



www.cch-oriente.unam.mx

# ORIENTE

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 762 • 3 DE MARZO DE 2014

## INFORMA

### ENSEÑANZA **A**PRENDIZAJE



**Ventajas de la agricultura familiar**

3

### ENSEÑANZA **A**PRENDIZAJE



**Foro sobre el inagotable tema del amor**

5

*unam*  
donde se construye el  
**futuro**



*8 de marzo*  
*Día Internacional de la Mujer*

6 y 7

## 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: 57738325, ext. 142.

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

## EDITORIAL

# Reconocimiento social y universal para la mujer

Actualmente, vemos a las féminas en la política, en la investigación, en las empresas, en el deporte, en el arte y en la cultura, en fin, en espacios donde han logrado alcanzar el éxito y reconocimiento, a partir del trabajo y, por supuesto, en la lucha social por alcanzar la igualdad.

Actualmente, vemos a las féminas en la política, en la investigación, en las empresas, en el deporte, en el arte y en la cultura, en fin, en espacios donde han logrado alcanzar el éxito y reconocimiento, a partir del trabajo y, por supuesto, en la lucha social por alcanzar la igualdad.

Actualmente, vemos a las féminas en la política, en la investigación, en las empresas, en el deporte, en el arte y en la cultura, en fin, en espacios donde han logrado alcanzar el éxito y reconocimiento, a partir del trabajo y, por supuesto, en la lucha social por alcanzar la igualdad.

Hoy en día, la mujer alcanza un reconocimiento social y universal, en las distintas esferas de nuestro devenir, pues gracias a su empuje, tesón, organización, obra y pensamiento, ya comparten el sitio de privilegio, equivocadamente exclusivo del hombre, al asumir derechos y obligaciones iguales a él.

Nuestra Universidad Nacional Autónoma de México no ha sido ajena en reconocer y valorar la importancia del papel de aquéllas que desde diversas trincheras han dado lustre al trabajo universitario; ejemplo de ello, es el reconocimiento Sor Juana Inés de la Cruz, otorgado a docentes que han trascendido en su papel formativo y educativos de los alumnos y alumnas, desde aula, la investigación y la difusión de cultura.

Sin duda, el carácter, la actitud, pero sobre todo su valentía y su convicción de alcanzar la igualdad y equidad en las labores, aparentemente exclusivas del hombre, la han hecho trascender, ascender y ocupar espacios por muchos años vetados para ellas.

Entonces este 8 de marzo, honremos la figura de este ser especial que en el día a día es madre, trabajadora, actriz, investigadora, deportista, científica, política, intelectual, estudiante cecehachera y más.



## Equidad de género

Mismos derechos,  
mismas oportunidades

Valor  
UNAM

# ENSEÑANZA APRENDIZAJE

## ■ Conmemoran El Año Internacional de la Agricultura Familiar Impulso al trabajo de la agricultura en la familia

Incrementar el conocimiento sobre la agricultura familiar, fue el objetivo central del ciclo de conferencias “2014 Año Internacional de la agricultura”, donde expertos del tema sostuvieron charlas ilustrativas y de concientización para tratar de reposicionar a ésta, en el centro de las políticas agrícolas, ambientales y sociales de la agenda nacional.

Convocado por la profesora Julieta Sierra Mondragón, responsable del Proyecto de Educación Ambiental, y varios profesores del Área de Ciencias Experimentales del Plantel Oriente, el Año Internacional de la Agricultura está orientado a aumentar la visibilidad de la agricultura a pequeña escala y, centrar la atención mundial sobre su importante papel en la lucha por la erradicación del hambre y la pobreza, la seguridad alimentaria y la nutrición, todo eso para mejorar los canales de vida, la gestión de los recursos naturales, la protección del medio y con ello alcanzar un desarrollo sostenible, especialmente en zonas rurales.

Durante la inauguración de esta actividad, realizada el pasado 24 de febrero, las profesoras Julieta Moreno, Norma Cano, Humberto Zendejo, además de Sierra Mondragón, coincidieron en señalar que el reto de impulsar estas acciones del Año Internacional de la Agricultura, es compartir con la comunidad, a través de una serie de charlas, el trabajo que realizan los campesinos en zonas rurales, para que éste sea conocido y tratado con los jóvenes, con la posibilidad

de impulsarlo en ciudades como la nuestra.

