



www.cch-oriente.unam.mx

ORIENTE

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 752 • 11 DE NOVIEMBRE DE 2013

INFORMA



Pasos firmes hacia la seguridad de todos

ENSEÑANZA **A** PRENDIZAJE



Conferencia sobre las transformaciones educativas

ENSEÑANZA **A** PRENDIZAJE



El juego del aprender en la 3ª Feria de las Asesorías

DIRECTORIO



RECTOR

DR. JOSÉ NARRO ROBLES

SECRETARIO GENERAL

DR. EDUARDO BÁRZANA GARCÍA



DIRECTORA GENERAL DEL CCH

LIC. LUCÍA LAURA MUÑOZ CORONA

SECRETARIO GENERAL

ING. GENARO JAVIER GÓMEZ RICO



DIRECTOR

LIC. ARTURO DELGADO GONZÁLEZ

SECRETARIO GENERAL

LIC. VÍCTOR DAVID JIMÉNEZ MÉNDEZ

SECRETARIO ACADÉMICO

MTRO. JOSÉ DE JESÚS MONCAYO SAHAGÚN

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

LIC. JOSÉ LUIS SÁNCHEZ VARELA

SECRETARIA DOCENTE

LIC. EDITH CATALINA JARDÓN FLORES

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ÁRIAS

SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

PSIC. ÓSCAR ESPINOSA MONTAÑO

SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN

ING. QUÍM. TOMÁS NEPOMUCENO SERRANO

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

PROF. MAXIMIANO ESPINA MIRANDA

ORIENTE
 INFORMA

JEFE DE INFORMACIÓN

LIC. IGNACIO VALLE BUENDÍA

DISEÑO EDITORIAL

LIC. MIGUEL ÁNGEL LANDEROS BOBADILLA

DEPARTAMENTO DE IMPRESIONES

C. ROSENDO VARGAS TORRES

Oriente Informa aparece los lunes publicado por el Departamento de Información, de la Secretaría General del Plantel Oriente. Edificio de la Dirección. Teléfono: 57736325, ext. 142.

Correos electrónicos: ignacio.valle@cch.unam.mx
landerosbo@hotmail.com

EDITORIAL

Cumplimiento hasta el final del semestre

A escasos días de concluir el semestre, alumno-alumna, es oportuno que realices una evaluación de lo alcanzado hasta el momento. Y en estos últimos días del presente curso, es necesario que respondas a las exigencias que demanda la finalización de un semestre.

Tareas, reportes finales, trabajos académicos, entre otras, son actividades a las cuales debes prestar la debida atención, a fin de que alcances los mejores logros estudiantiles en el cierre de este semestre. Sabemos que el éxito académico se alcanza día tras día y no sólo al final; sin embargo, aún existe la posibilidad, en esta etapa del ciclo escolar, de nivelar, mejorar, inclusive, elevar las evaluaciones académicas, si se comprometen y responden eficazmente al cumplimiento y a su responsabilidad como estudiantes universitarios.

Bien sabemos de las excesivas cargas académicas en cada una de sus materias, pero también conocemos que es con la constancia desde el inicio hasta el final de cada etapa, como se logrará un rendimiento académico satisfactorio que llene las expectativas estudiantiles y no se trunque ese deseo de cada uno de nuestros jóvenes: concluir su bachillerato

universitario y abrazar una carrera profesional.

Bajo este contexto, es recomendable que los estudiantes asuman el reto de consumir, con una buena calificación, los esfuerzos empeñados desde la apertura y hasta el cierre de un ciclo escolar. Sabemos de las presiones estudiantiles al final de cada ciclo, pero también de las capacidades de cada uno de los alumnos, para lograr resultados óptimos que fortalezcan su aprendizaje y, al mismo tiempo, mejoren su rendimiento escolar.

Educar más y mejor es un lema que no debe pasar inadvertido por profesores y estudiantes, por lo que les sugerimos cumplir hasta el final de este camino que se antoja provechoso y satisfactorio, si hasta los últimos días, cada uno cumple con su responsabilidad en el salón de clases.

