

REVISTA DIGITAL
PARA NIVEL MEDIO SUPERIOR

CONECTE | 
UAEM

ISSN EN TRÁMITE :: PUBLICACIÓN MENSUAL NO. 19 AGOSTO 2016



UAEM | Universidad Autónoma
del Estado de México

SDC
Secretaría de Difusión Cultural



LAS "BIENVENIDAS"



Conecte uaem año 3, no.19, publicación mensual, agosto 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 04 de agosto 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 Olivera 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

Marlene Astrid P. Colín

Rosa Gloria García Vilchis

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

Litzi 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

Nuevos retos, nuevas experiencias y nuevos conocimientos; unos se van y otros llegan, Conecte UAEM te da la bienvenida al Ciclo Escolar 2016-2017, deseamos que cada clase sea aprovechada para tu crecimiento.

En esta edición te presentamos cómo vivieron los alumnos del Plantel "Isidro Fabela Alfaro" su ceremonia de graduación, qué sintieron y qué sigue; además te hablamos sobre el polo opuesto, los ritos de bienvenida que se llevaban a cabo décadas atrás en algunos planteles de la UAEM para recibir a los "nuevos".

Encontrarás información sobre la discriminación hacia personas con diferentes preferencias sexuales, la falta de tolerancia y la lucha continua frente a la homofobia que existe en México.

Pero eso no es todo, también te compartimos recomendaciones literarias, tips para no olvidar tus actividades escolares y estrategias para maximizar tus habilidades durante clases.

¡En hora buena, deseamos que esta Ciclo Escolar sea jugoso, con aprendizajes y diversión!

SECCIONES

CONECTIPS

LO GENIAL

05 "No son tus calificaciones. Eres tú"

07 Pa' recordar

08 LGBT

10 Homosexualidad, la brecha del siglo XXI

YO SOY UAEM

12 "Las bienvenidas"

15 Este no es el final, sino el inicio de una nueva historia

17 Tenancingo, orgullo UAEM

18 Más que un deporte, es un juego

MIRA TU CUERPO

20 Ansiedad, ¿amiga o enemiga?

EL MURO

22 Reseña literaria

RETA TIME

23 ¿Qué puedes hallar más allá de un deporte?

24 Patada en el pecho

NOTIGEEK

25 ¿Mucho tiempo, poco dinero?

26 ¿Cantantes que no existen?



Una calificación no determina quién eres, tus habilidades o hasta dónde puedes llegar. "El estudio no se mide por el número de páginas leídas en una noche, ni por la cantidad de libros leídos en un semestre. Estudiar no es un acto de consumir ideas, sino de crearlas y recrearlas" (Paulo Freire); sin embargo, es uno de los requisitos que los planes de estudio exigen y que en ocasiones determina el ingreso a la universidad. Si tu promedio no es el mejor no te desanimes, para nada intento decir que está bien que te vayas a extras, sino más bien creo que ahorrar estrés al final del semestre ayuda.

¿No es más tedioso tener que presentar exámenes cuando tus demás compañeros ya están de vacaciones? Obtener un promedio regular tiene ventajas: la mejor es que puedes disfrutar de unas merecidas vacaciones, descansar y divertirte, otra es que no sentirás frustración al pagar extras y títulos, la última es que puedes obtener una beca.

Sé lo que significa estar sentado y escuchar no a uno, sino a varios profesores hablar de algo que tal vez en este momento no te interesa y además llegar a casa a hacer la tarea. En los últimos días, medios de comunicación como Internet, televisión y radio narran las revueltas que un problema de educación y diálogo han generado, por lo que si tú deseas una guerra, definitivamente, no hay mejor arma que una mente que no vive engañada. Cada vez que sientas la necesidad de cambiar algo, recuerda siempre las palabras de un famoso pedagogo: "La educación no cambia al mundo. Cambia a las personas que van a cambiar el mundo".



PA' RECORDAR

Texto: Joseline Monserrat Romero Mendoza,
reportera del Plantel "Nezahualcóyotl".

¿Cuántas veces olvidaste una tarea, un material o una cita? ¿Te ha pasado que antes de salir de casa tienes la sensación de que algo falta, pero no sabes qué? Toma nota de estos tips para evitar que tu cerebro falle:

- Usa una agenda, en ella puedes anotar todas tus tareas y citas, cuando termines una márcala para que no haya confusión; al inicio será tedioso, pero al paso de los días será algo cotidiano.

- ¡Sácale provecho a tu teléfono inteligente! Puedes agregar notas en la pantalla principal, cada vez que surja un evento escríbelo de esta forma siempre que desbloques tu celular lo verás y será poco probable que lo pierdas de vista; también puedes poner una alarma en caso de ser algo importante.

- Utiliza post-it para escribir recordatorios y pégalos en lugares estratégicos que veas más de una vez al día.

- Si tu problema es que el tiempo nunca te es suficiente, organiza una noche antes todo lo necesario para el siguiente día, esto evitará prisas.

Utiliza el método con el que te sientas cómodo y te darás cuenta como olvidas con menor frecuencia las cosas.



LO GENIAL



LO GENIAL



LGBT

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

"Todos somos seres humanos, pero actualmente te juzgan hasta por la ropa que usas ¿cómo no te van a juzgar por ser homosexual?"
Jatzury Dayami, 15 años.