Al inicio de esta jornada que incluyó temas como “El huerto urbano”, “Fertilizantes”, “El cultivo en el traspatio”, “Azoteas verdes”, “Granjas integrales”, “Agricultura urbana”, Hidroponía”, “La agricultura nativa, en beneficio de la salud”, entre otras, el director del Plantel Oriente, licenciado Arturo Delgado González, resaltó que en esta ocasión la Organización de Naciones Unidas instituyó al 2014 como el Internacional de la Agricultura Familiar, resaltando los valores que representan el cuidado del ambiente, el uso racional de los recursos, la agricultura orgánica y sustentable, el trabajo familiar y la disminución del hambre, de ahí la importancia de este evento que reúne a especialistas en un tema que urge ser retomado en grandes ciudades como la nuestra.

Momentos antes de iniciar las conferencias, la coordinadora de esta actividad, Julieta Sierra, dijo que la agricultura familiar tiene un preponderante papel socioeconómico, ambiental y cultural, pues es indisoluble en la seguridad alimentaria mundial. Asimismo, comentó que la agricultura familiar rescata los alimentos tradicionales nativos, contribuyendo a la dieta equilibrada, a la protección de la biodiversidad y al uso sostenible de los recursos naturales.

Cabe destacar que los distintos ponentes, entre ellos el M en C, Ramiro Ríos Gómez del Departamento de Ecología de la Facultad de Estudios Superiores



Ramiro Ríos Gómez

Zaragoza, resaltaron en sus ponencias que la agricultura familiar representa una oportunidad para dinamizar las economías locales, especialmente cuando se combina con políticas específicas, destinadas a la protección social y al bienestar de las comunidades; así mismo, se sugirió a los asistentes el establecimiento de huertos caseros con recursos económicos, y se enfatizó sobre el concepto de huerto familiar urbano (características, tamaño, distribución de la plantación, entre otros) donde puede intensificarse el cultivo de hortalizas, plantas medicinales, condimentarias, ornamentales o frutales bajo un manejo orientado a satisfacer necesidades, no sólo alimenticias, sino para atender algunas enfermedades.

Asimismo, recalcó la importancia del suelo a través de la composta y sus constituyentes, los elementos que demandan las plantas, fechas de siembra, distribución y tipo de semillas, así como el control de plagas y además, concluyó, su cultivo permite hacer ahorros importantes en el gasto familiar. 





# la Dirección de Danza UNAM invita a las

## Pláticas con Estudiantes

Una entrevista pública con los artistas de la danza previa a la función, en la Sala Miguel Covarrubias, donde se invita a la comunidad universitaria para conocer experiencias, procesos y vivencias de los creadores y establecer un diálogo entre ambos.

### Tándem Cía. de Danza

Dirección: Leticia Alvarado  
*Un viento Llamado Virginia Woolf*  
21 de febrero, 18:00 horas

### Moving Borders

**Arte Escénico Sin Fronteras**  
Dirección: Jaciel Neri  
*Nosotros*  
21 de marzo, 18:00 horas

### Antares Danza Contemporánea

Dirección: Miguel Mancillas  
*Pliegues*  
28 de marzo, 18:00 horas

### Por Siempre Danzonerísimo

*La Historia del Danzón en México*  
Dirección: Félix Rentería  
4 de abril, 18:00 horas

### Triciclo Rojo

Dirección: Emiliano Cárdenas  
*Vagabundo*  
*¿A dónde te llevará el viento?*  
25 de abril, 18:00 horas

### Cía. Tania Pérez-Salas

Dirección: Tania Pérez-Salas  
*Recaída Biográfica*  
30 de mayo, 18:00 horas

### Compañía Nacional de Danza

Dirección: Laura Morelos  
*Giselle*  
6 de junio, 18:00 horas



SOLICITA TUS CORTESÍAS con  
Rocío González al  
5622 7051 o 52 / infdanza@unam.mx  
www.danza.unam.mx  
facebook/ UNAMdanza  
twitter / DanzaUNAM



■ **5º Foro Conciencia y Humanidades**

# El amor más allá de un significado

**E**l amor entre padres, con las parejas, con los amigos; el amor romántico, violento, cursi, al trabajo, o al estudio, entre otros temas glamorosos relacionados con este sentimiento, fue el eje temático del 5º Foro Conciencia y Humanidades, espacio que convocó a los profesores de las cuatro áreas académicas, para hablar de este asunto pasional, doloroso, filial, duradero, espontáneo, pero de gran poder entre los seres humanos.