Entonces, ¿por qué esperar hasta el final para cumplir con nuestros objetivos? No dejemos para mañana lo que podemos lograr en el día a día. Esto es un reto que debemos proponernos desde el inicio hasta el final de cada etapa escolar, a fin de lograr resultados académicos que fortalezcan la formación educativa de la comunidad cecehachera.



Responsabilidad

Nuestros actos trascienden

Valor
 UNAM

ENSEÑANZA APRENDIZAJE

SE REÚNE COMISIÓN LOCAL DE SEGURIDAD DEL PLANTEL ORIENTE

Dentro de los planes institucionales que se impulsan desde la Rectoría de la UNAM, para sus escuelas y facultades, se encuentra uno que es prioritario y, ése es el de la seguridad, afirmó Arturo Delgado González, director del Plantel Oriente, al inicio de la reunión de la Comisión Local de Seguridad, realizada el pasado 31 de octubre.

En presencia del presidente de la Comisión Especial de Seguridad del Consejo Universitario, licenciado Alejandro Salcedo Aquino, también director de la FES-Acatlán; la maestra Silvia Jurado Cuéllar, directora general de la Escuela Nacional Preparatoria, e igualmente secretaria de la misma Comisión, así como Lucía Laura Muñoz Corona, titular de la dirección general del CCH, el licenciado Jorge Barrera, coordinador de Oficina del Abogado General de la UNAM y la maestra Manuela Luna Briseño, representante de la Secretaría de Servicios a la Comunidad, el titular de esta escuela destacó la importancia que tiene el asunto de la salvaguarda en todo el ámbito universitario, pero especialmente en la escuelas y facultades que están fuera del campus universitario, como es el caso de este centro educativo.

Dijo que por su extensión territorial y su elevado número de estudiantes, pero además por la zona en la que se ubica el plantel, requiere de programas específicos que den certeza a su comunidad para el desarrollo de sus labores de enseñanza aprendizaje.

El licenciado Delgado González, ante la presencia de los integrantes de la Comisión Local de Seguridad de la escuela y de la Subcomisión de Seguimiento a las Comisiones Locales

La seguridad: prioridad institucional



de Seguridad del Consejo Universitario, hizo una amplia explicación de la labor que se realiza al interior y exterior del plantel, para brindar protección a esta comunidad que requiere de soluciones a corto y mediano plazos, pero fundamentalmente certidumbre para las actividades de una comunidad de más de 12 mil alumnos, cerca de 800 profesores y profesoras y casi 600 empleados administrativos.

Durante su alocución, el titular de esta dependencia resaltó que tanto en la UNAM como en el Plantel Oriente, la protección es una prioridad institucional, por lo que hizo una descripción de las actividades, planes y programas que se han realizado local e interinstitucionalmente, específicamente con autoridades delegacionales de Iztapalapa, de Iztacalco, de la propia Jefatura de Gobierno del Distrito Federal, de la Secretaría de Seguridad Pública y de la Secretaría de Servicios a la Comunidad de la Universidad Nacional y de la Dirección General del CCH.

Al referirse al tema de seguridad interna señaló algunos de los riesgos que se han detectado en el plantel como es el consumo de alcohol y drogas, el aumento de juegos de azar, venta informal, práctica de juego en áreas distintas a las deportivas, así como la detección de grupos violentos.





La globalización, ese fenómeno de escala mundial donde se intensifican los intercambios sobre todo comerciales, transformado las reglas del funcionamiento mundial. Hay nuevos paradigmas a nivel económico, social y, también, educativos. Para analizar estos fenómenos se inauguró el 3^{er} Ciclo de Diálogos Universitarios con en el Plantel Oriente, con el eje temático “Modelo neoliberal, sus repercusiones”.

Durante la ceremonia de apertura el pasado 24 de octubre, el titular del plantel, Arturo Delgado González, felicitó a los organizadores, las profesoras Mildred Rodríguez Chávez y Karla Anahí Aguilar Carmona, del Área Histórica-Social, así como los coordinadores Marcela Vega Leal y Miguel López Montoya, por impulsar un espacio de reflexión indispensable ante las transformaciones globales.

