



Editorial

El año se acaba, época que nos invita a reflexionar sobre lo que hemos vivido durante un año más, para algunos tal vez llenos de noticias, acontecimientos, emociones que nos dieron alegría, algunos que nos llenaron de tristeza, sin duda, momentos que no podremos olvidar fácilmente, solo aprenderemos a convivir con ellos.

Esta época, llena de celebraciones, las posadas, la cena de Nochebuena, aún siguen siendo dos de las grandes tradiciones que seguimos cuando el año está por terminar.

Es evidente que nuestro país cuenta con una riqueza cultural manifestada en diferentes formas como fiestas y sus costumbres. Dentro de estas costumbres, la Navidad en nuestro país llena de vida, colorido en los hogares, calles y nuestro entorno se viste de luces y adornos navideños.

En realidad, estas fechas están llenas de tradiciones que no necesariamente responden a una religión, esto es, se respeta y cada familia desarrolla y establece la forma del cómo será la celebración.

En esta ocasión y para cerrar el año, les compartimos una serie de artículos, algunos que por omisión no fueron publicados, de antemano una disculpa, pero que podrán encontrarlos en este cierre.

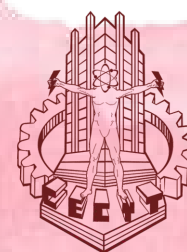
Así se han incluido una serie de artículos relacionados con ese mundo maravilloso para algunos y para otros no tanto: la matemática; de la misma manera, artículos relacionados con las festividades de las cuales nuestro país es un gran protagonista; no dejen de leer el artículo que les compartimos sobre el miedo; de manera similar, un artículo más sobre el ya esterado espacio sobre la escuela para padres.

Las imágenes que han sido realizados en su mayoría por estudiantes de la comunidad, sin duda talentosos; en esta ocasión, compartimos una historia de amor que representa el inicio de una relación de vida.

Igualmente, se incluyen una serie de propuestas lúdicas que nos permitirán poner a trabajar nuestra mente, sobre todo para esos espacios de tiempo, donde a pesar del ajetreo de las fiestas, nos da la oportunidad de hacerlo.

En fin, se consideraron los anuncios de interés para la comunidad, la caricatura con su humor característico, las recomendaciones sobre las series, películas, música, etc.

Les enviamos una enorme felicitación deseando tengan un cierre de año lleno de amor y felicidad.



DIRECTORIO

DIRECTOR CECYT N° 4
COORDINACIÓN EDITORIAL
COORDINADOR DE DISEÑO
DISTRIBUCIÓN Y DIFUSIÓN

LUIS MANUEL HIDALGO ALVAREZ
MARÍA ISABEL SEGURA GORTARES
JUAN ALBERTO GONZÁLEZ MARTÍNEZ
KAREN ENTZANA SÁNCHEZ

COLABORADORES

PREJESSY GONZÁLEZ PRIAN
JUAN ALBERTO GONZÁLEZ MARTÍNEZ
MARCO ANTONIO MARTÍNEZ ZAMORA
IVÁN CHÁVEZ LÓPEZ
MARÍA TERESA BERMÚDEZ HERNÁNDEZ
ARTURO SEGURA GORTARES
MARÍA ISABEL SEGURA GORTARES
ENRIQUE EULALIO DOMÍNGUEZ MENDOZA
FERNANDA ELIZABETH GONZÁLEZ MORALES
MARÍA ISABEL MORALES SEGURA
IGNACIO BRAVO MENDOZA
VÍCTOR HUGO PÉREZ LÓPEZ
VERÓNICA SORIANO ARIAS
SALVADOR CORONA ZARZA
MIGUEL RODRÍGUEZ WONG



CONTACTO PARA *Expresarte*

AVENIDA CONSTITUYENTES N° 813, COL. BELÉN DE LAS FLORES
TEL. 5557296000 EXT. 67324 / 67308 / 67322
expressarte.cecyl4@gmail.com

GACETA PARA *Expresarte*

ÍNDICE

- 04 UN ÁRBOL DE PROMESAS NAVIDEÑAS
- 06 ESCUELA PARA PADRES, ¿QUÉ ES UN NIÑO?
- 08 EL MATEMÁTICO QUE NUNCA EXISTIÓ
- 10 ES UN REGALO DE MARCO POLO
- 12 EL SECRETO DEL PINCEL
- 14 ENTRETENIMIENTO / TIEMPO PARA ESTUDIAR
- 15 ARTE EN EL CECYT 4
- 18 COMPETENCIAS EMOCIONALES: HERRAMIENTAS EN LA FORMACIÓN DE LOS Y LAS ADOLESCENTES
- 20 ANUNCIO
- 21 RECOMENDACIONES
- 22 RENUNCIAR ES LA ÚNICA FORMA DE FALLAR: GENA SHOWALTER
- 23 ENTRETENIMIENTO
- 24 ANUNCIOS. CARICATURA/CHISTE
- 25 JUEGOS
- 26 ANUNCIOS
- 28 ATLIXCO SE VISTE DE NAVIDAD Y SE CONVIERTE EN UNA VILLA DE TAMAÑO REAL
- 30 SIGNIFICADO FILOSÓFICO DE LA NAVIDAD

Por Prejessy González Prian
Área Humanística

Otro año pasa como golondrina libre y gloriosa, otra página que no volverá atrás, para recapitular los momentos de la vida al término de un año con muchas experiencias con muchos altibajos, con alegrías o angustias y quizá temores a lo desconocido, pero recuerda que tú eres la vida, tu momento, tu presente para aprender de lo que eres en esta vida.

Hoy aprendamos del árbol y ahora que es Navidad del árbol de Navidad precisamente, ya que estamos llenos de tradiciones, de deseos de ideas, de pensamientos y siempre habrá una esperanza. Las ramas verdes representan lo que queremos demostrar hacia los demás, abundancia, brillo y vida, es decir la naturalidad de no poder ocultar las ramas secas, carcomidas o plagas de lo que en esencia somos.

El árbol de navidad precisamente es un pino, un pino que soporta las inclemencias del frío, e incluso las nevadas y sigue firme, lo anterior pareciera nuestra vida con matices de diferentes colores, pérdidas de seres queridos e incluso materiales, batallas que enfrentar, que han sido las fuertes nevadas, pero a pesar de ese frío congelante, sigues de pie como ese pino, donde la firmeza la dará esas raíces sólidas, una base firme con un tronco fuerte de lo que se ha logrado cada día, más allá de esas problemáticas piensa que emociones, pensamientos, valores te han llevado a tomar las decisiones en ti, que has conectado, donde no ha cambiado en tu vida, cuál es tu esencia y que pasos debes seguir para ser quién eres.

Ahora pensemos en las luces que iluminan tu vida, la hace ver más colorida, donde involucran pequeños placeres que te hagan consentir para sobrevivir en este año, y después iremos en las esferas, los adornos, que son un esfuerzo que hacemos, pero da frutos y que este año se han reflejado, a pesar de las dificultades.

un árbol con promesas navideñas

Un año representado en un árbol de navidad expresará parte la vida sin dejar pasar esa estrella a lo alto como ese crecimiento personal, donde la estrella dibuje lo que tu vida quiere iluminar a pesar de los momentos oscuros habrá una guía una luz para seguir adelante.

