

REVISTA DIGITAL
PARA NIVEL MEDIO SUPERIOR

CONECTE | 
UAEM



UAEM | Universidad Autónoma
del Estado de México

SDC
Secretaría de Educación Cultural



ISSN EN TRÁMITE :: PUBLICACIÓN MENSUAL NO. 12 ENERO 2016

EDITORIAL SECCIONES CONECTATE

año nuevo,

**SEMESTRE
NUEVO**

**SOS: SALVANDO
EL SEMESTRE**
desde el primer día

2016

¡otros 365 días!

¿INICIO DE SEMESTRE?
5 tips para tener éxito

GHOSTING



Conecte UAEM año 2, no. 12, publicación mensual, enero 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, Área de Tecnologías de la Información y Comunicación, 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 18 de enero de 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.



Inicio

Salir

**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

Secretaría de Investigación y Estudios Avanzados

Dr. en D. Hiram Raúl Piña Libien

Secretario de Rectoría

M. en E. P. y D. Ivett Tinoco García

Secretaría de Difusión Cultural

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

Secretaría 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

Secretaría 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

Marlene Astrid P. Colín

Rosa Gloria García Vilchis

Corrección y redacción

Concepción Contreras Martínez

Dirección editorial, coordinación y diseño gráfico

NUESTROS REPORTEROS

Plantel "Lic. Adolfo López Mateos"

Brandon Álvarez González

Sharon Cristy Olivares Franco

Rodolfo Bobadilla Cervantes

Brenda Berenice Piedra García

Daniel Enrique Fernández García

Plantel "Nezahualcóyotl"

Fernanda Elena Jiménez López

Cristian Filiberto Salgado Cruz

Yuridia Estefanía López Jiménez

María Fernanda Flores López

Iván Uriel Castro López

Plantel "Cuauhtémoc"

Jessica Sotelo Gil

Daniela Hernández Concha

Brenda Gutiérrez González

Nadia Paulina Garduño Flores

Rey David Nava Hernández

Mario Eduardo Barrera Dávila

Fotografía

Plantel "Ignacio Ramírez Calzada"

Claudia Isabel Espinosa

de los Monteros Rayón

Jennifer Anahí Zaragoza Núñez

Lesslie Alondra Flores Cid

Andrea Salazar Ruiz

Plantel "Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana"

Jonathan Ignacio Guízar Juvera

Adriana Román Valdez

Fátima Domínguez Prospero

Dara Natahel Medina Valle

Andrea Alejandra Villavicencio Núñez

Karla Estefanía Ramírez Hernández

Miriam Fernanda Gómez Delgado

Plantel "Texcoco"

Karla Ivana Meléndez Hernández

Alejandro Vaquero Ibarra

Luis Mario González Vergara

Julio Fernando de los Santos Torres

Plantel "Sor. Juana Inés de la Cruz"

Amecameca

Maríel Rueda Martínez

Jesús Adalberto Pérez Velasco

Cristina Fernanda Rueda Toriz

Carlos Adrián Rodríguez Ramos

Plantel "Dr. Pablo González Casanova"

Tenancingo

Carlos Alberto Barrios Medina

Edith Michael García García

Jessica Alondra Chávez Vázquez

Sri Sakti Rodríguez García

Plantel "Isidro Fabela Alfaro"

Atzacmulco

Aranza Ruiz Ruiz

Mariana Camacho Oloarte

Natali Ixchel Téllez Colín

Ivana Valezka Gutiérrez Solórzano

Aksa Nohemi Lovera Gallardo

*Participa
con nosotras*



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 300 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 ext. 2121 / 2123.
correo: revistadigitalprepa@gmail.com y en nuestras
redes sociales.

EDITORIAL

Año nuevo, semestre nuevo, ¿Ya casi sales de la prepa? ¿Tu primer semestre? ¿Cómo te fue?... Ponte las pilas este año, aplícate y sé la mejor versión de ti este 2016. Si tus propósitos son: mejorar tus calificaciones, entregar a tiempo tus trabajos, comer equilibradamente o hacer ejercicio, en esta edición te compartimos tips para llevarlos a cabo, recuerda el compromiso es contigo. Además te presentamos dos nuevas aplicaciones que te servirán para hacer tus trabajos escolares y recomendaciones literarias.

Enero y los festejos inician. Día del mariachi y Día del periodista se celebran en México, ambos toman el micrófono, unos para cantar, otros para informar, en nuestras páginas reconocemos la labor del reportero por llevar información oportuna y del mariachi por hacernos recordar a través de las canciones.

¡FELIZ INICIO DE SEMESTRE!

**RECUERDA: EL TRABAJO Y LA DEDICACIÓN
TIENE SU RECOMPENSA.
¡A TRABAJAR!**

CONNECTIPS

**MIRA
TU CUERPO**

**YO SOY
UAEM**

**SOS: salvando el semestre
desde el primer semestre**

**¿Inicio de semestre?
5 tips para tener éxito**

NOTIGEER

**Sway, aplicación inteligente
¿Tarea en equipo?**

LO GENIAL

**El Mundo de Sofía de
Jostein Gaarder**

Informar y opinar

**Consejos para cumplir los
propósitos de año Nuevo**

El regreso de la fuerza

Identidad Charra

2016 ¡otros 365 días!

EL MURO

Lejos de mí

Sangriento recuerdo

A ella le basta

Aún cuando...