En la conferencia inaugural impartida por Humberto Ontiveros Junco, titulada “Competencia neoliberal en la educación”, el ponente comentó la importancia que la noción del concepto de “competencias educativas” tiene en los

3^{er} Ciclo de Diálogos Universitarios en el Plantel Oriente

La Universidad forma para una profesión y para la vida

modelos pedagógicos actuales. Afirmó que en Europa, a raíz de la creación de la Unión Europea, se debatió sobre la homologación de los saberes universitarios, es decir, establecer una igualdad de conocimientos adquiridos por los estudiantes, de los programas de estudio y los contenidos. Fue una discusión que desembocó en una pregunta básica: ¿qué se le enseña al alumno? Surge entonces el concepto de “competencias”.

La noción de competencia educativa es compleja y polémica, afirmó Humberto Ontiveros quien es profesor en la UAM Xochimilco, y comentó que estudios especializados revelan que no siempre se destacan en el ámbito laboral los universitarios más sobresalientes. Ello lleva a cuestionarse si un buen alumno necesariamente será un profesional exitoso, y se determinó que muchas veces los estudiantes brillantes no son profesionalmente competentes.

La respuesta, aseveró, es que no se enseñan competencias, es decir, destrezas básicas e indispensables para ingresar y sobresalir en el mercado laboral. Dichas competencias incluyen el liderazgo, trabajo en equipo y las habilidades comunicativas, “que no se enseñan dentro del aula”.

“Lo anterior, afirmó Ontiveros Junco, obligó a las escuelas a replantear sus objetivos y contenidos e hizo preciso determinar las competencias requeridas

en el mercado laboral. Fue cuando los empresarios y profesionistas exitosos intervinieron para incidir en los programas curriculares con la doble tesis de que las escuelas no brindan las herramientas para obtener y mantener un buen trabajo, y que el estudiante muchas veces desconoce la verdadera naturaleza de las carreras, así como sus ámbitos de desarrollo”.

El conferencista dijo que existen otros dos grandes obstáculos para desarrollar las competencias; uno es el diferencial de competencias de recursos, es decir, no contar con computadora e Internet en el hogar, lo cual impide un rendimiento pleno en su formación. El otro problema es la carencia del manejo de un segundo idioma. Son dos competencias en las cuales muchos alumnos están en desventaja. Esto, junto con el manejo de las Tecnologías de la Información, son requerimientos que los universitarios deben satisfacer pues, nos guste o no, son competencias adicionales indispensables en el mercado laboral.

De esta manera, concluyó Ontiveros Junco, las condiciones mundiales actuales imponen a los estudiantes aprender un idioma más, así como analizar el mercado laboral, especializarse en el manejo de las tecnologías, conocer la realidad de la carrera de su interés, y no olvidar que “la universidad no sólo nos forma para una profesión, también nos forma para la vida”.



Dona el Plantel Oriente libros a escuela de Michoacán



Momento en el que la licenciada Rosalba Escobar Téllez, responsable del Centro de Educación Media Superior a Distancia No. 21, ubicado en la cabecera de la tenencia de Ixtaro, con domicilio conocido, salida a Uruapan, Michoacán, firma el contrato de donación de más de mil ejemplares de diversos títulos y cerca de doscientas revistas que realizó el Plantel Oriente, a través de la biblioteca "Guillermo Haro", al mencionado centro educativo

Durante la rúbrica de este contrato, realizada el 5 de noviembre en la sala de Juntas de la Dirección, el titular del Plantel Oriente, Arturo Delgado González, destacó el carácter humanista y de compromiso social de nuestra institución con otras entidades educativas, con lo que se refrenda también el espíritu de servicio y de colaboración de nuestra Universidad.

Estuvieron en este acto, los secretarios General y Académico, el coordinador de la biblioteca, profesores Víctor David Jiménez Méndez, José de Jesús Moncayo y José Antonio Carillo Morales, así como Guadalupe Paz Martínez, jefa de sección de la biblioteca "Guillermo Haro", respectivamente. 



