

Gaceta



Directorio

Víctor Sánchez González
Director General

María Jesús Pérez García
Secretaría General

Soila del Carmen López Cuevas
Secretaria de Servicios Institucionales

Roberto Carlos Carvajal Duarte
Titular de la Unidad de
Administración y Finanzas

Héctor Bermúdez Rojas
Titular de la Unidad Encargada del Apoyo
Jurídico

Felipe Huerta Orea
Coordinador Sectorial de la Zona Norte

Rodrigo Abraham Torres Rosas
Coordinador Sectorial de la Zona Centro

Marco Antonio Cuéllar Garcés
Coordinador Sectorial de la Zona Sur

Lilia Martínez Villegas
Directora de Planeación Académica

Rocío Castro Galván
Directora de Evaluación, Asuntos del
Profesorado y Orientación Educativa

Eduardo Carrillo Santillán
Director de Administración
y Servicios Escolares

Noé Reynoso Rojas
Director de Estadística y Tecnologías
de la Información y la Comunicación

Roberto Alfredo de la Cruz Reyes
Director de Administración Presupuestal
y Recursos Financieros

Jorge Luis Pérez Santos
Director de Servicios Administrativos
y Bienes

Francisco Javier Aguirre Durán
Encargado del Despacho de los Asuntos
Competencia de la Dirección de
Comunicación y Publicaciones

Directorio de Gaceta. Órgano Informativo del Colegio de Bachilleres

Francisco Javier Aguirre Durán
Encargado del Despacho de los Asuntos Competencia de la
Dirección de Comunicación y Publicaciones

María del Pilar Martínez Meléndez
Jefa del Departamento de Comunicación y Prensa

Jesús Vicente García Martínez
Editor

Selene Núñez Hernández
Javier Cerón Montes de Oca
Reporteros

Ricardo Ledesma Carrasco
José Armando Guerrero Moreno
Fotógrafos

Jessica Noriega Ruelas
Diseñadora Editorial

Ma. de Jesús Martínez Velasco
Diseñadora Web

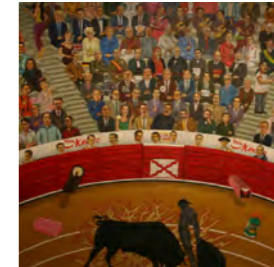
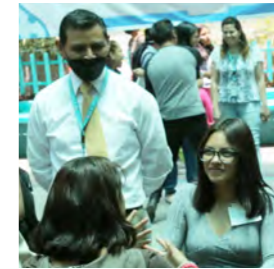
Edmar Raciél Martínez
Ramiro Bravo Caballero
Auxiliares de Prensa

Gaceta. Órgano informativo del Colegio de Bachilleres, año I, número 43, 2ª quincena de septiembre 2023, es una publicación editada por el Colegio de Bachilleres, Prolongación Rancho Vista Hermosa número 105, Los Girasoles, 04920, Coyoacán, teléfono 55 5087 1601 comunicacion@bachilleres.edu.mx, www.gob.mx/bachilleres, [@CdeBachilleres](http://www.facebook.com/ColegioBachilleres). Publicación gratuita.

Consulta nuestro aviso de privacidad en:
https://transparencia.cbachilleres.edu.mx/AvisosPrivacidad/AP_DCP_Prensa_integral.pdf

Índice

Gaceta 2º Septiembre 2023 Año I Número 43



Orbe Cultural. ¡Ya llegó su pachucote!	7
De música y letras	10
La evolución artística de los lobos grises	12
Egresar significa alcanza tus sueños	14
Logros que dejan huella	16
Con la mira puesta en su futuro	18
Una vez lobos grises, siempre lobos grises	20
El fin de una etapa	22
Rocinante. Amor y desamor en el cerebro	24
Bachigeek. Tecnología e Informática	26
Un ojo al pasado.	28



COLEGIO DE
BACHILLERES



50 AÑOS COLBACH,
50 AÑOS DE HISTORIA



Editorial

En el marco de los 50 años de vida del Colegio de Bachilleres, continuamos festejando. Así que en este número aún estamos de manteles largos, y qué mejor forma de hacerlo que reconociendo el esfuerzo de los jóvenes que egresaron de esta generación 2023, quienes ya son parte de nuestra historia; por ello, las ceremonias están a la orden del día. Además, entérate qué sucedió en el teatro María Tereza Montoya, derroche de manifestaciones artísticas, entre otras actividades académicas.

Y para viajar en el tiempo y en la cultura, te invitamos a que visites el Museo Kaluz, allá por el metro Hidalgo, ¿qué hay, quién está?, nada menos que Tin Tan, el cantante y actor cómico de los años cuarenta y cincuenta, principalmente, que fue su etapa más productiva; Orbe Cultural te informa y te invita a que conozcas más de su vida, aunque ya sepas de él; y si no lo conoces, pues con mayor razón, entra en estas páginas para que bailes y rías con él.

Y ya sabes, para estar a la vanguardia en materia de aplicaciones, entra a la sección de Bachigeek, en la que te comentamos lo nuevo en estos menesteres. Y no dejes de leer la recomendación literaria con Rocinante, donde no sólo lees, también viajas. Ya sabes, siempre hay algo nuevo que contar. Felices clases.