En la última década, estas siglas han tomado un papel importante en la charlas cotidianas, ya que designan al grupo de Lesbianas, Gays, Bisexuales y Transexuales, que, como sabemos, es un tema controversial, pues a pesar de vivir en el siglo XXI aún existen personas que lo toman como una ofensa a la "moral", por lo tanto decidí realizar una serie de entrevistas a personas de entre diez y 30 años para formar un resumen de lo que piensan acerca de la cuestión, como resultado se obtuvieron respuestas sin prejuicios y de conciencia, los hombres y mujeres con preferencias sexuales específicas son considerados seres humanos con sentimientos como todos, incluso la mayoría confirmó que aceptaría que alguna persona de su familia

tuviera dichas preferencias y que la apoyaría incondicionalmente, sin embargo, a pesar de estos datos algunos contestaron que se sorprenden cuando ven a una pareja gay o lesbiana por la calle, lo que significa que la realidad supera a las palabras, pero esto es poco a poco.

Otra de las preguntas se refirió a la matanza en el bar gay de Orlando, Florida; casi todos están en contra de la homofobia, en específico se habló del autor intelectual de los asesinatos, del cual se mencionó que para nada se trataba de una persona mentalmente sana (como todos sabemos murió). Un homofóbico no es consciente de que existe la posibilidad de que en el futuro alguien cercano, familiar o amigo, sea gay, lesbiana, bisexual o transexual.

En muchas partes del mundo aún no se acepta la condición sexual de la comunidad LGBT,

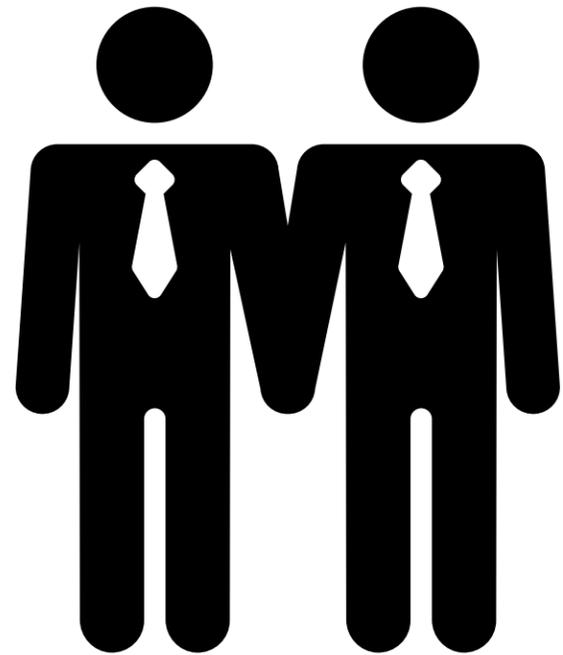
pero debemos aceptar que es una realidad. Personas con las mismas capacidades que nosotros, pero con diferentes gustos no pueden ser juzgadas por lo que consideramos como socialmente aceptable o acaso ¿tienen que ser asesinados porque no les gusta lo mismo que a ti? ¿Te gustaría que te señalaran por la música que escuchas? ¿Por qué no practicamos la empatía y creamos una sociedad justa. Tú... ¿qué opinión tienes?

Fuente:

Animal político (2016), "isis se adjudica la masacre de Orlando; padre del sospechoso dice que fue un ataque homofóbico", disponible en <http://www.animalpolitico.com/2016/06/ataque-en-bar-gay-en-orlando-florida-deja-al-menos-20-muertos/> (consultado 06072016).

Homosexualidad,

la brecha del siglo XXI



Texto: Adamari Espinoza Silva, reportera Plantel "Texcoco".
Imagen: <https://psicovivir.com/2013/08/13/homofobia/>

En pleno siglo XXI el concepto "género" no sólo se comprende a partir de la estructura biológica, hombre o mujer, sino que involucra aspectos ideológicos que determinan prácticas sociales y comportamientos.

Con el tiempo, estos hechos han abierto una brecha: la homosexualidad, esa "distinción" entre personas o "burda discriminación" que, aunque nuestro país trata de erradicar sigue presente. ¿Por qué? La respuesta es sencilla: patriarcado, estereotipos y tradiciones; aunque la respuesta es sencilla lo difícil es aceptarla, procesarla y eliminarla.

Se entiende por homosexualidad a aquella atracción sexual que una persona siente hacia otra del mismo sexo; se puede profesar como la acción de que cada individuo tiene sus tiempos y situaciones particulares. Sencillo y, por lo mismo, realmente triste porque nuestra sociedad carece de tolerancia y amor para aceptar gustos ajenos. Amigos, jóvenes, estudiantes, mundo entero ¿no les parece algo sin sentido e inmaduro?

Piensa en tu color preferido, ¿cuál es? ¿verde, azul, rosa, violeta...? El mío es naranja, probablemente no coincidamos en el resultado, ¿me odias por eso?, ¿soy mala por elegir el naranja?, ¿merezco menos por no gustarme lo mismo que a ti? Bueno, amigo, así de absurda es la discriminación contra personas que no conciben el amor de la misma forma que tú.