3ª Feria de Asesorías Jugar y aprender

La diversión, el dinamismo propio de la juventud y el ansia de aprender, se conjugaron durante la 3ª Feria de Asesorías, que se realizó el pasado 6 de noviembre y transformó la explanada del plantel en un espacio lúdico del conocimiento.

Los retos para sumar puntos y saberes fueron constantes para las y los alumnos, quienes tuvieron que reventar globos con certeros tiros de dardos, utilizar la memoria para resolver enigmas, colocar las piezas del rompecabezas y contestar preguntas con rapidez y precisión para avanzar en el tablero del maratón.

Asimismo, probaron su habilidad y resistencia física ya sea en carreras con costales, saltar la cuerda, pasar por un aro sin usar las manos o con bailes, donde la coordinación era el elemento fundamental.

El objetivo de dichas actividades fue difundir las actividades del Programa Institucional de Asesorías (PIA), donde los alumnos pueden acudir para recibir orientación en aquellas materias de cualquier área que consideren "difíciles" o complicadas, así como apoyo en la preparación de exámenes extraordinarios y favorecer su aprendizaje.

Por último, se invitó a los alumnos que requieran esta ayuda, a acudir al edificio W, planta alta con las coordinadoras del PIA, Elvia Luisa Alfaro Bravo y Araceli Cabrera Ortiz. 



ENSEÑANZA APRENDIZAJE



Debido a la gran población y extensión de terreno de las instalaciones y al rango de edad de los estudiantes –en condición vulnerable–, mencionó que ya se trabaja en varios proyectos para que exista una mayor iluminación, se solicite aumento de personal de vigilancia para resguardar accesos y estén al pendiente de los 38 edificios que integran la infraestructura escolar.

Asimismo, indicó que para mejorar la convivencia al interior de la escuela, y con ello brindar mejores servicios a la comunidad se ha trabajado en el control de los accesos, se han instrumentado guardias y rondines, se ha establecido diálogo permanente con grupos estudiantiles; se ha realizado la separación de áreas deportivas, de las instalaciones académicas, además de que se ha asumido la aplicación de medidas disciplinarias de acuerdo a la normatividad universitaria, entre otras acciones que han dado resultados positivos; uno de ellos, resaltó, es el mayor aprovechamiento escolar, la disminución de la deserción y, en consecuencia, el alto número de alumnos egresados en el ciclo escolar



pasado, que fluctuó en poco más del 60 por ciento de sus estudiantes.

Dijo que todo ello se ha efectuado con el apoyo de grupos de profesores de las cuatro áreas académicas, del personal de esta administración, de las observaciones y señalamientos de los integrantes del Consejo Interno, y de las actividades y recomendaciones que llevan a cabo los integrantes de la Comisión Local de Seguridad de la escuela y del mismo Consejo Universitario.

Asimismo, al tratar el asunto de la seguridad externa, y luego de manifestar que este centro educativo está ubicado en un entorno muy poblado y complicado, y en una delegación como la de Iztapalapa, --con altos niveles de inseguridad--, el director comentó que la principal problemática a la que se enfrenta son los asaltos y la insuficiente vigilancia de cuerpos de seguridad; presencia de grupos violentos, consumo y venta de sustancias prohibidas; establecimiento de giros negros, escasa señalización para el tránsito y vialidad peatonal y vehicular; una mayor iluminación, poda, y una mejor semaforización para la seguridad de la comunidad de oriente.

Ante estas circunstancias, Delgado González manifestó los convenios de seguridad entre la UNAM y el GDF, para la





creación de un modelo de seguridad, en el que se integra un programa y un conjunto de acciones que se denomina Sendero Escolar Seguro, entendido como “la vía que, por sus características, garantiza la seguridad e integridad de la comunidad universitaria en el trayecto que va de la escuela a su medio de transporte y, viceversa”.

