



Enrique Graue

Rector

Leonardo Lomelí

Secretario General

Leopoldo Silva

Secretario Administrativo

Alberto Ken Oyama

Secretario de Desarrollo Institucional

Javier de la Fuente

Secretario de Atención a la

Comunidad Universitaria

Mónica González

Abogada General

Néstor Martínez

Director General de

Comunicación Social

FACULTAD DE ESTUDIOS
SUPERIORES ARAGÓN

Fernando Macedo

Director

Pedro López

Secretario General

José Francisco Salgado

Secretario Administrativo

José Guadalupe Piña

Secretario Académico

Felipe de Jesús Gutiérrez

**Secretario de Vinculación
y Desarrollo**

COORDINACIÓN DE
COMUNICACIÓN SOCIAL

Gabriela Aréizaga

Coordinadora

Yamileth Reza

Jefa de Redacción

Rocío Cabrera

Jefa de Gestión y Medios

Brenda Desachy

Jefa de Diseño

Gloria Enríquez

Jefa de Medios Web

Redacción

Daniela Díaz

Francisco Moctezuma

Carlos Rentería

Alejandro Rodríguez

Julio Gómez

Karina Martínez

Stephanie Rivera

Thalia Ortega

Diseño

Elisa Herrera

Alejandro Orozco

Antonio Vargas

Octavio Ruiz

Karen Narvaez

Ricardo Volcanes

Sumario

Aula, academia y método

Movilidad académica, ¿de dónde y para dónde?	3
Empezando bien el semestre: tips de estudio	6
¿Qué nos enseña el deporte?	8
Del plato a la boca...	9

Seres y saberes

¿Quién %\$&%# es Santa Claus?	12
-------------------------------	----

Central	14
---------	----

Tu pluma

Identidad cultural, ¿qué define al mexicano?	17
--	----

De clubes y apuestas

Un reto diferente: #FESARChallenge	20
------------------------------------	----

Bits, bits y bots

De los hábitos nacen los triunfos	22
-----------------------------------	----

Confluencia	23
-------------	----

Caravana de letras	28
--------------------	----

Gaceta FES Aragón, No. 379 (enero 2018), es una publicación mensual, editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Delegación Coyoacán, C.P. 04510, México, D.F., a través de la Facultad de Estudios Superiores Aragón, Av. Rancho Seco s/n, Col. Impulsora, Nezahualcóyotl, Estado de México, C. P. 57130, Teléfonos 56230844 y 56230951, Correo electrónico: comsoc.fesar@unam.mx, Editor responsable: Gabriela Aréizaga Sánchez. ISSN: en trámite, Certificado de Licitud de Título y Contenido No. 15081, otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, Impresa por Navegantes de la Comunicación Gráfica S.A. de C.V., Pascual Ortiz Rubio No. 40, Col. San Simón Ticumac, Del. Benito Juárez, C.P. 03660. México, CDMX. con un tiraje de 2000 ejemplares, Tipo de impresión offset, en papel bond alta blancura 90 gr. para los interiores y papel couché de 250 gr. para los forros. El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores y no refleja necesariamente el punto de vista de los árbitros ni del Editor. Se autoriza la reproducción de los artículos y de las imágenes con la condición de citar la fuente y se respeten los derechos de autor.

Editorial

El tiempo es nuestro compañero desde que nacemos hasta que morimos, incansablemente nos enseña que los seres humanos somos criaturas en constante cambio, cada minuto nos transformamos, incluso de manera imperceptible.

Inicia un nuevo año, con 365 días como el anterior, sin embargo, diferente. 2018 será para el mundo y, en particular, para nuestro país una dura prueba entre la solidaridad y el individualismo. A nivel personal, es una nueva oportunidad de creer en nosotros, de acercarnos a nuestras metas, sí, sufrir fracasos, pero también disfrutar triunfos.

El año viejo nos mostró nuestra fuerza como nación, la grandeza de los jóvenes, el amor que le profesamos a la vida. Nos enseñó la unión que existe entre los que amamos a México. En el ciclo que iniciamos esa fuerza y amor serán necesarios para abonar a más y mejores cambios, en el mundo, en el país, pero principalmente en nosotros mismos.

Por ello, los invito a reflexionar sus propósitos, a hacer del cambio un proceso de constancia, a aprender todos los días un poco.

Gracias a todos y ¡buena lectura!

"Por mi raza hablará el espíritu"

El Director
M. en I. Fernando Macedo Chagolla



Foto
Francisco Moctezuma

Movilidad académica

Daniela Díaz

Cuando sales de tu lugar de origen descubres que sólo era un pequeño pedazo del mundo y que existe demasiado por aprender.

El intercambio académico brinda la oportunidad de conocer nuevas personas, estilos de vida y diferentes culturas, implica adaptarse a distintos modelos educativos y sociales.

Aunque a algunos les resulta difícil vivir solos, suele ser una de las experiencias más enriquecedoras para los estudiantes.

Nuestra Máxima Casa de Estudios, así como la FES Aragón tienen una amplia presencia mundial, pues no sólo envían también reciben jóvenes de todo el mundo a través de convenios de colaboración con instituciones de educación superior y organismos internacionales.

En la Facultad, este intercambio se realiza con orgullo ya que nuestros estudiantes nos representan en el extranjero y a su vez, se abren las puertas para quienes nos visitan.



“Yo fui a un programa para mejorar mi inglés y no sólo conocí gente de Canadá, sino de otros países. Allá te ponen a prueba y enfrentas obstáculos a como dé lugar porque no te queda de otra; eso me ayudó mucho”.

María Fernanda Bueno Ramírez, LCI Education
LaSalle College, Canadá,
Relaciones Internacionales.

“La escuela puede ser un poco pesada en un principio, pero aprendes a valerte por ti mismo. También me sentí orgulloso de que ubicaban muy bien a la UNAM”.

David Martínez Benítez, Universidad Politécnica de
Madrid, España,
Ingeniería Civil.

“Me di cuenta de lo importante y reconocida que es la UNAM allá. En parte es abrumador cargar con la responsabilidad de representarla, pero también fue muy grato”.

Ivette Alheli León Pedroza, Universidad Pontificia
Bolívariana, Colombia,
Diseño Industrial.

“La estancia me enseñó a valorar a la FES Aragón porque me di cuenta de que tenemos un muy buen nivel académico”.

Daniel Cazares Lemus, Universidad de Sao Paulo, Brasil,
Relaciones Internacionales.



“Me quedó el poder crecer en lo personal, además de lo académico. Una estancia como ésta te hace madurar y aprender a resolver los problemas por tu cuenta”.

Alexis Salvador Rocha Bueno, Universidad Politécnica de Valencia, España, Ingeniería Industrial.

“Fue una experiencia muy enriquecedora. Pude cumplir una de mis metas que era terminar mi carrera allá y me permitió poner a prueba mis habilidades”.

Antonio Espinosa Bueno, Oayama Gakuin University, Japón, Ingeniería Eléctrica Electronica.

“Las experiencias más fuertes fueron en lo personal. Además, allá sólo conocían a la UNAM en general, pero de la FES Aragón tenían poca noción”.

Pablo Prado Serrano, České Vysoké Učení Technické V Praze / Arquitectura SmilCese, República Checa, Arquitectura.

“Estar lejos de la UNAM me ha hecho valorar lo mucho que ella y la sociedad hacen por nosotros. Extrañar a la Universidad significa extrañar a los amigos, a la familia y a toda la comunidad que nos acerca más a la cultura universal”.

Carlos Mauricio Chaban Berber, Ben - Gurion University of Negev, Israel, Comunicación y Periodismo.

Empezando bien el semestre

Tips de estudio

Daniela Díaz

En ocasiones, sobre todo en periodo de exámenes, dedicas mucho tiempo a repasar los temas vistos en clase pero mientras más horas pasas leyendo tus apuntes, menos les entiendes.

