



el flogisto

ilustrado

segunda época • vol. 2 • no. 106 • 9 de octubre de 2014

ESTRÉS ACADÉMICO UNIVERSITARIO

La integración de los estudiantes a cualquier ambiente escolar es un proceso que se extiende desde su ingreso hasta varios semestres después, en éste se pueden identificar dos escenarios: el académico y el social, en ambos, los jóvenes experimentan diversas situaciones, algunas de las cuales pueden resultar *estresantes*.

Antes de continuar sobre este punto, conviene hacer un alto para mencionar que el término estrés es de uso generalizado y se emplea para referirse a múltiples experiencias, por ejemplo: nerviosismo, tensión, cansancio, agobio y otras sensaciones similares. Se emplea también para referirse a diversas circunstancias asociadas con esas emociones, como una cantidad excesiva de trabajo (exámenes, reportes, lecturas, exposiciones en cinco asignaturas diferentes) y la exagerada presión que se experimenta en situaciones complejas (fin de semestre y entrega de reportes y tareas, exámenes, familiares enfermos, pagos de renta y servicios, etcétera).

El uso indiscriminado de este vocablo lo ha convertido en una muletilla lingüística relacionada con todo tipo de amenazas que afectan a las personas.

Sin hacer un análisis exhaustivo de la procedencia y uso del término *stress*, motivo de otro apartado, conviene subrayar que es de origen anglosajón y significa tensión, presión, coacción. Es equivalente a otra palabra en inglés, *strain*, que también alude a la idea de tensión o tirantez, utilizada mayormente en el campo de la física. *Stress* es un vocablo neutro que requiere de un adjetivo o un prefijo que califique o caracterice el uso que se quiera darle, de tal forma que al aplicar los siguientes prefijos, tenemos las expresiones:

- **distrés**, que alude a las consecuencias dañinas de una excesiva activación psicofisiológica (trastornos del sueño, fatiga, dolor de cabeza, ansiedad), y
- **eustrés**, para hablar de la adecuada activación necesaria para concluir con éxito una prueba o situación complicada (autoestima positiva, hábitos de autocuidado, relajación y asertividad).

En este sentido, podemos decir que el estrés es una reacción adaptativa del organismo ante las demandas del medio, por lo que se puede hablar de estrés académico para referirnos a aquel que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo. Se

presenta en todos los niveles, desde primaria hasta la universidad, incluso hay algunos especialistas que señalan que el grado de estrés aumenta conforme los alumnos avanzan en sus estudios, siendo el nivel superior el punto culminante, por las altas cargas de trabajo y porque en este momento los jóvenes deberán tomar decisiones que repercutirán significativamente en los próximos años de su vida; por ejemplo, la conformación de una nueva familia o la separación de la familia primaria, y el ingreso al mercado laboral.

De acuerdo con lo anterior, es común que algunos universitarios manifiesten distrés por los exámenes, las tareas, los reportes y las presentaciones en clase. En muchas ocasiones esta situación se ve agravada por la falta de buenos hábitos alimenticios y de estrategias de aprendizaje, así como de la carencia de métodos o estrategias para el manejo del estrés. Es por ello que, sin desestimar las condiciones del entorno que afectan de manera particular a cada estudiante, es conveniente:

- Planear y organizar adecuadamente las actividades escolares.
- Realizar las comidas de forma balanceada, en horarios fijos y en cantidad suficiente (revisa el plato del buen comer).
- Contar con un programa de activación física, dentro del horario de las actividades cotidianas (consulta las múltiples opciones que te ofrece nuestra Deporteca).
- Acudir a revisiones médicas periódicamente.
- En caso de tomar algún medicamento, hacerlo según la prescripción de un médico.
- Solicitar apoyo de especialistas en resolución de conflictos y manejo del estrés, cuando se considere necesario. La Facultad cuenta con psicólogos que pueden apoyarte, o bien, acércate a los servicios de las Facultades de Medicina y Psicología, así como a tu clínica del IMSS.

La Facultad y la Universidad cuentan con recursos humanos y académicos para apoyar el logro satisfactorio de tu proyecto universitario. Tu salud y el desarrollo pleno de tus potencialidades implican un trabajo coordinado, recuerda que tu seguridad involucra un compromiso corresponsable.



UNAM
donde se construye el futuro



Legalidad

Indispensable para vivir en concordia

Valor
UNAM

Directorio

Facultad de Química

- ▶ Dr. Jorge Vázquez Ramos
Director
- ▶ QFB Raúl Garza Velasco
Secretario General
- ▶ Dr. Jesús Escamilla Salazar
Secretario de Apoyo Académico
- ▶ Nahum Martínez Herrera
Coordinador de Atención a Alumnos
- ▶ Antonio Guillén Blancas
Coordinador de Asuntos Escolares
- ▶ Verónica Ramón
Coordinadora de Comunicación
- ▶ Mayra Alencáster Villalva
Editora Responsable
- ▶ Taller de Imprenta, FQ

9
Octubre



calendario escolar

Agenda de los trámites que se realizan en la Coordinación de Asuntos Escolares (CAE) Semestre 2015-1

TRÁMITE	REALIZACIÓN
Resultados de "más de dos" exámenes extraordinarios**	10 de octubre
Registro a exámenes extraordinarios "EB" - vía WEB*	3, 4 y 5 de noviembre
Fin de cursos	21 de noviembre
Exámenes ordinarios "A"	24 al 28 de noviembre
Exámenes ordinarios "B"	1 al 5 de diciembre
Realización de exámenes extraordinarios "EB"	8 y 9 de diciembre
Vacaciones de invierno	15 de diciembre de 2014 al 2 de enero de 2015
Solicitud de cambio de carrera interno***	5 al 9 de enero de 2015
Resultados de cambio de carrera interno (hacia 2015-2)	16 de enero

* Antes de registrar tu extraordinario confirma que tu calificación de laboratorio se encuentre en nuestra base de datos, en caso opuesto, acude al Departamento correspondiente y solicita que sea capturada.