Combinar elementos en ese árbol de forma creatividad es cerrar ciclos de este año, y así demostrar con una gran actitud, los cambios favorables para el siguiente año, ya que, si nuestras actitudes cambian, podemos dominar muchas formas de actuar diferente ante las inclemencias, siente tu cierre de año, hazlo como un elemento muy tuyo para serlo significativo y tengas un compromiso personal, para este cierre de año.

Deja sentir el frío de muchas nevadas, quizá hubo crisis, pero hemos superado muchas situaciones donde podemos hacer cambios para soltar, perdonar, está el pasado y se va a quedar, abrázate de lo que fue y abre tus brazos a lo que va hacer a partir de lo que vas creando con un nuevo ciclo enfrentando todas las experiencias para tener estas herramientas necesarias de continuar con una estrella que guie tu camino.



Por Marco Antonio Martínez Zamora
Profesor Jubilado

ESCUELA PARA PADRES

"Muchas de las cosas que nosotros necesitamos pueden esperar, los niños no pueden, ahora es el momento, sus huesos están en formación, su sangre también lo está y sus sentidos se están desarrollando, a él nosotros no podemos contestarle mañana, su nombre es hoy"

Gabriela Mistral

Cerremos los ojos por un instante, regresemos a nuestra infancia y por un momento visualicemos al niño que fuimos, recordemos nuestras travesuras, temores sueños, etc.

Para recordar mejor lo que es ser niño leamos el siguiente poema:



Los niños vienen en diferentes medidas, pesos y colores, pero todos tienen el mismo credo: disfrutar cada segundo, de cada minuto, de cada hora, de cada día y de protestar ruidosamente (su última arma) cuando el último minuto se termina y los padres los meten a la cama.

A los niños se les encuentra dondequiera: encima, debajo, dentro, trepando, colgando, corriendo o brincando. Las mamás los adoran, las niñas los detestan, los hermanos mayores los toleran, los adultos los ignoran y el cielo los protege.

Un niño es la verdad con la cara sucia, la belleza con una cortada en el dedo, la sabiduría con el chicle en el pelo, y la esperanza del futuro con una rana en el bolsillo.

Cuando estás ocupado, un niño es un carnaval de ruido desconsiderado, molesto y entrometido. Cuando quieres que, de una buena impresión, su cerebro se vuelve de gelatina o se transforma en una criatura salvaje y sádica orientado a destruir el mundo y a sí mismo.

Un niño es una combinación: tiene el apetito de un caballo, la digestión de un traga-espadas, la energía de una bomba atómica, la curiosidad de un gato, los pulmones de un dictador, la imaginación de Julio Verne, la vergüenza de una violeta, la audacia de una trampa de fierro, el entusiasmo de una chinampina y cuando hace algo tiene cinco dedos en cada mano.

Le encantan los helados, las navajas, las sierras, las navidades, los libros de historietas, el chico de enfrente, el campo, el agua (pero no en la regadera), los animales grandes, papa, los trenes los sábados por la mañana y los carros de bomberos.

Le desagrada las clases de doctrina, estar acompañado, los colegios, los libros sin ilustraciones, las clases de música, las corbatas, los peluqueros, las niñas, los abrigos, los adultos y la hora de acostarse.

Nadie más se levanta tan temprano, ni se sienta a comer tan tarde. Nadie más se divierte tanto con los árboles, perros y la brisa. Nadie más puede traer en el bolsillo, un cortaplumas oxidado, media manzana, un metro de cordel, un saco vacío, dos pastillas de chicle, seis monedas, una honda, un trozo de sustancia desconocida y un auténtico anillo supersónico con un compartimento secreto.

Un niño es una criatura mágica. Puedes cerrarle la puerta de tu despacho, pero no puedes cerrarle la puerta del corazón. Puedes sacarlo de tu estudio, pero no puedes sacarlo de tu mente. Mejor ríndete, -es tu amo, tu carcelero, tu jefe y tu maestro-, una carita sucia corretea gatos, un manojito de ruido.

Pero cuando regresas a casa por las noches, con tus sueños y esperanzas hechas trizas, él puede remediarlas y dejarlas como nuevas con dos mágicas palabras: ¡HOLA, PAPI!

Enrique Rambal

Recuperado el 20 de diciembre en:
<https://www.elsiglodetorreon.com.mx/blogs/2015/que-es-un-nino.html#:~:text=Las%20mamas%20los%20adoran%2C%20las,una%20rana%20en%20el%20bolsillo.>

Es muy importante conservar en nuestra mente lo que es ser niño, porque tenemos que tomar conciencia de la responsabilidad que hemos emprendido al decidir ser padres.

Mantengamos nuestra infancia a pesar de los años y a pesar de los daños



Por Iván Chávez López
Área Básica

Cuando Nicolas Bourbaki se postuló para la American Mathematical Society en la década de los 50's, ya era uno de los matemáticos más influyentes de su tiempo. Había publicado artículos en revistas internacionales y sus libros de texto eran de lectura obligatoria. La solicitud presentada fue rechazada rotundamente por una sencilla razón: Nicolas Bourbaki no existía.

Dos décadas antes, las matemáticas carecían de alguna formalidad puesto que muchos matemáticos habían muerto en la primera guerra mundial y como había diversificación de lenguajes, no había un lenguaje común a fin de entender las matemáticas.

Los matemáticos se las ingeniaban para conseguir sus objetivos, pero en 1934 un grupo de matemáticos de la prestigiosa escuela normal superior decidieron reformar un libro de cálculo muy popular de su tiempo.

Fue tanta su ambición, que publicaron el libro llamado Elementos de matemáticas a fin de homologar los conceptos complejos en matemáticas. El texto se componía de:

1. **Conjuntos de axiomas** sencillos de entender y construir el pensamiento lógico
2. Se presentaban **teoremas complejos** que se enfocaban en los trabajos realizados en todo el campo de las matemáticas
3. **Reglas coherentes** con el objetivo de que se pudiera contextualizar al máximo.

4. **Concepto de función:** El cual consistía en pensarlo como una máquina que permitía una entrada y arrojaba una salida. Se construyeron mediante los diagramas de Venn y haciendo el uso de la noción de puentes (para conectar los elementos entrada – salida). Lo anterior permitió definir características que ostentan a las funciones inyectiva, sobreyectiva y biyectiva.

5. **Análisis funcional:** El cual trataba sobre espacios de funciones mediante transformaciones,

por citar un ejemplo, las transformadas de Laplace y Fourier.

A nivel elemental, en cálculo integral, cuando se induce al método de cambio de variable, es un claro ejemplo del análisis funcional.

El trabajo fue publicado mediante un nombre falso: Nicolás Bourbaki, el cual se describía como un genio ruso y ermitaño. Para seguir con el engaño formaron una personalidad en el mismo para poder darle crédito y continuar en el anonimato. Tales como:

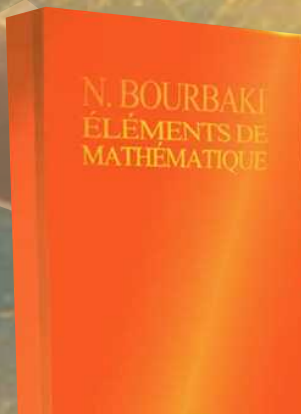
1. No le gustaban las relaciones personales.
2. Su esposa había muerto cuando su hija tenía 3 años.
3. Anunció la boda de su hija.
4. Gustaba de los postres.
5. Pintaba en sus ratos libre.
6. Cuando otros matemáticos lo criticaban, tenía una forma muy peculiar al contestar siempre siendo diplomático, pero no ofensivo.