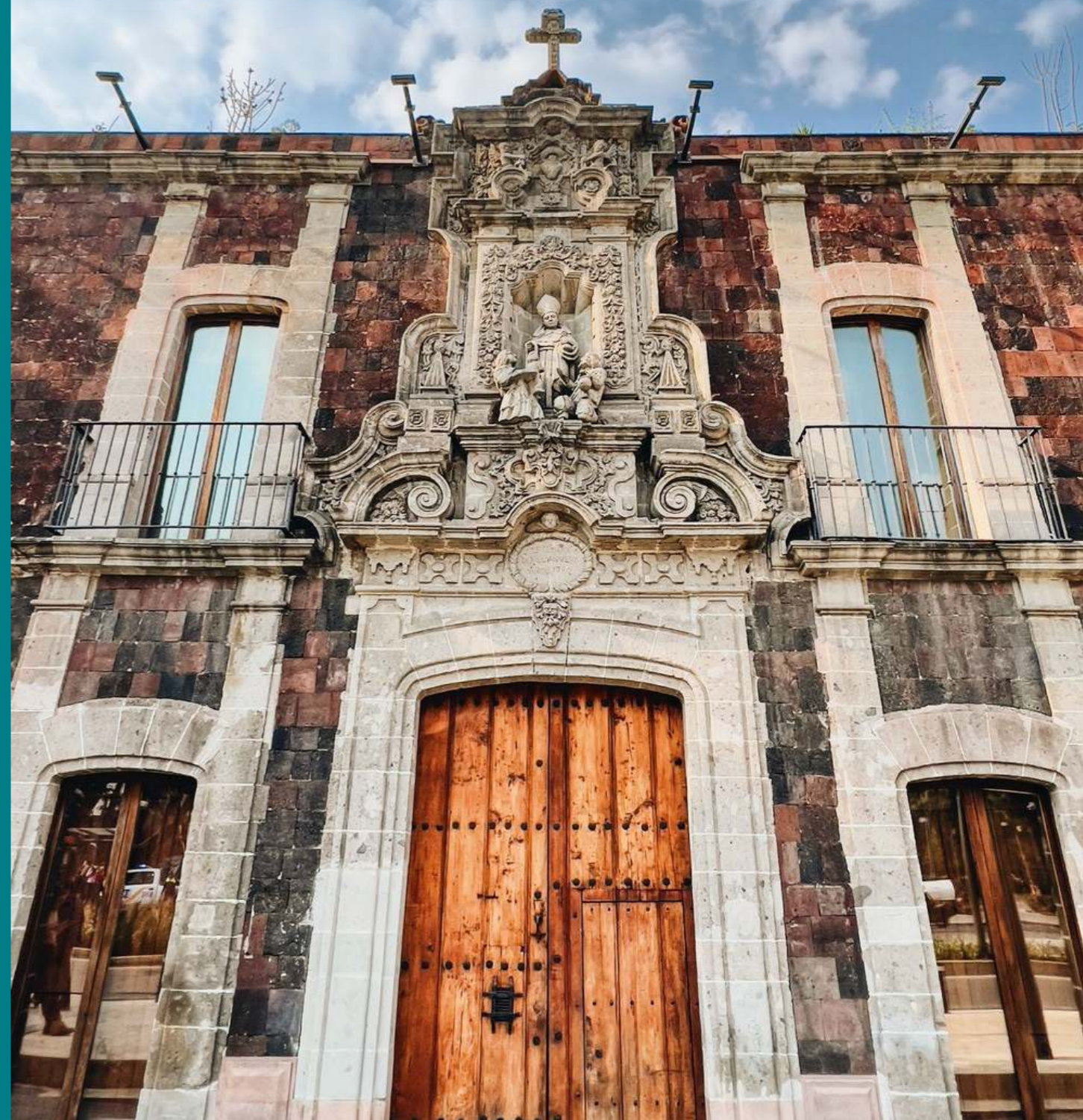
COLEGIO DE
BACHILLERES

Se informa a la comunidad en general

A petición de las autoridades del "Instituto Oscar González Blakaller"-Centro Incorporado a esta Casa de Estudios, con domicilio en Calle 17 de Mayo, No. 140, Col. San Bartolo Atepehuacán, C.P. 07730, Alcaldía Gustavo A. Madero, Ciudad de México; que el pasado 06 de septiembre del presente año, se llevó a cabo el protocolo de cierre de operaciones de dicho Instituto, por lo que a partir de la fecha antes citada, el Colegio de Bachilleres no sostiene vínculo alguno ni reconoce trámites derivados o sustentados en el Acuerdo de Incorporación 8/89-16 con fecha de 21 de diciembre de 1989, cuya validez pierde efectos legales ante cualquier instancia pública o privada.



Orbe Cultural
Tiempo de esparcimiento





¡Ya llegó su pachucote!

Selene Núñez

La exposición *Tan Tin Tan. Un mexicano del siglo XXI*, se presenta en el Museo Kaluz en conmemoración del quincuagésimo aniversario luctuoso de “El Pachuco de Oro”. Germán Valdés (1915-1973), nombre de pila de este emblemático personaje de la cultura popular que vio los primeros rayos de luz en el predio donde se encuentra esta muestra que da cuenta de su aportación a la cultura popular y que puedes conocer gratuitamente a través de alrededor de 200 piezas entre objetos personales, cartas y fotografías pertenecientes a 25 colecciones públicas y privadas.

Tin Tan, en un sentido icónico, no sólo es vigente, sino contemporáneo, posmoderno y cosmopolita, y su humor es parte de una transformación del lenguaje global, materializa sus estéticas de manera multirreferencial en diversas confluencias, como la moda, la música, el cine e incluso la denuncia.