** Es indispensable haber aprobado 1 ó 2 exámenes en el período "A".

*** Para dictaminar se considerarán las calificaciones del semestre 2015-1 inclusive.



CORRIJAMOS nuestra expresión oral y, por ende, la escrita



Es un hecho que si mejoramos nuestra manera de hablar, nuestra expresión escrita se enriquecerá de igual forma.

En el habla cotidiana, algunas expresiones son aceptadas porque se entiende la idea que se desea comunicar, pero no nos percatamos de los errores léxicos o sintácticos que se cometen al decirlas. Esto es, si las analizáramos para comprenderlas palabra por palabra o en sentido literal, serían ambiguas o simplemente incomprensibles. Veamos algunos ejemplos.

1. Comúnmente escuchamos o decimos algo como esto:

Primero que nada, haremos un resumen de lo comentado en la sesión anterior.

Antes que nada, daré un panorama general del tema por desarrollar.

Si reflexionamos acerca de estas frases, podemos concluir que, literalmente, “primero que nada” o “antes que nada”... pues no hay nada. Así, para ser propios, debería decirse lo contrario: *primero que todo* [lo que voy a expresar] o *antes que todo* [lo que presentaré].

En la expresión escrita, es mejor utilizar las siguientes formas: primeramente, para comenzar, para empezar, para iniciar, en principio, etcétera.

2. Otra frase semejante es:

Estamos aquí, *más que nada*, para aclarar dudas.

En este ejemplo, similar a los anteriores, lo correcto en la lengua escrita será emplear los adverbios: principalmente, especialmente, particularmente...

3. Con frecuencia se dice o se escribe:

Iremos al cine *siempre y cuando* termines la tarea.
Vino a verme *aun cuando* le había pedido que no.

En el primer caso, si desglosamos la frase, obtenemos:

Iremos al cine siempre (independientemente de terminar o no la tarea).
Iremos al cine cuando termines la tarea (simple descripción temporal).

Lo que el enunciado intenta expresar es la condición por cumplir para ir al cine:

Iremos al cine *si* terminas la tarea.

Asimismo, la segunda oración puede enunciarse más convenientemente:

Vino a verme *aunque* le había pedido que no.
Vino a verme *a pesar de que* le había pedido que no.



exámenes
profesionales

titulación



Menciones Honoríficas

INGENIERÍA QUÍMICA

Rosario Lizbeth Velázquez Lee Promedio 9.07

Tema: Ingeniería de proyectos: Contrato y Propuesta al cliente de la Unidad de Coquización Retardada de la Refinería Ing. Antonio M. Amor de Salamanca, Guanajuato

Asesor: IQ Celestino Montiel Maldonado

Opción: Tesis

Oswaldo Morales Romero Promedio 9.10

Tema: Análisis y Simulación de la nueva planta CCR de la Refinería Ing. Antonio M. Amor. Salamanca, Guanajuato

Asesor: IQ Celestino Montiel Maldonado

Opción: Tesis

David Hernández Flores Promedio 9.48

Tema: Diseño óptimo del proceso de producción PMMA grado inyección

Asesor: Dr. Martín Rivera Toledo

Opción: Tesis

Alumnos titulados en el mes de septiembre de 2014

CARRERA	TOTAL
IQ	10
IQM	2
Q	3
QFB	17
QA	8
TOTAL	40

QUÍMICA FARMACÉUTICO- BIOLÓGICA

Ricardo Emmanuel Castillo Tobón Promedio 9.35

Tema: Expresión de la proteína cinasa SnRK2.6 en plantas de *Arabidopsis thaliana* creciendo en suficiencia y deficiencia de fósforo

Asesora: Dra. Martha Patricia Coello Coutiño

Opción: Tesis

CONTACTO:

Ickerh Hilario Caballero Arias

Responsable de la Información de Banco de Tesis y de Alumnos Titulados

Tel. 5622-3701

exameneprofesionalesfq@unam.mx

¿Buscas proyecto para realizar tu Tesis?

El BANCO DE TESIS te orienta.

Contamos con una base de datos en donde puedes elegir el proyecto que más te interese.

¡Ven y consulta los nuevos índices de programas por temas y carreras!

Ahora es más fácil encontrar un proyecto para realizar tu Tesis.



Índices Informes en el Departamento de Exámenes Profesionales en los horarios de atención o consulta la página

www.quimica.unam.mx

También puedes escribirnos a:

bancodetesisfq@unam.mx



tesis

► Facultad de Química

Proyecto: *Ecotoxicología de ambientes costeros*

Carreras: Q y QFB

Asesora: Dra. Cecilia Robles Mendoza

Proyecto: *Química Inorgánica*

Carrera: Q

Asesor: Dr. Luis Guillermo Moreno Alcántar

Proyecto: *Química Organometálica; Catálisis homogénea; Nanoquímica*

Carrera: Q

Asesor: Dr. Juventino José García Alejandre

Proyecto: *Síntesis orgánica*

Carreras: IQ, QA, IQM, Q, QFB

Asesor: Dr. Ricardo Alfaro Fuentes

Proyecto: *Regulación del transporte y metabolismo en plantas durante su interacción con microorganismos*

Carreras: IQ, QA, Q, QFB

Asesora: Dra. Sobeida Sánchez Nieto

Proyecto: *Desarrollo de métodos por cromatografía de líquidos*

Carreras: IQ, QA, Q, QFB

Asesora: Dra. Martha Patricia García Camacho

► Instituto de Química

Proyecto: *Síntesis orgánica*

Carreras: Q y QFB

Asesor: Dr. Francisco Yuste López

Proyecto: *Fisicoquímica de sistemas coloidales y materiales nanoestructurados*

Carreras: IQ, QA, IQM, Q, QFB

Asesora: Dra. Anna Kozina

Proyecto: *Síntesis de Macromoléculas, Dendrímeros, Fulereo, Ferroceno*

Carreras: QA, Q, QFB

Asesor: Dr. Marcos Martínez García

Proyecto: *Diseño de complejos organometálicos con aplicaciones catalíticas y síntesis de moléculas bioactivas con un fragmento organometálico*