En 1968 era insostenible la mentira y publicaron la esquila correspondiente llena de doble sentido matemático. Posteriormente decidieron publicar en el periódico local el grupo llamado "Los Bourbakis" a fin de contar la historia en cuestión



Hoy en día, el grupo de los Bourbakis sigue activo y siempre abierto a los matemáticos que quieran unirse con el objetivo de incentivar las matemáticas para todos. No es prioritario elegir una rama o especialidad, por el contrario, se busca la creatividad para poder extender la matemática en algo que podamos entender.

Nota curiosa: Para entrar al grupo de los Bourbakis se debe tener una edad mínima de 37 años, haber sido educador por más de cinco años, así como ser muy creativos para elaborar contenidos que respeten los fundamentos axiomáticos y que estén alineados con el mundo actual sin perder generalidad. ¿Quién sabe? ¿Quizás en el futuro quiera formar parte de dicho selecto grupo?



Hace algunas décadas, en la CDMX, durante la época decembrina las posadas eran una verdadera tradición que se celebraba en la mayoría de los hogares y que se conserva hasta nuestros días, donde con gran alegría y bullicio se reúnen familiares, amistades y vecinos alrededor del objeto más esperado de la reunión: la piñata, que forrada con papel de colores con sus 7 picos y rellena con frutas y dulces, se convierte en la delicia y alegría de chicos y grandes pues al romperla, de su interior caerá la colación esperada, pero ¿Cómo y cuándo llegaron las posadas a nuestro país? Por principio de cuentas diremos que mucho antes de la conquista llegado el mes de diciembre, la cultura azteca celebraba la llegada del dios de la guerra Huitzilopochtli en la que la parte más esperada era el momento de golpear una olla de barro rellena de oro y piedras preciosas.

Para continuar hablaremos de quien trajo las posadas a estos lugares; fue precisamente que con la conquista, aparte del resto de la tripulación venían frailes quienes se encargaron de propagar las posadas que hasta la fecha disfrutamos, quiero agregar, que en México la primera piñata nació en 1586 en el convento de Acolman y para rematar diremos que según algunos historiadores, fue Marco Polo que al regreso de su viaje a China trajo la piñata a Italia y de ahí pasó a España, años más tarde llega a nuestro país y sería México el encargado de dar a conocer esta colorida tradición al mundo entero pues ya forma parte de nuestro folklor.

Y bien, amables lectores de esta gaceta, a lo largo de este año que casi finaliza, hemos compartido infinidad de temas interesantes que aquí se publican, con gusto enviamos nuestras coloaboraciones que aportan información útil; como en todo, nada ha sido fácil a nuestro alrededor, ni en el metro cuadrado de cada uno, más sin embargo también hubo cosas buenas,



abundancia, momentos de esparcimiento, tranquilidad y como a veces la vida nos enfrenta a nuevos retos, sería bueno que en las próximas vacaciones reflexionemos acerca de lo que podemos y queremos mejorar, recordando que tenemos el poder de cambiar las cosas que no nos gustan y que siempre hay nuevas metas por alcanzar.

Por lo expuesto en el tema, queda abierta la invitación para que disfruten las posadas venideras, su cena de noche buena y de fin de año. En cuanto a todos y cada uno de ustedes, estimados lectores, vayan mis mejores deseos para el próximo año 2024.

Por Arturo Segura Gortares
Autor invitado

La conoció una tarde de primavera, cuando la vio por primera vez, todo a su alrededor desapareció y solo quedó en su mente la imagen de una bella mujer. Por unos instantes su corazón latió con más intensidad, lo aceleró como si le hubiera enviado un mensaje que no comprendió en ese momento. El joven sintió una emoción indescriptible, como una llama que se aviva en el pecho. El momento pasó tan rápido y se esfumó, solo una braza ardía, queriendo apagarse.

El muchacho caminó hacia la playa, para ver el ocaso del día, con el reciente recuerdo que revoloteaba en su mente. Se recostó en la arena mirando al sol esfumándose en el horizonte como si se lo tragara el mar. La obscuridad hizo su presencia y aparecieron las primeras estrellas. Conforme la noche avanzaba éstas atiborraban el cielo, parecía no haber una más. Estaba repleto, impresionante visión del universo ante sus ojos. Solo se escuchaba el clamor de las olas que se estrellaban con la orilla y en ocasiones el sonido tenue del viento.

Sin dejar de ver el firmamento, se colocó unos audífonos. Apareció el silencio por unos instantes, desapareciendo cuando sus oídos comenzaron a escuchar las primeras notas sonoras de las melodías que a él le gustaban y hacían estremecer su corazón.

De vez en cuando cerraba los ojos para sentir más profundo la emoción que le ocasionaba la música, los volvía abrir y las estrellas estaban atentas como si la escucharan también. Su cabeza se saturaba de belleza, de un placer sensorial que lo agitaba por dentro, una sensación inexplicable, oprimía su corazón, aparecía una alegría intensa y una que otra lágrima se deslizaba como ola en sus mejillas.

Meditaba: se necesita el sentido del oído para escuchar la hermosura de la música, ondas sonoras armónicas que penetran en los confines del



cerebro, se extasían los pensamientos, agudizan los otros sentidos, estimulan la creatividad, ennoblecen el alma, causan una sensación de gozo tremenda, que ocasiona en el ser humano aparezca su mejor versión, la sensibilidad que lo humaniza, resalta el amor.

Compositores y músicos desarrollan el don más extraordinario que existe, al plasmar en una hoja de papel la letra y los signos musicales de una forma magistral. La sordera no ha sido barrera para

realizarlo, ese talento sale de adentro, de la imaginación creativa, de células nerviosas de donde brotan las palabras y las notas que estremecerán al corazón para convertirse en una espléndida melodía, para después compartir con la humanidad esa maravilla creada y disfrutar unos momentos de embeleso musical.

La música es considerada también un tipo de lenguaje que se utiliza para comunicarnos, muy especial, sensible. Debe apreciarse la buena

consonancia, como un gran tesoro que enriquece al ser humano que la escucha, promueve su valor como persona, respeta su dignidad y esencia. Lo enaltece, lo motiva y prepara para que su vida sea una obra maestra. Y nos damos cuenta de ello, porque se tocan las fibras más sensibles del encéfalo, para después enviarlas al corazón y acariciarlo con la ternura de las palabras y notas emitidas.

Maravilloso corazón, que nos acompaña desde el principio de nuestra vida hasta su fin. Amigo inseparable. A quien se le ha cantado infinidad de veces por inspirar al espíritu. Presente como símbolo del amor. Se alegra y llora con nosotros en las emociones. Siempre custodiando los recuerdos y sueños. Sufre con las tristezas y ríe en los regocijos.

