llevar la dirección; recordó que el 15 de agosto de 2011, el entonces rector inauguró el ciclo escolar en este plantel, mismo que estaba en condiciones de abandono. "El crecimiento del plantel es el reflejo de un trabajo en equipo, de un apoyo institucional, gracias a la gestión del actual rector, lo cual ha permitido el trabajo que se ha realizado a lo largo de estos años".

Por último, agradeció el espacio que la revista *Conecte UAEM* le brinda, así como a la comunidad universitaria por el gran trabajo que se realiza y anima a seguir adelante.



¡Más convivencia, menos violencia!



Texto: Redacción Conecte UAEM.

Como estrategia para combatir y prevenir el bullying, el Plantel "Dr. Ángel María Garibay Kintana", lleva a cabo el proyecto Brigada para la Convivencia Armónica "+ Convivencia - Violencia", en el que alumnos, docentes y administrativos participan.

Martha Reyes Ambriz, jefa del Departamento de Orientación Educativa del plantel, menciona que esta brigada tiene como objetivo llevar a cabo acciones que generen un ambiente sano entre los alumnos, así como fomentar el respeto entre la diversidad de ámbitos sociales. Los 52 participantes buscan respeto, igualdad, tolerancia y libertad entre los universitarios.

¡Únete y participa!

Espacio extra

Texto: Difusión Cultural del Plantel "Dr. Pablo González Casanova".

Una vez más la UAEM, comprometida con el bienestar de los alumnos de bachillerato, inició la obra de la ampliación en tercer nivel edificio "E" (primera etapa) del Plantel "Dr. Pablo González Casanova", con una inversión aproximada de 850 mil pesos y entregó un Potrobús.

El objetivo, además, es construir tres nuevas aulas digitales, en el marco del proyecto "Humanismo que Transforma" y con ello ofrecer espacios suficientes para el desarrollo de las actividades académicas.



En nombre de la directora del plantel, Sandra Chávez Marín, agradecemos el interés y apoyo del rector de la Máxima Casa de Estudios, Jorge Olvera García, por generar espacios dignos para el conocimiento.

#Orgullo uaem



Texto: Litzki Kristal Ortega Rosales, reportera del Plantel "Dr. Pablo González Casanova".

"La historia es una rama del conocimiento muy importante, ya que ayuda a conocer los procesos que han llevado a formar el mundo que hoy conocemos, sin ella no podríamos comprenderlo y tampoco nuestro pasado".

Yadir Emmanuel Sánchez Tafolla

É es Yadir Emmanuel Sánchez Tafolla, tiene 17 años, actualmente cursa quinto semestre en la preparatoria "Dr. Pablo González Casanova", y obtuvo el tercer lugar en la Décima Olimpiada Nacional de Historia.

Su interés por la historia comenzó desde pequeño, cuando tuvo las primeras nociones en la primaria, sin embargo, no fue la asignatura propia lo que llamó su atención, sino la relevancia de la misma. Aprende de manera visual, por lo tanto su método de estudio se basa en el desarrollo de diagramas, además lee bastante y retiene con facilidad.

Yadir Emmanuel prefiere la Historia Universal, debido a que en ella se analizan los procesos que engloban al planeta, también le gusta la Historia de México, pero no más que la primera. Es una de sus disciplinas favoritas, sin embargo, no se dedicará a ella, ya que su pasión es la Volcanología.

Para llegar a la etapa final del concurso, primero realizó un examen de selección en línea donde se eligieron a estudiantes de diversos planteles, después tuvo una semana para prepararse y presentar otra prueba que lo llevó al primer examen nacional en la ciudad de Hidalgo, del 17 al 21 de junio; el cual consistió en escribir dos ensayos acerca del edificio multifamiliar Miguel Alemán y de los portales de Villa Guerrero.

De esta prueba fueron seleccionados cinco participantes y Sánchez Tafolla obtuvo el primer lugar. Así llegó al concurso final, que fue televisado y se otorgaron tres lugares mediante un examen oral de seis etapas, el resto de la historia ya la conocen...