Carreras: IQ, Q, QFB

Asesor: Dr. José Guadalupe López Cortés

► Facultad de Ingeniería

Proyecto: *Corrosión, Electroquímica. Recubrimientos nanotecnológicos*

Carreras: IQ, IQM, Q

Asesor: Dr. Miguel Ángel Hernández Gallegos

► Facultad de Medicina

Proyecto: *Caracterización del mecanismo de transporte de colesterol para la esteroidogénesis en las mitocondrias de la placenta humana*

Carreras: Q y QFB

Asesor: Dr. Federico Martínez Montes

Proyecto: *Ontogenia de las adicciones*

Carrera: QFB

Asesora: Dra. Mónica Méndez Díaz

Proyecto: *Ritmos circádicos en el acocil*

Carrera: QFB

Asesor: Dr. Leonardo Rodríguez Sosa

► Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia

Proyecto: *Desarrollo de medicamentos de uso veterinario*

Carrera: QFB

Asesor: Dr. Héctor Sumano López

► Centro de Ciencias de la Atmósfera

Proyecto: *Evaluación, prevención y control de la contaminación atmosférica*

Carreras: IQ y Q

Asesor: Dr. Humberto Bravo Álvarez

► Centro de Ciencias Aplicadas y Desarrollo Tecnológico

Proyecto: *Materiales porosos*

Carreras: IQ, IQM, Q, QFB

Asesora: Dra. Norma Angélica Sánchez Flores

Proyecto: *Nanomateriales para catálisis y liberación controlada de fármacos*

Carreras: IQ, Q, QFB

Asesora: Dra. María del Rocío Redón de la Fuente

► Centro de Ciencias Genómicas

Proyecto: *Biosíntesis y función de ácidos grasos en bacterias*

Carreras: IQM, Q, QFB

Asesora: Dra. Isabel María López Lara

► Instituto de Ciencias Nucleares

Proyecto: *Química de radiaciones y Química Analítica*

Carreras: QA y Q

Asesora: Dra. María Guadalupe Albarrán Sánchez

► Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía

Proyecto: *Biofarmacia, Farmacocinética*

Carrera: QFB

Asesora: Dra. Nelly Norma Castro Torres

Proyecto: *Mecanismos moleculares de neurodegeneración y desarrollo de tumores del cerebro*

Carreras: Q y QFB

Asesora: Dra. Irma Gabriela González Herrera

► Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Proyecto: *Diferenciación sexual*

Carrera: QFB

Asesor: Dr. Luis Ramos Tavera

Proyecto: *Esteroidogénesis*

Carrera: QFB

Asesor: Dr. Felipe de Jesús Vilchis Uribe

► Instituto de Investigaciones Biomédicas

Proyecto: *Inmunodiagnóstico del cáncer de mama*

Carreras: Q y QFB

Asesor: Dr. Pedro Ulises Guadalupe Ostoa Saloma

► Instituto de Investigaciones en Materiales

Proyecto: *Cerámicos*

Carreras: IQ y Q

Asesor: Dr. Heriberto Pfeiffer Perea

► Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias Ismael Cosío Villegas

Proyecto: *Estudio del metabolismo energético en cáncer de pulmón*

Carreras: Q y QFB

Asesora: Dra. Aída Susana Romero García

Proyecto: *VIH y microbioma*

Carrera: QFB

Asesora: Dra. Olivia Briceño Cárdenas

Proyecto: *Biología de RNAs pequeños en la infección por el virus de influenza pandémica A/H1N1*

Carreras: Q y QFB

Asesor: Dr. Gustavo Ramírez Martínez

► Instituto Nacional de Medicina Genómica (INMEGEN)

Proyecto: *Enfermedades autoinmunes (lupus eritematoso sistémico)*

Carreras: Q y QFB

Asesora: Dra. Cecilia Contreras Cubas

Proyecto: *Enfermedades metabólicas*

Carreras: Q y QFB

Asesora: Dra. Angélica G. Martínez H.

Proyecto: *Enfermedades psiquiátricas y neurodegenerativas*

Carreras: Q y QFB

Asesora: M en C Mirna Edith Morales Marín

► Escuela Superior de Apan, UAEH

Proyecto: *Química de materiales avanzados y nanoestructurados*

Carreras: IQ, IQM, Q

Asesora: Dra. María del Pilar Gutiérrez Amador

► Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)

Proyecto: *Farmacología de plantas medicinales (diarrea, cáncer, diabetes, diuréticos y obesidad)*

Carreras: IQ, IQM, Q, QFB

Asesor: Dr. Fernando Calzada Bermejo

Proyecto: *Inmunidad innata*

Carreras: IQ, QA, IQM, Q, QFB

Asesor: Dr. Bruno Rivas-Santiago

► Instituto Nacional de Pediatría

Proyecto: *Leucemia linfoblástica aguda*

Carrera: QFB

Asesora: Dra. Adriana Reyes León

bancodetesisfq@unam.mx



Internship: una ventana al mundo laboral

Conforme se acerca el final de la carrera, los nervios van en aumento. Para algunos es estresante el hecho de pensar en que pronto terminará la vida universitaria para comenzar una nueva etapa: el universo laboral. Este cambio no tiene que ser tan abrupto. La transición se puede hacer a través de un **internship**, también conocido como **pasantía**.

Pero, ¿sabes exactamente de qué trata y cuáles son las ventajas que te ofrece?

Un *internship* o pasantía es la transición de los estudios al trabajo y se realiza mientras el universitario cursa los últimos semestres de la carrera.

Quienes realizan un *internship* adquieren experiencia laboral mientras realizan sus estudios académicos. La ventaja es que para aplicar no es necesario que el estudiante cuente con experiencia laboral, ya que uno de los objetivos es adquirirla por medio de este primer acercamiento a un trabajo real.

Hay quienes aún no están familiarizados con este tipo de actividad y dejan pasar una buena oportunidad para desarrollarse profesionalmente. Si bien, estudiar es un proceso en el que desarrollas el pensamiento crítico, habilidades y obtienes un sentido de compromiso y responsabilidad, todo esto necesita llevarse al plano de la práctica para enfrentar los verdaderos retos de la profesión que estudiaste.