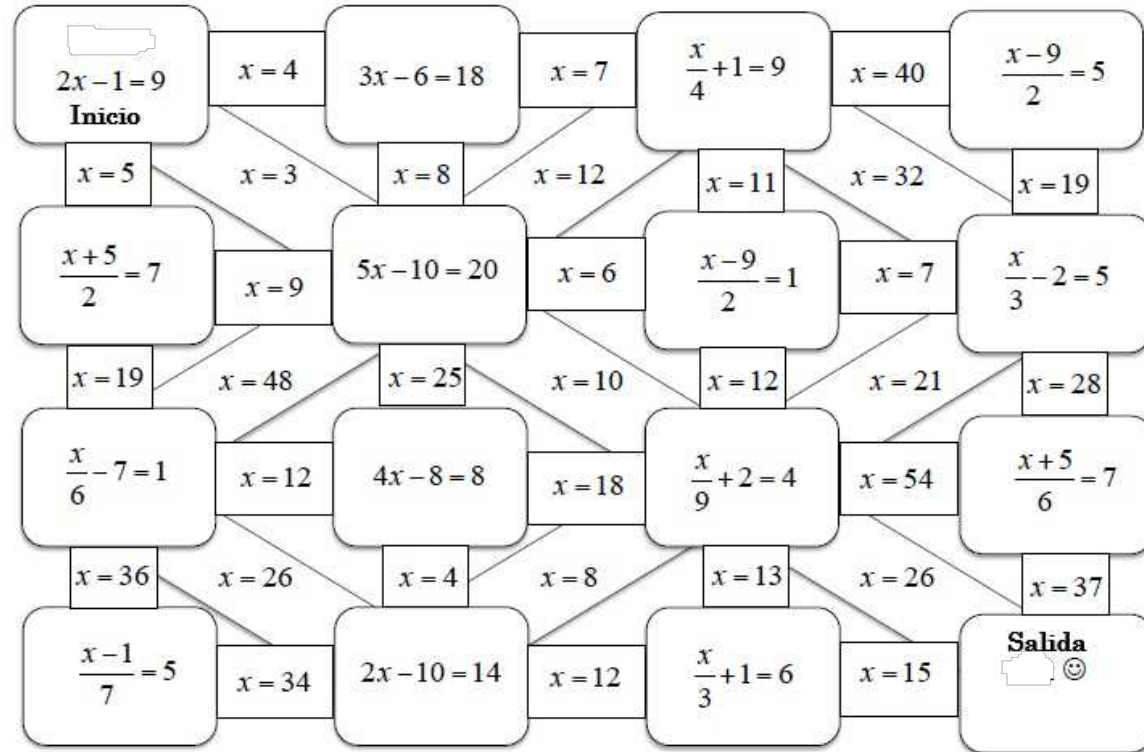
Los enamorados escuchan música cuando están juntos o separados, las notas o la letra de una melodía avivan esa braza y encienden el fuego para despertar la sensación más maravillosa que existe entre un hombre y una mujer, que los incita a encontrarse de nuevo, los minutos parecen ser eternos, el tiempo parece alargarse. Una emoción que solo los enamorados conciben, el corazón se acelera y la intensidad de sus latidos parecen componer una cadencia armónica transformándose en una sinfonía. Todo se borra a su alrededor y solo hay lugar para el amor, que nace desde lo más profundo de nuestro ser, una alegría intensa que se convierte en gozo, deseando se perpetuara para siempre.

La música del corazón revela en el ser humano un estado de éxtasis en donde uno no puede sentir ni pensar en nada, solo en lo amado. Una forma de acariciar el alma.

El joven cerró los ojos, dejándose llevar por las olas del inmenso océano musical y soñar con la mujer que empezaba amar.

Resuelve las siguientes ecuaciones y el resultado te indicará el camino a seguir

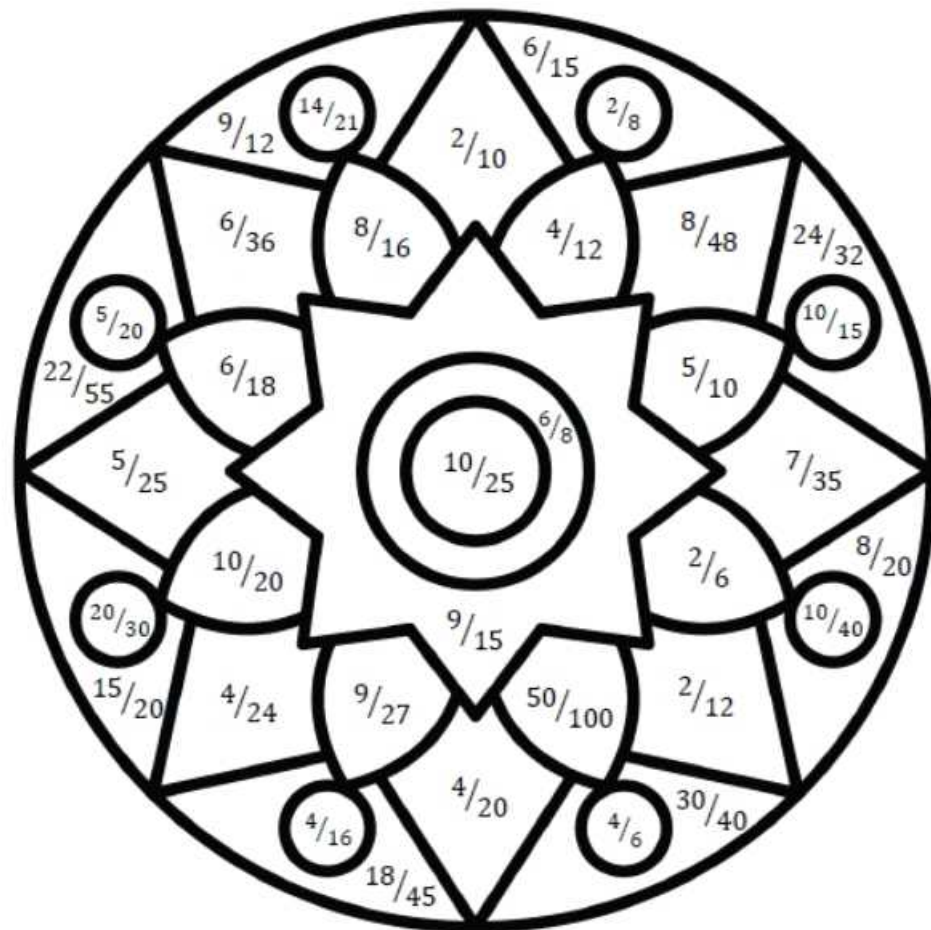
Por Iván Chávez López
Área Básica



Instrucciones:

Simplifica las siguientes fracciones y colorea acorde al código de colores

- $1/2$ - Amarillo
- $1/5$ - Rosa
- $3/4$ - Verde claro
- $1/3$ - Naranja
- $2/3$ - Verde oscuro
- $3/5$ - Rojo
- $2/5$ - Azul claro
- $1/6$ - Morado
- $1/4$ - Azul marino



HINOJOSA



GRUPO 12



ARTEAGA SÁNCHEZ EVELYN MAYTE
GRUPO SIM6 DE IME

2023

2024



LOADING...



Por Víctor Hugo Pérez López
Área IME

Invitada: Verónica Soriano Arias
Centro de asesoría profesional
Paulo Freire

Pensar en la formación de los y las adolescentes no solo es visualizar un escenario educativo y familiar, es vislumbrar una formación emocional en donde las y los jóvenes aprendan a gestionar sus emociones, fortalecer sus estados internos que les permitan desarrollar capacidades de afrontamiento y establecer vínculos afectivos cimentado en la armonía y el respeto mutuo.