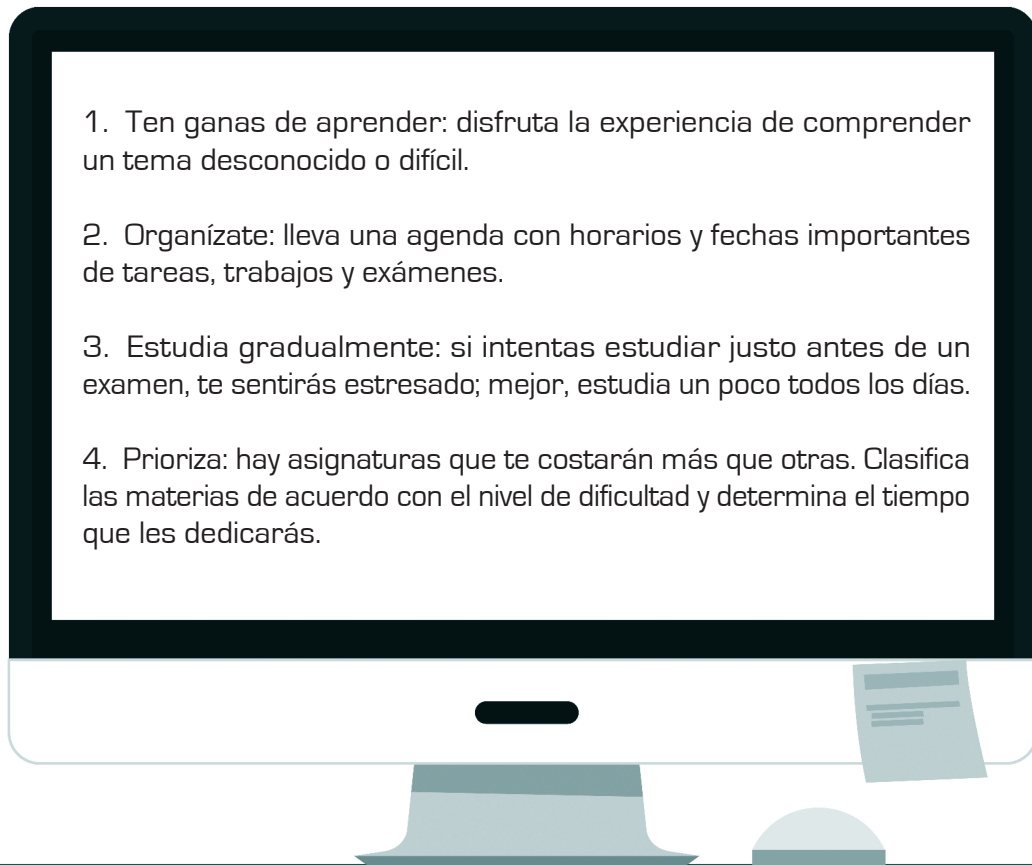
A veces cometemos el error de intentar abarcar los contenidos de todas las asignaturas unos días antes de la evaluación. A eso se le suma que los lugares o herramientas de estudio no son los más apropiados, lo cual causa falta de concentración y poca retención.

Las claves para una mayor productividad como estudiante, así como obtener buenos resultados son la motivación, organización, constancia y disciplina.

Para que inicies el 2018 con el pie derecho e incrementes tu rendimiento académico, te presentamos algunas sugerencias que te ayudarán a mejorar tus hábitos de estudio.

¡Aprovecha al máximo estas recomendaciones!

1. Ten ganas de aprender: disfruta la experiencia de comprender un tema desconocido o difícil.
2. Organízate: lleva una agenda con horarios y fechas importantes de tareas, trabajos y exámenes.
3. Estudia gradualmente: si intentas estudiar justo antes de un examen, te sentirás estresado; mejor, estudia un poco todos los días.
4. Prioriza: hay asignaturas que te costarán más que otras. Clasifica las materias de acuerdo con el nivel de dificultad y determina el tiempo que les dedicarás.



5. Elimina todos los distractores: cuando te sientes a estudiar evita todo lo que te distraiga, como Internet, celular, televisión, radio, etc.

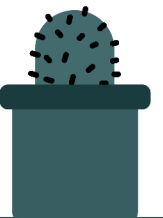
6. Consigue un compañero de estudio: elige a alguien que se tome en serio la responsabilidad de estudiar; la retroalimentación es importante y es bueno tener alguien que te apoye.

7. Busca más información: profundiza en el tema; puedes investigar en bibliotecas, bases de datos e incluso en tesis.

8. Crea un ambiente de aprendizaje adecuado: debe ser un espacio cómodo, ventilado y con buena iluminación.

9. Evalúa tus aprendizajes: explica en voz alta o haz un resumen; esto te ayudará a notar tu dominio sobre el tema.

10. Recompensa tu esfuerzo: cuando alcances tus metas cómprate un premio o haz algo de tu agrado.



¿Qué nos enseña el deporte?

Stephanie Rivera



Alumnos deportistas, entrenadores y el Director de nuestra Facultad

El deporte resalta nuestras virtudes y nos brinda la oportunidad de desarrollarnos física y emocionalmente. Por ello, realizar alguna actividad nos permite conocernos y evaluarnos.

Estos son algunos ejemplos de alumnos que nos muestran cómo el esfuerzo, la constancia y el no desistir son el impulso para alcanzar cualquier meta, por más imposible que parezca.

Una carrera personal

Emilio Villanueva, estudiante de Ingeniería Mecánica de la FES Aragón, comenzó su entrenamiento a los 4 años sin imaginar que un día competiría en la categoría de Judo obteniendo el oro en la "Universiada Nacional 2016" y bronce en 2017.

Una presea así implica un arduo proceso de preparación. Él se describe como perseverante, constante y terco, porque renunció a muchas cosas para hacer realidad sus sueños, esto es, no sólo aferrarse a un ideal, sino tener la disciplina para cotidianamente construirlo.

En las mañanas asistía a clases, en la tarde entrenaba cuatro horas en el Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo (CENARD), durante la cena convivía con su familia y en la noche dedicaba tiempo para estudiar, leer o tocar la guitarra.

Sin embargo, las situaciones cambian. En 2017, Emilio obtuvo tercer lugar en la competencia antes mencionada y, a raíz de esto, el judoka ha reflexionado sobre el trabajo para conseguir nuestras aspiraciones y que el esfuerzo debe nacer desde uno mismo.

No existen impedimentos

La edad no importa para comenzar a entrenar y Daniel Sánchez, estudiante de Comunicación y Periodismo, es un ejemplo. A los

20 años encontró un tríptico sobre Lucha Olímpica y decidió comenzar su carrera como luchador.

Ha logrado ser campeón nacional en 2016 en la categoría de 86 kg estilo libre; campeón de la liga "Catch Wrestling 2017" en estilo libre y Campeón Nacional de Sambo 2017 en categoría de 82 kg, lo cual le otorgó su pase a la Copa Mundial de Sambo "Presidents Cup 2017" llevado a cabo el 28 de septiembre en Londres, Inglaterra.

Hace 7 años, con apenas un mes de práctica y sin mucha noción de lo que implicaba, Daniel fue inscrito por su entrenador a un Torneo de Segunda Fuerza. La satisfacción de ganar ese evento, pese a sus condiciones, lo motivó a seguir, aunque después tuvo una racha en la que perdía cualquier enfrentamiento de lucha.

Esa temporada duró tres años, en los que estuvo a punto de desertar hasta que comenzó a ganar algunos torneos locales. Pensaba que estaba dedicando mucho tiempo a la lucha sin ganar nada. Pausó sus estudios y entonces tuvo una crisis emocional en la que ni era estudiante, ni luchador. Decidió continuar y dos años después obtuvo el título de campeón nacional de Lucha Olímpica en la categoría de 86 kg.

Sin embargo, sus entrenamientos tuvieron que ser suspendidos por motivos de salud, ya que de niño le fue diagnosticado el síndrome de Parkinson Wolff White ocasionándole taquicardias y el riesgo de una muerte fulminante. En su caso, el amor al deporte lo llenó de valentía y coraje para afrontar su enfermedad.

La cirugía duró 6 horas y media y aunque había temor, también la esperanza de salir adelante. Gracias a ello, hoy sigue entrenando en el CENARD para calificar a los próximos Juegos Centroamericanos.



Cuida tu salud

Llega la hora de la comida y no sabes si elegir entre una hamburguesa o una gordita de chicharrón; además, está el refresco y el postre, quizá helado o frituras. Al terminar de degustar el delicioso manjar, sientes pesadez, sueño y cansancio: el famosísimo “mal del puerco”, también llamado marea alcalina o somnolencia post-prandial.

Debido a esto, el organismo es incapaz de fortalecerse y aprovechar los alimentos, pues no se descomponen en partículas más simples como deberían y, por tanto, tienen una incorrecta absorción, digestión y eliminación.

Según el Diccionario Médico Ilustrado de Dorland, el alimento se define como todo lo que cuando se introduce en el cuerpo y que sirve para nutrir, formar tejidos o suministrar calor. Existen seis tipos, los cuales deben estar presentes en la dieta: carbohidratos, grasas, proteínas, minerales, agua y vitaminas.

Si no se cubre la cantidad mínima necesaria de alguno se provoca la malnutrición; en caso de una deficiencia de todos los nutrientes surge la desnutrición. El cuerpo humano solamente alcanzará

y mantendrá una condición saludable si recibe un suministro con proporciones adecuadas, a eso se le conoce como una alimentación balanceada.

Riesgos de una mala alimentación

La Q. A. Ana Berenice de la Barrera, responsable del Subprograma de Apoyo a la Docencia en Alimentos del Programa Universitario de Alimentos de la UNAM, comentó las consecuencias de llevar una dieta inadecuada, como el riesgo de padecer síndrome metabólico o enfermedades crónicas cardiovasculares, diabetes, hipertensión y cáncer, por mencionar algunas.