Un *internship* es el primer escalón antes de entrar a un trabajo de tiempo completo. Esto será benéfico al concluir tus estudios, ya que tus posibilidades de recibir una oferta laboral, el mismo año en que te gradúas, son mayores a diferencia de quienes no lo realizan.

A nivel internacional, las estadísticas hablan por sí solas. De acuerdo con una encuesta realizada por la National Association of Colleges and Employees (NACE), de 20 mil estudiantes graduados en el año 2011, el 52.5% realizó un *internship*.

Internship

DATOS DE LA ENCUESTA NACE

- 72% de los empleadores prefieren contratar candidatos con experiencia laboral.
- 83% de los empleadores usaron los programas de *internship* como herramienta para reclutar talento.
- 67.7% de los estudiantes que realizaron un *internship* en el ciclo 2007 - 2008 recibieron una propuesta laboral de tiempo completo al graduarse.
- 83.6% de los estudiantes que recibieron una propuesta laboral después del *internship*, fueron aceptados.
- El 35.3% de quienes obtuvieron un trabajo de tiempo completo, fue a través de un programa de *internship*.

¿DÓNDE BUSCAR?

Una vez que te has convencido de que hacer un *internship* es el primer paso si deseas tener éxito en tu búsqueda laboral, tal vez te preguntes ¿qué tipo de empresas ofrecen este programa y dónde es el lugar correcto para buscar?

Hay muchas empresas de prestigio que tienen programas de *internship*. Lo mejor es contactar directamente al lugar de tu interés para averiguar los requisitos que solicitan y así poder aplicar en los tiempos adecuados.

Visitar directamente el sitio web de la empresa de tu interés o hablar a las oficinas son buenas opciones para averiguar si tienen algún programa de *internship* en el área de tu interés.

También hay sitios de Internet, como Universia, donde se publican este tipo de ofertas, e incluso puedes solicitar un *internship* en otros países.

3 ASPECTOS QUE DEBES CONSIDERAR AL HACER UN INTERNSHIP

- Es un trabajo temporal, suelen durar 3 meses.
- Si estás cursando un semestre que te demanda mucho tiempo, debes saber administrarte para no incumplir en ninguna de tus labores.
- A veces este tipo de trabajo puede resultar una inversión, ya que no todos son pagados, lo cual significa un gasto en transporte y comida.

Morales Lazarini, Viridiana, "Internship: una ventana al mundo laboral" en

http://www.revistauniversolaboral.com/revistero/images/descargas/UL_56-Actualizado.pdf >

consultado el 9 de septiembre de 2014.

Síguenos en nuestras redes sociales:

bolsadetrabajofq@unam.mx



ACADÉMICOS:

Estimados profesores, en el marco del cumplimiento normativo del Servicio Social en la Universidad Nacional Autónoma de México, el alumno está obligado a cumplir con un total de **480 horas efectivas**, en un mínimo de seis meses y un máximo de dos años. La división de horas se tomará en cuenta de la siguiente manera: de lunes a viernes, cuatro horas diarias como máximo, sin tomar en cuenta periodos vacacionales y días de asueto.

En este entendido, nos permitimos recordarle, que previo a recibir prestadores de Servicio Social en los programas bajo su responsabilidad, **deberán cerciorarse de la siguiente información:**

- ▶ Verificar la vigencia del programa, (correspondiente al año en curso, vigencia anual).
- ▶ Verificar en la unidad responsable de Servicio Social, que el programa haya sido aceptado por la Facultad correspondiente.
- ▶ Verificar que la carrera a la que pertenezca el alumno haya sido requerida desde el registro del programa.

IMPORTANTE: Sólo se registrarán a los alumnos en los programas vigentes.

ALUMNOS:

Por su importancia, el Servicio Social es una labor académica que deben realizar **obligatoriamente y de manera temporal, previa a su titulación**, por lo que, si ya te encuentras en tiempo para realizar tu Servicio Social, te invitamos a que consultes la cartera de programas disponible para este año. Es importante que realices este trámite con anticipación, toma en cuenta que debes cubrir un total de 480 horas en un periodo **NO menor a seis meses**, sin excepción.

Te recordamos que la prestación del Servicio Social no se reconoce retroactivamente, por lo que es conveniente que antes de iniciar actividades en el programa de tu preferencia, realices el registro formal del mismo, verificando con antelación los requisitos que debes cubrir para hacer el trámite.

Recuerda que para comenzar los trámites de registro al Servicio Social es indispensable tomar en cuenta los siguientes puntos:

1. Contar con un avance de créditos totales del 70%.
2. Corroborar la vigencia del Programa de Servicio Social al cual te registrarás, la cartera de programas 2014 se encuentra disponible en www.quimica.unam.mx →Alumnos/Servicio Social, o bien, consulta los programas de Servicio Social 2014 en el enlace <http://www.serviciosocial.unam.mx/>

Después de verificar estos datos, entrega la documentación que a continuación se indica:

SÓLO SE RECIBIRÁN DOCUMENTOS QUE CUMPLAN CON LAS CARACTERÍSTICAS REQUERIDAS POR EL ÁREA DE SERVICIO SOCIAL

▶ PROGRAMAS DE LA FACULTAD DE QUÍMICA

- ◆ Formato de registro al Servicio Social **por triplicado (llenar en computadora)**. Cada uno deberá incluir una fotografía y **firmas autógrafas** del responsable del programa y del alumno.
- ◆ **Constancia de créditos y promedio** (solicitar en la Coordinación de Servicios Escolares).

▶ PROGRAMAS DE LA UNAM

- ◆ Solicitar inicialmente una **carta de presentación en la ventanilla de Servicio Social** de la Facultad de Química y, posteriormente, acudir a la dependencia a una entrevista inicial.
- ◆ Formato de registro al Servicio Social **por triplicado (llenar en computadora)**. Cada uno deberá incluir una fotografía y **firmas autógrafas** del responsable del programa y del alumno.
- ◆ **Constancia de créditos y promedio** (solicitar en la Coordinación de Servicios Escolares).
- ◆ Carta de aceptación por parte de la Institución en **hoja membretada**, dirigida al **Lic. Nahum Martínez Herrera**, Coordinador de Atención a Alumnos.