Celebrado del 17 al 21 de febrero en el Plantel Oriente, este evento también versó en asuntos amorosos relacionados con la química, las hormonas, con el Eros; con la comida afrodisiaca, con la ciencia y, en estos tiempos también con la cibernética y con el estudio formativo de los jóvenes cecechacheros.

En fin, el amor y sus diversas aristas causó furor en nuestros jóvenes, quienes tuvieron la oportunidad de compartir conocimientos con profesores que abordaron esta temática desde el punto de vista biológico, químico, li-

terario, cinematográfico, incluso con la llamada realidad virtual.

A decir de la profesora Claudia Benítez Albarrán, una de las organizadoras de esta actividad, señaló que el amor no tiene una explicación científica, sin embargo, dijo, como humanos hemos aprendido a que este significado debe cultivarse, debido a que fortalece nuestras relaciones humanas personales o colectivas.

Para que exista el amor, añadió, se necesitan varios factores que “rebasan a lo químico o a lo físico”; también se incluye el contexto social, histórico o cultural de quien ejerce o procura este afecto. Se da, comentó, de distintas formas por lo que es necesario que nuestros jóvenes aprendan a conocer el amor en sus variadas dimensiones.

Temas como “La química y el amor”, “Alimentos afrodisíacos”, “La ecuación

del amor”, “Las hormonas del amor”, “El amor y la ciencia”, “El amor cibernético: una realidad en los jóvenes”, “El amor a través de la historia”, entre otras hasta llegar a 18 ponencias, conformaron este programa cuyo propósito fue que los jóvenes conocieran al “amor, una palabra de cuatro letras tan sencillas de hilvanar, con una diversidad de usos y significados y una complejidad en torno de los sentimientos, que se desbordan en quien lo experimenta”.

Organizaron este Foro, los profesores Alberto Benítez Pérez, Alfredo César Herrera Hernández, Cecilia Espinosa Muñoz Martha Elizet Herrera Hernández y Reyes Flores Hernández. ♀



La mujer, parte del éxito en el desarrollo humano

# 8 DE MARZO DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER



Miles de artículos se han escrito en honor al Día Internacional de la Mujer, pero pocos de ellos recuerdan el porqué de ese día y cómo la mujer ha sido un factor muy importante de la vida en sociedad; y me atrevería a decir, el factor más trascendente para que nuestra raza prosperara. Desde el comienzo de la raza humana, la selección que ejercían las mujeres con base a con quien reproducirse, eligiendo a los más aptos, marcaron el éxito del desarrollo humano.

Los antecedentes históricos de dicha conmemoración son variados. Por el año 1908, cuarenta mil costureras industriales de la fábrica de Cotton Textile Factory, en Washington Square, se declararon en huelga; durante ese movimiento, 129 trabajadoras murieron quemadas pues las encerraron para obligarlas a continuar trabajando y, así, no sumarse a la huelga.

Lo anterior se sumó a la Segunda Conferencia Internacional de Mujeres Socialistas, en Copenhague en 1910, donde se propuso que el 8 de marzo se conmemorara el Día de la Mujer Trabajadora. Asistieron alrededor de cien delegadas de diecisiete países. A partir de aquel día, el 8 de marzo quedó instituido, por los movimientos socialistas, como el Día Internacional de la Mujer.

Posteriormente, en el año de 1957, justamente el 8 de marzo, decenas de obreras de Nueva York se declararon en huelga y se lanzaron a las calles en protesta. Exigían la humanización de las condiciones del trabajo. Cincuenta años más tarde, quince mil mujeres marcharon nuevamente por Nueva York bajo el lema "Pan y rosas".

Finalmente, y como fruto de todas estas luchas que engloban la búsqueda de igualdad, el reconocimiento de los derechos políticos como el del voto femenino, así como la apertura de espacios para su participación social, económica, cultural y política, en diciembre de 1977 la Asamblea General de la ONU, proclamó el 8 de marzo como el Día Internacional de la Mujer.

Sabemos que las féminas han sido siempre temidas. Por ello, en muchas actividades, en diferentes culturas y civilizaciones ha sido excluida. El famoso Billy Tipton, un discreto pianista de jazz del siglo XX, fue víctima de ello y mantuvo la verdad oculta. Su muerte ocurrió en 1989 y una vez hallado su cadáver por los médicos, se descubrió que en realidad era una mujer que había vivido, haciéndose pasar por hombre, desde los diecinueve años de edad.