Erikson (1990) manifestó en su teoría del desarrollo psicosocial que el adolescente pasa una crisis de identidad y durante este periodo su mayor preocupación radica en la imagen que puede proyectar a los demás, que centrarse en el mismo, por ello, tiende a imitar estereotipos impuestos por las modas y por los medios de comunicación, experimenta la necesidad de reconocimiento para reafirmar su personalidad y si agregamos que vivimos en espacios llenos de violencia y que esta última se ha adoptado como una forma de vida, el tránsito de la juventud a la edad adulta se torna complejo. Cabe destacar que la crisis que presentan algunos adolescentes los conduce a experimentar estados depresivos y en casos extremos al suicidio.

Dadas las características mencionadas resulta necesario orientar a los jóvenes en la adquisición de competencias emocionales que influyan en su formación, con la intención de alcanzar un desarrollo pleno que se vea reflejado en su autoestima y a la vez con la capacidad de establecer relaciones afectivas y constructivas.

Pero ¿Qué son las competencias emocionales? ¿Cuáles son sus orígenes? ¿Por qué es importante adquirirlas en la adolescencia?

Citaremos algunos conceptos y dimensiones del campo de la inteligencia emocional para distinguir algunas diferencias y

enfocarnos a promover los elementos que participan en el desarrollo de las competencias emocionales.

En las últimas décadas se han incorporado a nuestro escenario términos como: Inteligencia emocional, habilidades socioemocionales y competencias emocionales, aunque se pudiera pensar que son sinónimos cada término tiene su propio significado.

Goleman (2010) define la inteligencia emocional como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos [...] manejar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones”.

Hernández (<https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/05/10AIDia.pdf>) cita el modelo Casel (2017) que define a:

Las habilidades socioemocionales (HSE) como las herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, comprender las de los demás, sentir y mostrar empatía por los otros, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, así como definir y alcanzar metas personales (CASEL, 2017). De igual forma, hay evidencia de que estas habilidades pueden desarrollarse y ejercitarse de manera intencional en el contexto educativo, y que justo la infancia y la adolescencia son las etapas más significativas para aprenderlas.

Por su parte Bisquerra (2010) asegura que las competencias emocionales son: “un conjunto de conocimientos, procedimientos y aptitudes combinados, coordinados e integrados en la acción, adquiridos a través de la experiencia (formativa y no formativa-profesional), que permiten al

individuo resolver problemas específicos de forma autónoma y flexible en contextos singulares”

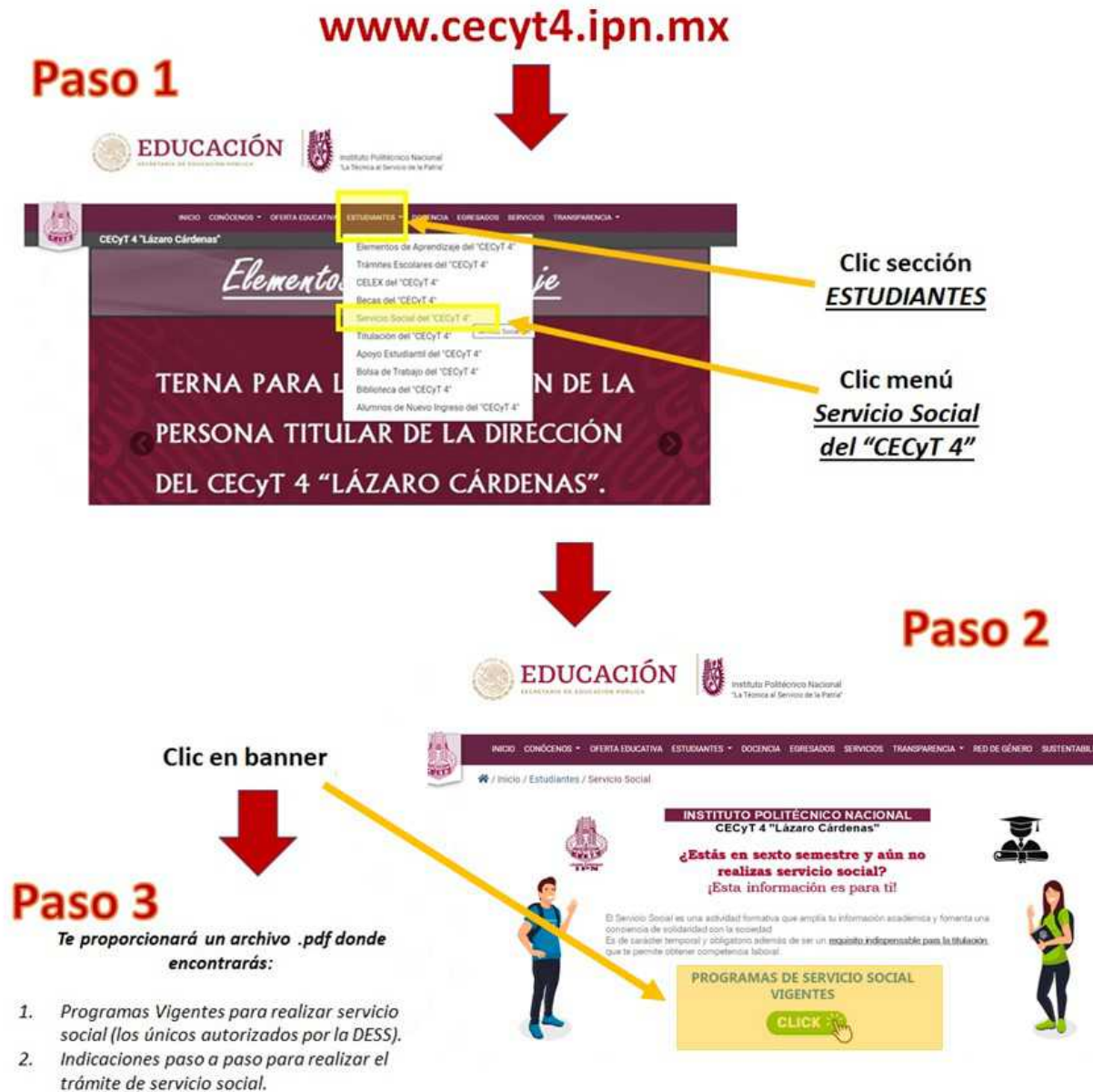
Bisquerra (2010) diseña su propio modelo, al que denomina pentágono de competencias emocionales que consiste como primer punto en adquirir conciencia emocional, es decir, reconocer las emociones propias y asignarles un nombre, la regulación emocional consiste en gobernar las emociones propias y determinar su propia gestión, esta competencia nos lleva a la autonomía emocional que consiste en aprender a responsabilizarnos de nuestros estados emocionales sin culpar a los demás de nuestro sentir; a su vez el modelo enfatiza la importancia de mantener relaciones interpersonales sanas en nuestro entorno a través del respeto por los demás, practicar la asertividad y otras habilidades como la escucha activa. Por último, señalamos las competencias para la vida y el bienestar que son actitudes proactivas para afrontar satisfactoriamente los desafíos cotidianos ya sean personales, educativos, familiares y sociales, como, por ejemplo: fijarse objetivos, buscar ayuda y recursos para la solución de conflictos y fluir.