Homofobia, le llaman, obsesión por el control, tratar de crear la "normalidad"; mitades de seres humanos: hombres que sólo piensan como hombres y mujeres que sólo piensan como mujeres, al punto de llegar al rechazo hacia la gente que no comparte el mismo estilo de vida... es algo ridículo porque se supone que todos somos humanos. Nadie tiene el derecho de quitar o tratar de controlar la felicidad y amor de cualquier individuo.

Las personas homosexuales no son diferentes, son iguales que tú, están hechos de carne y hueso, lloran, ríen, sienten... La homosexualidad es una historia simple, sin embargo, no es fácil de contar; en ella hay dolor, maravilla y felicidad. Es una historia que nos enseña que el verdadero amor debería conquistar todo.

Dicen que uno no es ninguno, pero es mentira, tú puedes hacer la distinción, no ser parte del montón que teme a lo desconocido, no apoyes a la homosexualidad, sé tolerante, no critiques. Recuerda que los homosexuales no quieren que seas como ellos, los homofóbicos sí. Evita la mente cuadrada, sé el primero en dar el paso a la cordura, recuerda que cada quien decide cómo vivir y a quién amar, si a ti, joven heterosexual, no se te priva de esos beneficios, lo justo sería que hicieras lo mismo: da amor, libertad, justicia e igualdad.

Fuente:
Díaz Álvarez, Magali (2004), "Homosexualidad y género", *Cuiculco*, vol. 11, núm. 31, mayo-agosto, 2004, disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35103111>



YO SOY
UAEM



YO SOY
UAEM



LAS "BIENVENIDAS"

Texto: Ángel Antonio Hernández Valdés, reportero del Plantel "Cuauhtémoc".
Ilustraciones: José Jaime Castro Resendiz, profesor de tiempo completo del Plantel "Cuauhtémoc".

Te cuento que desde los cincuenta se llevaba a cabo en las Escuelas Preparatorias, instaladas en el Edificio de Rectoría, un rito de iniciación durante el comienzo de cada ciclo escolar, llamado "Novatada"; el cual consistía en hacer bromas pesadas y organizar un desfile de alumnos de nuevo ingreso, semidesnudos y pintados del cuerpo por las principales calles del Centro de Toluca. En el camino iban atados por el cuello con lazos, por ello surgió la idea de llamarlos "perros".

Algunas bromas consistían en cortarles el cabello a los hombres hasta obligarlos a raparse y obtener el apodo de "pelones", así oficialmente formaban parte de la comunidad estudiantil. Otra, "la ley del cerillo", consistía en que algunos estudiantes encendían un fósforo, los segundos que permaneciera prendido era el tiempo que tenían "los nuevos" para quitarse la ropa antes de ser lanzados a la alberca con agua helada. Una más era "la carrera del centavo", en ésta se pintaba una línea con un centavo, dos metros antes del trazo los "novatos" tenían que empujar la moneda con su nariz hasta la meta. El castigo para el perdedor era, también, un baño en la alberca. En su desesperación por llegar al final los estudiantes sangraban debido a las lesiones.

NO ES NOVEDAD QUE EN ALGUNOS DE LOS PLANTELES DE LA UAEM SE ACOSTUMBRE RECIBIR A LOS ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE CON ACTOS DENOMINADOS INCORRECTAMENTE COMO "BIENVENIDAS".



YO SOY
UAEM



De forma particular, cuando las prepas se independizaron, en el Plantel "Cauhtémoc" les colocaban un hueso en el cuello y los amarraban para pasearlos por las calles y pedir limosna, el dinero recolectado servía para comprar cervezas y cigarrillos. Incluso cuando llegaban los alumnos de los Planteles "Adolfo López Mateos" y "Nezahualcóyotl" a realizar el festejo, algunos chicos se escondían en cualquier parte, pero si los descubrían les daban un baño con chapopote.

Años después, este rito cambió su nombre a "Perrada", en la que aumentó el grado de violencia, ya que hubo saqueos en negocios comerciales, toma de transporte público por la fuerza y objetos lanzados a los curiosos que pasaban por las calles.



Muchas veces se advertía quienes serían los agredidos y también que cuidarían ciertos objetos. Las agresiones iban en aumento, desde un "inofensivo" cubetazo de agua hasta introducir a los alumnos en botes de basura y arrojarles vísceras de pollo, cloro e incluso huevos. Afortunada se ha puesto especial atención en el asunto y se prohíbe este tipo de acciones, por lo que se sanciona a quien incurra en situaciones como las mencionadas.

Así que te recomiendo que si este es tu segundo o tercer año en algún plantel no fomentes estas actividades y si eres de nuevo ingreso no temas en acudir con autoridades de la escuela a denunciar.

Con información de: Inocente Peñaloza García, cronista de la UAEM, María de Lourdes Sánchez Estrada y Christian Mendoza Guadarrama, cronistas de las Escuelas Preparatorias "Ángel María Garibay Kintana" y "Dr. Pablo González Casanova", respectivamente; y Werther Juárez Toledo, ex director del Plantel "Cauhtémoc".