De igual manera, los trastornos alimenticios como la bulimia, anorexia nerviosa y comer compulsivamente, generados por las condiciones psicológicas interpersonales y sociales, deterioran el bienestar físico.

De acuerdo con la “Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016”, realizada por la Secretaría de Salud, casi cuatro de cada diez adolescentes de entre 12 y 19 años presentan



La obesidad se puede prevenir

sobrepeso u obesidad, mientras que en mayores de 20 años el 70% de la población los padece.

Una manera de prevenir estos padecimientos es evaluar el perímetro de la cintura: ésta no debe medir más de 90 centímetros en los hombres y en mujeres máximo 80. Asimismo, se puede calcular el Índice de Masa Corporal (IMC), para lo cual se requiere dividir el peso en kilogramos entre el cuadrado de la talla en metros (kg/m^2); si el resultado oscila entre 18.5 y 24.9 puede considerarse normal, pero en caso de encontrar irregularidades se debe consultar a un médico o acudir al nutriólogo.

Llevar una dieta saludable

La Secretaría de Salud brinda recomendaciones para una correcta digestión: masticar y triturar los alimentos adecuadamente; tomar agua suficiente; reducir el consumo de grasa, sal y bebidas alcohólicas; hacer cinco comidas diarias en cantidades moderadas, después de cada una, caminar durante 10 minutos.

Además, no hay que olvidar el plato del buen comer y la jarra del buen beber, pues son herramientas de apoyo en la identificación de raciones apropiadas para una dieta balanceada. En el primero se encuentran verduras y frutas, cereales y tubérculos, así como leguminosas y alimentos de origen animal, cada uno identificado con colores similares a los del semáforo para medir la cantidad recomendada.

En cuanto a las bebidas, debe darse prioridad al agua natural y evitarse las altamente azucaradas, pues la Organización Mundial de la Salud aconseja limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total diaria.

En México, tenemos problemas serios en cuanto a obesidad infantil y adulta, somos de los principales consumidores de refresco y de comida rica en grasas y azúcares. Quizá ahora nos parezca que estamos exentos de los efectos nocivos de estos productos; sin embargo, a la larga traen consecuencias lamentables.

Recordemos que "Comer es siempre una decisión, nadie fuerza a la mano a recoger comida y ponerla en la boca". Es momento de invertir para el futuro: cuida tu cuerpo y tu salud.

Le mal du porc

Somnolencia post-prandial, marea alcalina o el coloquialmente conocido como "mal del puerco", se trata de un estado fisiológico que experimenta el cuerpo, regularmente después de consumir gran cantidad de alimentos, manifestando diversos síntomas como: sueño, náuseas, pesadez y cansancio. Quien opta por retomar inmediatamente algún tipo de actividad, ya sea laboral, académica o recreativa, llega a presentar una disminución en su capacidad de concentración.

Los alimentos y bebidas que se ingieren durante la comida en su forma natural sólida o líquida, serían incapaces de aprovecharse y proveer de nutrientes al organismo y/o ser utilizados como fuente de energía. Estas proteínas, carbohidratos y lípidos deben descomponerse en partículas más simples como aminoácidos, monosacáridos y ácidos grasos, para su correcta absorción, digestión y eliminación.

A continuación te presentamos el proceso de digestión normal y cómo se ve afectado por un consumo excesivo.

1 era etapa. Contrario a lo que se cree, el proceso de digestión empieza en la boca y no en el estómago. Los dientes participan en la tritutación y masticación de la comida; la saliva [...] humedece los alimentos, formando el bolo alimenticio y [...] realiza la degradación de almidones o azúcares, tales como el pan, el arroz, la pasta, los cereales, las bebidas gaseosas y los dulces.

Consecuencia: Un elevado consumo de alimentos y una inadecuada masticación y tritutación, serían agentes causales de no sentir saciedad, es decir no sentirse satisfecho y con ello la exigencia del cuerpo para recibir más alimento.

2nda etapa. El bolo alimenticio recorre la faringe y esófago hasta llegar al estómago, el lugar donde se producen jugos gástricos [...]. Este medio coadyuva con otras enzimas para la descomposición de alimentos, recibiendo el nombre de quimo.

Consecuencia: A mayor consumo de alimento, mayor producción de ácido clorhídrico. Asimismo,

el tránsito y vaciamiento gástrico será lento, las grasas tienen la capacidad de ralentizar y dificultar la digestión de otros nutrientes.

3era etapa. El quimo llega al intestino delgado [...] parcialmente digerido gracias a los movimientos peristálticos donde se segmenta, fragmenta y nuevamente es procesado por jugos intestinales y pancreáticos, como el bicarbonato de sodio, cuyo pH 8 a 8.5 neutraliza la acción del ácido clorhídrico. El páncreas libera insulina para empezar a disponer de la glucosa como fuente de energía. Mientras tanto, el hígado inicia la producción de bilis para facilitar la digestión de las grasas.

Como consecuencia de una sobreproducción de ácido clorhídrico y para evitar acidez estomacal y reducir la aparición de úlceras, habrá una mayor producción de bicarbonato, lo que provoca un intercambio de electrolitos de la sangre hacia las células del estómago, ocasionando una marea alcalina, es decir, el aumento repentino de bicarbonatos en la sangre, consiguiendo que el pH de la sangre cambie lo menos posible.

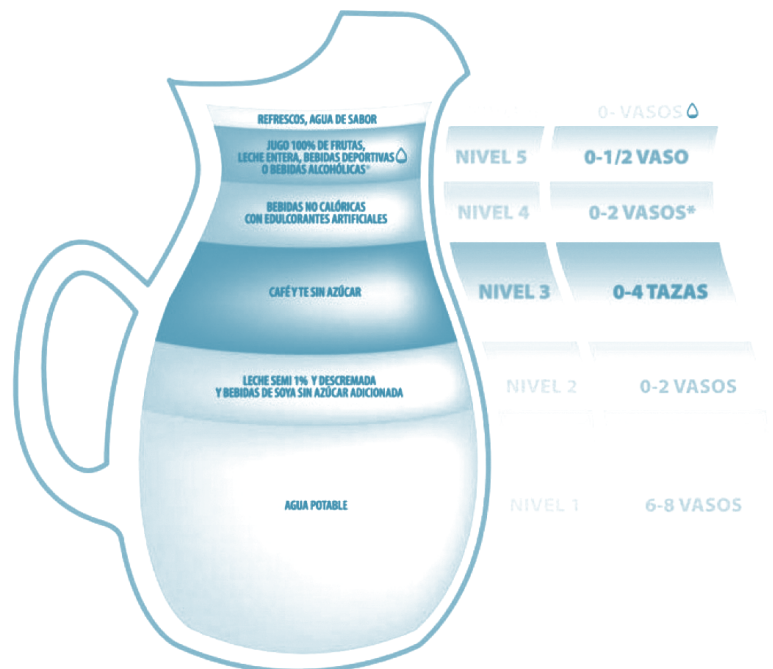
4ta etapa. A través de la mucosa intestinal, comienza la absorción. Los nutrientes son incorporados al torrente sanguíneo para distribuirse en todo el organismo. Simultáneamente, se producen hormonas que actúan como mensajeros y viajan por la sangre hasta llegar al hipotálamo, que es el centro regulador del apetito, hambre y saciedad. Todo este proceso implica un descenso de la sangre de otros órganos y tejidos y un aumento de la misma en el sistema digestivo, ocasionando somnolencia post-prandial o sueño después de comer.

5ta etapa. Corresponde al intestino grueso (ciego, colon y recto) y es la última estación para la absorción de agua y de iones. Es el depósito de almacén de materia que no fue utilizada, para luego eliminarla del cuerpo a través de heces fecales. Después de que el cuerpo toma lo que necesita de los alimentos, los desechos se envían a la sangre, los riñones se encargan de purificar, manteniendo un equilibrio ácido-base, por lo que estos productos de desecho se eliminan en la orina.

Resumen de Mal del Puerco. Las bases científicas, de Jorge Romero y Norma Sierra en la Revista COFEPRI, Protección y Salud.



Plato del buen comer



Jarra del buen beber

¿Quién %# Santa C

Tantas veces nos hablaron de él que nunca hicimos la pregunta. No sabemos su nombre u origen. Si acaso, conocemos que cada año usa el mismo traje y unas botas que no las desgasta el tiempo. Así, un hombre de avanzada edad entra a la casa cada invierno, lo reconoce el perro y lo abrazan los niños. Pero ¿quién %#\$%# es Santa Claus?