Entre las acciones alcanzadas bajo este convenio, destacó que se ha logrado la colocación del “Botón de emergencia” frente a la entrada del plantel, el apoyo de ambas delegaciones por posibles eventos de grupos porriles, además de inhibir la presencia de delincuentes; reforzamiento de la seguridad en las ceremonias de bienvenida y de egreso de los alumnos, así como operativos, especialmente los viernes, con la presencia de la Unidad de Seguridad Escolar y de elementos de la Secretaría de Seguridad Pública para evitar robos a los estudiantes y asaltos al transporte público.

No obstante lo anterior, el director de la escuela reconoció que aún hay pendientes, entre ellos los operativos de la policía de investigación, mayor señalización para el uso del puente peatonal, una mejor sincronización de los semáforos en los cruces cercanos al plantel, evitar que los conductores de microbuses “hagan base” frente a la escuela, además de que se impida la ingesta de alcohol en la parte exterior.

De igual manera, destacó que otros pendientes y estos se refieren a la protección civil, son la reprogramación de simulacros, hacer recorridos frecuentes con el H. Cuerpo de Bomberos, revisión y sustitución de extintores, una mejor señalización en todos las áreas y edificios, integración de brigadas y realización de cursos de primeros auxilios.

Al final de esta presentación, el director del plantel entregó al presidente de la Comisión Especial de Seguridad, una carpeta que hace constar documentalmente, cada una de las acciones referidas en torno de la seguridad y protección civil.

Cabe destacar que los miembros de la Subcomisión de Seguimiento de la Comisión Especial de Seguridad, hicieron un reconocimiento público a la labor del cuerpo directivo del Plantel Oriente que se ha preocupado por un tema de importancia institucional y de carácter social, como es la seguridad y la protección civil. 



La cadencia de las danzas polinesias

En punto de las 15:00 horas, el pasado lunes 28 de octubre el Estudio de Danza Koreia se dio cita en el audiovisual 1 del plantel CCH Oriente, presentando un programa de danzas polinesias de las islas de Hawái y Tahití, ubicadas en el Océano Pacífico.



Dicho programa estuvo conformado por danzas antiguas de Hawái llamadas *kahikos*, seguido de bailes contemporáneos de esta misma región denominadas *auanas*, y para finalizar, ritmos tahitianos como las *oteas*, *tamures* y *aparimas*.

Las danzas fueron interpretadas por una docena de talentosas jóvenes quienes, al ritmo de la música, narraron historias de la realeza, actividades cotidianas y acontecimientos de estas culturas. Para ello, utilizaron como herramientas la cadencia de sus caderas, el lenguaje de las manos, la interpretación de los gestos y la agilidad de sus pasos.

Para cerrar esta presentación la fundadora y directora de *Koreia*, Norma Landín, charló con los todos los estudiantes que colmaron la sala y ofreció una breve explicación sobre el origen de esta modalidad de danza y su significado, el simbolismo de los vestuarios y accesorios, así como de los colores y materiales utilizados en ellos. También disertó sobre el manejo de los instrumentos que intervienen en cada estilo musical.

Para finalizar, Norma Landín comentó al público las similitudes que existe entre estas culturas y la nuestra. La presentación de esta compañía fue posible gracias a la iniciativa de los profesores del Área de Talleres Miguel Angel Pulido Martínez y Margarita Berenice Muñoz Lomelí. 

Información de Miguel Ángel Pulido Martínez

“CONCIERTO DE FIN DE SEMESTRE”

Banda Sinfónica de la Secretaría de Seguridad Pública

Programa

<i>Vals No. 2</i>	<i>Shostakovich</i>
<i>Selección de Carmen</i>	<i>G. Bizet</i>
<i>La Boda de Luis Alonso</i>	<i>G. Jiménez</i>
<i>The Symphonic Beatles</i>	<i>The Beatles</i>
<i>Selección de ABBA</i>	<i>ABBA</i>
<i>Mambo No. 5</i>	<i>Pérez Prado</i>
<i>Huapango</i>	<i>P. Moncayo</i>

Miércoles 13 de noviembre,
17:00 horas
Velaria del Plantel

Diseño Avril M. Serna Ávila S.S.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DIRECCIÓN GENERAL
SECRETARÍA ESTUDIANTIL



¡Tu mañana es Hoy!