Citlali Andrea Sandoval Rios

Claudia Isabel Espinosa

RETA TIME

Deporte y nutrición



El arte es un importante canal de expresión, es por esto que el Gobierno del Estado de México, por medio de la Secretaría de Cultura, convoca al



Bases en:

http://cultura.edomex.gob.mx/eventos_patrimonio_servicios_culturales



Haz pensado en generar tu negocio o te gusta emprender proyectos. Esta convocatoria es para ti

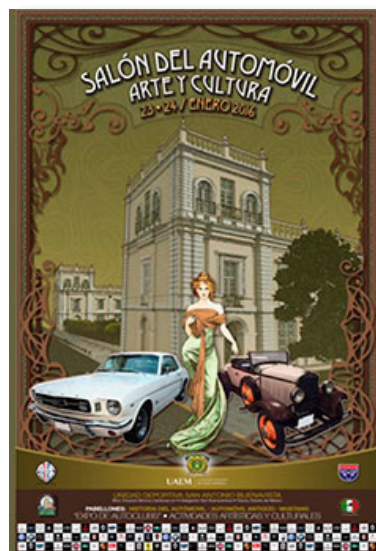


Para mayor información entra a:

<http://www.uaemex.mx/SEyV/Emprendedores/14CUE.pdf>



¡Te gustan los autos clásicos!
No te pierdas este evento



Venta de boletos e información

<http://www.salondelautomoviluamex.com/>

Universidad Autónoma del Estado de México
La Secretaría de Difusión Cultural
a través del Centro de Actividades Culturales
convocan a el

TERCER CONCURSO DE CUENTO INFANTIL

Consulta las bases en:

http://www.uaemex.mx/pdf/cuento_infantil.pdf



Mayores Informes: CeAC
Centro de Actividades Culturales de la UAEM
Av. Instituto Literario 211 Ote. Col. Centro, Toluca, México
Tel. (01722) 215 89 20 Ext. 109
<http://www.facebook.com/ceac.difusion>

el Mundo de Sofía de Jostein Gaarder

Texto: Brenda Gutiérrez González*

Una obra fresca y audaz que se sirve del encanto novelesco para introducir a sus lectores paulatinamente al amplio quehacer filosófico, denotando las ideas que han transcurrido a través de los siglos de distintos pensadores; así mismo, en virtud a su misión, la obra pretende reconocer la importancia de la reflexión crítica desde la juventud y lo imprescindible de la capacidad de asombro en el hombre. La exquisitez del volumen reside meramente en el hecho de narrar la vida cotidiana de una adolescente de 15 años, con un lenguaje coloquial y detallado que proporciona un extracto significativo de la obra filosófica y contextualiza épocas para su mejor comprensión.

Sofía Amundsen, una adolescente noruega que está a punto de cumplir 15 años, un buen día y por alguna extraña razón, de regreso del colegio a su casa se topa con un misterioso sobre que contiene una pregunta cuyo efecto podría compararse

se con el de una granada, menuda pero explosiva, de varias interpretaciones y respuestas ¿Quién eres?

De esta manera comienza el viaje turbulento por un montón de décadas de historia y cambios ideológicos. El misterio es una característica del texto, es decir, pone en duda la "realidad" que percibimos como verdadera y propone que no somos más que las sombras de algo superior (el mundo de las ideas) y que sólo con la razón alcanzaremos a comprender.

Esta lectura se ha convertido en un clásico en la preparatoria, ya que se considera como una introducción a asignaturas que pertenecen a las ramas de la Filosofía. Además de dotar a los estudiantes con una perspectiva amplia y básica para conocer temas que a simple vista parecen "aburridos".

*Reportera del Plantel "Cuahtémoc".



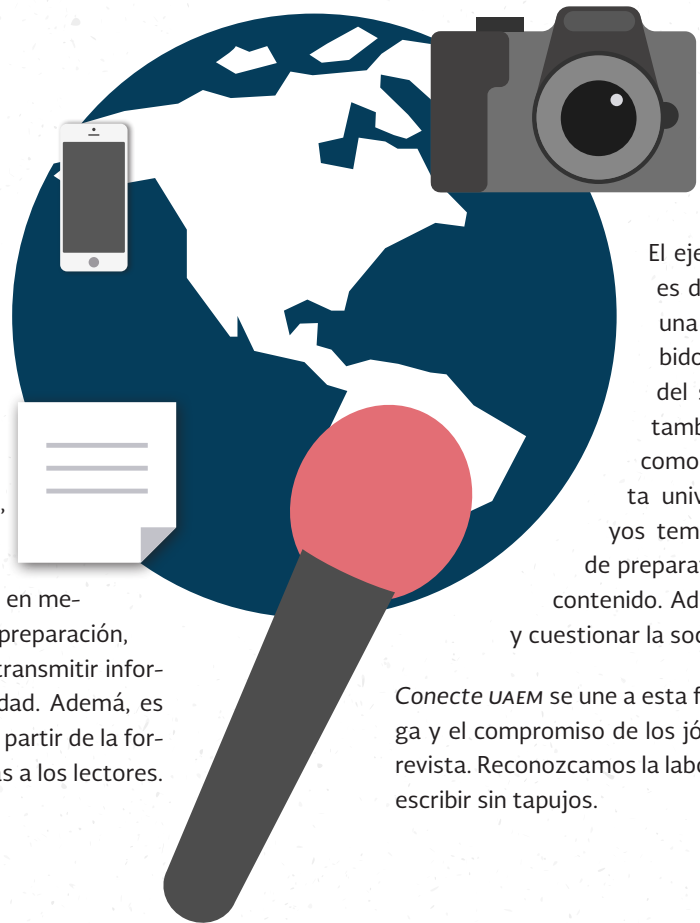
INFORMAR Y OPINAR

Texto: María Fernanda Flores*

Así como hay un día internacional de la mujer, del maestro, del doctor y demás, la labor periodística también es reconocida, esto el 4 de enero en conmemoración al fallecimiento de Manuel Caballero, fundador del periodismo en México y reconocido también como el primero que ejerció periodismo estético, es decir, sin difamación en la información.