YO SOY
UAEM



Este no es el final, sino el inicio de una nueva historia

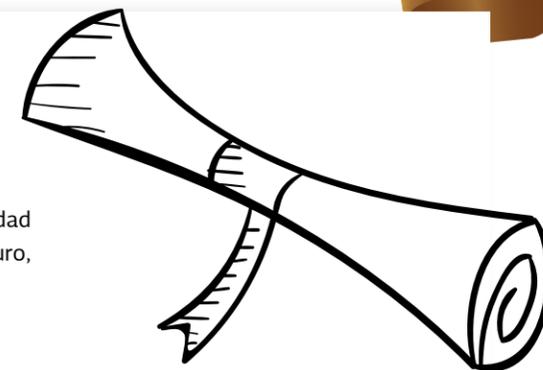


Texto y fotos: Belén Itzel Villa Lorenzo, reportera del Plantel "Isidro Fabela Alfaro".

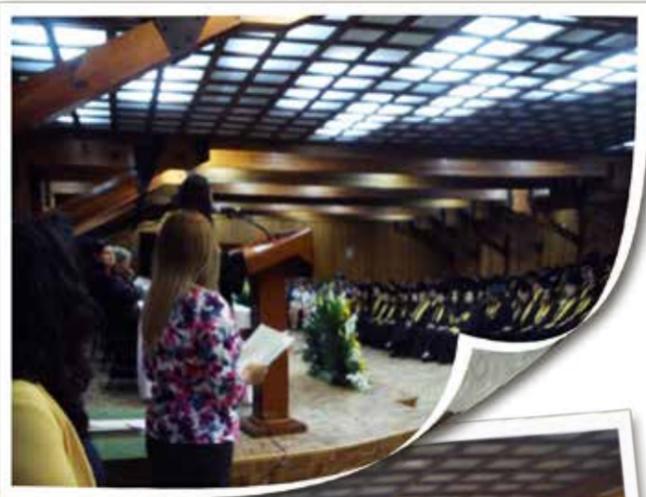
La UAEM no es sólo una Universidad, ésta nos une como hermandad con personas desconocidas y nos impulsa a forjar nuestro futuro, aunando el esfuerzo y la preparación que nos da esta institución.

Despedir a una generación más del Plantel "Isidro Fabela Alfaro" nos llena de orgullo y alegría, pero también de nostalgia y tristeza. Una ola de emociones invade a maestros y directivos al recordar las caritas inocentes que ingresaron un día a clases y ahora son tan diferentes; los docentes han dejado huella en la vida académica de cada estudiante, dedicaron día y noche a preparar clases para darle a México una generación de alumnos dotados con conocimientos útiles para la sociedad; además alienta a salir de la zona confort y enseña a realizar las cosas con amor; ellos dicen que para tener una buena cosecha es indispensable tener una buena siembra, por eso el vínculo alumno-maestro se vuelve especial.

Durante la ceremonia, los alumnos que egresaban tenían varios sentimientos: nostalgia, nervios, alegría, satisfacción e incluso miedo. Sabían que el momento de tomar diferentes caminos había llegado; "no fue fácil, pero lo logramos", decían. Ana Ginett Garduño Luna, alumna que dio el discurso, agradeció a directivos, docentes y padres de familia por ser parte de la Generación 2013-2016. En tanto, padres de familia se mostraron orgullosos de sus hijos y reconocieron el crecimiento académico y humano de los egresados.



YO SOY
UAEM



Juan Carlos Medina Huicochea, director del plantel, exhortó a la Generación a cumplir sus sueños a pesar de las adversidades, después de reconocer a la quinta generación del plantel enfatizó sobre el alto nivel de promedio de los alumnos y la preparación académica y comprometida de la planta de docentes. Además, en representación del rector, Yolanda Ballesteros Senties, secretaria de Cooperación Internacional de la UAEM, dijo que el compromiso de los universitarios es difundir, construir y transformar el conocimiento. Asimismo expresó emoción respecto al aumento de alumnos en el plantel, “la primera generación fue de 32 alumnos, hoy suman un total de 222; todos orgullo UAEM”.

Entre risas, compartió que el aprendizaje es continuo y que siempre hay que dejar huella, “los momentos inolvidables, las bromas, anécdotas, recuerdos, pero sobre todo las amistades se vuelven entrañables para realizarnos como personas”.

Para amenizar el evento, el Ensamble Universitario, grupo de a capela perteneciente a la Máxima Casa de Estudios, cantó el himno Universitario en compañía de los participantes del evento.

La vida es un libro de capítulos, hoy cerró uno, la Generación 2013-2016, pero esto se logró en conjunto con padres, docentes y alumnos. No les desearé suerte con un optimismo falso porque sé con seguridad que tendrán un futuro lleno de triunfos.



YO SOY
UAEM

TENANCINGO, orgullo UAEM

Texto: Revista Conecte UAEM
Fotos: DGCU

Yadir Emmanuel Sánchez Tafolla, estudiante de cuarto semestre del Plantel “Dr. Pablo González Casanova”, obtuvo el primer lugar en la Olimpiada Mexicana de Historia que se llevó a cabo del 17 al 20 de junio en Huasca de Ocampo, Hidalgo, organizada por la Academia Mexicana de Ciencias.