▶ PROGRAMAS EXTERNOS A LA UNAM

- ◆ Solicitar inicialmente una **carta de presentación en la ventanilla de Servicio Social** de la Facultad de Química y, posteriormente, acudir a la dependencia a una entrevista inicial.
- ◆ Formato de registro al Servicio Social **por triplicado (llenar en computadora)**. Cada uno deberá incluir una fotografía y **firmas autógrafas** del responsable del programa y del alumno.
- ◆ **Constancia de créditos y promedio** (solicitar en la Coordinación de Servicios Escolares).
- ◆ Carta de aceptación por parte de la Institución en hoja membretada, dirigida al **Lic. Nahum Martínez Herrera**, Coordinador de Atención a Alumnos.

CONTACTO

- ▶ LIC. NORMA SÁNCHEZ FLORES
RESPONSABLE DE SERVICIO SOCIAL
Planta baja, Edificio A
56223692



actividades deportivas y recreativas



O C I O



Comúnmente, se denomina **ocio** al **tiempo libre** que una persona dedica a actividades que no son de trabajo ni tareas domésticas esenciales, sino generalmente son de tipo recreativo.

La revolución científico-técnica y sus consecuencias en el orden social produjeron modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo. Los avances de la tecnología implicaron un singular progreso en la sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general.

Uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por el **estilo de vida** que llevan las personas y, en este sentido, los estilos de vida sedentarios, tan comunes en la

sociedad actual, resultan claramente perjudiciales a la salud, frente a los activos que se ven reflejados en estilos que conllevan la realización de actividad física, ejercicio físico o deporte.

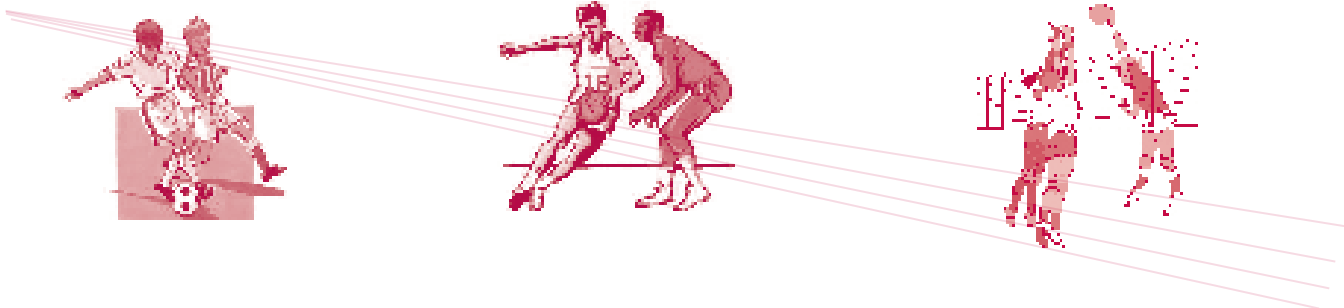
Es por eso que la importancia de realizar prácticas de **ocio** se vuelve un factor fundamental dentro de las sociedades y aún más dentro de instituciones universitarias, ya que conlleva también la educación integral de los alumnos.

La Facultad de Química pone a tu alcance diversas actividades de carácter lúdico y recreativo que mejoran la calidad de vida, en busca de relajación física y la reducción del estrés.

Fuente: Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Editorial Estala.

El Departamento de Orientación Vocacional, a través de la Sección de Actividades Deportivas y Recreativas, te invita a participar en las actividades programadas durante el semestre 2015-1:

HORARIO	ACTIVIDAD	DÍAS	ESPACIO
14:30-17:00	TAEKWONDO	Lunes y miércoles	SALÓN 304
14:30-17:00	TAEKWONDO	Martes, jueves y viernes	EXPLANADA DE LA DEPORTECA
15:00-16:00	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL	Martes y jueves	SALÓN 304
15:00-16:00	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL	Miércoles	EXPLANADA DE LA DEPORTECA
15:00-16:00	BODY ATTACK	Lunes	EXPLANADA DE LA DEPORTECA
15:00-16:00	BODY ATTACK	Viernes	JARDÍN DE LAS ARDILLAS
15:00-18:00	CLUB DE CORREDORES	Lunes, martes y jueves	DIVERSAS INSTALACIONES DE CIUDAD UNIVERSITARIA
17:00-19:00	ENTRENAMIENTO DE TOCHO	Lunes, martes y miércoles	CANCHA DE FUTSAL DE LA FQ
15:00-17:00	ENTRENAMIENTO DE BALONCESTO	Martes y jueves	CANCHA DE BALONCESTO FQ
15:00-16:30	ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL	Viernes	CANCHA DE VOLEIBOL FQ
11:00-12:30	ENTRENAMIENTO DE FUTBOL	Martes, miércoles y viernes	CANCHA 1 DE LOS FRONTONES ABIERTOS
16:00-17:30	ENTRENAMIENTO DE FUTBOL	Martes, miércoles y viernes	CANCHA 1 DE LOS FRONTONES ABIERTOS
15:00-16:30	ENTRENAMIENTO DE FUTBOL	Lunes	CANCHA DE FUTBOL FQ



APOYA a los equipos representativos de la Facultad, durante los Juegos Universitarios 2014, los cuales se celebran en las instalaciones deportivas de la UNAM.

CONSULTA los horarios de los partidos y apoya a tu Facultad y deporte favorito, "Rumbo al Campeonato"

► **Deporteca**



Horario de servicio:

Lunes a jueves de 9:00 a 11:00, 12:00 a 14:45 y 17:00 a 19:45

Viernes: 9:00 a 11:00 y 12:00 a 14:45

**Diviértete jugando,
¡una manera de relajar tu día!**

¿Y por qué no...?