Ser periodista es más que escribir una nota en medios de comunicación, antes, se requiere preparación, compromiso, responsabilidad y ética para transmitir información oportuna y verídica a una comunidad. Además, es necesario el gusto por la escritura, ya que a partir de la forma en que presentas la información atraerás a los lectores.

*Reportera del Plantel "Nezahualcóyotl".



El ejercicio periodístico en México es digno de celebrarse porque es una profesión de alto riesgo, debido, en ocasiones, a la censura del sector político. Sin embargo, también hay periodismo cultural, como el que se ejerce en la revista universitaria *Conecte UAEM*, cuyos temas están dirigidos a jóvenes de preparatoria, mismos que escriben el contenido. Además es una forma de opinar y cuestionar la sociedad actual.

Conecte UAEM se une a esta festividad y reconoce la entrega y el compromiso de los jóvenes universitarios con esta revista. Reconozcamos la labor periodística en México para escribir sin tapujos.

Consejos para cumplir los propósitos de año nuevo

Texto: Fernanda Jiménez*

Desde las últimas semanas del año, muchos de nosotros tomamos un trozo de papel, nos sentamos frente a una mesa y escribimos todo lo que estamos dispuestos a sacrificar o cambiar en nuestras vidas. A estos cambios solemos llamarles propósitos.

Pero, a pesar de la definición que ofrecen los diccionarios, un propósito es prácticamente inútil si detrás de él no hay un objetivo. Pongámoslo así: si yo quiero perder peso, kilos o gramos, debo de tener en mente por qué deseo bajar. No importa si es para sentirme guapo o por motivos de salud; lo significativo es tener una razón convincente para hacerlo.

Se trata de una retribución o, mejor dicho, una contribución. Es usual que demos, pero siempre esperemos algo a cambio y si no hay resultado, lo más seguro es que nos demos por vencidos en poco tiempo. Entonces, sí, voy a empezar a hacer ejercicio y a comer

saludable para sentirme bien y qué mejor que al hacerlo, también baje de peso.

En todo esto tiene que haber un balance. Mira, si tú quieres correr en una carrera de 10 km que será en noviembre, está bien; sin embargo, no vas a salir a correr esa distancia el primer día si no tienes la condición ni la preparación correcta. Por eso, la primera semana vas a salir a caminar, después a trotar y con el paso del tiempo tendrás la resistencia y velocidad para cumplir tu propósito.

Por último, al hacer tu lista de metas para el año, piensa en esto: si lo voy a hacer es porque quiero cambiar, sentirme bien y realizar algo nuevo. Tal vez será difícil al principio, pero los resultados finales serán satisfactorios. Algo muy importante, la meta que te propongas debe ser tuya, es decir, si alguien más te la impone, es probable que la abandones.

Ya estamos listos para cumplir nuestras metas de año nuevo. ¡Mucha suerte!

*Reportera del Plantel "Nezahualcóyotl".





Texto: Natali Ixchel Téllez Colín*

"La cuestión es que es real, la fuerza, los jedi... Todo es real"
Han Solo

El pasado 18 de diciembre de 2015 se estrenó después de 30 años el episodio VII de la saga Star Wars, catalogada por la revista *Algarabía* como la saga cinematográfica más popular y rentable de la historia.

Pero, ¿qué es lo que la hace tan famosa? ¿Será acaso que está desfasada para su época? O ¿Que la historia es una utopía del futuro?

El creador de esta maravillosa historia, George Walton Lucas Jr, tenía un sueño con rumbo diferente, ya que él deseaba ser corredor profesional de automóviles, pero optó por Cinematografía. Durante ese lapso descubrió los libros de Joseph Campbell sobre mitología y gracias a ellos dio vida a sus personajes.

Al inicio de su carrera deseaba filmar Flash Gordon, sin embargo, no pudo comprar los derechos, situación que lo llevó a diseñar un universo intergaláctico. Nadie creyó que esta franquicia sería tan exitosa y polémica porque hay miles que la aman y otros que la odian.

La historia provocó conmoción en su estreno, pues en 1977 era algo completamente nuevo; los efectos especiales, los personajes y la trama. Todo eso se volvió entrañable para los fanáticos que celebran cada 4 de mayo el Día de Star Wars.

Otra de las características principales de la saga es el juego de palabras, por ejemplo R2D2, deletreado en inglés Ar Two Di Two y traducido al español como Arturito, uno de los personajes más queridos y simpáticos. Otro ejemplo es la frase famosísima y citada por muchos "May the force be with you", que en español quiere decir "Que la fuerza esté contigo" o "Que la fuerza te acompañe".