Sánchez Tafolla fue el único estudiante de la Máxima Casa de Estudios mexiquense que participó en la fase nacional de la competencia, cuyos integrantes del Comité Académico evaluaron los exámenes de 98 estudiantes provenientes de 12 estados del país.

Los exámenes de este certamen giraron en torno al documental de la construcción del multifamiliar “Miguel Alemán” en la Ciudad de México, así como la explicación de algún monumento, edificio o lugar que forma parte del patrimonio histórico de las respectivas comunidades de los participantes.

Por tercer año consecutivo un alumno de este plantel ganó uno de los primeros lugares. En hora buena, reconocemos la labor de directivos y docentes al fomentar la trascendencia del conocimiento.



Asimismo Conecte UAEM reconoce el esfuerzo de Ana María Coatzin Mexicano y Mahetsi Vásquez Mayorga, alumnas de sexto semestre, por haber obtenido el tercer lugar en el Concurso “Perspectivas Juveniles en el Manejo Sustentable del Agua”, a través del trabajo de investigación sobre el deterioro en la calidad del agua y el paisaje en la localidad “Las Truchas”, a partir del establecimiento, en 1977, de una granja piscícola en Malinalco, Estado de México.

La Comisión Técnica del Agua del Estado de México registró 500 investigaciones de alumnos pertenecientes a instituciones educativas de los municipios de Acolman, Chapa de Mota, Coyotepec, Nopaltepec, Texcoco, Teotihuacán, Tenancingo, Valle de Bravo y Zinacantepec.

De esta manera, las estudiantes de la UAEM se sumaron con ideas innovadoras a la promoción del uso responsable y del cuidado del agua, mediante un trabajo de investigación que abordó la problemática de su entorno, partiendo del corredor gastronómico de las truchas y la contaminación que genera en el municipio de Malinalco.

El Concurso “Perspectivas Juveniles en el Manejo Sustentable del Agua” tuvo como objetivo detectar el talento de los alumnos en la atención de problemáticas relacionadas con el uso, distribución, contaminación y sobreexplotación del agua en la entidad; además coadyuvó con la promoción de la innovación e investigación entre la comunidad estudiantil de los diferentes niveles educativos, en los sistemas político y privado.

Cabe señalar que el primer lugar del certamen lo obtuvo el trabajo “Construcción de un Sistema de Biorremediación de Aguas Grises Mediante un Humedal Artificial en el CBT-EZ”; mientras que el segundo lugar fue para “Cultivo de Hortalizas por el Método Hidropónico”.

YO SOY
UAEM



YO SOY
UAEM



MÁS QUE UN DEPORTE, ES UN JUEGO

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

Los XVI Juegos Deportivos Nacionales de la Educación Superior JU-DENS 2016 tuvieron sede en Torreón, Coahuila. Ahí Rodrigo Castillo Hernández ganó medalla de plata y Alejandro Lima Martínez medalla de bronce en la disciplina de Ajedrez, modalidad rápido individual, rama varonil. La competencia también contó con la modalidad equipo en donde se obtuvo la medalla de oro; sus integrantes Jorge Serrano Herrera, Jesús Gerardo Mejía Valdés, Rodrigo Castillo Hernández y Alejandro Lima Martínez platicaron acerca de estos logros. Los cuatro participantes originarios de Toluca coincidieron en que para ser "buenos" en ajedrez se debe comenzar a practicar desde pequeños, cinco o seis años mínimo, ya que éstos son los jugadores más competitivos; Jesús empezó a los 15, Rodrigo a los 11, Alejandro a los nueve y Jorge a los cuatro.

Jesús Gerardo Mejía comentó que el ajedrez influyó en su vida a partir de que empezó a hacer las cosas más organizadas y planear lo que hará en el futuro. Mientras que Rodrigo Castillo dijo que como equipo el oro era un triunfo que querían desde hace mucho, ya que se prepararon para lograr el objetivo.

Respecto a lo que significa haber obtenido el primer lugar, Alejandro Lima y Jesús Gerardo mencionaron que siempre tuvieron presente que iban a ganar porque no había otro fin y no fue inesperado.

Durante el torneo se presentaron momentos difíciles, pues se encontraron con otro equipo que era fuerte y se preocuparon, sin embargo, ganaron los dos primeros juegos y en el tercero se enfrentaron a Michoacán, en el

que empataron en match, después frente a Sinaloa tenían que ganar porque si empataban el mejor resultado sería segundo o tercer lugar. Al final los nervios pasaron y el siguiente fue Campeche, a quien vencieron fácilmente.

Previo a la competencia, tres de los integrantes ya se conocían y jugaban juntos, a pesar de ello, Jesús Gerardo dijo que aunque fue el último en llegar, logró unirse rápido, además una de sus estrategias es no culpar a nadie cuando no se obtiene el triunfo.

Para este equipo, el ajedrez es un deporte considerado a nivel mundial, pero también es un juego, a pesar del estrés que presentan después de practicarlo seis o siete horas, lo más importante es divertirse. Ellos lo consideran una profesión, pues si dejan de entrenar bajan su nivel y un estilo de vida porque dentro de sus obligaciones académicas planean los horarios para practicar.