Como adultos nos compromete conocer y adquirir estos elementos para acompañar a los y las adolescentes en su proceso formativo, que esta etapa evolutiva se fortalezca con la adquisición de competencias emocionales con la intención de que los y las jóvenes encuentren el equilibrio para alcanzar una vida plena y feliz.

Sigamos enseñando con Energía y aprendiendo con Alegría

SERVICIO SOCIAL

Es una actividad formativa que amplía tu información académica y fomenta una conciencia de solidaridad en la sociedad. Es de carácter temporal y obligatorio para realizar el trámite de titulación, el cual te permitirá competencia laboral. Lo puedes realizar en 5to. y 6to. semestre, su duración será de 480 horas en un periodo no menor de 6 meses, cubriendo 4 horas diarias. Lo puedes realizar dentro del propio Instituto y en dependencias públicas o privadas que tengan convenio con el Instituto Politécnico Nacional. Por lo que debes consultar la información publicada en la pagina web del CECyT ya que ahí encontrarás los programas vigentes, los requisitos que se solicitan y los pasos a seguir.



NOTA IMPORTANTE: Debes consultar frecuentemente la sección de servicio social, ya que ahí se publica y se actualiza los programas vigentes.

Correo de atención: esuarezs@ipn.mx

Por Fernanda E. González Morales
Estudiante Invitada CECyT N° 11

Cine:
Wonka

Dejar el mundo atrás

Chicken Run: Amanecer de los Nuggets

Música:
Don't go insane DPR IAN
Home DOTAN
The phantom of the opera NIGHTWISH

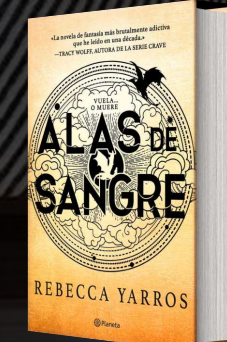


SERIES:

- El zorro de nueve colas
- Barreras del corazón
- La cocina de fermat

Libros:

- El sol y el vacío Gabriela Romero
- La cruz siempre fuiste tú Malena Hehn
- Alas de sangre Rebecca Yarros





Una serpiente en una caja

Recuerdo un comentario de una amiga que estando en un centro de exhibiciones naturales observó como los infantes que estaban de visita, algunos de ellos daban golpecitos sobre el costado de la vitrina por el vidrio en que estaban observando a las serpientes y había una que les llamaba más la atención, una serpiente toro que se deslizaba lentamente observándolos.

Desde chicos debemos aprender a superar nuestros miedos o controlarlos y vencer las inseguridades, miedo, vergüenza, ansiedad, frustración o culpa. A lo largo de nuestra vida estas sensaciones conviven con nosotros en multitud de situaciones en las que nos vemos involucrados.

Son sentimientos negativos que nos producen una gran inseguridad dominando y definiendo nuestra vida gran parte del tiempo. Sin embargo, el problema no radica en el miedo, sino como lo percibimos, entendemos y gestionamos esas emociones.

Conocer y aceptar los miedos es el primer paso para poder enfrentarte a ellos y trabajar en superarlos. A pesar de que en muchos casos los miedos no son tu responsabilidad depende de ti desprenderte de ellos o controlarlos.

No debemos permitir que el miedo nos paralice, tenemos que enfrentarlo. Superar el miedo que nos impide avanzar, el que nos bloquea, es una de las mejores formas de crecer como personas y de alcanzar una vida más plena.

Desde la infancia hemos aprendido a vivir con el miedo y por ello nos hemos acostumbrado a convivir con ellos, sabemos que enfrentarlos no es una tarea fácil, pero es el camino para dominarlos, así que podamos llevar la vida más plena y que merecemos.

Por Salvador Corona Zarza
Egresado invitado

Es importante observar y entender el manejo de la información que se manipula ya que en su mayoría y muchas veces son falsas o verdades a medias las producen para ocasionarnos miedos y tenernos paralizados o al menos controlados, así que vamos a hacer conciencia de esto, también.

Todo esto se convierte en una barrera que nos impide vivir plenamente. De hecho, el miedo nos obliga a mantenernos en nuestra aparente zona de confort y no nos permite avanzar y desarrollarnos, limita nuestras metas y nuestras acciones, nos mantiene bloqueados.

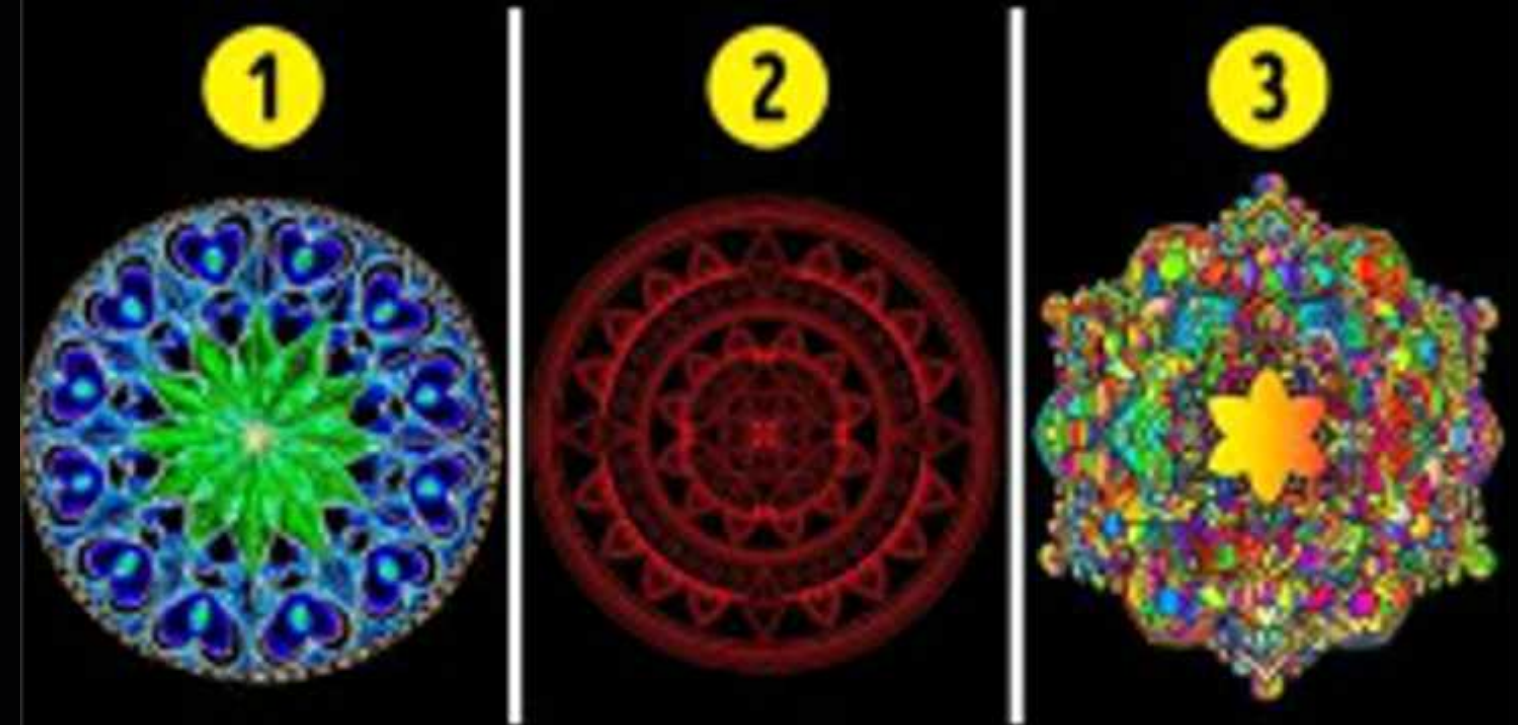
Por lo tanto, el miedo es algo también que nos ayuda, ya que a lo largo del tiempo nos brinda el tener prudencia y a no realizar actos que nos puedan poner en riesgo nuestra integridad o a veces nuestros bienes materiales.