YO SOY
UAEM



YO SOY
UAEM



Celebrándote

Texto: Renata Jiménez Vera, reportera del Plantel "Ignacio Ramírez Calzada".

"El crimen más grande que puede cometerse contra cualquier persona es negarle la educación".
Ignacio Ramírez Calzada "El Nigromante"

La razón de ser, tanto de los individuos como de las instituciones, no se construye solamente en el ahora, también forman parte importante de este proceso, su pasado y futuro; bajo esta premisa se ha forjado el rostro y rumbo del Plantel "Ignacio Ramírez Calzada" de la Escuela Preparatoria de la UAEM.

Algo de historia...

El Plantel surgió como Instituto de Investigación en Técnicas de Enseñanza con sede en Rectoría el 18 de septiembre de 1971. Dos años después cambió de residencia a su actual ubicación, lo mismo que el nombre; en 1982, con su segunda reforma se convirtió en una institución propedéutica con intenciones más formativas que informativas hasta 1991, en éste se transformó en escuela piloto del nuevo modelo educativo, que doce meses después se aplicó a todas las instituciones de Nivel Medio Superior.

En 2003, adoptó un carácter integrador, formativo y holístico; mientras que en 2009 sufrió una actualización de acuerdo con La Reforma Integral de la Educación Media Superior (RIEMS); finalmente en 2015 alcanzó un nuevo marco curricular con base en competencias genéricas y disciplinares, mismo que rige hasta 2016.

¡Un gran festejo!

Las autoridades del plantel integraron a los alumnos y profesores a la celebración del 45 aniversario de la prepa del 19 al 22 de septiembre; organizaron eventos y presentaciones que diferentes grupos de estudiantes realizaron y también presenciaron, desde cine mudo cómico hasta piezas folklóricas y artísticas.

¡Atento!

Hasta el momento han pasado 45 generaciones de jóvenes por las aulas de la prepa, en las que la labor humanista ha sido la base para resolver problemas de educación, en las que se cultiva el conocimiento y el amor a la Universidad. De aquí surgen personas comprometidas con el futuro de la sociedad, quienes integran la cultura y el deporte a las áreas académicas. En el presente y futuro se anhela alcanzar un progreso de triple coraza: belleza, saber y virtud.

Pedro David Mercado Hernández, director del plantel, invitó a los jóvenes auriverdes a poner en alto el nombre de la Universidad y los convocó a profundizar en sus estudios y desarrollo con responsabilidad, ética, alegría, amistad, respeto y esfuerzo, ya que son características fundamentales de la juventud.

De la misma manera en que los jóvenes de la prepa cuatro se sienten orgullosos de pertenecer a ella, desean que los alumnos de los demás planteles gocen del mismo sentimiento y porten con orgullo el escudo que los representa.

Con información de Maricela del Carmen Osorio García, cronista del Plantel "Ignacio Ramírez Calzada".



¡No te estreses!

Texto: Joseline Monserrat Romero Mendoza, reportera del Plantel "Nezahualcóyotl".
Imagen: rincondelarfa.blogspot.com

El estrés es común en la vida diaria, es una acción del cuerpo que responde a las emociones y situaciones que experimentamos, y también es inevitable padecerlo; sin embargo, cuando está presente más de lo normal es necesario controlarlo y equilibrarlo. Si eres de las personas que se estresan con rapidez por cualquier circunstancia, aprende a respirar y encuentra la técnica de relajación adecuada para ti:

Relajación autógena

Esta técnica consiste en provocar sensaciones en el cuerpo a través del lenguaje. Paso a paso:

1. Inicia con una respiración profunda, aumenta al doble la exhalación más que la inhalación. Por ejemplo, inhala durante cuatro segundos y exhala durante ocho.
2. Inhala, cierra los ojos y a medida que exhalas repite seis u ocho veces: "mi brazo derecho se hace cada vez más pesado" y concéntrate en dicha sensación.