Entre los planes que tienen Rodrigo Castillo, Jesús Gerardo, Alejandro Lima y Jorge Serrano se encuentran participar en campeonatos de forma individual y entrar a la facultad, pero no renunciarán a jugar ajedrez porque una vez que te gusta ya no lo puedes dejar, puedes abandonarlo máximo una semana y regresas, mencionó Alejandro Lima. "El ajedrez no es para cerebritos, cualquier persona que lo intente puede entenderlo, sin embargo, se trata de una disciplina en la que si se quiere llegar a cierto nivel de competencia se debe tener claro que para lograrlo se necesitan varios años de entrenamiento y dedicarle cinco o seis horas al día, aprender a jugar es como aprender un idioma, aunque es más fácil cuando empiezas desde pequeño cuando eres grande puedes practicarlo", concluyeron los medallistas.



Ansiedad,

¿AMIGA O ENEMIGA?

Texto: Lizeth Victoria Vázquez Castro, reportera del Plantel "Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana".

Para hablar de ésta es necesario presentarla.

Su nombre es ansiedad, es una emoción presente en nuestra vida diaria, su fiel acompañante el estrés; ambos pueden ayudarnos o perjudicarnos si lo permitimos. La ansiedad nos ayuda a vivir en un estado de alerta constante para impulsarnos a tener una mejor adaptación al medio que nos rodea, por ello logramos cubrir las exigencias diarias, prevenimos e inclusive enmendar el desequilibrio que la vida nos puede presentar.

Sin embargo, cuando hay exceso de ansiedad resulta peligroso, ya que puede causar un desequilibrio físico y emocional en el cuerpo... nos controla de modo que la inseguridad, el miedo, la tristeza, preocupación, tensión nos hacen creer que hemos perdido el control y éstas se vuelven parte de nuestro pensamiento, lo cual impide estar tranquilos y convivir sanamente con otras personas.

Como enemiga, la angustia destroza poco a poco, roba el sueño, hace comer más o casi nada, obliga a pensar demasiado alguna situación, da dolor de cabeza, impide descansar porque te hará creer que algo hiciste mal, inclusive dificulta movimientos físicos, provoca inseguridad y tartamudeo, crea pánico, impide respirar... por eso es necesario consultar a tu médico para evitar que el problema agrave.

Si tú o alguien que conoces tiene ansiedad toma en cuenta lo siguiente:

- ❖ Aprende a reconocer un ataque.
- ❖ Pregunata cómo puedes ayudar a una persona durante un ataque de ansiedad.
- ❖ Pregúntale a la persona qué situación lo pone en riesgo de sentir ansiedad.
- ❖ Compréndelo y sé paciente, él o ella lo agradecerá.
- ❖ Hazle sentir que es normal.
- ❖ A veces es mejor dar un poco de espacio.
- ❖ Si no le provoca más ansiedad a la persona, puedes abrazarla.
- ❖ Demuéstrale tu apoyo.

Si crees que tus niveles de ansiedad han excedido pide ayuda a un experto, ir con un psicólogo o psiquiatra no es tan malo como todos creen.

¡VIVE SANO Y EN EQUILIBRIO TU VIDA!



Reseña literaria

Texto e imágenes: América Nieto Monroy, reportera del Plantel "Isidro Fabela Alfaro".

Maten al león

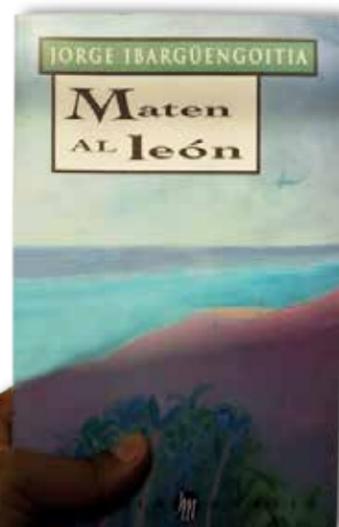
En Arepa el Doctor Saldaña era el candidato perfecto por parte del Partido Moderado para librarse del actual presidente, el Mariscal Belaunzarán, pero una extraña y trágica muerte lo cambió todo.

Los Moderados se encontraban indefensos, pues ahora nadie protegía sus intereses. En busca de una inmediata solución llamaron a Pepe Cussirat para proponerlo como nuevo candidato de su partido, un nativo arepano que, aparte de ser millonario, vivía en el extranjero y estudiaba en las mejores universidades.

Los lujos de este personaje al regreso a Arepa sorprendieron a la población, pero eso no era suficiente para que ganara las elecciones. Pepe y otros idealistas se dieron cuenta de que la única solución para derrocar al Mariscal era matándolo. En la operación "matar-al-mariscal" hay muertes inesperadas, mientras Belaunzarán sigue intacto.

Y cuando todos se han resignado al destino de Arepa, a una presidencia vitalicia y a que todo siguiera exactamente como era antes, la historia da un giro de 360° y un valiente personaje muere, pero no es el único.

Ibargüengoitia presenta una parodia de los gobiernos que rigen a América Latina, cómo se manejan, la división del poder, la corrupción, la división de las clases sociales, su estilo de vida y un final feliz.



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



¿QUÉ PUEDES HALLAR MÁS ALLÁ DE UN DEPORTE?