Durante las semanas pasadas adornó nuestras casas, centros comerciales, televisores e, incluso, está hasta en los saleritos donde se acompaña de la Señora Claus en forma de pimentero. A cualquiera que le preguntes si lo conoce te responderá con un franco "sí, vive en el Polo Norte y es un simpático viejillo, gordo y barbón. Lo puedes encontrar tomando chocolate con malvaviscos, aunque casi siempre disfruta una refrescante Coca Cola en botella de vidrio -como si a alguien se le pudiera antojar una bebida helada en el Polo Norte-".

¿Todos en la misma idea?

Él, como muchos otros personajes icónicos no es real. Es una construcción social, una idea que inició hace muchos años y a la cual como teléfono descompuesto, le vamos sumando mitos y leyendas que permiten a una multiplicidad de sistemas de creencias, culturas y valores convivir en una sola figura.

La historia del Sr. Claus la compone mitología y tradiciones de todo el mundo. Su antepasado

es San Nicolás, quien fue un hombre griego nacido alrededor de 280 años después de Cristo y que se convirtió en obispo de Mira, una pequeña ciudad romana en la actual Turquía.

La popularidad de San Nicolás se formó a través de dos relatos llenos de generosidad: en el primero ayuda a tres jóvenes que sumidas en las deudas no tienen el dinero suficiente para cubrir sus gastos y los de su padre, así que el santo visita su casa durante la noche y les deja monedas de oro, en los calcetines de las jóvenes que cuelgan en la chimenea donde se secan, para salir del apuro. El segundo, y el más afamado, cuenta como el obispo con gran carisma entre los infantes encuentra y resucita a tres pequeños que habían sido atacados.

Así, a lo largo de los años, San Nicolás se fue erigiendo como el santo patrono de los niños y los obsequios, dependiendo de la región se le celebraba el 5 o 6 de diciembre.

Ya que los rasgos físicos de Nicolás eran los típicos de un hombre mediterráneo -de piel cetrina, alto y delgado-, lograr difundir sus dogmas fuera de Mira era difícil por la escasa identificación y aceptación de otros pueblos, así que con el tiempo su doctrina fue mutando hasta asociarse a una imagen con la fisonomía del dios romano Saturno y del noruego Odín, de piel y larga barba blancas; además, coincide que entre las tareas de estos dioses se encontraba cuidar del comportamiento de los más jóvenes, con lo

\$&%# es Claus?

Gabriela Aréizaga

que varias ideologías y credos se imbricaron en un solo personaje durante los siglos siguientes.

Tras la Reforma Protestante, San Nicolás decayó como personaje del cristianismo, pero como tradición cobró fuerza en tres leyendas separadas geográficamente. Una de ellas es la de Europa occidental en la figura de *Bonhomme Noël*, quien vestía de blanco y dorado y regalaba obsequios el 25 de diciembre. La segunda, la idea germánica de un hombre amenazador que castigaba las malas conductas de los niños y respondía al nombre de *Ru-klaus*, *Aschenklas* o *Pelznickel*. La tercera, la adaptación holandesa *Sinterklaas*, la cual rescataba elementos de las leyendas anteriores y llevada en 1624 al nuevo mundo con la fundación de Nueva Ámsterdam -actualmente Nueva York- misma que con los años sería la versión más conocida.

Aunque en las nuevas colonias americanas al principio no fue bien recibido, lo cierto es que en las primeras décadas del siglo XIX los distintos retratos literarios conciliaron la adaptación holandesa con la imagen de un viejo que fuma de su pipa mientras repartía regalos volando con sus renos sobre los tejados. En 1809, el escritor Washington Irving escribió una sátira política titulada "Historia de Nueva York" en la que jugando con los distintos nombres con los cuales se reconocía a *Sinterklaas* propuso en Santa Claus su americanización.

El fenómeno se volvió viral e incuestionable en el siglo posterior, alimentado por anuncios

e ilustraciones que se iban homogeneizando alrededor del mundo. El último y decisivo cambio apareció en 1931 cuando el artista sueco Haddon Sundblom, a través del retrato de un hombre mayor y desempleado, propuso para Coca Cola una campaña publicitaria con Santa Claus como protagonista, que es la figura la cual ahora conocemos; de hecho, uno de los grandes cambios fue asociar los colores emblema de la refresquera con el vestuario del personaje.

Santa Claus no forma parte de un rito religioso específico y su origen sacro es poco conocido. El tesoro más grande de este personaje no está en los regalos que carga o en los insufribles y eternos villancicos que escuchamos en la fila del supermercado: su verdadera riqueza se encuentra en la capacidad que la figura ha logrado para vencer la xenofobia propia de las culturas y en cambio agregar un poco de cada una a su encanto. ¿Nada mal para un griego hijo de persas, cierto?



Ilustración: Elisa Herrera

Transformación consciente: las doce uvas de los deseos y los propósitos

Tía FES

Toda transformación implica un cambio, y eso es justo lo que muchas veces pedimos con gran vehemencia a cada uva para que de alguna manera las creencias o el destino traigan a nuestra vida amor, viajes, salud, dinero, etc. El problema en ello es que esas cosas no suceden mágicamente y año con año repetimos con más ímpetu los mismos deseos sin verles hechos claros o satisfactorios.

Suele pasar que cuando tenemos frente a nosotros el inicio de un ciclo nos armamos de valor para buscar un cambio en nosotros mismos. La Psicología ha estudiado por años esa tendencia actualizante de los seres humanos, pero con teoría o sin ella a todos nos es evidente esa necesidad de cambio a través de los clásicos:

- El lunes comienzo la dieta.
- El siguiente mes me inscribo al gimnasio.
- Este 2018 las cosas van a ser diferentes.
- O por qué no el "no lo vuelvo a hacer".

Por si no fuera suficiente con la carga personal, además hay que lidiar con la familia, los amigos, la sociedad y todo lo que ello conlleva. Entonces, ¿se puede o no se puede cambiar? Y si se puede, ¿cómo se hace?

Después de haber consultado a un ejército de psicólogas unamitas, encontramos algunas respuestas en común para ofrecer:

El buscar una transformación real, sana y óptima que después se refleje en experiencias satisfactorias implica mucho más que desearlo intensamente. Para lograr un cambio verdadero de hábitos y actitudes, lo primero es lograr distinguir una conducta de una actitud, en la primera pretendemos modificarnos sin razonar o entender; la segunda implica examinar a profundidad qué deseamos, por qué y para qué, a este proceso se le llama transformación consciente y consiste en observar más allá de una conducta para tratar de entender las raíces.

Utilicemos el caso de una de mis sobrinas como ejemplo, hace un tiempo decidió que no reprobaría más materias. Sin más introspección parecía un propósito breve y sencillo, pero hasta que se detuvo a pensar el origen del asunto, se dió cuenta que reprueba las materias de las 7 de la mañana; a esas materias falta mucho; y la razón es que se queda dormida después de tremendos desvelos cada noche por YouTube.

Así pues, descubrimos que su caso no es otra cosa que pésimos hábitos y mala organización.

Entonces, una vez que se sabe qué queremos transformar y qué hemos hecho conciencia sobre sus raíces y causas, está el tema de saber desde dónde queremos hacer ese cambio. Para que los cambios tengan efectos permanentes y significativos es necesario que la persona desee eso para sí mismo.

El tema de las materias reprobadas ya era motivo de Guerra Mundial entre mi sobrina y sus papás. Ellos le pedían (cada vez más enérgicamente) que no reprobara; los maestros le advirtieron que podía haber problemas más adelante con los intercambios; y hasta sus amigos le reprocharon que no se pudieron ir juntos a acampar porque se quedó a extras. Pero aunque muchos la motivamos a pasar sus materias, no fue hasta que ella se lo propuso que hubo una diferencia. Eso de que "nadie experimenta en cabeza ajena" es muy cierto.

Ahora bien, sabes qué quieres y que el centro de gravedad de esa decisión está en ti, eso es tener la mitad de la victoria en la bolsa. Lo que toca es establecer metas razonables y claras, soluciones y alternativas. Este punto es el más trascendental y justo en el que más personas desertan. Si nos ponemos objetivos demasiado ambiciosos es posible que si no los logramos pronto la decepción nos mueva a abandonar el propósito, sin tomar en cuenta los avances. Las metas posibles y escalonadas suelen ser muy efectivas.

En el primer intento, puso muchas alarmas para no quedarse dormida, le fue mejor, pero no fue suficiente este cambio. Ese semestre pasó dos materias más de las que venía aprobando aunque volvió a reprobar otras. El siguiente semestre decidió silenciar el teléfono por la noche y dormir más temprano con ello llegó a todas sus materias descansada y lo suficientemente alerta como para pasarlas todas.

Habrán tropiezos o metas incompletas, la perseverancia hará su parte para mantenerte en el proceso, después vendrán nuevas metas o ajustes a las mismas, porque no sólo quitamos malos hábitos, también implementamos nuevos. Lo importante es no ceder a la inercia y apatía.