3. Repite de seis a ocho veces: "mi brazo derecho pesa cada vez más" (así con manos, brazos, piernas, espalda, cuello, hombros, pies y muslos).
4. Repite de seis a ocho veces: "mi brazo derecho está cálido" (así con manos, brazos, piernas, espalda, cuello, hombros, pies, muslos y piernas).
5. Repite de seis a ocho veces: "mi corazón late tranquila y relajadamente".
6. Repite de seis a ocho veces: "mi respiración es cada vez más tranquila".
7. Repite de seis a ocho veces: "mi estómago está cada vez más cálido".
8. Repite de seis a ocho veces: "mi frente está fría".

Meditación

Consiste en sentarse correctamente, de preferencia en un lugar cómodo, cerrar los ojos y decir en voz alta (o para uno mismo) una frase o mantra, "estoy tranquilo" y "estoy en paz". Recuerda que tienes que realizar res-

piración profunda, llenando de aire tus pulmones, no pensar en cosas que te agobien y concentrarte en buscar un lugar feliz. Es recomendable que respire lentamente con la nariz durante cuatro segundos, mantén el aire otros cuatro y exhala por la boca en los mismos segundos (estos tiempos son una propuesta, tú puedes adaptarlos).

Si tienes noches en las que el sueño simplemente no llega a ti, te recomiendo dos técnicas que pueden ayudarte a tener dulces sueños:

Técnica de respiración

Algo que te ayudará a dormir rápidamente es controlar tu respiración:

- Inicia llenando tu vientre de aire, después tu estómago y finaliza con el pecho.
- Repite este proceso las veces que sean necesarias, expulsando con intensidad el aire por la boca y levanta los hombros.

Técnica de imaginación

Tienes que imaginar que te encuentras en un lugar relajante, intenta ser lo más detallista posible, siente lo que pasa por tu cabeza; ya sea el aire, el sonido del agua y los pájaros, o el viento chocar contra las olas.

Escoge la técnica que más te guste y recuerda que no debes preocuparte demasiado por cosas que no tienen solución, de lo contrario trata de encontrarla rápido y sin aspavientos.

Fuente:

Asensio Morales, Sara (2015), "Las 5 mejores técnicas de relajación para el estrés", Lifer.com, disponible en <http://www.lifer.com/tecnicas-de-relajacion/> (consultado 12/09/2016).

Recuerda que no debes preocuparte demasiado por cosas que no tienen solución, de lo contrario trata de encontrarla rápido y sin aspavientos

Reseña literaria

Texto y foto: América Nieto Monroy, reportera del Plantel "Isidro Fabela Alfaro".

La sombra del viento

Daniel Sempere es conducido por su padre al Cementerio de libros olvidados, hay millones de títulos, pero por algún azar del destino elige "La Sombra del Viento", de un extraño autor que está perdido entre misterios: Julián Carax. Daniel, decidido a entender por qué todas las obras del autor desaparecen, jugará un papel importante en la historia al involucrarse con el escritor y su pasado. Página tras página, una vez que comienzas la lectura es muy difícil detenerte, es un libro mágico.



Si quieres leer otras reseñas te invito a visitar mi blog
<http://unjugodemango.blogspot.mx/>

2º ENCUENTRO INTERNACIONAL

de Orquestas Sinfónicas Juveniles

Texto: Ana Karen González Conzuelo, reportera del Plantel "Lic. Adolfo López Mateos".

El pasado 24 de septiembre, en el nuevo Teatro Morelos, ubicado en el centro de la ciudad de Toluca, fueron galardonados cerca de 200 jóvenes de distintas nacionalidades: mexicana, argentina y colombiana, en el 2º Encuentro Internacional de Orquestas Sinfónicas Juveniles, organizado por la Secretaría de Difusión Cultural de la UAEM.

La presentación de 12 melodías de diferentes países y autores comenzó alrededor de las 7:00 pm, con una duración de dos horas y media en la que actuaron 30 orquestas. La directora de la Orquesta Sinfónica Juvenil UAEM, Hilda Saquicoray Ávila, se encargó de dirigir el programa y presentó a los ocho directores que participaron en los dos días del evento, 24 y 25 de septiembre, dentro de los que ella estuvo incluida, asimismo agradeció el apoyo de las familias que otorgaron hospedaje a los jóvenes de los países invitados y a las asociaciones que están al pendiente de la ayuda que se les brinda.