Texto: Eduardo Sánchez García, reportero del Plantel "Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana"

¿Sabías que los deportes son más que rendimiento y capacidad física? Realizar deporte influye de manera psicológica, ya que tu forma de pensar y actuar cambian, es decir, tu percepción del mundo es diferente y analizas de forma inteligente tus problemas.

Por ejemplo, las personas que practican ajedrez tienen una manera sorprendente de analizar los problemas de forma rápida, obteniendo resultados extraordinarios, aunque claro, su clasificación como deporte es toda una polémica; quienes practican artes marciales, como el Kung-fu o el Tae Kwon Do, dicen sentirse a gusto con su cuerpo, algunos sienten relajación, otros dicen tener más energía, a pesar del dolor y cansancio que puedan llegar a sentir; este tipo de deportes forma carácter en las personas, y no sólo eso, sino que también les enseña a aplicar valores como la humildad, el respeto, la lealtad, rectitud, el trabajo, entre otros, lo cual les facilita desarrollarse como persona.

Sin embargo, existe la creencia de que si los jóvenes practican algún deporte les puede afectar de manera negativa en su vida académica, esto por el tiempo que pueden dedicarle al entrenamiento, pero en realidad los deportes, como ya se mencionó antes, dan y fortalecen los valores de la persona, asimismo ayudarán a tener una mente abierta, lo cual mejora el desempeño académico.

Así que por qué no intentarlo, busca deportes que te gusten, que satisfagan tus necesidades deportivas; no olvides el equilibrio entre tu vida académica y el ejercicio, te sorprenderás con los resultados.



PATADA EN EL PECHO

Texto: Fátima Asenet Díaz Álvarez, reportera del Plantel "Nezahualcóyotl".
Fotos: Michell Desales Peralta.

El 2 de julio se llevó a cabo el Torneo de Verano "Chew Kuan 2016" de Tae Kwon Do en la Escuela Normal de Educación Física del Estado de México.

En él participó Michell Desales Peralta, alumna del Plantel "Nezahualcóyotl", quien puso en alto el nombre de la prepa, ya que obtuvo resultados favorables, es decir, en reconocimiento a su desempeño y dedicación consiguió la medalla de plata.

Después de este triunfo, en entrevista, Michell comentó que sintió una gran emoción al participar en este torneo y obtener el segundo lugar, aunque reconoció que puede mejorar en próximas competencias.

Una de las razones por las que derrotó a su adversaria fue porque puso en práctica meses de entrenamiento, aunque aquella pateara fuerte. Agradeció el logro a su profesor Mauricio Chew Calderón, pues es un ejemplo a seguir, mencionó que además es su motivación porque siempre la anima para seguir adelante.

Al final dijo que es un orgullo formar parte de la familia Chew Kuan, por sus venas corre sangre de esta dinastía. "Quiero invitarlos a sumarse y a conocer el Gym de Chew

Kuan Central que se ubica en el Parque de la Bomba".

Esto fue algo de lo que compartió Michell Desales sobre su emoción, así conocimos un poco de ella, ¡muchas felicidades a ti y a tu entrenador!

#orgulloVerdeyOro
#orgullosamentePrepa2



¿Mucho tiempo, poco dinero?

Texto: Joana Jazmín López Laureano
Imágenes: <https://twitter.com/hinativeen>

Si te gustan los idiomas, pero piensas que los cursos son caros, en esta nota encontrarás tips para que en tus ratos libres estudies el idioma que te guste, claro, sin gastar:

- 1.** Es común que en YouTube existan videos para aprender idiomas, son buenos si los ves como una forma introductoria; dependiendo de cuál elijas, pueden existir videos secuenciales, todo es cuestión de echar un ojito para ver qué encuentras.
- 2.** Las aplicaciones gratuitas son otra opción, la mayoría incluyen vocabulario y frases más usadas. Prueba HiNative, la cual te permite exponer tus dudas a los nativos del idioma o preguntar sobre la cultura del país.
- 3.** Internet es una puerta hacia otros mundos, existe una gran variedad de libros gratis y paginas interactivas que te permiten aprender un idioma.
- 4.** Practica tu búsqueda, esto incrementará tu habilidad.
- 5.** Escuchar música o ver programas de televisión en el idioma de tu interés para que te familiarices con la pronunciación y las palabras.



¿CANTANTES QUE NO EXISTEN?

¿Sabías que hay cantantes que realmente no existen? Es algo confuso, pero cierto.

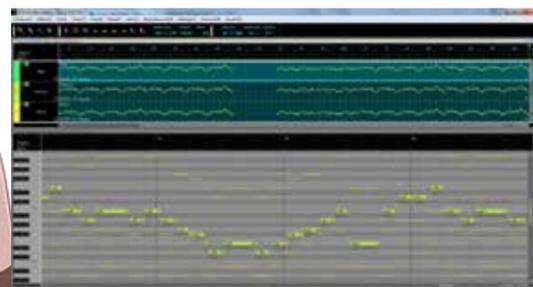


Texto: Marisol Arana Espiridion, reportera del Plantel "Nezahualcóyotl".
Imágenes: http://es.vocaloid.wikia.com/wiki/Vocaloid_Wikia

Gracias a la tecnología puedes encontrar un software llamado Vocaloid, ¿qué es o a qué se refiere? Bueno, es un software de síntesis de voz, capaz de cantar y fue desarrollado por Yamaha Corporation, el equipo encargado de la creación es el mismo que a finales de 2011 fundó Voctro Labs, la primera empresa que comercializa voces hispanas para Vocaloid3.