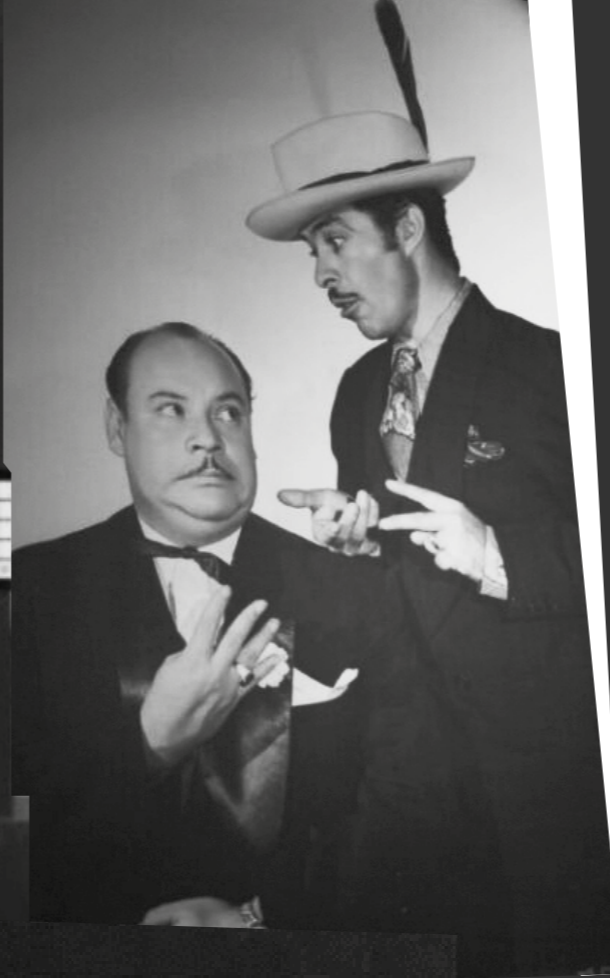
La exposición del Museo Kaluz —ubicado en Avenida Hidalgo 85, Centro Histórico de la Ciudad de México— abre un espacio para reconocer a Tin Tan desde su figura de pachuco, un antihéroe urbano contracultural con un sarcasmo agudo que cuestionó y se burló de los cánones, el status quo y la mesura oficialista de su época.

Edmar Raciél Martínez



TAN TINTAN

Un mexicano del siglo XXI



La exhibición abre con un recuento de algunos objetos personales. Ahí, conocemos a Germán Valdés como persona y hombre de familia, antes que por su trayectoria artística, con fotos de su juventud, su colección de cámaras, instrumentos musicales y cartas.

También se expone el contexto histórico, cultural y social que vivió e inspiró sus creaciones. Es una disección de los elementos que lo distinguieron, como su *look*, su forma de hablar, sus gestos, la destreza para bailar, su talento para cantar con amplios registros vocales y su versatilidad en la actuación.

La exposición tiene un espacio dedicado al humor disruptivo de Tin Tan, quien, como cómico, expuso lo oculto en la sociedad: desnudó los contrastes de la desigualdad, la pobreza, la moralidad, la idiosincrasia, la herencia indígena y la marginación por el avance de las urbes. Así fue como varios estratos de la sociedad tuvieron la posibilidad de reconocerse a sí mismos a través de sus personajes.

“Tin Tan es por sí mismo un ser multifacético, artista de diversos géneros, que popularizó un fenómeno que antes de él se relegaba como una excepción incómoda e incluso vulgar. Como todo gran artista, Valdés provoca y produce un mundo distinto al suyo, resignifica el pasado y transforma su futuro, creándolo”, explica Miguel Fernández Félix, director general del Museo Kaluz.

Tin Tan es visto como comediante, pero es poco recordado por sus habilidades dancísticas, vocales, interpretativas y poéticas. “Fue un artista completo, un personaje muy adelantado a su tiempo que incluso se ha convertido en un personaje atemporal. Hoy podemos ver que sus expresiones, tanto físicas como lingüísticas, las hemos adoptado culturalmente. No sólo son vigentes, sino que garantizan su legado a futuro”, explican Juan José Soto y Marco Barrera-Basols, creadores del concepto curatorial de la muestra.

TIN TAN y su FLOTA





De música y letras

Además del programa de radio, se realizaron actividades lúdicas, cápsulas de ensayos y reseñas, videos, percusiones y exposiciones de máscaras relacionadas con la literatura. También se presentaron códices prehispánicos y se abordaron temas como los prejuicios en el uso de los vapeadores.

Las evidencias didácticas reflejaron el trabajo creativo de los profesores y la reflexión de los estudiantes sobre su entorno social, político, histórico, comunicativo y cultural. Las actividades lograron mantener el interés de los asistentes, como un juego de tiro de dardos con premios ocultos en globos, la elaboración de separadores, memoramas y trípticos, y la vinculación de características personales con corrientes literarias en la actividad "Soy literatura porque...".

La Muestra Académica 2023-A de Lenguaje y Comunicación fue un evento que integró la literatura, la comunicación, el arte y la música, presentando trabajos atractivos que involucraron a la comunidad educativa del Plantel 13.

Estos eventos crean sentido de pertenencia hacia la institución, porque socializan alumnos y profesores.



Plantel 13
Xochimilco-Tepepan
"Quirino Mendoza y Cortés"

Selene Núñez

Durante la Muestra académica 2023-A, que tuvo lugar el 22 de junio en el Plantel 13 Xochimilco-Tepepan "Quirino Mendoza y Cortés", se llevaron a cabo diversas actividades para socializar los trabajos realizados por los estudiantes en las asignaturas de Lenguaje y Comunicación II, Lengua y Literatura II y Taller de Análisis y Producción de Textos II.

Una de las propuestas destacadas fue el programa de radio "¡Acércate a la literatura!", donde cada canción estaba relacionada con una obra literaria. Se mencionó el caso de la banda española de heavy metal Mägo de Oz, que grabó un disco completo en homenaje al *Quijote de la Mancha*, de Miguel de Cervantes Saavedra. El álbum titulado *La leyenda de la Mancha* fue publicada en 1997 y contiene el tema "Molinos de viento", inspirado en la aventura del ingenioso Hidalgo y Sancho Panza. Otro ejemplo fue la canción "Macondo", interpretada por Celso Piña, inspirada en la novela *Cien años de soledad*, de Gabriel García Márquez, premio Nobel de Literatura de 1982.