Confía en ti, confía en tus planes, en tu entorno y en lo que te rodea, confía en tu poder espiritual y sobre todo no dejes que el miedo te impida realizar los planes que tienes adelante.

Enfréntate a tus miedos y haz que tu futuro sea cada vez más brillante y exitoso, así que a poner en una caja bien resguarda esos miedos al igual que las serpientes.

Por María Isabel Morales Segura
Egresada politécnica

1. En esta ocasión veremos que dice tu personalidad de acuerdo al mandala que más te guste, sólo selecciona una opción y mira el resultado



RESULTADOS

Si seleccionaste el número:

1. Estás dirigido hacia la carrera y el éxito, tener un buen estatus en la sociedad es muy importante para ti. Tienes ciertas metas y objetivos y sabes como alcanzarlas.
2. Tu prioridad es el amor. Estás más concentrado en la familia y los amigos, las personas como tú son muy respetadas en la sociedad por su capacidad para encontrar un lenguaje común con los demás.
3. Estás enfocado en el autodesarrollo. Esto puede involucrar la apariencia y el alma al mismo tiempo, intentas escuchar tu corazón y seguir lo que dice.

FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO 2024

Ya vienen los 65

Felices fiestas Nos vemos en ENERO.

CHISTE

- ¿Me regalas un cigarro?
- No. Lo siento, fue mi propósito de año nuevo.
- ¿Dejar de fumar?
- No, dejar de regalar cigarros.

RESECCION **Jaceta** MULTIMEDIA

Campus Virtual
Excelencia y Prestigio a Distancia

EDUCACIÓN

<https://bit.ly/3pcEARY>

Dados

¿Puedes sumar todos los números de los lados que NO se ven de estos dados?

Números primos

Esta manguera de jardín es un enredo. Si tiras de ambos extremos, ¿cuántos nudos se formarán?

Sólo dos de los lazos formarán nudo si se tira de los extremos de la manguera, el de la parte inferior derecha y el de la izquierda.

Sabías que por ser alumno del IPN

Cuentas con Seguro Facultativo

¿Qué esperas? Tramítalo ya

¿QUÉ ES EL SEGURO DE SALUD PARA ESTUDIANTES?

IMSS

IMSS DIGITAL

PARA LA ALTA O BAJA DE LA AFILIACIÓN DEL IMSS ENVIÁ A afiliacionescecyt4@ipn.mx los siguientes datos:

- NÚMERO DE SEGURIDAD SOCIAL (11 dígitos)
- NOMBRE COMPLETO
- GENERO (femenino o masculino)
- CURP
- UNIDAD DE MEDICINA FAMILIAR (número de clínica)
- SEMESTRE
- BOLETA
- CARRERA TÉCNICA
- ALTA O BAJA

NO ES NECESARIO ANEXAR IMÁGENES O PDF AL CORREO QUE ENVÍES, solo verifica tus datos sean corrector antes de enviarlos

CECYT

24

25



TITULACIÓN

La titulación como técnico en el nivel medio superior es el paso terminal de tu formación en alguna de las carreras técnicas de nuestro centro de estudios.

Siendo la evidencia de la culminación de una etapa académica; por ello, es importante que lo obtengas, ya que es un requisito para desempeñarte como profesionista.

Para lo anterior, debes elegir una OPCIÓN DE TITULACIÓN y obtener tu ACTA DE EXAMEN PROFESIONAL, para que posteriormente continúes tus tramites en la Dirección de Administración Escolar (DAE) y así obtener el título y cédula profesional. Es indispensable cumplir con todos los requisitos que establece cada opción así como servicio social liberado. Por ello es importante que consultes la pagina web del CECyT.

BECAS

Desde el primer semestre de tu estancia en esta institución, podrás ser beneficiario de alguno de los distintos programas de becas que se ofrecen en el Instituto o en otras instancias.

La beca es la aportación económica determinada en cada programa, entregada a los alumnos en situación regular del Instituto Politécnico Nacional con objeto de apoyar, fortalecer, promover y alentar la permanencia y conclusión de sus estudios a nivel medio superior. Para conocer los dos programas de becas con los que se cuentan consulta la pagina web del CECyT.



Atlixco se viste de Navidad y se convierte en una Villa de tamaño real



Por Ignacio Bravo Mendoza
Área IME

La Villa Iluminada de Atlixco, Puebla; es un espectáculo de luz y color que se ha convertido en una tradición, la cual se ha arraigado en el imaginario de sus pobladores y visitantes. Desde 2011, este proyecto sin precedentes en el país, transforma el pueblo mágico en una Villa Iluminada durante 40 días al año.

Las figuras que componen Villa Iluminada son completamente diseñadas y elaboradas por manos mexicanas, con tecnología LED.

Al principio llegaron 300,000 visitantes. El tiempo y tantas luces convertidas en túneles y figuras mágicas que representan tradiciones y costumbres, se encargaron de duplicar la cifra de aquellos caminantes. Por esto, por su historia, sus flores y su cultura, en 2015 este rincón poblano fue nombrado Pueblo Mágico.

El espectáculo inicia en el Zócalo y comprende un recorrido peatonal de kilómetro y medio donde se pueden escribir los anhelos en el árbol de los deseos, darse una pasadita por el túnel de lava o montarse en el tren de la Villa. El clima es cálido en Atlixco, pero durante las encendidas fechas el poco frío obliga a la gente a deambular con chamarra encima. La multitud, arropada, va y viene admirando las más de dos mil figuras que acompañan el paseo de las luces. Sobresalen sus rostros iluminados como si de una alfombra de puntos claros y en movimiento se tratara.

Nochebuena. También mirar a detalle los diseños de las figuras iluminadas, que cumplen varios objetivos: adornar el espacio público, alegrar a los asistentes y rendir homenaje a las tradiciones. ¡Ya puedes visitar la Villa Iluminada Atlixco 2023! Así que arma el plan y lánzate con tus amigos, familia o pareja a disfrutar de este Pueblo Mágico de una forma diferente. Te contamos todos los detalles.

Año con año, este evento es esperado tanto por locales como por personas de otros estados. Y es que algunas calles de este poblado se llenan de miles de focos de colores y todo el ambiente navideño.

Fechas y horario de la Villa Iluminada Atlixco 2023

La Villa iluminada se inauguró el pasado 24 de noviembre y podrás visitarla hasta el próximo domingo 7 de enero, para que cierres la temporada con el Día de Reyes.

El Ayuntamiento de Atlixco informó en redes sociales que la iluminación se encenderá todos los días desde las 18:30 horas.