Ahora que está próximo el inicio de semestre, el nuevo propósito ya no es sólo pasar todas las materias, sino dejar de hacerlo de panzazo.

Estar en pleno inicio de 2018 es una excelente excusa para hacer propósitos y trabajar en ellos, pero más que ello habrá que recordar el concepto budista de la impermanencia, que dice que toda existencia está condicionada al constante dinamismo y transformación. La vida es pues un proceso de cambio. Cada hecho tiene un significado, al pasar el tiempo nuestro carácter, cómo nos desenvolvemos, las actitudes y capacidades se van modificando. Las experiencias sin sinónimos de aprendizaje.

Así, cualquier lunes, inicio de mes o de año es buen momento para cambiar, porque cada instante en que seguimos vivos estamos en movimiento.

¡A darle!

Convocatoria de Colaboración en TU PLUMA

Tu pluma es una sección dentro de la Gaceta FES Aragón dedicada a dar voz a la comunidad universitaria. En ella se encuentran y comparten las reflexiones sobre algún tema o disciplina académica.

BASES

1. La convocatoria está abierta a toda la comunidad universitaria de nuestra Facultad.
2. Todas las obras deberán presentarse en forma de artículo, reportaje, ensayo, comic, infografía o ilustración. En caso de querer colaborar de otra manera basta con presentarse en las oficinas de Comunicación Social en el PB del edificio de Lenguas.
 - Escrito individual o grupal (máximo dos personas)
 - Utilizando un lenguaje universitario, es decir que se abstenga de lenguaje obsceno o difamatorio
 - Los textos deben ser inéditos, con una longitud máxima de 6000 caracteres con espacios, en formato digital enviado al correo: comsoc.fesar@unam.mx
 - El texto debe acompañarse por datos de autoría como nombre, carrera, semestre, correo y celular.
 - Los trabajos enviados deberán ser inéditos y que no se hayan publicado en otro medio.
3. Esta convocatoria es permanente por lo que quedará abierta todo el año.
4. Algunos escritos serán publicados en el Portal de Comunicación y el mejor texto se publicará cada mes en la Gaceta FES Aragón.
5. El jurado calificador está integrado por especialistas, siendo su fallo inapelable.
6. Cualquier caso no previsto en la convocatoria será resuelto por los miembros del jurado.

Identidad cultural, ¿qué define al mexicano?

Isabel Valadez



El ser humano ha explorado su identidad y buscado sentirse parte de un grupo desde tiempos remotos. En el mundo existe una gran diversidad de culturas, las cuales aportan importantes experiencias y conocimientos a cada miembro de su sociedad. En un país multicultural como el nuestro, ¿qué define a un mexicano?

Víctor Manuel García, docente de la carrera Comunicación y Periodismo en esta Facultad, define Identidad como la forma en la que una persona se asocia con algo y asume una actitud hacia ello; por ejemplo: un equipo deportivo, una institución e incluso una ideología. Mientras, el término Cultura hace referencia a toda actividad enriquecedora intelectual y materialmente en la labor del hombre. Ambos conceptos interactúan y se mezclan para reforzar una sociedad en su entorno y dejar una huella. Por lo tanto, el concepto de identidad cultural encierra un sentido de pertenencia a un grupo social con el cual se comparten rasgos culturales, como costumbres, valores y creencias, pero la identidad no es un concepto fijo, sino que se recrea individual y colectivamente y se alimenta de forma continua de la influencia exterior, explica Olga Lucía Molano de la Universidad Externado de Colombia.

El olvido de los pueblos indígenas

De acuerdo a la "Encuesta Intercensal 2015" realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en México hay 7 millones 382 mil 785 personas que hablan alguna de las 72 lenguas indígenas que existen, es decir, el 6.5% del total de la población; 7 de cada 100 habitantes mayores de 3 años, las usan.

Los 10 dialectos más practicados en nuestro país son: Náhuatl, Maya, Tseltal, Mixteco, Tsotsil, Zapoteco, Otomí, Totonaco, Chol y Mazateco. Mientras las entidades con mayor porcentaje de hablantes son: Oaxaca, Yucatán, Chiapas, Quintana Roo y Guerrero. Además, los 3 grupos indígenas más grandes son: los Nahuas con 2 millones 445 mil 969 miembros, los Mayas con 1 millón 475 mil 575 y los Zapotecas con 777 mil 253.

Las más de 7 millones de personas hablantes resultan una cifra significativa en la identidad cultural de cada mexicano pero en la vida diaria son rechazados por la sociedad al no comprender su lenguaje y costumbres. Por ello, pocas personas aceptan sus diferencias y las hacen parte de su día a día.

El impacto de los medios de comunicación al fomentar o reforzar una actitud prejuiciosa hacia estos grupos, incrementa las actitudes negativas frente a los indígenas, explican los autores Carlos Muñiz, Francisco Javier Serrano, Rafael Enrique Aguilera y Alejandra Rodríguez. Los pueblos antiguos tienen poca influencia, más en el ámbito de la ciudad; en la provincia aún podemos festividades y portación de la identidad, como uso de su vestido, comida, música y muchas otras, explica García. “Muy fiestero”

Desde su nacimiento, un mexicano se ve sumergido en una gran diversidad de fiestas las cuales contribuyen a su formación, además de las costumbres experimentadas día a día. Y, por su importancia, algunas de ellas han sido declaradas Patrimonios Culturales Inmateriales por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).

El mariachi, la gastronomía michoacana, el canto tradicional de los purépechas, la ceremonia ritual de los voladores de Papantla y las fiestas indígenas ofrecidas a los muertos, son parte de las más reconocidas. Sin olvidar, las piñatas, las posadas, el chile presente en cada comida, el exceso de amabilidad, son cosas que componen a cada persona.

Sin duda, las fiestas más representativas actualmente son las de corte religioso, como la Semana Santa, festejada prácticamente en todo el país de diferentes maneras y ha evolucionado con el tiempo. El festejo religioso pasa a la parte social: la comida, el baile y los tragos, que hacen al mexicano muy fiestero. Es decir, siempre habrá algo por lo cual festejar en el país.

Un mexicano en el extranjero

El visitar o vivir en otra ciudad resulta difícil en diversas ocasiones, pero el hallarse en un país diferente es aún más complicado. Las diferencias de lenguaje, comida, clima, vestimenta, etcétera, son algunas razones por las cuales un paisano regresa a su hogar al no adaptarse a estos cambios.

El choque cultural se define, según la investigación de Gabriela Cortés en la publicación electrónica Tiempo y Escritura, como las tensiones y sentimientos de malestar que resultan de “tener que satisfacer las necesidades cotidianas, como son alimentarse, cuidar la salud y mantener las relaciones interpersonales en formas a las que no se está acostumbrado.

Además, explica las causas por las cuales puede suceder: enfrentamiento de culturas internas, lo que una persona aprende durante su vida no siempre resulta válido en otras culturas; el fracaso en la comunicación; pérdida de signos y códigos, palabras, gestos, saludos que interpretamos diariamente son modificados en un nuevo contexto cultural; crisis de identidad, el sujeto experimenta fuertes emociones, habitualmente negativas. Todo esto, ayuda al crecimiento personal y, por lo tanto, forma parte de nuestra identidad.

Un país multicultural

La diversidad cultural de la nación se ha visto influenciada desde la llegada de los españoles hasta la actualidad con la presencia de pequeños grupos extranjeros los cuales comparten parte de su patria con los mexicanos. El multiculturalismo se trata de una convivencia pacífica y respetuosa entre las personas de esas distintas culturas, exalta y alaba la riqueza de cada una y la variedad acumulada que representa, así lo señala el autor Leonardo Girondella.

Ahora, ¿qué significa ser un mexicano? El profesor Víctor García explica que es asumir la identidad de estar orgulloso de la herencia de su tierra, sus tradiciones, comida y elementos del territorio y dejar un beneficio cultural. Todo esto a partir de las experiencias que lo enriquecen diariamente. Asimismo, la identidad cultural del mexicano es, sin duda, el aspecto religioso y, definitivamente es su alegría por vivir y festejar, destacó.

Ser un universitario, de FES Aragón, es sentir los colores y el orgullo de pertenecer a la UNAM. Es la parte intangible pero perfectamente real para todos de que una vez que entramos a las aulas se nos llena el corazón al gritar ¡GOYA! en cada oportunidad.

FIL
PM
MX

Detalle de Alegoría de los cinco sentidos, de Tiburcio Sánchez de la Barquera. Cortesía de la Facultad de Ingeniería, UNAM.