Edmar Raciél Martínez



La evolución artística de los lobos grises



**Plantel 20
Del Valle**
"Matías Romero"


Selene Núñez

El arte ofrece una amplia gama de beneficios para los jóvenes de bachillerato, ya que además de desarrollar sus habilidades creativas y estéticas, enriquece su experiencia escolar que derivan positivamente en aspectos valiosos en su vida personal y profesional; bajo esta visión, el sábado 1 de julio, autoridades del Plantel 20 Del Valle "Matías Romero" celebraron en el Teatro María Tereza Montoya su Primera muestra evaluatoria del área paraescolar, a la que se sumaron como invitados los alumnos del Plantel 17 Huayamilpas-Pedregal.

Los primeros en pisar el escenario fueron los lobos grises del taller de Música visitante, quienes —bajo la batuta del profesor Mario Lara Basaldúa— pusieron a cantar al público con los temas *Sayoko*, *This is home*, *Careless whisper*, *Para no verte más* y *La Bikina*. Acto seguido, vino el turno de los anfitriones, encabezados por el profesor Guillermo Rafael Torres Reyes, que dieron muestra de sus dotes musicales con canciones como *Mi buen amor*, *Vuelve por favor*, *Don't speak*, *If not for you*, *Denire Danse*, *Speechless*, *Creep* y *Come as you are*, entre otros.

Después de la música, los asistentes a esta jornada multidisciplinaria pasaron al lobby del foro para admirar las propuestas de los Bachilleres del taller de Artes Plásticas del Plantel 20, que coordina la maestra Ana Lilia Sánchez Armenta, donde los jóvenes compartieron su particular forma de pensar, de sentir, de ver y entender el mundo.

Las artes escénicas también tuvieron cabida en esta muestra evaluatoria, pues —de la mano de la profesora Leilani Cruz Cardoso— estudiantes del recinto organizador presentaron la obra *Estamos hechos de historias*, ejercicio que exploró el biodrama, cuyo texto surgió a partir de una revisión biográfica de cada uno de los integrantes del taller teatro.

 Se reunieron las manifestaciones artísticas en un acto organizado por el área paraescolar.

El zapateo y las fusiones musicales entre los géneros autóctonos de la región de Campeche, y la mescolanza con los ritmos adquiridos de los colonizadores españoles se hicieron presentes en el María Tereza Montoya por conducto del taller de Danza del Plantel 17, que —bajo la dirección de Jacqueline Yesenia Carrillo Villena— ejecutaron las piezas *El pavo*, *Pichito amoroso*, *Jarabe gatuno*, *Jarabe criollo*, *La Lolita*, *La Guaranducha* y *Los almudes*. En tanto, los jóvenes del Plantel 20 —encabezados por Helena Meléndez Jiménez— ofrecieron las danzas del estado de Chiapas *La tonalteca*, *El bolonchón*, *El rascapetate* y *Las chiapanecas*, inspirados en el espíritu festivo y sentido de pertenencia que sentimos los mexicanos, al escuchar la música de marimba. Asimismo, presentaron bailes típicos de Jalisco que se han consolidado como un estandarte de lo mexicano: *Guadalajara*, *La madrugada*, *La Negra* y *El jarabe tapatío*.

 Armando Guerrero

Egresar significa alcanzar tus sueños



Planteles 4
Culhuacán
"Lázaro Cárdenas"

Texto y fotos: Jesús Vicente García

Durante la ceremonia de egreso de la generación 2020-2023, del Planteles 4 Culhuacán "Lázaro Cárdenas", la alumna Alexandra Becerril Corchado recordó que, aunque hubo situaciones difíciles y parecía que no podían dar más, superaron todos los obstáculos; por ello, ahora sabe que en el futuro habrá arquitectos, diseñadores, programadores, laboratoristas, entre otros, gracias a la formación que les ofreció la institución y a los valores que les inculcó para seguir adelante.



Alexandra Becerril agregó que ahora que culminan sus estudios de bachillerato, que es una importante etapa en sus vidas, también marca el comienzo de un nuevo capítulo lleno de oportunidades: "Hemos demostrado que tenemos la capacidad de superar desafíos y alcanzar las metas"; por ello exhortó a sus compañeros a seguir adelante y perseguir nuevos sueños con la misma determinación y pasión con la que ingresaron a este recinto.

Para finalizar, Becerril Corchado dijo que, además de los aprendizajes, se lleva las anécdotas de las tortas y los chilaquiles, de las mochilas atorada en los árboles y un sinfín de situaciones que hicieron de su estancia en el Colegio de Bachilleres un camino para conocer la amistad y el valor de la unión entre sus compañeros.

El evento se realizó en la Alameda del Sur y acudieron padres de familia y amigos de los egresados.

En el acto, realizado el 12 de julio, estuvieron presentes el director del Planteles 4, Alfredo Rocha Cervantes; la subdirectora, Isis Violeta Morales Guerrero; la docente María Dolores Juárez Solís; la jefa de URCE del recinto, Rosabel Albarrán Alonso, así como Obdulio Ávila Mayo, perteneciente a la alcaldía de Coyoacán. También, los talleres de Danza y de Música del plantel, y Uriel Martínez Hernández, quien interpretó canciones mexicanas.