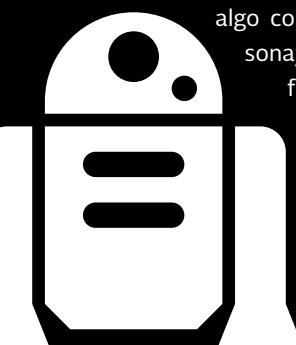
La espera fue larga, meses de expectativas, sobretodo porque en esta ocasión el encargado de dirigir fue J. J. Abrams, después de que Lucasfilm fue adquirida por Disney. Desde el momento de su anuncio en octubre de 2012 y hasta su estreno, nadie sabía si se lograría el éxito de los episodios anteriores, lo cierto es que la magia de esta historia, los sonidos, los personajes y el sentido del humor exquisito hacen que se conserve entre las favoritas del público. 2017 y 2019 serán los años en que se den a conocer las siguientes dos secuelas.

Como un detalle previo a su estreno, J. J. Abrams concedió a un fan enfermo de cáncer el deseo de ver el episodio antes de fallecer.

Gracias a Luis Tonatiuh, Beto Cruz, Axel Colín y Eli Pastrana, seguidores de hueso colorado que apoyaron a la elaboración de esta nota.

Fuente:
Revista *Algarabía*.

*Reportera del Plantel "Isidro Fabela Alfaro".



Texto: Marlene Astrid P. Colín*

Mujeres divinas, Cien años, Cruz de olvido, Si nos dejan, entre otras canciones rancheras, forman parte del repertorio que escuchamos en alguna fiesta o en la Plaza del mariachi, en Toluca, Estado de México. El mariachi es considerado como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO, además de ser elemento de la cultura mexicana. Por ello, se instauró el 21 de enero como Día del Mariachi, desde 2011, quienes tocan y cantan portan vestimenta de charro. El mariachi es originario de Michoacán, Jalisco y Nayarit. Actualmente estas agrupaciones interpretan bolero ranchero, cumbia colombiana, rancheras, serenatas, jarabes y canciones de la vida rural.

¡Asiste a la Plaza del mariachi en Toluca y canta con ellos!

Fuentes:
UNESCO (2010), El Mariachi, música de cuerdas, canto y trompeta, unesco, disponible en <http://www.unesco.org/culture/ich/es/RL/el-mariachi-musica-de-cuerdas-canto-y-trompeta-00575>
universia México (2013), Hoy día del mariachi, disponible en <http://noticias.universia.net.mx/tiempo-libre/noticia/2013/01/21/995395/hoy-es-dia-mariachi.html>

2016, ¡OTROS 365 DÍAS!



Imagen: <http://www.mejoresimagenes.co/wp-content/uploads/2015/12/ano-nuevo1.jpg>

Texto: Natali Ixchel Téllez Colín*

Un nuevo año ha comenzado y con ello surgen metas y propósitos por cumplir. Iniciar un año por lo regular nos llena de emoción, pues imaginamos cómo será y qué nos tiene destinado.

Observar el calendario, agendar fechas importantes y planear eventos son las actividades favoritas de los primeros días. Sin embargo, es importante hacernos la pregunta obligada ¿Cómo lograr lo que nos proponemos en 365 días?, ¿por qué conforme transcurren los meses el entusiasmo decae?

Las respuestas pueden ser muchas, podemos atribuir factores como el económico, temporal o fortuito; además, lo que realmente debemos plantearnos son expectativas, no propósitos, las primeras se refieren a posibilidades razonadas para conseguir o lograr “cosas” reales, a diferencia de los segundos, que son intenciones de hacer o no hacer algo.

Si por miedo al fracaso o al qué dirán no te atreviste a entrar a clases de baile, olvídalos, este tipo de expectativas deben ser las primeras en tu lista; viajar, visitar a amigos y familiares a menudo, comprar lo que siempre quisiste —con previo análisis de ingresos y presupuesto—, disculpar, perdonar y pedir perdón, leer un libro, escribir cartas, buscar, dar gracias, abrazar y cerrar círculos son otras opciones.

Este año la vida puede ser como un libro, cada mes escribirás un capítulo y día con día llenarás las páginas, al final, el 31 de diciembre, puedes releerlo y disfrutar de tus anécdotas o decir ¡esto no lo vuelvo a hacer!

Quiero desearles lo mejor para este 2016, que sean felices y dichosos con lo que poseen y recuerden “La dicha no consiste en lo que posees, porque nunca tuve nada y fui dichosa”.

¡FELIZ AÑO!

*Reportera del Plantel “Isidro Fabela Alfaro”.

Así se logra bajar

Texto: Marlene Astrid P. Colín*

Si una de tus metas para este 2016 es mejorar tu salud, bajar de peso, reducir talla, hacer ejercicio y comer equilibradamente, pero no sabes por dónde iniciar, aquí te compartimos algunas sugerencias para cumplir tus propósitos:

Establece metas cortas y realistas. Comienza por cambios pequeños para que tu cuerpo se acostumbre a un nuevo estilo de vida.

Come cinco veces al día, tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos colaciones (fruta y verdura, de preferencia).

El plato del bien comer debe incluir verduras, 50 por ciento (espinaca, pepino, jitomate, lechuga, etc.); alimentos de origen animal y leguminosas, 35 por ciento (pollo, pescado, carne de res, huevo; frijol, haba, soya, lenteja) y cereales y tubérculos 15 por ciento (arroz, pasta, tortilla, papa).

Evita hacer dietas extremas. Recuerda, no se trata de dejar de comer, sino de saber comer.

No te saltes el desayuno, pues es la principal fuente de energía para realizar tus actividades. Procura incluir frutas y cereales integrales. Un sándwich de queso panela y una manzana pueden ser buena opción.