“PREPARA TU INGRESO A FACULTAD”

Participa en los cursos y talleres del Programa de
Fortalecimiento a la Calidad del Egreso.
(PROFOCE 2014)

- Álgebra
- Fundamentos léxicos de las ciencias biológicas y de la salud
- Comprensión lectora
- Argumentación

¡Inscríbete YA!

INSCRIPCIONES: <http://132.248.218.48/PROFOCE>

FECHAS DE IMPARTICIÓN: 6 al 10 de Enero de 2014
PERIODO DE INSCRIPCIÓN: A partir del 1 de Noviembre del 2013



<http://www.facebook.com/PROFOCE>

MAIL: profoce@cch.unam.mx
Teléfono: 56-22-23-41 Ext: 413

ENSEÑANZA APRENDIZAJE

TRADICIONAL CARRERA DEL PAVO

Competencia atlética de fin de año
14 de noviembre 10:00 hrs en la velaria del Plantel

Categorías

Categorías	Ramas
Profesores	Varonil y femenil hasta 51 años Varonil y femenil de 51 años en adelante
Alumnos	Varonil y femenil
Trabajadores	Varonil y femenil

Pruebas

5 kilómetros planos para varonil
3 kilómetros planos para femenil

Premios

Un pavo a los tres primeros lugares de cada categoría

Invitan la Sección 057 de AAPAUNAM, a través del Departamento de Educación Física y la Dirección del Plantel



Inscripciones una hora antes del evento

Diseño Avil M. Seme Avila S.S.



**Ambiente
100% libre
de humo
de tabaco**

**evita sus consecuencias
vive saludablemente**

★ El incumplimiento de la Ley General para el control del tabaco, su reglamento y demás disposiciones, serán sancionados con:

1. Amonestación con apercibimiento
2. Multa de hasta cien veces el salario mínimo vigente

**QUEJAS O DENUNCIAS
01 800 9 NO FUME
(66 3863)**



★ LEY GENERAL PARA EL CONTROL DEL TABACO
Última reforma publicada DOF 06-01-2010

Comisión de Seguridad del Consejo Interno CCH Oriente

Diseño Avil M. Seme Avila S.S.

Porque más sabe quien entra a:
www.saber.unam.mx
Donde encontrarás lecciones interactivas de:

Álgebra



Cálculo



Geometría



Química



Estadística



Física I



Español



Biología



Sólo necesitas tu número de cuenta de la UNAM y tu fecha de nacimiento



PSICORIENTA



Psic. Gabriela López Vega
Departamento de Psicopedagogía

“...porque quieras o no, yo soy tu dueño...”

Si en tus relaciones sociales existe alguna persona con quien te sientas abrumado(a) o mangoneado(a), alguien a quien no quieres provocar su ira; si esa persona es arrogante, excedido en autoconfianza, iracundo cuando estás en desacuerdo con él o no haces lo que quiere; si consigue avergonzarte o culparte para que actúes como él quiere; si entre broma y broma te descalifica. Más aún, si frecuentemente intenta modificar tus planes, opiniones o, incluso, tu personalidad, ten cuidado, puedes estar siendo víctima de otra de las modalidades del abuso emocional: el control.

El controlador no sólo desea conocer cada uno de tus pasos, preguntando directa, minuciosa e insistentemente; esculcando tus pertenencias, revisando tus mensajes electrónicos o escuchando tus conversaciones; también cuenta con toda una serie de comportamientos muy sutiles para cumplir sus propósitos.

Ese tipo de personas desea que leas su mente, y si hay que resolver un asunto o tomar una decisión, que tengas en cuenta sus necesidades por encima de las tuyas. No llega a acuerdos, impone su punto de vista (“Nos guste o no, así son las cosas”), no respeta las opiniones ni los sentimientos de los demás o distintos a los suyos.