39 FIL Palacio de Minería — MÉXICO

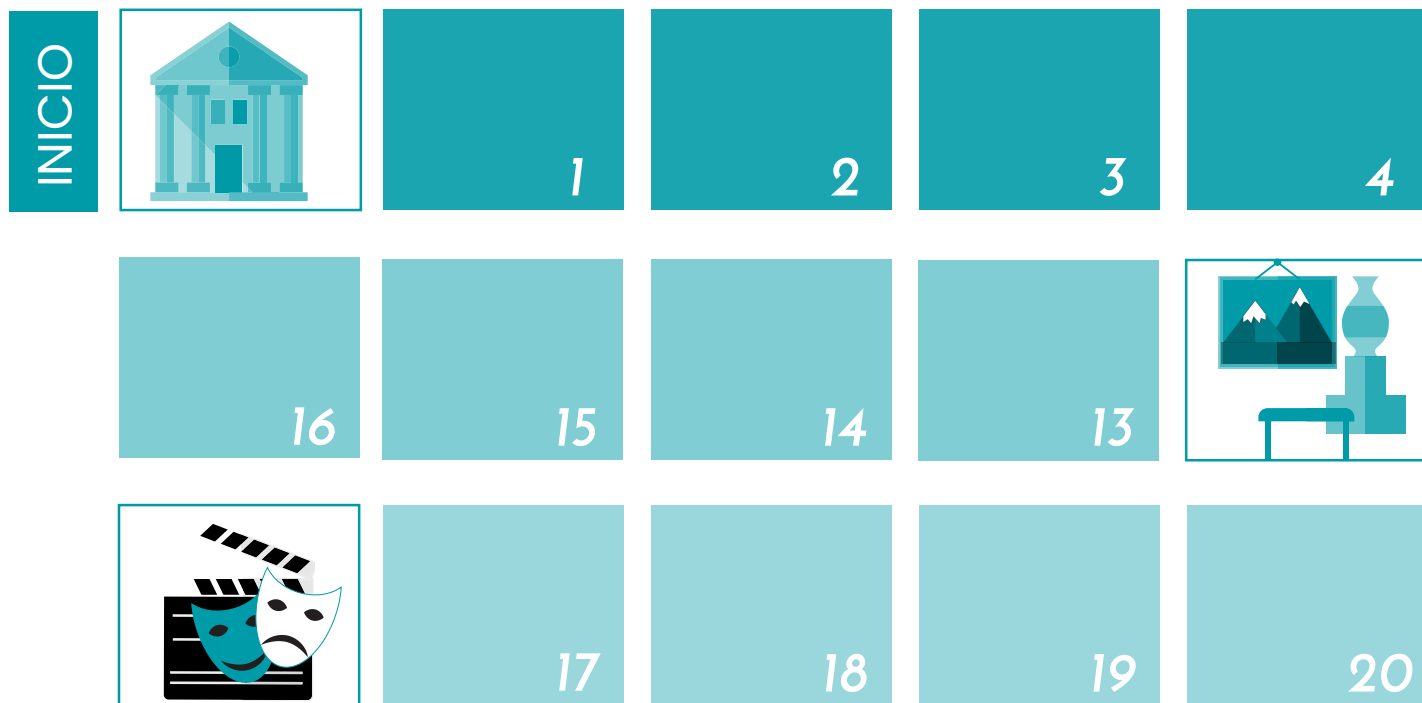


22 Feb — 5 Mar — 2018 / Estado Invitado: Campeche

Feria Internacional del Libro del Palacio de Minería
Tacuba 5 Centro Histórico, Ciudad de México - filmineria.unam.mx
Jornadas Juveniles: 26, 27 y 28 de febrero
Universidad Nacional Autónoma de México - Facultad de Ingeniería



Un reto diferente:



Comienza el año y con él los propósitos a cumplir, algunos fáciles, otros difíciles pero todos con algo en común: alcanzables si les ponemos el mejor de los esfuerzos.

Bajar los kilitos de más que dejaron las fiestas navideñas, hacer ejercicio, comer sanamente, dejar los vicios y incrementar las calificaciones en el mejor de los casos o ya no reprobar en el peor, son los típicos ideales.

Pero, ¿qué tanto conoces tus alrededores? La diversidad cultural y recreativa que tienes cerca es vasta y, tal vez, la has dejado de admirar.

Además de los tradicionales, aquí te retamos a que incorpores un propósito más. ¿Qué te parece hacer 24 paradas durante el 2018? Visita las exposiciones temporales de diversos museos, acude a las ferias que año con año entretienen a sus asistentes, deléitate con la gama cultural que ofrece la UNAM, aprecia el arte mexicano en todas sus expresiones, vive el cine y el teatro, relájate dando paseos.

Y tú, ¿podrás completar este desafío?

Tips: revisa tus tiempos, prioriza las actividades, haz un itinerario, no tires la toalla y simplemente ¡disfruta!

Etiquétanos #FESArChallenge cuando estés realizando este reto cultural.

Exposiciones

1. Palacio de Bellas Artes
"Expresiones del Arte Popular Mexicano",
Roberto Montenegro
6 de diciembre de 2017 al 18 de febrero
de 2018

2. Museo de Arte Moderno
Exposición "Garry Winogrand. Women
are Beautiful"
10 de septiembre de 2017 al 21 de enero
de 2018

3. Museo Nacional de San Carlos
"Cadena de Creación", Ivonne Domenge
12 de agosto de 2017 al 25 de febrero
de 2018

4. Museo Franz Mayer
"El mundo de Tim Burton"
7 de diciembre de 2017 al 8 de abril
de 2018

#FESArChallenge

UNAM

5

6

7

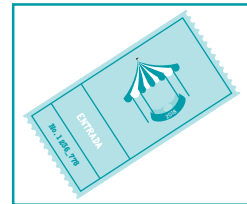
8

12

11

10

9



21

22

23

24



Ferias

5. 39 Feria Internacional del Libro del Palacio de Minería
22 de febrero al 5 de marzo de 2018

6. Feria de la Nieve en Tulyehualco, Xochimilco
Abril 2018

7. Feria de las Culturas Amigas, Zócalo de la Ciudad de México
Abril 2018

8. Feria de la Torta en la Delegación Venustiano Carranza
Julio 2018

UNAM

9. Antiguo barrio universitario

10. Espacio escultórico de la UNAM

11. Museo Universitario Arte Contemporáneo

12. Universum, el Museo de las Ciencias

Pintura y escultura

13. Coyote hambriento

14. Museo del Estanquillo

15. Murales del Palacio Nacional

16. Museo Soumaya

Cine y teatro

17. Centro Cultural del Bosque
(jueves \$30 función de teatro)

18. Centro Cultural Carranza

19. Fábrica de artes y Oficios Aragón

20. Foro Shakespeare

Paseos

21. Alameda Oriente
(cabañas, y canchas deportivas)

22. Bosque de San Juan de Aragón
(lagocinema, jornada vecinal, biciescuela, mercado del trueque, picnic nocturno)

23. Centro de Coyoacán
(ex convento de Churubusco, mercado de artesanías, Museo de las intervenciones, Jardín Centenario, La Casa Azul, viveros, Cineteca Nacional)

24. Parque del Pueblo
(zoológico, museo de historia natural, talleres de reciclado, teatro al aire libre, paseo en lancha)

De los hábitos nacen los triunfos

Alejandro Rodríguez

Equipos pertenecientes al Capítulo Estudiantil *American Concrete Institute* (ACI), de la carrera de Ingeniería Civil de nuestra Facultad, trajeron a casa los ocho primeros lugares del “Sexto Concurso Interestatal de Diseño de Mezclas de Concreto de Alta Resistencia” y obtuvieron el tercer puesto en Bola de Boliche, convocado por el Centro de Innovación Tecnológica para la Construcción Holcim México.

Para obtener las preseas, pusieron a prueba el resultado de su mezcla compuesta de cemento, agua, grava, arena y aditivos ante una máquina compresora. Menos dispersión y más resistencia del producto fue lo evaluado, los resultados de cada miembro del equipo se promediaron y así se obtuvo el veredicto.

Las experiencias más enriquecedoras para los competidores fueron ver un panorama distinto que los acercó al ámbito laboral, interactuar con las mecánicas de organización en equipo, representar a instituciones o empresas y enfocarse en la cuidadosa dosificación de los materiales, lo cual fue fundamental para conseguir las victorias.