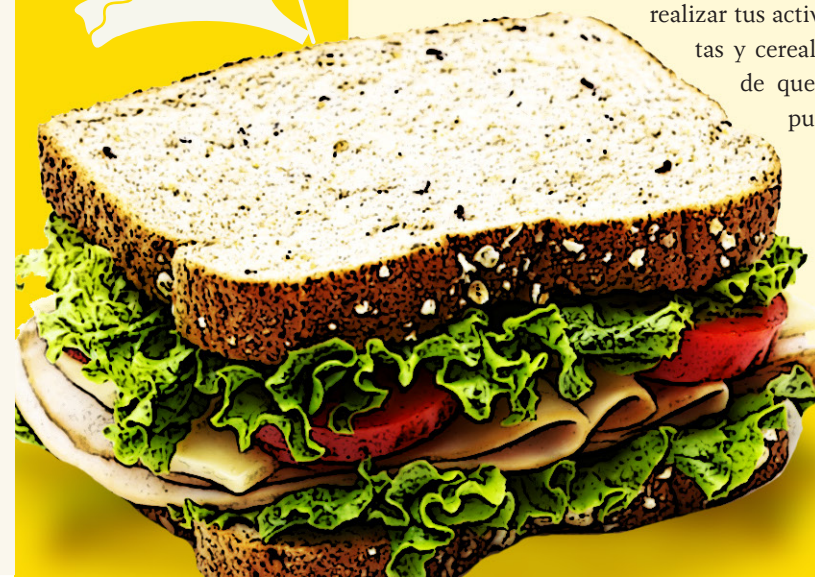
Realiza mínimo de 30 a 40 minutos de ejercicio aeróbico: correr, andar en bicicleta, subir escaleras, bailar o caminar.

Bebe 1.5 litros de agua al día para mantener hidratado tu cuerpo.

Si te da hambre, opta por comer, primero, verduras, pueden ser pepinos o jícama con sal y limón ¿qué te parece?, ¿se te antojó?; si continua el hambre come una fruta... ¿continúa? Puedes preparar bocadillos de pechuga de pavo y queso panela. Lo importante es escoger alimentos con contenido nutricional.



Estos tips son útiles, sin embargo, para tener un mayor control de tu peso y obtener mejores resultados consulta a un nutriólogo para que te dé un plan alimentario justo a tus necesidades. La UAEM te brinda este servicio en el Centro de Investigaciones en Ciencias Médicas (CICMED) ubicado en Jesús Carranza casi esquina Venustiano Carranza No. 205. Col. Universidad. Teléfono: (722) 212 80 27 y 219 41 22 ext. 149.



GHOSTING

Texto: Daniela Hernández Concha*
Foto e imagen: Equipo Conecte UAEM

El ghosting o “fantasmeo” se trata de una nueva forma de rompimiento sentimental en donde una de las dos personas desaparece, no contesta llamadas, mensajes o cualquier otro tipo de comunicación sin explicación alguna. Esta tendencia es cada vez más popular

Maya Borgueta, psicóloga de la organización californiana Lantern, sostiene que en algunos casos quienes practican ghosting tienen miedo al conflicto y evitan a toda costa confrontar a la pareja para dar por terminada la relación. Éste ha existido desde el inicio de los tiempos, pero no hay duda de que la tecnología y el tipo de comunicación impersonal a la que estamos acostumbrados a través de Internet o de las aplicaciones móviles han hecho que sea más común, apunta la experta.

La supuesta “ventaja” de esta práctica es evitar una situación incómoda con la otra persona, no hay necesidad de gritos o lágrimas. Sin embargo, ¿qué tanto es válida esta acción? Ante todo debe existir respeto hacia la pareja y responsabilidad de los propios actos. Ya que además, denota culpa, inmadurez e inseguridad por parte de quien lo practica.



En determinadas personas, el efecto del ghosting puede durar meses o años porque no dejan de preguntarse ¿qué hice mal? o ¿qué pasó? si todo iba bien; tratan de encontrar el por qué a la “desaparición” de la pareja.

Terminar una relación de esta forma no da oportunidad de hacer un cierre sano ni para el que lo hace, ni para quien lo padece. Además tiene efectos negativos, especialmente en personas psicológicamente muy emocionales, en cuanto a la autoestima y el sentido de pertenencia. Puede producir ansiedad, agresividad, depresión, pensamientos intrusivos, conductas irracionales y síntomas físicos como dolor en el pecho y ritmo cardíaco alterado.

Si haces ghosting tal vez te parezca una opción fácil, pero por respeto y educación no es correcta esta práctica; afronta las consecuencias de tus actos y dale oportunidad a tu pareja de platicar sobre la decisión.

Fuentes:

BBC Mundo (2015), “Ghosting”, la cruel manera de acabar con las relaciones en la era digital, BBC Mundo, disponible en http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/12/151201_tecnologia_ghosting_relaciones_fin_jg

Jeréz, Daniela, “Ghosting”, La forma más gandalla de cortar a alguien, ACTITUDfem, disponible en <http://www.actitudfem.com/amor-y-pareja/comunicacion/relaciones/que-es-ghosting>

Wradio (2015), ¿Qué es el ghosting?, Wradio, disponible en <http://www.wradio.com.mx/noticias/sociedad/que-es-el-ghosting/20150811/nota/2889411.aspx>

*Reportera del Plantel “Cuauhtémoc”.