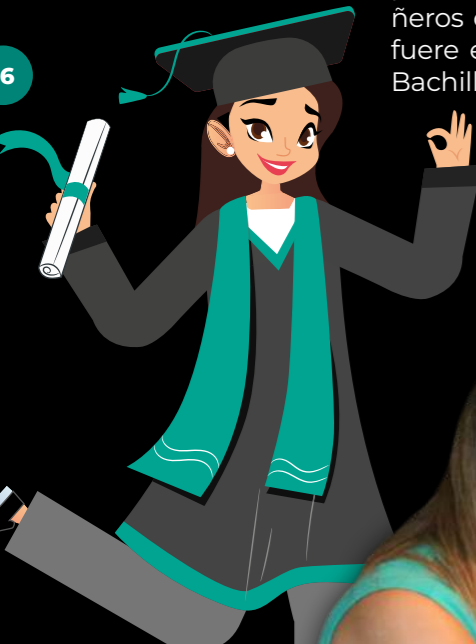


Logros que dejan huella

Selene Núñez

El Centro Cultural Venustiano Carranza fue el marco para la ceremonia de egreso de 1 199 alumnos, pertenecientes al Plantel 10 Aeropuerto, que culminaron su educación media superior, en donde Yolanda Jocabed Sánchez Mosqueda —en representación de la generación 2020-2023— externó a sus compañeros que concluyeron una etapa crucial en sus vidas, y sea cual fuere el rumbo que tomen les pidió poner en alto al Colegio de Bachilleres y estar orgullosos de ser lobos grises.

16



La directora del recinto, Grisel Hernández, enfatizó los valores que la institución enseña diariamente.

Ricardo Ledesma



Plantel 10 Aeropuerto

Durante la celebración, que se llevó a cabo el 13 de julio, el profesor de Formación Laboral, Agustín Gómez Martínez, agradeció a las familias por ser impulsores de la vida académica de sus hijos y por motivarlos para que, a pesar de las adversidades, no declinaran en su educación, al contrario, tomarlo como un reto para llegar hasta el final y ser parte de los alumnos que cumplieron para obtener su certificado. Dijo que, con todo el bagaje adquirido hasta hoy, tienen la capacidad de dirigir el rumbo que habrá de tomar su vida: “Estoy cierto que harán una buena elección para decidir hacia dónde encaminar su proyecto de vida”.



En su intervención, Grisel Hernández Azócar, directora del Plantel 10, subrayó que los lobos grises que abandonan las aulas siempre serán parte de esta casa de estudios que los preparó no sólo académicamente, sino para la vida; exhortó a los Bachilleres a conducir su vida con principios y valores, y a continuar preparándose para alcanzar las metas que se propongan.

Por otro lado, mencionó que despedir a una generación trae sentimientos encontrados, porque da alegría ver que cumplieron con su bachillerato y, por otro lado, tendrán que volar para alcanzar los sueños que se propongan. Asimismo, Grisel Hernández pidió a los lobos grises dejar huella adondequiera que vayan para poner en alto a esta casa de estudios.

El toque festivo para despedir a la generación 2020-2023 estuvo a cargo del grupo Vangs, que presentó *Preludio artístico*; además, se contó con la presencia del exalumno Rubén López López, quien hizo interpretaciones de diferentes géneros musicales.

Para los jóvenes Bachilleres, el egreso implica el comienzo de nuevas metas.



17

Con la mira puesta en su futuro



Plantel 11
Nueva Atzacolco

18



Los Grises Somos Bachilleres



Información y fotos proporcionadas por Mattiana Heimsatz Galván, del Plantel 11 Nueva Atzacolco

En el Plantel 11 Nueva Atzacolco, se llevó a cabo la ceremonia de egreso de la generación 2023 de ambos turnos, con palabras emotivas de las autoridades del recinto, la directora Gissela Alcántara Sosa y la subdirectora Claudia Cisneros Cisneros, así como sus padrinos: por el matutino, profesora Annaly Sellenne Chávez Olvera, y por el vespertino, profesores Luis Fernando Barajas Gómez y Dolores Gissela Lugo Pérez, además de las dos alumnas con el mejor promedio de su generación, Katya Macías Montes y Joanna Ayleen Dávila Dondiego, las dos con 9.7.

19



Durante el evento, realizado el 13 de julio, alumnos de segundo semestre, coordinados por el jefe de Orientación y Tutorías, David Medrano Urbina, interpretaron diferentes melodías y se acompañaron de diversos instrumentos.

Para finalizar, se coreó la porra del Colegio, acto que imprime un sello distintivo a todos los eventos en la medida que se vuelve una acción muy emotiva.

En ambos turnos, los maestros de ceremonia fueron la jefa de la Academia de Inglés, Gloria Rosado Vázquez, y el jefe de Filosofía, Hiram Ayala Rodríguez.

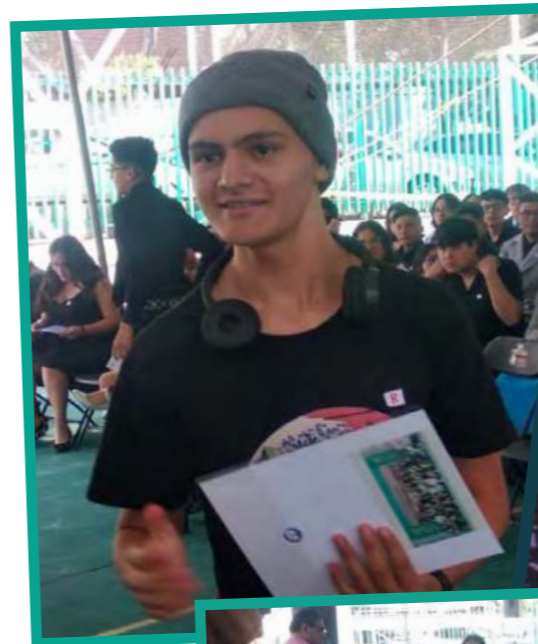
Una vez lobos grises, siempre lobos grises



Texto y fotos: Javier Cerón

“El estudio nos abrirá muchas puertas, pero no necesariamente es la única, existen muchas formas de sobresalir en esta vida”, aseguró la alumna Aranza Alfaro López, al dirigir un mensaje a sus compañeros egresados en una de las dos ceremonias que las autoridades del Plantel 17 Huayamilpas-Pedregal organizaron en honor a 679 lobos grises que abandonan las aulas del Colegio de Bachilleres tras concluir sus estudios de nivel medio superior en ese recinto académico.