- ¿Tienes juegos que ya no usas en casa y te demandan espacio? NO LOS TIRES, puedes DONARLOS a la Deporteca de la Facultad.
- ¿Tienes ganas de formar un club o una liga deportiva o de alguna actividad recreativa?
- ¿Te gustaría ser un Promotor Deportivo y colaborar con la Sección de Actividades Deportivas y Recreativas de la Facultad?

Si dentro de la programación de actividades y torneos no hay alguna que sea de tu gusto o tienes una propuesta, acude a la Deporteca para que sea evaluada y aplicada.

La Universidad tiene más de 40 disciplinas deportivas que puedes conocer y practicar, si deseas más información al respecto, consulta la página electrónica: www.deportes.unam.mx

INFORMES e inscripciones en la Deporteca (ubicada atrás de los auditorios de la Facultad)

Lunes a viernes de 10:00 a 14:00 y de 15:00 a 19:00 horas.

► Lic. Francisco Adolfo Infante Cruz
Sección de Actividades Deportivas y Recreativas
Facultad de Química, UNAM
Teléfonos 56 22 36 92 o 93



DeportesquímicaUnam

deportesfq@unam.mx



- Facultad de Química ● Secretaría de Apoyo Académico
 - Coordinación de Atención a Alumnos
- Departamento de Orientación Vocacional e Integración

PROGRAMA DE ESTANCIAS CORTAS DE INVESTIGACIÓN REGISTRO DE PROYECTOS PARA EL INTERSEMESTRE 2015-1

La Coordinación de Atención a Alumnos, a través del Departamento de Orientación Vocacional e Integración, invita a los alumnos de licenciatura a participar en el **Programa de Estancias Cortas de Investigación (PECI)** intersemestre 2015-1, que se llevará a cabo del 8 al 11 de diciembre de 2014 y del 5 al 23 de enero de 2015. El periodo establecido en el reglamento para realizar la estancia es de 80 horas, por lo que los alumnos tendrán que cubrir cuatro horas diarias de trabajo.

Los objetivos del PECI son:

- ▶ Mostrar a los alumnos de licenciatura las diferentes áreas de investigación.
- ▶ Ampliar el criterio de los jóvenes para elegir un proyecto de tesis, o bien, para ingresar a un posgrado.
- ▶ Enriquecer los conocimientos de los estudiantes a través del intercambio de experiencias con profesores y alumnos de los diferentes niveles de estudio.

El registro de proyectos se realizará vía electrónica, del **13 de octubre al 8 de noviembre** en la dirección:

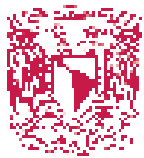
<http://estancias.quimica.unam.mx/Investigador/>

PROGRAMA DE ESTANCIAS CORTAS DE INVESTIGACIÓN

MVZ Grisell Moreno Morales
Horario de atención 10:00 a 16:00 y 17:00 a 19:00.
Ventanilla 3, Coordinación de Atención a Alumnos
Tels. 56223692 y 93



estancias.cortas.investigacion@gmail.com



**SECRETARÍA DE APOYO ACADÉMICO
COORDINACIÓN DE ATENCIÓN A ALUMNOS
DEPARTAMENTO DE BECAS INTERNAS**



¿Consumes más de lo que gastas?

En el número anterior de *El Flogisto Ilustrado*, se publicaron datos del gasto energético producido por la actividad física (GEAF) promedio de un estudiante de la Facultad de Química, en los trayectos que comúnmente recorre.

Como hemos mencionado en números anteriores, mantener el equilibrio energético es una de las principales claves para una vida saludable, esto se logra al balancear la energía [calorías] que se ingiere a través de la alimentación y aquella que se gasta, a través de la actividad física cotidiana, el ejercicio y el mantenimiento de las funciones vitales.

A continuación te mostramos el contenido calórico, aproximado, de los alimentos que se consumen con mayor frecuencia dentro del campus universitario. Recuerda que el contenido calórico varía según el tamaño de la porción y que la energía total de la Ingesta Diaria Recomendada (IDR), en adultos, debe provenir del 60% al 70% de hidratos de carbono, el 25% de lípidos y del 10% al 15% de proteínas.



ALIMENTO*	PORCIÓN	CONTENIDO ENERGÉTICO (kcal)
Tamal	1 pieza (100 g)	360-450
Hamburguesa c/queso	1 pieza	400-500
Papas a la francesa	100 g	274
Torta de milanesa	1 pieza	396
Bolsa de papas	25 g	128
Refresco	una lata (355 ml)	148
Sopes	1 orden (2 piezas)	180
Hot dog	1 pieza	175-284
Tacos de canasta	1 orden (3 piezas)	407
Cerveza	una lata (355 ml)	155
Chocolate	1 barra (41 g)	207

* Para mayor información del contenido energético de otros alimentos puedes consultar el sitio <http://www.fatsecret.com.mx/>

Te invitamos a hacer conciencia de tus hábitos de consumo y gasto energético, y a esforzarte cada día por alcanzar el equilibrio, verás cómo empiezan a cambiar diversos aspectos de tu vida.

Contacto

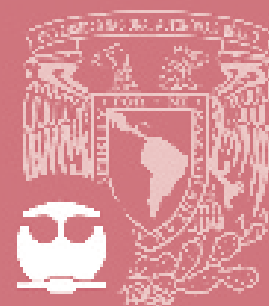
Departamento de Becas Internas
Ventanilla cinco de la Coordinación de Atención a Alumnos
Horario de atención: lunes a viernes de 10:00 a 19:00
Teléfonos: 56223692 o 93

Correos electrónicos:

becasinternasfq@gmail.com
balimentarias@unam.mx
profesoresproalumnos@gmail.com



Becas Internas Facultad de Química



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Química

COMPAÑERO, si presencias un ilícito

llama a:

**Servicios
Generales • FQ**



5622 3512

**Protección
Civil • FQ**



**5622 3899
ext 44023**

**BASE 3
Vigilancia
• UNAM**



5623 2100

LA MÚSICA VIVE EN LA UNIVERSIDAD



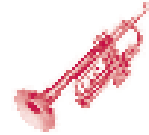
AUDITORIO B ≡ FACULTAD DE QUÍMICA ≡ MARTES 21 DE OCTUBRE DE 2014, 13:00 HORAS