La empresa Yamaha Corporation financió el proyecto, el cual es capaz de sintetizar canciones con sólo escribir la letra, es decir, cuenta con tecnología de sintetizado que graba las melodías de actores y cantantes de doblaje.

Una interfaz de un rollo de piano es usada para incorporar la melodía y las letras que pueden ser puestas en cada nota. El software puede cambiar el acento de las pronunciaciones, agregar efectos como vibrato, cambio de dinámica y tono de voz.



Cada Vocaloid es vendido como un cantante en una caja, diseñado a actuar como un reemplazo de un cantante real. Inicialmente el software contaba sólo con los idiomas inglés y japonés, pero a partir de la versión 3 se incorporaron español, chino y coreano.

Existen varias versiones del programa, todas ellas a partir de diferentes grabaciones de cantantes. Y, dado que cada una de estas voces artificiales resulta distinta a las otras, era de esperarse que a cada versión de Vocaloid se le asignara un personaje al estilo anime que sería el portador ficticio de dicha voz.

A cada usuario de Vocaloid, por lo regular se le asigna el sobrenombre de Master, ya que es aquel que le da vida a una canción y por lo tanto también a cada Vocaloid.

Dentro de los más de 20 Vocaloids existentes, ocho de estos son los más reconocidos, ahora les contaré un poco sobre cada uno.

MEIKO es la primera Vocaloid japonesa creada por Crypton Future Media para el editor Vocaloid1. Fue colocada en venta el 5 de noviembre de 2004, más tarde en 2014 fue actualizada al editor Vocaloid3. Su proveedora de voz es la cantante Meiko Haigo.



KAITO es el primer personaje masculino con voz japonesa creado por Crypton Future Media, fue lanzado al mercado el 17 de febrero de 2006 para el editor Vocaloid1 y más tarde fue actualizado al Vocaloid3. Su proveedor de voz es Naoto Fuga.

HATSUNE MIKU es una Vocaloid compatible con el motor Vocaloid2 y Vocaloid3, fue desarrollada por Crypton Future Media y es la más popular y conocida hasta la fecha. Su nombre proviene de la combinación de los kanjis Hatsu (初=primer), Ne (音=sonido), y Miku (未来=futuro), por lo que su nombre queda traducido al español como el "Primer sonido del futuro". Su voz fue creada a partir de la voz de la Seiyuu Saki Fujita.

KAGAMINE RIN Y LEN son el segundo paquete de voces de la compañía Crypton Future Media para el software Vocaloid2, fueron lanzados al mercado el 27 de diciembre de 2007. Años más tarde en 2015 fueron actualizados para el editor Vocaloid4. El voicebank de ambos personajes está basado en la voz de la Seiyuu Asami Shimoda.

MEGURINE LUKA es el tercer personaje de la serie Character Vocal (cv) de Crypton Future Media y es la quinta Vocaloid de dicha

compañía. Fue creada para ser compatible con el software Vocaloid2 y más tarde fue actualizada para el Vocaloid4. La actriz de voz japonesa Yuu Asakawa prestó su voz para este frío y misterioso personaje.

GAKUPO KAMUI es un personaje del sintetizador de voz Vocaloid perteneciente a la versión Vocaloid2, que es un software aplicativo de sintetización de canto. Fue desarrollado y publicado por Internet Co., Ltd. Su proveedor de voz es el famoso cantante japonés Gackt.

Es un Vocaloid estético de tipo samurai, viste una Jinbaori, una especie de kimono que se utilizó como una prenda de combate con piezas de la armadura clásica japonesa, lleva además una katana con el nombre de "Katana Música, Miburi"

MEGPOID GUMI es el nombre de cuyo software Vocaloid2 comercializado por INTERNET Co., Ltd. cuyo avatar es el personaje femenino Gumi. En 2011 obtuvo actualizaciones de su voz para el Vocaloid3 y para 2015 obtuvo más voces para el editor Vocaloid4. Su proveedora de voz es Megumi Nakajima.



¿Sabías de ellos?, es interesante conocer más sobre esta tecnología; como Master, así es, yo soy usuaria de Vocaloid, me parece muy divertido interactuar con este tipo de cosas, se necesita práctica, paciencia e imaginación.

Así que... ¿Por qué no conocer a los demás? Cada uno tiene una hermosa voz, actualmente contamos con tres Vocaloids de habla hispana: Clara, Bruno y Maika. Si deseas conocer más sobre esto, puedes enviarme un correo a mari02_arana@hotmail.com, con gusto te responderé, hasta la próxima nota.

Sayonara

Fuente:
Radio Vocaloid (2013), ¿Qué es vocaloid?, disponible en <http://www.radiovocaloid.com/2013/05/que-es-vocaloid.html> (consultado 27072016).

REVISTA DIGITAL
PARA NIVEL MEDIO SUPERIOR

CONECTE UAEM



 @Conecte UAEM

 Conecte UAEM

 revistadigitalprepa@gmail.com