En el acto protocolario, celebrado el 13 de julio, Aranza agregó que cada uno de ellos brillará en el tiempo indicado, sólo será cuestión de ser pacientes y dar todo su esfuerzo para conseguirlo. También expresó su beneplácito por haber conocido a personas maravillosas durante sus años de Bachiller.



A manera de despedida, la profesora Patricia González Villaseñor, profesora de la Academia de Inglés, dio lectura al poema *En el camino aprendí*, de Dhiaga Cosaint, en donde recalcó que la escuela instruye, se educa en casa y el trabajo honra.

Por su parte, la titular del plantel, Haydee Margarita Barrueta Guerrero, felicitó a los galardonados por adaptarse con éxito a situaciones complicadas que superaron gracias a su resiliencia y a las herramientas que el Colegio les proporcionó, por lo que los instó a recordar a la institución con amor. Asimismo, les aconsejó dedicarse a lo que verdaderamente les apasiona, pues así triunfarán con seguridad. “Una vez lobos grises, siempre lobos grises”, concluyó.

Alejandro Calderón Morales, subdirector del plantel, manifestó su deseo de que los aprendizajes que la pandemia dejó, como integridad, perseverancia y lealtad, engrandezcan a la generación saliente al aplicarlos en su vida cotidiana. De igual manera, reconoció que ha aprendido de sus colegas docentes, pero aún más de los alumnos, quienes son prueba de la importancia de mejorar a diario.

El fin de una



Plantel 18
Tlilhuaca-Azcapotzalco

etapa

Javier Cerón

Es común que las personas aprovechen el sábado para descansar, pasar tiempo con la familia y amigos, realizar actividades recreativas o simplemente disfrutar del tiempo libre; sin embargo, el sábado 8 de julio, un grupo de 700 alumnos del Plantel 18 Tlilhuaca-Azcapotzalco —en compañía de sus familiares— se dieron cita en las instalaciones de la Universidad Tecnológica de México-Campus Cuitláhuac para despedirse de sus compañeros y profesores, además de ser partícipes de un reconocimiento público por concluir con éxito sus estudios de bachillerato.

Armando Guerrero



En la primera de tres ceremonias en honor a la generación 2020-2023, una de sus representantes, la alumna Charbat Jatziri Trujillo Becerra, enfatizó que en las aulas conoció el significado de la amistad, “aquella que te hace solidario con el otro, que no lo juzgas por tener menos o carecer de algo, que te lleva a disfrutar el momento”. Asimismo, aseguró que los padres son el mejor ejemplo a seguir para continuar adelante, por lo que exhortó a sus compañeros a seguir creciendo y a sentirse orgullosos de todo lo que han construido y los ha forjado como personas.

Al desear éxito a los jóvenes en su nueva empresa, José Téllez Aguilar, profesor del área Paraescolar, agradeció a los Bachilleres por los buenos momentos que compartieron juntos y reconoció que la convivencia diaria también le dejó un sinfín de aprendizajes.



La directora del plantel, Maricela Cortés Flores, pidió a la generación saliente sumar esfuerzos para ser parte del cambio que México requiere, el cual lograrán con el acompañamiento de sus familias.

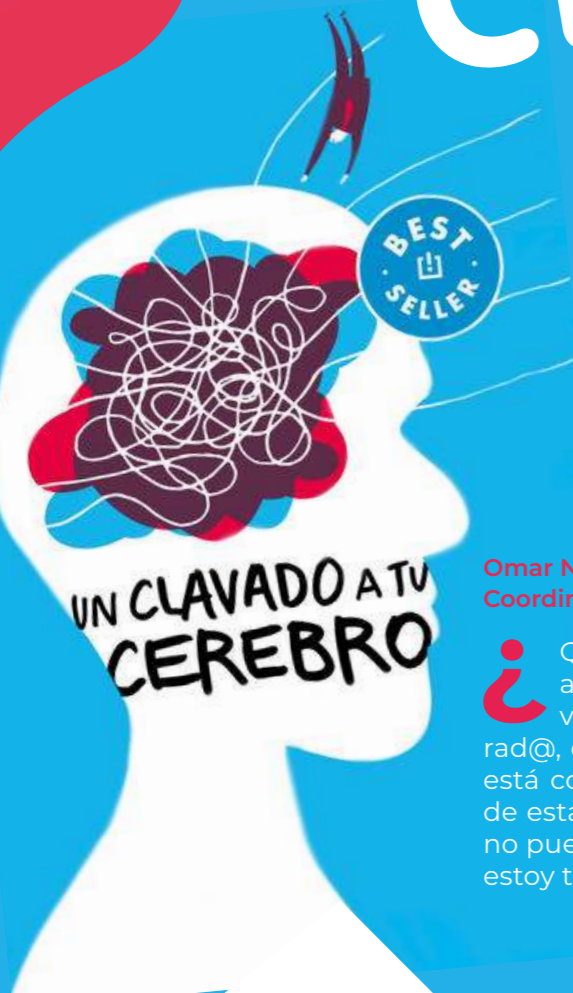
Por su parte, Cándido Chagoya Cristóbal, subdirector del recinto, hizo hincapié en que los egresados poseen una formación para el trabajo que puede serles de utilidad si así lo requieren. De igual manera, precisó que la conclusión de su bachillerato está respaldada por profesores y trabajadores administrativos que hacen cumplir los objetivos del Colegio de Bachilleres, junto con las familias de los alumnos que los apoyan de manera incondicional.