Ensamble Nacional de Trompetas México



Edmundo Romero
José Guadalupe Martínez
Josué Olivier
Ignacio Cornejo
Juan Carlos Torres

Luis Gustavo Solano
Pablo Buendía
Juan Durán
Rogelio Durán
Carlos Antonio Durán



☞ *Fanfarria, de Música acuática*

GEORG FRIEDRICH HÄNDEL
(1685 - 1759)

☞ *Suite para trompetas*

I. *Intrada*
II. *Chorale*
III. *Finale*

RONALD LO PRESTI
(1933 - 1985)

☞ *Preludio y fuga para coro de trompetas (2000)*

ERIC EWAZEN
(1954)

☞ *Blazon, de la cantata Las trompetas*

GILBERT VINTER
(1909 - 1969)

☞ *Concierto*

BRUCE BROUGHTON
(1945)

☞ *Andean Op. 16*

IGNACIO CALVO
(1977)

☞ *The Canterbury Flourish*

GORDON JACOB
(1895 - 1984)

☞ *Tutti en Forum*

ANDRÉ TELMAN
(1967)

☞ *Obertura miniatura, de El Cascanueces*

PIOTR ILICH CHAIKOVSKI
(1840 - 1893)

☞ *A Hoffnung Fanfare*

MALCOLM ARNOLD
(1921 - 2006)

☞ *El carnaval de Venecia*

JEAN-BAPTISTE ARBAN
(1825 - 1889)

Ensamble Nacional de Trompetas México

El *Ensamble Nacional de Trompetas México* se formó en 2013 para cubrir la necesidad de integración y desarrollo entre los trompetistas, a partir de un grupo en el cual se promueve no sólo el trabajo musical, sino que se aportan experiencias, ideas, proyectos y el compromiso de esfuerzo conjunto. Cada integrante es o ha sido formado en el seno de las instituciones profesionales de música del país (CNM, ENM, ESM y CCOY, entre otras) lo que enriquece el estilo que esta agrupación proyecta en sus conciertos.

Cada presentación que se lleva a cabo es precedida de ensayos del repertorio a interpretar, así como ejercicios que permiten unificar sonido, volumen, respiración, afinación y cada detalle que ayuda a mejorar y ensamblar conceptos que cada uno ha aprendido en sus respectivas clases, en su experiencia con otras agrupaciones, en cursos, etcétera, convirtiendo estas sesiones prácticamente en una clase grupal.

El repertorio está formado en su mayor parte por música original escrita en el siglo XX para este tipo de conjuntos, por lo que los compositores (algunos de ellos también trompetistas)

explotan todas las características y las virtudes del instrumento, pasando por los estilos contemporáneo, moderno, neoclásico y otros. Asimismo, se interpretan versiones y transcripciones de música barroca, clásica, arreglos de melodías, conciertos y música mexicana que complementan la paleta de sonidos.

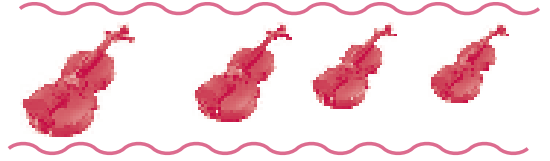
Con la convicción de acercar nuestra música a un sector más amplio de la sociedad (y con la ventaja de la gran sonoridad que posee el instrumento), el *Ensamble Nacional de Trompetas México* se ha presentado no sólo en salas de concierto o teatros, también en lugares aparentemente menos propicios para conciertos, pero más *ad hoc* con el gran sonido del *Ensamble*: iglesias, estaciones del transporte colectivo Metro, conchas acústicas, al aire libre; foros donde han tenido mucho éxito y aceptación.

En enero de 2014, el *Ensamble Nacional de Trompetas México* organizó una Master Class con el reconocido maestro del Conservatorio Superior de Lyon, Francia, Pierre Dutot, esto registró un éxito total, con una asistencia superior a los 100 participantes.

Martes 14 de octubre, 17:00 horas, Auditorio A

ORQUESTA
DE CÁMARA
DE MINERÍA

ACADEMIA DE
MÚSICA DEL
PALACIO DE
MINERÍA



VIOLINES I (2), VIOLINES II (2), VIOLAS (2), CELLO (2), CONTRABAJO (1),
ÓRGANO, OBOES (2), TROMPETA

DIRECTOR: ÓSCAR HERRERA

PROGRAMA

Händel	<i>Arribo de la Reina de Saba</i> , del Oratorio Salomón HWV 67
Bach	Segundo Concierto de Brandenburgo, 1er movimiento
Marcello	Concierto para Oboe en do menor, 2do movimiento
Haydn	Concierto para Trompeta en mi bemol, 3er movimiento
Bach	<i>Jesus bleibet meine Freude</i> , de la Cantata BWV 147
Vivaldi	<i>Gloria in excelsis</i> , del Gloria RV 589
Händel	<i>Zadok the Priest</i> , del Himno de Coronación HWV 258
Bach	<i>Gloria in excelsis</i> , de la Misa BWV 235
Haydn	<i>Die Himmel erzählen die Ehre Gottes</i> , del Oratorio La Creación
Mozart	<i>Gloria</i> , de la Misa de Coronación
Händel	<i>Hallelujah</i> del Oratorio El Mesías HWV 56
Encore	
Beatles	<i>All you need is Love</i>



FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE DE LA UNAM EN LA FACULTAD DE QUÍMICA



PROYECCIÓN DE PELÍCULAS



Un día en la vida de un consumidor

DIR. HARUN FAROCKI | (44 minutos)

Miércoles 15 de octubre, 17:00 horas, Auditorio B

Programa de cortometrajes de Aciertos 2

a. *Debajo del cielo* – DIR. RENATA SPITZ | (20 minutos)

b. *Gorila Baila* – DIR. EUGENIO CANEVARI | (15 minutos)

Miércoles 12 de noviembre, 17:00 horas, Auditorio B



CONVOCATORIA

Universidad Nacional Autónoma de México · Facultad de Química
 Secretaría de Apoyo Académico · Coordinación de Atención a Alumnos · Sección de Actividades Culturales

La Secretaría de Apoyo Académico, a través de la Coordinación de Atención a Alumnos y la Representación Estudiantil Universitaria de la Facultad de Química (Consejeros Universitarios, Consejeros Técnicos, Consejeros Académicos del Área de las Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud y Consejeros Académicos del Área de las Ciencias Físico Matemáticas y las Ingenierías), convoca a la comunidad estudiantil a participar en los tradicionales certámenes, que se llevarán a cabo en las instalaciones de nuestra Facultad.