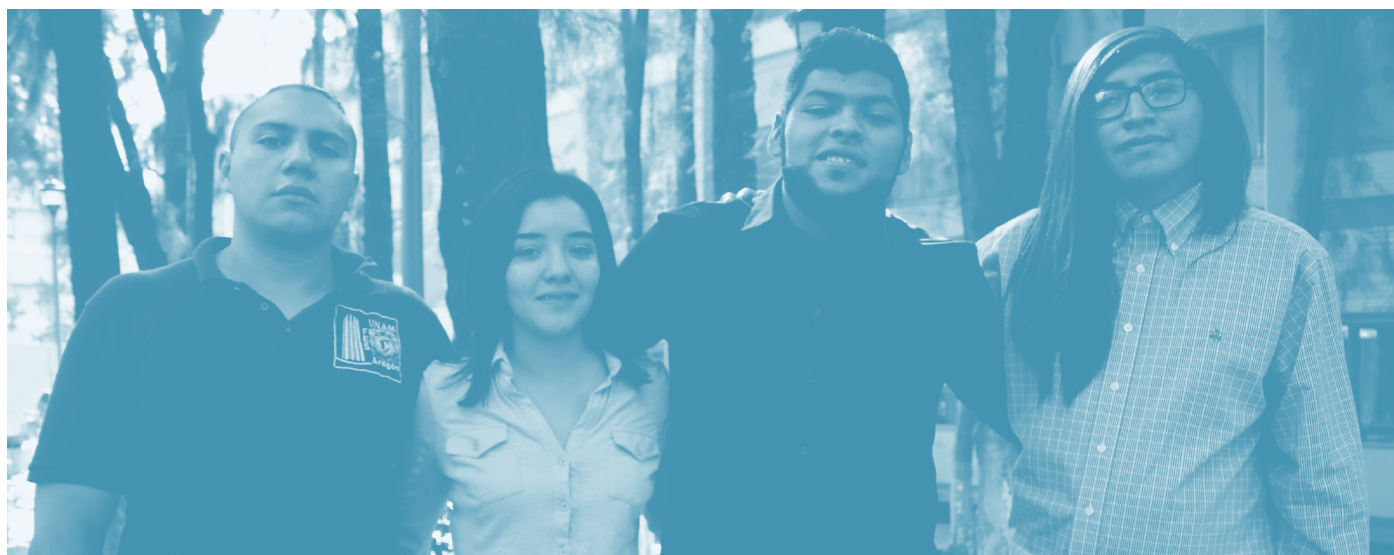
Las y los competidores agradecieron a los ingenieros Alejandro Pineda y Miguel Ángel Saavedra, encargados del laboratorio, a la jefatura de carrera y, sobre todo a la Facultad, pues en la sede del concurso, los ganadores entonaron un enjundioso Goya con especial énfasis en la comunidad de Aragón.