Asimismo, desea elogios sin reciprocidad, y cuando halaga son comentarios mordaces y malintencionados buscando, en realidad, señalar algún defecto tuyo. Espera que accedas a sus solicitudes ciegamente y si tu respuesta es “no”, insistirá hasta que te agobies y la aceptes, (además dirá que te gusta que te rueguen). Manipula para culpar a otros cuando sus errores son señalados. Trata de causarte problemas con tus amigos



lanzando rumores, creando rupturas e, incluso, contando mentiras sobre ti y tus amistades para aislarte de ellos y tenerte solo para él o ella.

Se gana tu confianza contándote su dura vida, intentando con ello que correspondas contándole tus malas experiencias, información que luego, cuando le convenga, utilizará para herirte y ofenderte. No respeta las elecciones que haces, por ejemplo, que cambies de idea o decidas terminar la relación de amistad, noviazgo u otra. Y en el colmo del control, ignora, cambia o reinterpreta tu experiencia o tus emociones, define tu realidad o tu experiencia emocional, si tú dices que estás triste, dirá “no es cierto, estás enojado”. ¿Qué te parece? En síntesis, el controlador desea influir exageradamente en ti para que no seas como eres sino como él cree que debes ser. Te dice quién eres -o debes ser-, cómo vestir, hablar, pensar, sentir y actuar.

¿Reconoces a alguien así entre tus amigos o familiares? Si es así, entonces estarás de acuerdo en lo difícil que resulta tratar con ellos pues son asfixiantes. Te tratan como si fueras una “cosa” de su propiedad, ¿Cómo llegar a acuerdos con ellos si lo que te gusta es imponer?

Si no puedes sacar de tu vida a esa persona, ya sea por tratarse de un familiar o compañero, lo recomendable es que marques límites; mantener la calma durante las discusiones y, si intenta violentarte, márchate inmediatamente. No des

explicaciones sobre tus actividades, puntos de vista o tu actitud, pues seguramente será peor.

Por otro lado, si te identificas como controlador, quizá con tu omnipotencia sólo quieras aminorar un profundo dolor infantil; puede ser que a temprana edad, cuando no sabías defenderte, hayas sido engañado por alguna persona significativa y tiendes a controlar para evitar ser nuevamente traicionado. Pero eso no ha curado tu herida. En realidad, perpetúa tu dolor, piensa cuántas veces en tu vida has tenido la misma sensación. Si ha sido constante y con diferentes relaciones, puede deberse a que percibes en los demás la oportunidad de resolver este conflicto, pero al desear controlar provocas que las personas, tarde o temprano, se alejen de ti y así confirmas que siempre te engaña. La cura está en otro lugar.

Quizá te ayude preguntarte ¿Cómo te sientes si no tienes el control? ¿Qué te amenaza? ¿Cómo evitas ese miedo? ¿En qué momento de tu vida lo aprendiste? ¿Para qué te ha servido? ¿Sigue sirviéndote? Con esto puedes advertir lo emocionalmente costoso que resulta controlar, pues ¿quién va a aceptar de buen grado tus imposiciones, tus órdenes o tus descalificaciones? ¿Y por cuánto tiempo?

No puedes cambiar el pasado, pero si puedes construir un futuro diferente; cualquiera que sea tu caso quizá con esto te des cuenta de que estás sufriendo, y ahora puedes elegir entre quedarte ahí o buscar ayuda. ♀

Fuentes:

Apuntes del curso “Parejas I”, Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.

Ávila, Óscar. *Cómo reconocer a una persona controladora*, en <http://es.wikihow.com/reconocer-a-una-persona-controladora>
Bourbeau lise (2009). *Las 5 heridas que impiden ser uno mismo*, Ed. Diana, México.



¡INFÓRMATE!

Conforme al artículo 95 del Estatuto General de la UNAM, el consumo de alcohol o estupefacientes dentro del CCH amerita una sanción que puede ser desde una suspensión por UN AÑO hasta la EXPULSIÓN definitiva?



¡NO TE ENREDES, EL ALCOHOL Y LAS DROGAS PONEN EN RIESGO TU SALUD Y PERMANENCIA EN LA UNAM!



Si tienes dudas, acude a la Oficina Jurídica, ubicada en la planta alta del PEC-1 (a un costado del edificio R)