Ruta de la Villa Iluminada de Atlixco

La ruta de este año, es distinta a la de ediciones anteriores y abarcará un total de 1.5 kilómetros en el Zócalo de Atlixco.

La ruta de la Villa Iluminada Atlixco 2023 iniciará en el Centro de Convenciones (rodeándolo), seguirá por calle 4 Norte y subirá hacia el zócalo de la ciudad por la calle Constitución.



Luego irá hacia avenida Hidalgo, hasta calle 11 sur, donde retornará por la misma avenida para concluir en calle Nicolás Bravo.

Recuerda que este es un evento gratuito y que a lo largo del recorrido encontrarás distintos puestos con delicias gastronómicas.

También, la Villa Iluminada estará acompañada por juegos mecánicos y actividades artísticas y culturales.

La Villa Iluminada Atlixco y el Brilla Fest son eventos distintos

Este año, Atlixco tiene dos villas iluminadas que son completamente distintas e independientes la una de la otra.

Peró la gran diferencia es que la que te contamos en esta nota, es 100% gratuita y se hace en las calles de la ciudad, mientras que el Brilla Fest es una experiencia que se hace dentro de las instalaciones del Parque Xtremo y tiene un costo de \$200 a \$1,000. Este tiene atracciones como el Desfile de Nikolaus, pastorela, show de pirotecnia, la cocina de la señora Claus y hasta un tren.

Cómo llegar a la Villa Iluminada Atlixco desde Ciudad de México

En autobús

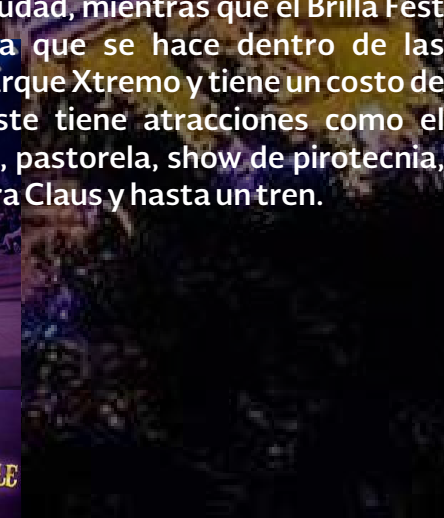
No hay autobuses directos de Ciudad de México a Atlixco. Así que lo que tienes que hacer es tomar uno hacia Puebla, que salen desde la TAPO.

Te recomendamos elegir una ruta que te deje en la Central de Autobuses CAPU, en Puebla, pues desde ahí sí puedes tomar un autobús con destino a Atlixco.

En carro

Desde la Ciudad de México son unas 2 horas 40 minutos a Atlixco, Puebla. Claro que todo depende del tráfico a la salida de la ciudad y de que no haya inconvenientes en la carretera.

Primero deberás seguir las indicaciones que te lleven hacia la ciudad Puebla. Así que tomarás la Autopista México – Puebla/México 150D.



Por Miguel Rodríguez Wong
Exjugador jaguar

Fraters del rojo y blanco retomando mi columna quiero compartir con ustedes un tema que me gusta tomar cada año, ya en los anteriores les he escrito de diferentes filosofías y culturas cómo celebraban esta época.

En esta ocasión es algo más filosófico, como en distintas culturas y filosofías hacen sus enseñanzas a través de alegorías, en esta ocasión no es la excepción.

La Navidad es un cuento y un rito, pero como todos los cuentos y ritos, dice mucho más de lo que muestra a través de sus hermosas y emocionantes imágenes.

En el rito navideño se celebra la llegada al mundo del Salvador. En la teología cristiana el Salvador, Jesucristo, es el Dios hecho carne que viene al mundo (en un portal ¿o es una caverna?) para liberarnos de la falsedad, la maldad y la injusticia, es decir, para revelarnos la Verdad y hacernos Buenos y Justos. Jesús es el como el Príncipe de los cuentos, hijo del Rey-Padre, que es enviado a la gruta del monstruoso y deforme Dragón (el Mundo), a librar nuestras Almas (es decir, a nosotros, que somos la Princesa cautiva) de la oscuridad y el Mal en que se hallan (el mundo siempre ha andado fatal), y conducirnos así a nuestra verdadera Casa o Reino, junto al Padre, pues hijos de reyes (o de dioses) somos también nosotros.

Este mito o estructura mítica es más antiguo que el propio tiempo, pero ¿Qué puede significar en el lenguaje de la filosofía? El Mesías o Príncipe salvador simboliza la Forma trascendente (el Espíritu o Idea) materializada (hecha carne), es decir: la Estructura racional del mundo bajo la cual éste resulta posible y adquiere sentido. También, en un sentido más dinámico, es decir: desde la perspectiva del hombre, simboliza la Forma o Idea



en cuanto se expresa o materializa en el Lenguaje, es decir: simboliza el “Logos”, la enunciación de la Palabra o Teoría verdadera, “hija” o reflejo de lo Real, como el Príncipe es hijo o reflejo de la Realeza. En ambos casos, el Mesías es aquello que viene a liberar nuestra Alma, nuestra forma o ser verdadero, de la materia que aparenta ser (de la apariencia de realidad que es el tiempo y la mortalidad, de la apariencia de verdad que es la ignorancia, de la apariencia de justicia que es el gobierno de los hombres...). Desde

un punto de vista filosófico, Jesús (como cualquier otro Príncipe de cuento), es una personificación mítica de la Luz de la razón, es decir, de la Verdad. A esta Verdad que viene del Cielo (como la estrella que guía hacia Belén) para iluminar fugazmente la tierra, se subordinan todos los poderes terrenos (como los que, por ejemplo, aparecen retratados en los belenes caseros: la Fuerza y los instintos, el buey, el asno, la Emotividad, la madre, virgen o pura de corazón, la Voluntad, el laborioso José, o la Inteligencia, los magos de oriente.

La Natividad celebra así la llegada o revelación de la Luz, el Beso del Príncipe que nos devuelve a la Consciencia. Este luminoso Beso representa, a la vez, al Dios hecho Hombre, y al Hombre que puede hacerse Dios; en suma: a la conmensurabilidad entre lo Divino y lo Humano. Esta misma idea, dada en una forma más pura y abstracta, es la que cada día suponen el filósofo, o el hombre de ciencia, cuando buscan y desvelan la Estructura que explica y descubre el Sentido de la realidad mundana. Esta búsqueda supone la relación entre lo Eterno de esa Estructura racional (los principios racionales, las leyes de la naturaleza) y la Temporalidad del Mundo a la que dicha estructura da forma. Sin suponer esta relación no hay posibilidad alguna de verdad y de sentido. Y sin verdad y sentido no hay absolutamente nada (lo cual es obviamente falso y absurdo). Esto simbolizan la Navidad, y todos, todos los cuentos que se puedan contar: la Identidad entre lo Trascendente y este Mundo (en el) que soñamos...

El mundo filosófico, mis fraters, está lleno de alegorías y parábolas, es así como antes se daban las enseñanzas con mucho simbolismo.

Que tengan una noche buena y feliz navidad, que este 2024 esté lleno de mucha felicidad, buena salud y armonía, todo lo mejor para ustedes y sus familias.

Hasta la próxima



HASTA EL
PRÓXIMO AÑO