YO SOY
UAEM



YO SOY
UAEM

SOS: Salvando el semestre desde el primer día

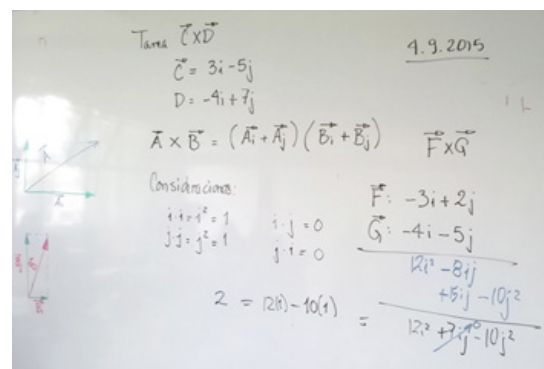
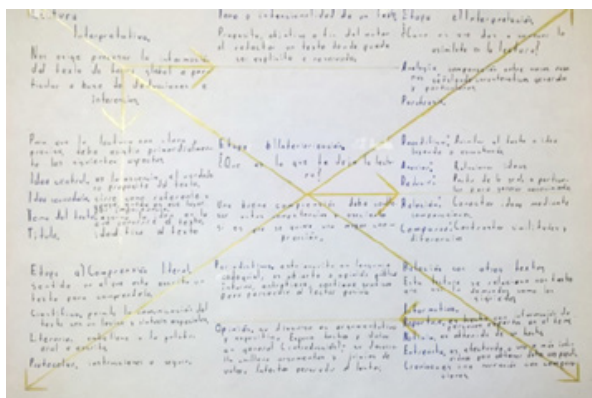
Texto: Brandon Álvarez González*
Fotos: Brandon Álvarez González y Equipo Conecte UAEM

Estamos a punto de iniciar un nuevo semestre; segundo, cuarto o sexto, no importa en el que vayas, ni las materias que curses, porque si no tienes un plan para los siguientes meses te aseguró que el estrés de los finales te matará.

Puedes comenzar con el pie derecho desde el primer día de clases, ¿cómo? Aquí van dos aspectos:

Horarios: en los cinco días que dura la semana escolar, la tarea llueve a cántaros y le inviertes de una a tres horas, a esto se suman actividades artísticas, culturales, deportivas y otras como el CELe, a quienes se les destina de 60 a 120 minutos.

En orden de importancia las clases son primero, asistir a cada una de ellas te puede ahorrar dolores de cabeza, en segundo lugar las tareas y en tercer lugar las actividades extracurriculares, que se pueden realizar los sábados o asignarlas en dos o tres días, lo importante es cumplir con los tres aspectos.



Asesorías: esas que dejamos para el final cuando nos sentimos perdidos son una ayuda divina, por eso, considera tomarlas con profesores de la prepa o con algún conocido desde el momento que comiences a sufrir con la materia. Una asesoría por semana te permitirá ver los temas de forma continua y dominarlos.



Tomar en cuenta estos consejos te ayudará a tener una idea clara de cómo organizar tus días en el semestre, porque manejar tus tiempos es un factor determinante para tener todo "bajo control". Por último, que tengas un buen inicio de clases y que la suerte esté de tu lado.

*Reportero del Plantel "Lic. Adolfo López Mateos".

YO SOY
UAEM

¿Inicio de semestre?

5 tips para tener Éxito



Texto: Fátima Domínguez Próspero*

Se acercan las clases y muchos de nosotros estamos ansiosos porque pronto veremos a nuestros amigos, habrá nuevas materias y actividades extras en nuestros planteles, y qué decir del trabajo en equipo para aprender a establecer relaciones interpersonales. Pero también hay algunos chicos que están temerosos porque no saben quiénes serán sus maestros o si continuarán en su mismo salón.

Comenzar un buen inicio de semestre es indispensable para lograr un mayor rendimiento en clases y obtener buenas calificaciones. Te comparto algunos tips para que los pongas en práctica:

1

Puntualidad: si llegas antes de que inicie la clase podrás tomar un mejor asiento, además de que con ello proyectas hacia los maestros mayor interés. En cambio, cuando llegas tarde distraes a tus compañeros y al profesor.

2

No faltes los primeros días, aunque pienses que no se hace nada, durante éstos los profesores muestran el plan de trabajo, la forma de evaluar y los materiales que se utilizarán en clase.

3

Organiza tu tiempo: lleva una agenda de tus actividades, clases, trabajos y tareas que debes entregar para que no olvides la hora y fecha.

4

Pregunta si tienes dudas, no pienses en qué dirán.

5

Asiste a asesorías para comprender temas vistos en clase.

Ahora que sabes algunos secretos, no los eches en saco roto, practícalos. ¡Feliz inicio de semestre!

*Reportera del Plantel "Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana".



EL MURO

Textos: Jesús Adalberto Pérez Velasco*
Fotos: Alberto Tapia

Lejos de mí

sentirte con mis ojos, besarte con mi cuerpo, verte con mis labios y alejarme sólo centímetros de ti.

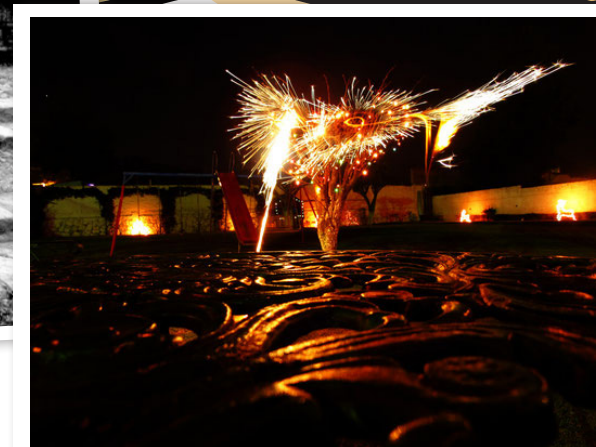
Son locas ideas que pasan por mi mente, que sueñan con cometer pecado al amar como nadie lo ha hecho, sufrir riendo del dolor y morir sin alejarme en cuerpo y alma de ti. Eso pasaría si tan sólo no estuvieras a kilómetros de aquí.