Fue una velada maravillosa; muchas veces se escuchan o se leen comentarios acerca de lo costoso que implica asistir de este tipo de eventos, sin embargo, la UAEM demostró que está comprometida con la difusión de la cultura al ofrecer la entrada gratuita.

Invito a los estudiantes a darse tiempo para asistir a conciertos de orquesta, ya que no son sinónimo de aburrimiento, al contrario, garantizo que disfrutarán de cerca las sensaciones y los sonidos de la música.

Puedes seguir a la Orquesta Sinfónica Juvenil de la UAEM en:
Facebook: Orquesta Sinfónica Juvenil UAEM
Twitter: @osjuaemex



Texto: Redacción Conecte UAEM
Imagen: Potros UAEM FC

Después de tres victorias consecutivas de Potros UAEM FC, el pasado 23 de septiembre los Correcaminos de la Universidad Autónoma de Tamaulipas los vencieron 1-0 durante la fecha 11 de Apertura 2016.

Ambos equipos jugaron con estrategias planeadas para convertirse en ganadores, sin embargo, durante el segundo tiempo Johnny Leveron, de Correcaminos, anotó el primer gol, lo que generó un ambiente de tensión dentro de la cancha; Arturo Tapia, jugador mexiquense, resultó expulsado dos minutos más tarde, dejando propenso al equipo.

Hasta el momento, Potros UAEM FC tiene 18 puntos, después de cinco partidos ganados y tres empates, mientras que Correcaminos con 16, gracias a cinco victorias, un empate y seis derrotas.

¿CÓMO VA POTROS UAEM FC?

Pos.	EQUIPO	JJ	JG	JE	JP	GF	GC	DIF	PTS
1	MINEROS	11	7	2	2	26	14	12	23
2	CELAYA FC	11	6	3	2	25	9	16	21
3	ZACATEPEC	11	6	3	2	17	11	6	21
4	ALEBRIJES	11	6	2	3	16	9	7	20
5	POTROS UAEM F.C.	11	5	3	3	11	11	0	18
6	CORAS FC	11	4	5	2	16	10	6	17
7	CIMARRONES	11	4	4	3	15	16	-1	16
8	CORRECAMINOS	11	5	1	5	11	13	-2	16
9	FC JUÁREZ	11	4	3	4	11	11	0	15

Recomendaciones

Texto: Redacción Conecte UAEM



¡No más distracciones!

Si eres de los que inconscientemente abre Facebook, Twitter, Gmail o algún sitio web de interés mientras haces tarea o trabajas en la computadora, te recomendamos SelfControl; aplicación gratuita para Mac OS X que te permite bloquear este tipo de páginas por el tiempo que decidas, incluso si la eliminas o reinicias el ordenador.

Es fácil de usar, sólo establece el periodo que quieras que te niegue el acceso a los sitios, agregas éstos a una lista negra y haces clic en "inicio".

Descarga esta aplicación a tu ordenador en <https://selfcontrolapp.com/>

Imágenes a partir de un dibujo

Cuántas veces te ha pasado que buscas por horas en Internet algunas imágenes y utilizas palabras claves que no te dan el resultado con los colores específicos que tú deseas. Ahora ya puedes tenerlas entrando a <https://labs.500px.com/>, una página en donde puedes encontrar imágenes similares a partir de un dibujo.

Su uso es fácil, sólo seleccionas un color específico, un tamaño de pincel y comienzas a dibujar sobre el lienzo asignado, a la par y mientras lo haces, empezarás a ver una serie de imágenes que te aparecerán con los colores seleccionados.



REVISTA DIGITAL
PARA NIVEL MEDIO SUPERIOR

CONECTE UAEM



 @Conecte UAEM

 Conecte UAEM

 revistadigitalprepa@gmail.com