BASES

Concurso de Ofrendas

1. Podrán participar todos los alumnos inscritos en alguna de las cinco carreras que se imparten en la Facultad de Química y en los niveles de posgrado.
2. La participación de los alumnos será en equipo, con un mínimo de 5 integrantes y un máximo de 15.
3. Cada equipo presentará una Ofrenda de Día de Muertos con tema libre.
4. Las inscripciones iniciarán a partir de la fecha de publicación de esta convocatoria y se cerrarán el miércoles 22 de octubre. El formato de inscripción deberá recogerse en la Sección de Actividades Culturales de la Coordinación de Atención a Alumnos.
5. El formato original, debidamente llenado y con una breve explicación de la ofrenda, deberá entregarse antes del miércoles 22 de octubre en la Sección de Actividades Culturales de la Coordinación de Atención a Alumnos.
6. Los espacios designados para la instalación de cada una de las ofrendas se determinarán de acuerdo al número de equipos registrados y con base en un sorteo a realizarse el viernes 24 de octubre a las 12:00 horas, en el Vestíbulo del Edificio A, para lo cual deberán presentarse los responsables de cada equipo.
7. El montaje de las ofrendas se efectuará a partir de las 7:00 horas del miércoles 29 de octubre. A la misma hora se le entregará al responsable del equipo el mobiliario respectivo (1 mesa y 2 sillas). Las ofrendas deberán quedar instaladas, a más tardar, a las 15:00 horas, para la respectiva inauguración del evento.
8. A las 18:00 horas del miércoles 29 de octubre se llevará a cabo el recorrido del Jurado Calificador, quienes evaluarán los siguientes aspectos:
 - ☛ Elementos de la ofrenda asociados al tema elegido
 - ☛ Creatividad artística
 - ☛ Explicación de la ofrenda
9. La premiación del concurso se realizará el viernes 31 de octubre a las 13:00 horas en la Explanada Central del Edificio A.
10. La decisión del jurado será inapelable.
11. A todos los integrantes de los equipos inscritos al concurso se les entregará un reconocimiento de participación por parte de la Coordinación de Atención a Alumnos.
12. Se premiarán las ofrendas que obtengan los tres primeros lugares.
13. Cualquier situación ajena a esta convocatoria será resuelta por el Comité Organizador.

Concurso de Calaveras Catrinas

1. Podrán participar todos los alumnos inscritos en alguna de las cinco carreras que se imparten en la Facultad de Química y en los niveles de posgrado.
2. Los alumnos interesados en participar deberán presentarse en la Sección de Actividades Culturales de la Coordinación de Atención a Alumnos para realizar la inscripción correspondiente.
3. El último día de inscripción será el miércoles 22 de octubre.
4. Los alumnos inscritos deberán caracterizarse, o caracterizar a su compañera, como la Calavera Catrina, obra creada por el artista mexicano José Guadalupe Posada, y tendrán que presentarse el viernes 31 de octubre a las 12:00 horas en la Explanada Central del Edificio A de la Facultad de Química.
5. La pasarela de Catrinas se realizará a las 12:30 horas en el lugar anteriormente mencionado. El jurado deliberará y determinará a los ganadores con base en los siguientes aspectos:
 - ☛ Originalidad
 - ☛ Creatividad
 - ☛ Valor estético
 - ☛ Caracterización
 - ☛ Actitud
6. La decisión del jurado será inapelable.
7. A todos los integrantes de los equipos inscritos al concurso se les entregará un reconocimiento de participación por parte de la Coordinación de Atención a Alumnos.
8. Se premiarán las Catrinas que obtengan los tres primeros lugares.
9. Cualquier situación ajena a esta convocatoria será resuelta por el Comité Organizador.

Para cualquier duda o solicitud de información, llamar a los teléfonos 5622-3692 y 93, o bien, escribir a los correos: culturalesfq@unam.mx y actividadesculturalesfq@gmail.com

Concurso de Calaveritas Literarias

1. Podrán participar todos los alumnos inscritos en alguna de las cinco carreras que se imparten en la Facultad de Química y en los niveles de posgrado.
2. En categoría única, escribe de una a tres Calaveritas, con una extensión máxima de una cuartilla cada una, donde quede plasmado alguno de los aspectos de la vida cotidiana en nuestra Facultad.
3. La fecha límite para la entrega de los trabajos será el miércoles 22 de octubre a las 19:00 horas, en la Sección de Actividades Culturales de la Coordinación de Atención a Alumnos.
4. Se premiarán a las Calaveritas que obtengan los tres primeros lugares.
5. El veredicto del jurado será inapelable.
6. El viernes 31 de octubre, a partir de las 13:00 horas, se darán a conocer a los ganadores, quienes, como parte de la ceremonia de premiación, leerán sus composiciones en la Explanada Central del Edificio A.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO



En el marco de la conmemoración
por el 50° aniversario de la instauración
de los estudios de posgrado,
la Facultad de Química
invita a la

Primera
**CÁTEDRA
EXTRAORDINARIA**
del

Dr. Mario Molina

Premio Nobel de Química 1995

como

Profesor
EXTRAORDINARIO
de la UNAM

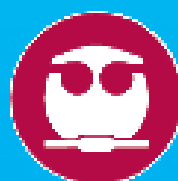
con el tema:

Problemas ambientales globales

20 DE OCTUBRE • 2014 • 12:00 HORAS

Auditorios A y B
de la Facultad de Química, UNAM

Transmisión simultánea en la Explanada Principal



www.quimica.unam.mx