Canciones como *Zombie*, *What's up*, *Rolling in the deep*, *Tatuajes* y *El final* fueron la ofrenda musical que el taller de Música —bajo la batuta de José Luis Morales Grimaldo— interpretó para beneplácito de los graduados y sus invitados.



AMOR Y DESAMOR EN EL CEREBRO

24



Omar Navarro
Coordinador Área de Orientación DG

¿Qué te parece esta combinación? Atracción, sexo, amor y... ¡ciencia! Seguro te has enamorado o has visto a alguien estar casi ridículamente enamorado, o si estás clavado con alguien que ni te pela y te está costando salir de eso, seguro te has hecho alguna de estas preguntas: ¿Qué demonios me pasa? ¿Por qué no puedo olvidarlo? ¿Por qué se olvidó de mí? ¿Por qué estoy tan triste?



Rocinante

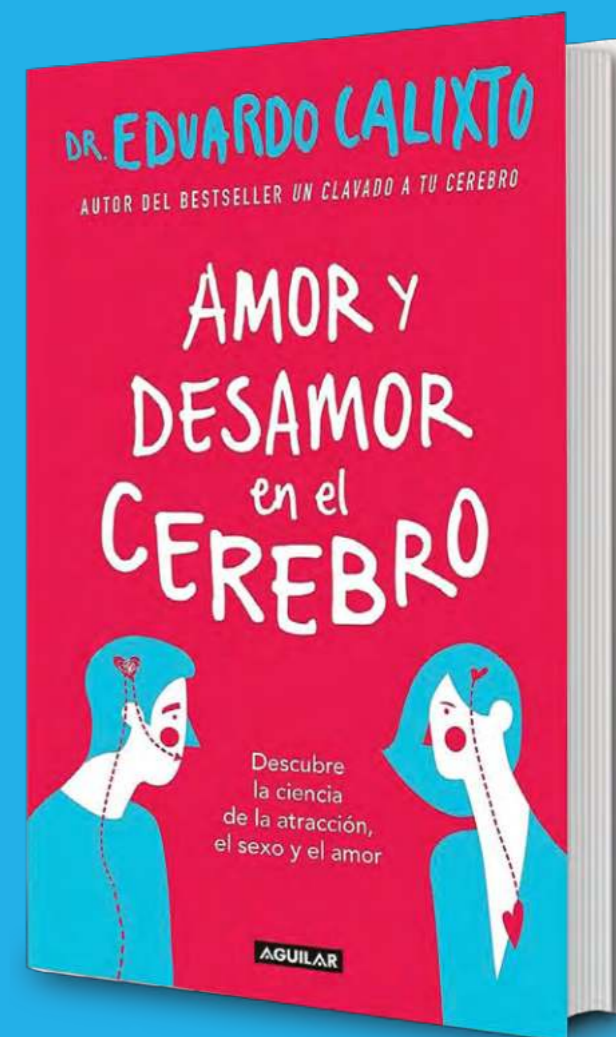
Recomendación de libros

Si tú o alguien que conoces está pasando por una situación así, deberías darle una mirada a este libro. Vas a encontrar explicaciones muy claras sobre diferentes experiencias que se tienen en el amor y el deseo, pero no sólo lo idealizado, sino también desde una perspectiva de la ciencia, de las neurociencias en específico.

El Dr. Eduardo Calixto, de la UNAM, nos comparte varias historias sobre personas que experimentaron diferentes situaciones, algunas nada agradables, otras muy intensas, otras de amor y varias de desamor, pero lo diferente es que, en todas ellas, nos explica cómo influyó el cerebro para que cada uno de esas personas se comportara como lo hizo.

Aquí es cuando empezamos a preguntarnos si esto de necesitar estar con alguien que no me conviene y qué me está pasando a mí o mis amig@s, en realidad tiene que ver más con mi cerebro que con la otra persona. Me puedo preguntar si en realidad la amo o es mi cerebro que aprendió a necesitarla y por qué. El libro nos va a dar respuestas.

De los ejemplos que nos presenta el autor, no son historias desconocidas, pasan todos los días, ocurren al frente y al lado, sobre todo, ocurren en nuestro interior. Las experimentamos todas las personas que sentimos atracción, las que tenemos sexo y las que amamos, eso es para todas. Lo que es poco común es que logremos entender esas experiencias de verdad. Es excepcional que nos expliquen que es nuestro cerebro el que nos hace sentir deseo, pasión, celos, odio, miedo, furia, y tantas otras emociones y sentimientos.



25

Dr. Eduardo Calixto

Médico cirujano y doctor en Neurociencias por la UNAM. Realizó el posdoctorado en Fisiología Cerebral en la Universidad de Pittsburgh, EEUU. Autor de 23 publicaciones especializadas en neurociencias y de los libros *Neuro Tuits*, *Un clavado a tu cerebro*, *El perfecto cerebro imperfecto* y *Amor y desamor en el cerebro*.



Libérate de la adicción a las redes sociales

Las redes sociales se han convertido en una parte integral de nuestra vida cotidiana, pero lo que comenzó como una herramienta de comunicación, se ha convertido en una adicción potencial que puede afectar nuestro bienestar mental y emocional. No obstante, con autoconciencia y acciones reflexivas, puedes recuperar el control de tu vida y encontrar un equilibrio más saludable entre lo virtual y el mundo real.