Sangriento recuerdo

Historia es cada verso añejo que corta con nosotros y entre más tiempo pasa, más valioso se vuelve, como esos labios que algún día serán míos con la nota de tus besos, los mismos que antes de partir destrozaron las capas delgadas de mi boca y dejaron fluir líquido rojo y espeso con sabor amargo.



*Reportero del Plantel "Sor Juana Inés de la Cruz".





A ella le basta

Texto: Leslie Cid*

*A ella le bastaba ver sus ojos
esos ojos negros
le bastaba ser excusa, ser razón
ser motivo de lejanía.
Le bastaba estar abrazados, pero
rodeados mientras la vida pasaba
a ella le bastaba tener un lugar en
su pecho
a ella le bastaba ser un recuerdo
le bastaba ser amada
aunque fuera por un instante.*

*Reportera del Plantel "Ignacio Ramírez Calzada".



Aún cuando...

Texto: Brenda Gutiérrez González*

*Aún cuando en lo más entrañable de
mis ser las esperanzas y fantasías
aguardan tu presencia, la realidad
me estremece con su insensible
frialdad.*

*Reportera del Plantel "Cuauhtémoc".



¡Hola!

Mi nombre es Citlali Andrea Sandoval Rios, tengo 19 años y estudio en la prepa 3.

Actualmente tengo un canal de YouTube donde subo videos de tutoriales para aprender a dibujar.

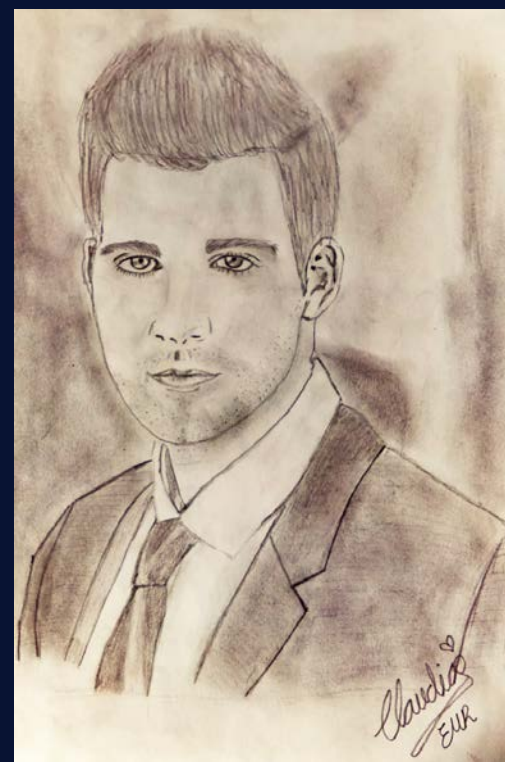
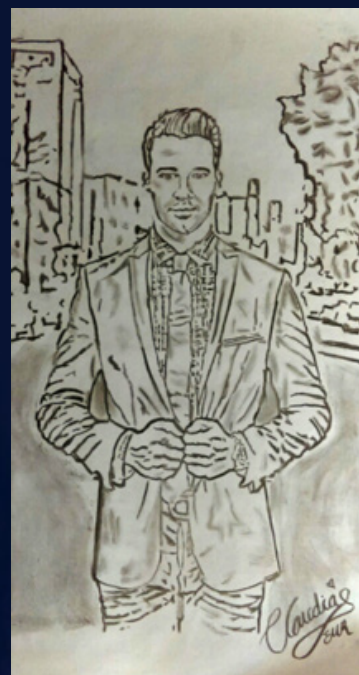
Les dejo algunos de mis dibujos y el link de mi canal.

<https://www.youtube.com/channel/UCgqHPeLMje6GZRT01bgHHqQ?spfreload=10>





Soy Claudia Isabel Espinosa, tengo 17 años y estudio en prepa 4. Mis actividades favoritas son bailar, cantar, actuar, cocinar, escribir, viajar, tocar el piano y sobre todo dibujar; por eso, en esta ocasión te muestro un poco de lo que hago.



DEPORTE Y NUTRICIÓN

Texto: Karla Estefanía Ramírez Alemán*

El término nutrición hace referencia a la manera de ingerir alimentos en relación con las necesidades particulares, es decir, la edad y actividad física. Quizá te preguntes ¿si hago ejercicio tal vez no sea necesario llevar una dieta balanceada? Falso, ya que entre más actividad, el cuerpo requiere más nutrientes en comparación con aquellos que no hacen ejercicio, la razón es que a través del sudor el cuerpo libera toxinas y pierde nutrientes, los cuales deben ser recuperados a través de alimentos.

La cantidad de energía que proporcionan los alimentos a tu organismo se cuantifica en calorías, los adolescentes deportistas necesitan mayor cantidad a diferencia de un deportista adulto, ya que su cuerpo designa cierta parte para su crecimiento y otra para realizar actividad física intensa; algunas personas pueden llegar a requerir hasta 5 mil calorías al día. Un balance de los nutrientes para quienes practican deporte sería: 60 por ciento carbohidratos, 30 por ciento grasas y 10 por ciento proteínas.