José Toledo, Alfredo Rivas y Miguel Rojas



Víctor Martínez, Mariana Romero y Mario Ramírez



César Vázquez, Fabiola García, Guillermo Valencia y Jorge Pérez

Concurso Universitario de Fotografía Vivencial 2018



Felipe Gómez Día de entrenamiento



Xante Tovar Folklore



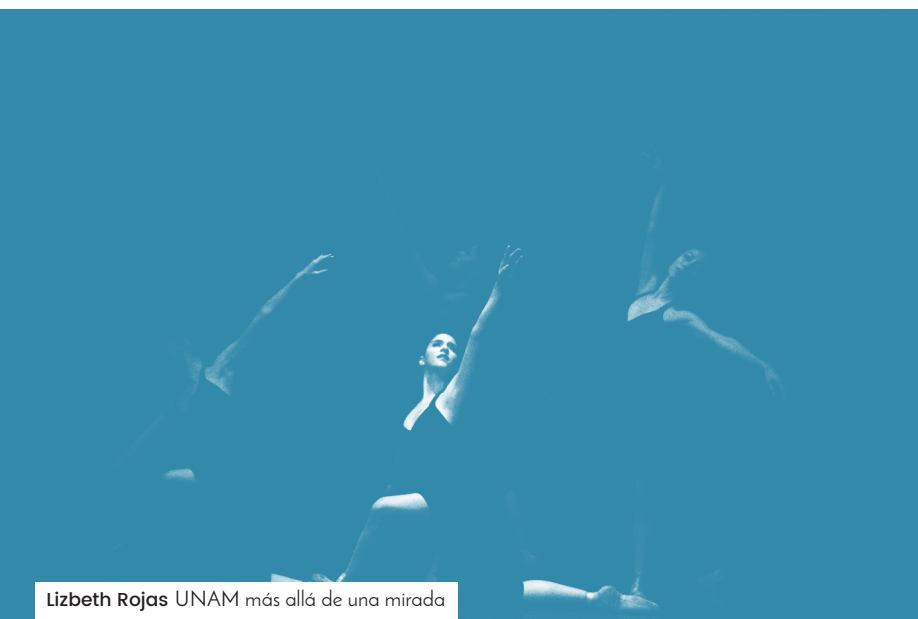
Carlos Jiménez Taekwondo



Felipe Gómez Volando



Brenda Espinosa Sin título



Lizbeth Rojas UNAM más allá de una mirada



Juan Romero Contraste



Paul Sandoval Jugando con las luces



Karina Buendía Perspectiva



Carlos Jiménez Barba y Son

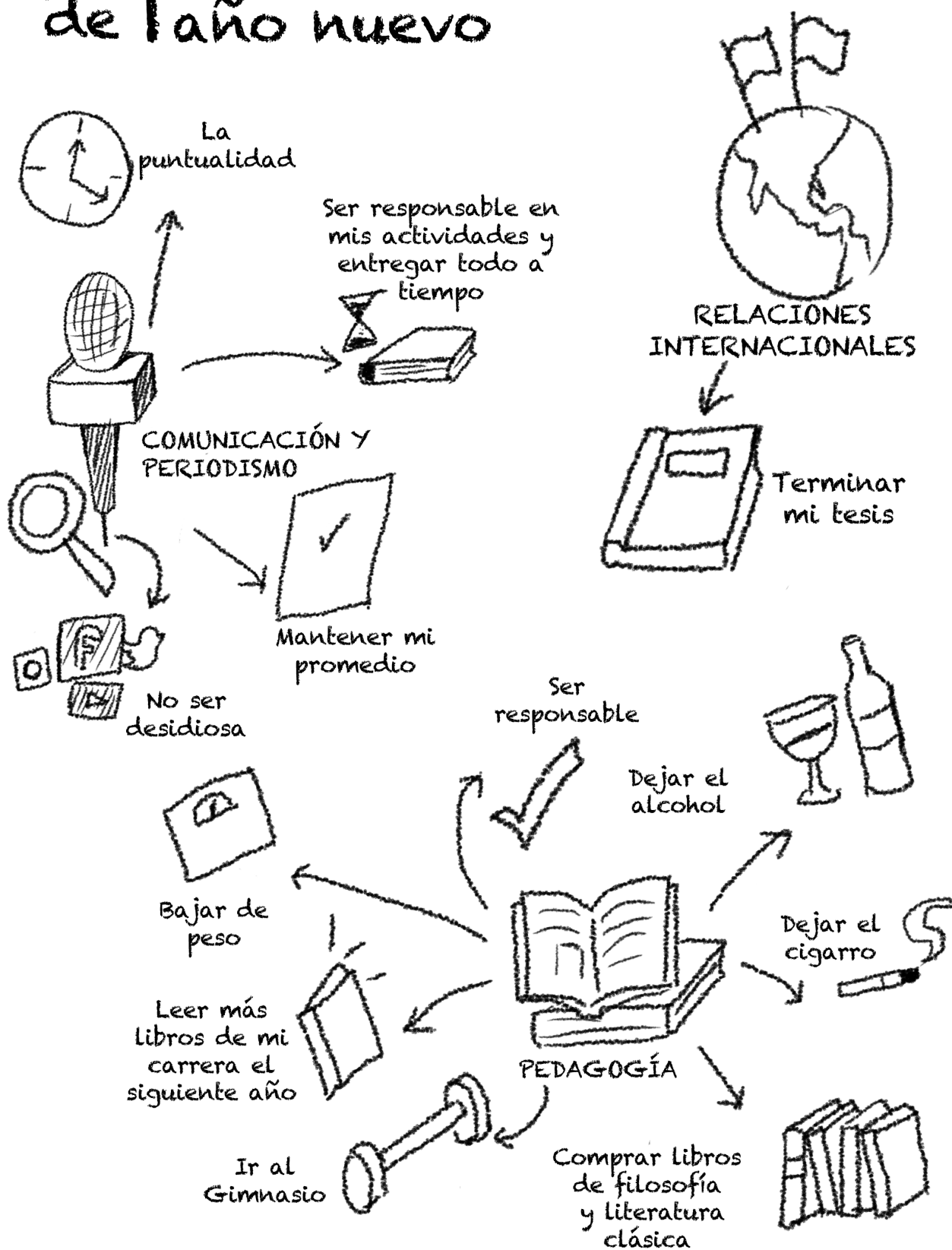


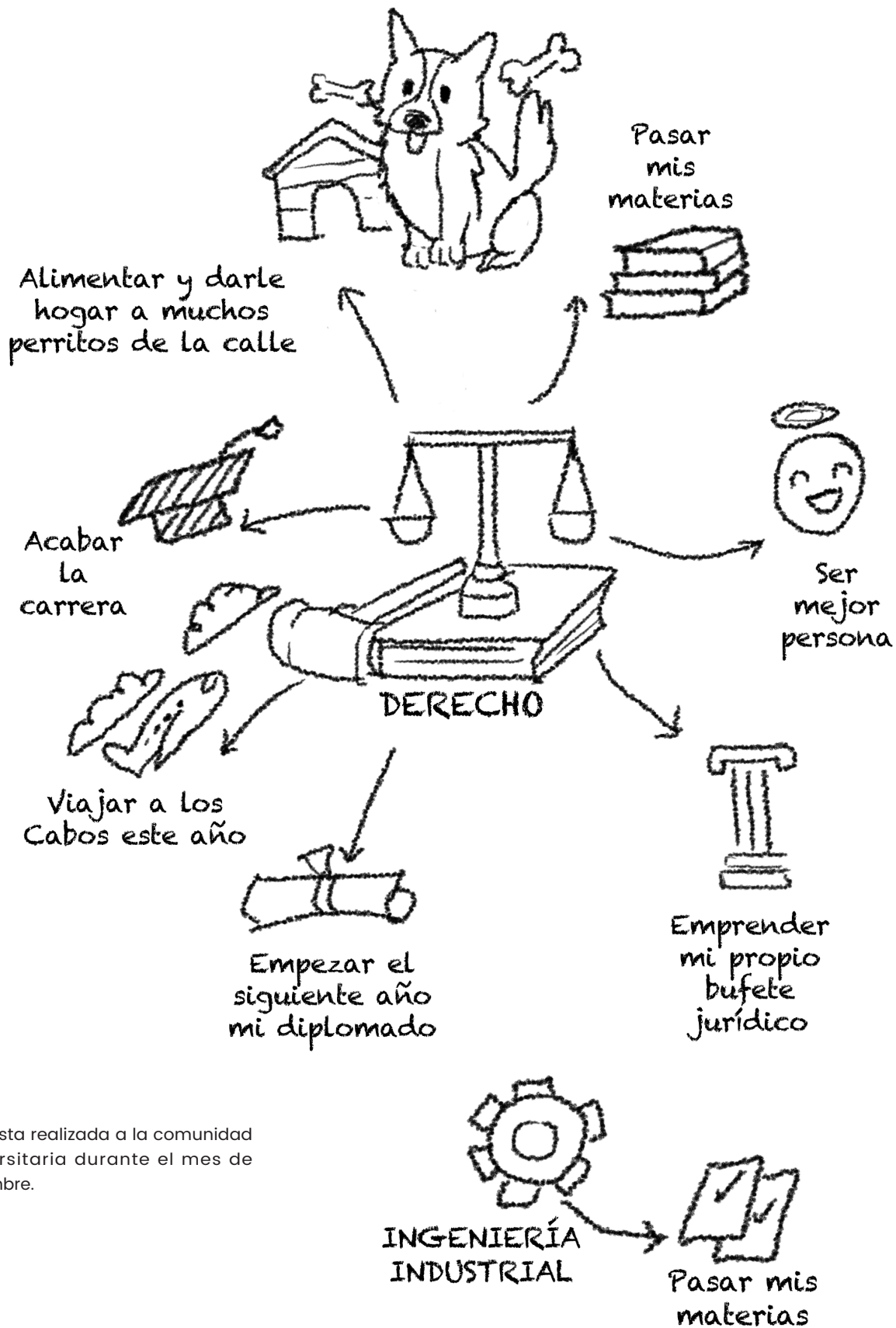
Sara Ornelas Cosas extraordinarias en días ordinarios



Ángel Cruz Fiesta

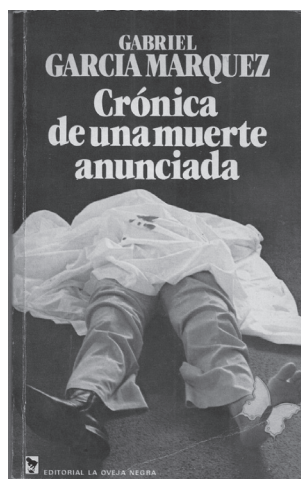
Propósitos de año nuevo





Encuesta realizada a la comunidad universitaria durante el mes de diciembre.

Recomendaciones para leer



Crónica de una muerte anunciada

Gabriel García Márquez

Si existe un escritor que logra envolver a sus lectores y transportarlos a la realidad contada en sus historias, ese es Gabriel García Márquez, es como si las mariposas amarillas volaran alrededor de quien abre uno de sus libros. *Crónica de una muerte anunciada*, publicada en 1981, no es la excepción.

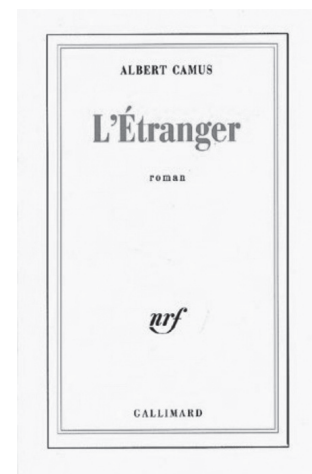
Ángela Vicario vuelve el día de su boda a casa de sus padres. Esto genera un gran escándalo en el pequeño pueblo caribeño donde ella vive. La deshonra que supone el regreso de Ángela obliga a que sus hermanos busquen reparar la ofensa, toda la culpa recae en un hombre: Santiago Nasar.

El Extranjero

Albert Camus

Esta es la primera novela del autor francés. En ella denota su idea existencialista en el marco de la Filosofía del Absurdo, el reflejo del hombre moderno y su indiferencia a hechos que le parecen absurdos; aunque el protagonista pasa por diversas situaciones se muestra frío e insensible.

La historia comienza cuando Meursault recibe un telegrama que le notifica la muerte de su madre, asiste al funeral pero no muestra tristeza alguna sólo le molestan banalidades. Pasado el tiempo se reencuentra con una excompañera de trabajo, con la cual entabla una relación e incluso hablan de matrimonio, sin embargo él no está seguro de amarla.





El maestro y Margarita

Mijaíl Bulgákov

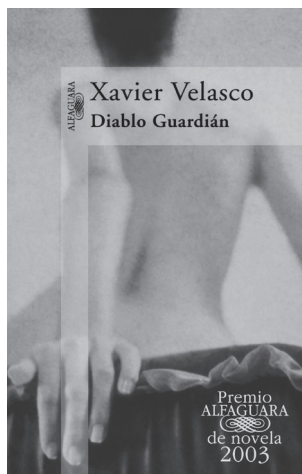
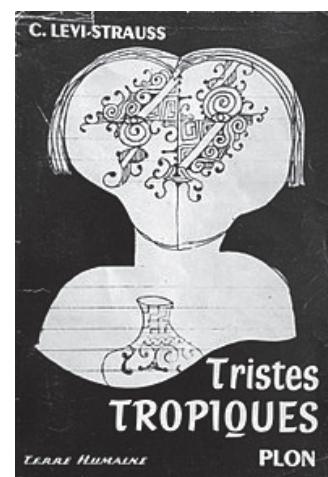
Es una de las novelas más emblemáticas del dramaturgo y escritor Mijaíl Bulgákov (1891-1940), quien debido a las críticas que realizó al sistema de la Unión Soviética, fue hostigado y perseguido.

Esta obra es una sátira de la sociedad soviética y de las condiciones en que se encontraba en esa época. La novela no sólo desafía la historia en el sentido tradicional sino que, además, rompe con la idea de la bondad por encima del mal y pone en entredicho las fortalezas de la naturaleza humana.

Tristes Trópicos

Claude Lévi-Strauss

Las memorias de viaje de Claude Lévi-Strauss, publicadas por primera vez en 1955, son un testimonio de su escape de Francia durante la Segunda Guerra Mundial y su regreso al Nuevo Mundo. Después de una dura travesía por Brasil, el antropólogo finalmente logró reunirse con las tribus de "salvajes" que aún habitaban en el paraíso.



Diablo Guardián

Xavier Velasco

"Ave María Purísima: me acuso de ser yo por todas partes." Empieza su historia entre confesiones. Se llama Rosalba, pero le gustaba más ser Violetta, ese nombre siempre le ha ido mejor. Sonaba bonito en sus labios, pero más bonito aún en la boca de los gringos que enamoraba para estafar en los hoteles de Nueva York.

Tenía trece años y ya quería aspirar a algo más que a bañarse con agua apenas tibiecita. Más: a ser neoyorka; a ser libre; a quemar los cien mil dólares robados a papi y mami; a buscar la mejor droga, la que te pone: ser tan desesperadamente deseada que posees al otro; o al menos lo suficiente como para detenerla de estrellarse en ese salto voluntario y excepcional que es su vida.

Este libro es el clásico de la literatura mexicana que nunca creíste llegar a leer y la mejor idea para iniciar el 2018.

 @FESArágonUNAM



 comsoc.fesar@unam.mx