En primer lugar, es crucial reconocer las señales. Si pasas horas navegando por las redes sociales sin darte cuenta de cuánto el tiempo ha pasado, si cancelas tus planes, te saltas la hora de la comida o descuidas responsabilidades porque estás pegado a la pantalla es una señal de alerta.

Cuando admites tu adicción a las redes sociales, el siguiente paso es establecer límites saludables. En este sentido, puedes dedicar un tiempo a actividades que no involucren pantallas: sal a caminar, ve a la biblioteca, haz ejercicio. También existen diferentes aplicaciones que pueden ayudarte a controlar el tiempo frente a tu celular e incluso establecer límites diarios de uso de las redes sociales.

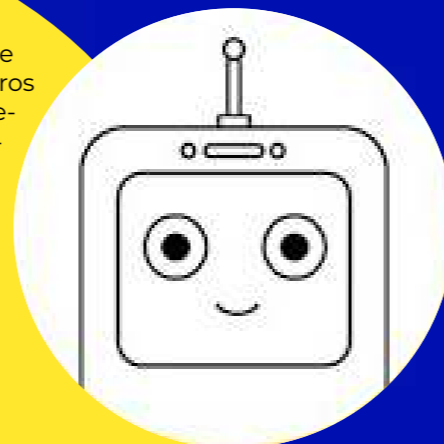
¡Ojo! Liberarte de la adicción a las redes sociales no significa un abandono total de la tecnología. En lugar de eso, redirige tu energía hacia alternativas más saludables, como cultivar relaciones importantes con amigos y familiares a través de chats cara a cara, por teléfono o por video.



Tooly, herramientas útiles en todo momento

Es una de esas aplicaciones que vale la pena tener instalada en todos nuestros dispositivos, pues combina un gran número de pequeñas herramientas útiles, incluyendo herramientas de imágenes y de texto, calculadoras, convertidores de unidades, herramientas de desarrollo y más, todas ellas disponibles sin costo alguno y sin necesidad de tener conexión a Internet.

<https://acortar.link/pZfQu0>



Que no se cuelguen de tu Wifi

Si notas que tu conexión a internet se ralentiza en ciertos momentos del día sin motivo aparente, es posible que alguno de tus vecinos te esté robando el Wifi. En casos así, lo mejor que puedes hacer es actualizar la contraseña por otra más compleja, cambiar incluso el nombre de la red y restringir el acceso. Para saber si hay algún intruso en tu red, lo más sencillo es utilizar una aplicación que te muestre todos los dispositivos que hay conectados al Wifi.

Si tienes una computadora con Windows, puedes utilizar programas gratuitos como *Wireless Network Watcher* para ver la lista de todos los dispositivos que están conectados en tiempo real a tu red inalámbrica. Pero, si sólo tienes a la mano tu teléfono Android, puedes hacer uso de aplicaciones como *WiFiman* que te ofrece la oportunidad de analizar tanto tu red como los dispositivos Bluetooth cercanos, todo mostrado en una interfaz bastante sencilla y elegante, sin necesidad de que cuentes con muchos conocimientos técnicos.

Otra opción a tu alcance es *WiFi Detector*, una aplicación que busca la sencillez y la facilidad de uso por encima de todo. Por cada dispositivo detectado podremos saber si se trata de un dispositivo conocido o si se acaba de conectar por primera vez a nuestra red, lo cual puede ser muy útil para detectar ladrones de Wifi. Como extra también incluye un botón para acceder directamente a nuestro router y realizar las gestiones necesarias, como cambios de contraseñas, creación de listas de bloqueo y demás.

WiFiman: <https://acortar.link/eWwXXC>
WiFi Detector: <https://acortar.link/784Tnr>



Un al pasado



1978



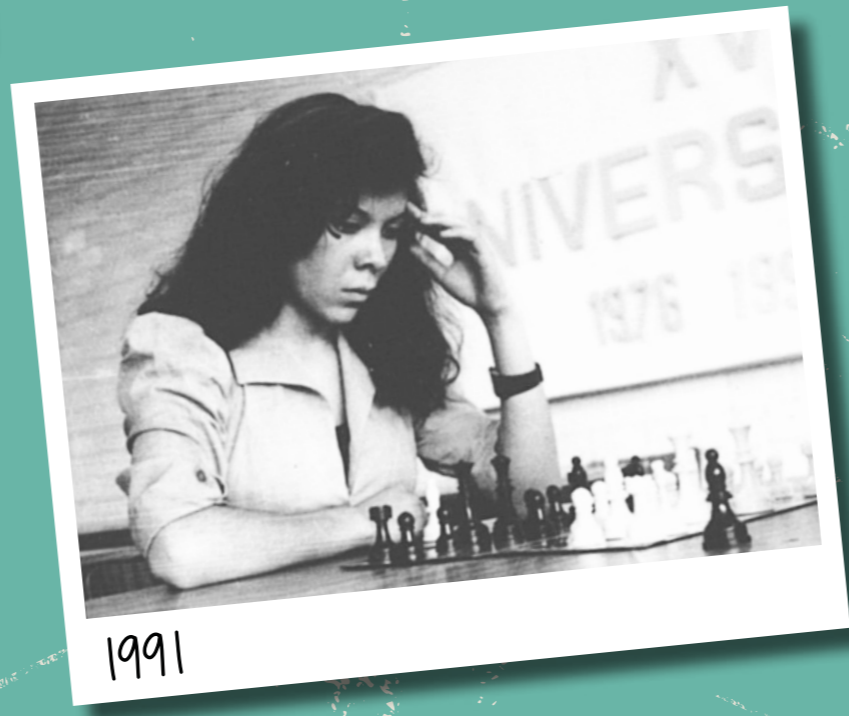
1985



2000



1990



1991



2000



COLEGIO DE
BACHILLERES