Si practicas algún tipo de deporte toma nota de lo siguiente:

- Consume menos carbohidratos simples (pasteles, azúcar refinada, miel) y aumenta en los complejos (arroz, pasta, legumbres).
- Limita las grasas saturadas (aguacate, aceituna, nuez, aceite de oliva) y evita por

completo las trans (papas fritas, helado, hamburguesas, pasteles).

- Antes y durante el ejercicio bebe cada 15 o 20 minutos pequeños tragos de agua.
- Evita sentir sed, ya que podrías deshidratarte.
- Consume alimentos balanceados de dos a cuatro horas antes del evento.
- Complementa tu alimentación con vitaminas.
- Consumir bebidas energéticas con cafeína durante el ejercicio puede provocarte deshidratación y ansiedad.
- Si te encuentras nervioso evita consumir golosinas, sacia tu antojo con semillas, por ejemplo nueces, almendras, cacahuates, semillas de girasol.

Una dieta balanceada es el reflejo de tu disciplina...

Fuentes:

FamilyDoctor.org (2011), Nutrición para deportistas, FamilyDoctor.org, disponible en <http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/exercise-fitness/exercise-basics/nutrition-for-athletes.html>

Organización Mundial de la Salud (OMS), Nutrición, (OMS), disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

*Reportera del Plantel "Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana".



SWAY, aplicación inteligente

Texto: Rey David Nava Hernández*

Ya casi inician clases y pronto llegará el momento de exponer temas, lo primero que pensamos es utilizar PowerPoint, pero si quieres hacer algo diferente, ameno y atractivo ¿Por qué no pruebas Office Sway?

Office Sway es la nueva aplicación de Microsoft Office, está diseñada para que las presentaciones sean interactivas, de fácil navegación, con diseños ajustables y con diversas opciones para insertar elementos multimedia (videos YouTube, fotos de OneDrive, Tuit, gráficos, archivos de la PC, o buscar en Internet). También ofrece la posibilidad de crear presentaciones en la web sin necesidad de descargar ninguna aplicación y se pueden ver en cualquier computadora, tableta o ce-

lular conectado a la red, sin perder el formato de la presentación.

Tu presentación se almacena en tu cuenta de correo de Outlook, y si quieres acceder a ella desde otro lugar no necesitas iniciar sesión ni hacer nada complicado, sólo tienes que tener la URL de tu presentación y acceder desde tu navegador, así no necesitas llevarla contigo y si quieres enviarla a alguien basta con enviarle el URL.

La aplicación Office Sway es gratuita, no es necesario tener Microsoft Office; puedes usarla desde la web en tu computadora. Si tienes un dispositivo iOS puedes descargarla para crear presentaciones en tu iPhone o

iPad; también está disponible para Windows 10, sin conexión a Internet.

Fuentes:

Windows 10, Sway, disponible en <https://sway.com>

YouTube, ¿Qué es sway?- Office Sway, Microsoft-Latam, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=K1ClSkG1Pa8>

Genbeta, (2015), Sway, el nuevo programa de presentaciones interactivas, Genbeta, disponible en <http://www.genbeta.com/a-fondo/office-sway-las-presentaciones-virtuales-se-reinventan-o-no>

*Reportero del Plantel "Cuauhtémoc".

¿TAREA EN EQUIPO?

Texto: Redacción Conecte UAEM

¿Cuántas veces te ha tocado trabajar en equipo, pero por cuestiones de tiempo o distancia es imposible reunirse con tus compañeros o compartir archivos a través de correo es imposible porque la capacidad de almacenamiento no es suficiente.

Te presentamos una herramienta para estos casos, Britrix 24 es una aplicación diseñada para entornos empresariales, debido a su facilidad y uso intuitivo cualquier tipo de usuario puede utilizarla, especialmente aquellos que tengan que realizar tareas o trabajar de forma conjunta. Esta aplicación es gratuita y puede utilizarse por 12 usuarios; si requieres agregar más usuarios sólo tendrás que realizar un pago adicional por cada uno.

Britrix 24 almacena demasiados archivos, pues tiene una capacidad de cinco GB, sincroniza y edita documentos desde tu ordenador que puedes actualizar con la aplicación en la Web o a través de Google Docs y MS Office; conversaciones privadas o gru-

pales, integración de Facebook y Twitter. Funciones que encontrabas por separado en Dropbox, Skype o Google Drive u otras, ahora están unidas en Britrix 24.

Los usuarios de esta nueva herramienta pueden almacenar archivos en diferentes servidores, ya sea instalando la aplicación en la computadora o desde la nube, sin necesidad de instalar software adicional, así tendrás la información sincronizada. Britrix 24 funciona con plataformas Mac, PC, dispositivos móviles iOS y Android.

Te compartimos el link donde puedes descargar esta aplicación: www.bitrix24.com

Fuentes:

www.bitrix24.com

Velazco, Rubén (2014), Bitrix24, la forma más cómoda de trabajar en la nube, REDES@ZONE, disponible en <http://www.redeszone.net/2014/03/22/bitrix24-la-forma-mas-comoda-de-trabajar-en-la-nube/>



REVISTA DIGITAL
PARA NIVEL MEDIO SUPERIOR



 @Conecte UAEM

 Conecte UAEM

 revistadigitalprepa@gmail.com

Inicio