Actualmente, las mujeres han desbancado a muchos hombres de lugares dentro del arte, la ciencia, la tecnología, la política y de todo lo que era exclusivamente para los hombres: incluso en el mundo empresarial y militar. Debemos mucho de nuestro progreso a importantes mujeres que han marcado el rumbo de nuestra civilización.

Si lo miramos con el ojo del poeta, la mujer representa lo más hermoso, pero también lo más temeroso, pero es seguro que poeta sin musa(s) es como hoja sin letras. Debemos reconocer la importancia de nuestras mujeres hoy y siempre; y enaltecernos como seres pensantes que desechamos la idea de que los hombres deben dominar a las mujeres, o viceversa, y aceptarnos como iguales. Porque eso somos. Iguales en derechos y obligaciones, hombre y mujer.





El Programa Institucional de Asesorías convoca a

## EL TERCER RALLY DE ASESORÍAS



Que se llevará a cabo el día 20 de marzo del presente año, de las 12 a las 16 hrs.

Este concurso tiene el propósito de fomentar la cultura de la asesoría en la vida académica de los alumnos, así como reforzar conocimientos y aptitudes.

El concurso estará dividido en 3 categorías: equipos de alumnos de 2º, 4º y 6º semestres.

Cada equipo tendrá que pasar por 6 estaciones en donde realizarán una serie de actividades lúdicas y académicas que pondrán a prueba sus conocimientos y destrezas desarrollados a lo largo de su trayectoria escolar.

Las estaciones se ubicarán dentro del plantel en lugares estratégicos en donde se le indicará a cada equipo las actividades a desarrollar para seguir en el Rally.

El ganador del Rally será el equipo que tenga la mayor puntuación y que haya recorrido todas las estaciones en el menor tiempo.

Habrà un equipo ganador por cada categoría.

Se hará entrega de una constancia a todos los participantes y además habrá un premio para cada integrante de los equipos ganadores.

### BASES DE LA CONVOCATORIA:

- Estar inscrito en el ciclo escolar 2014-2.
- Cada equipo podrá estar conformado de 6 alumnos del mismo semestre.
- Entregar una copia de la tira de materias o credencial de cada alumno.

Las inscripciones estarán hasta el 8 de marzo del 2014, de 10 a 18 horas, en el edificio "W", planta alta (coordinación del PIA).

**El cupo es limitado**

## EL PROGRAMA INSTITUCIONAL DE ASESORÍAS INVITA AL CICLO DE ASESORÍAS

Inscríbete ahora

### HISTORIA MODERNA Y CONTEMPORÁNEA II

Del lunes 24 de marzo al lunes 21 de abril, de 11:00 a 13:00, edificio W

Lunes 24 marzo

Imperialismo  
Capitalista

Lunes 31 marzo

Guerra Revolución y Crisis

Lunes 7 de abril

Mundo Bipolar  
y Tercer Mundo

Lunes 21 de abril

Neoliberalismo y  
Globalización

Inscripciones en el edificio W  
Valida Prepa Sí



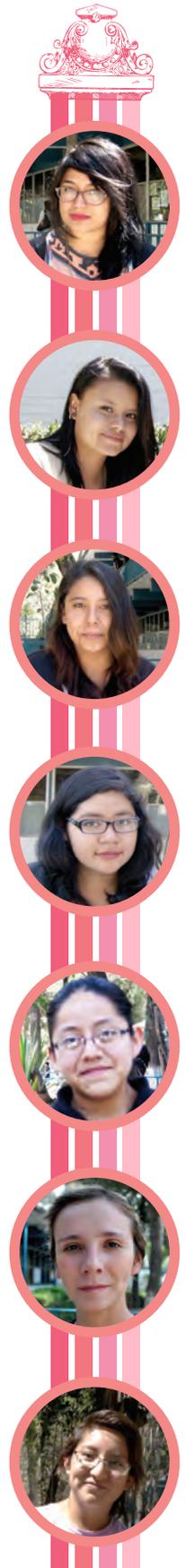
**La Coordinación de la Academia de Ciencias Experimentales  
convoca**



**A LOS INTERESADOS QUE FORMEN PARTE DE LA COMUNIDAD DEL CCH PLANTEL ORIENTE  
a diseñar los logotipos que representen a esta Coordinación y al evento "Semana de la Ciencia",  
bajo las siguientes:**

**BASES**

1. La convocatoria estará abierta a la comunidad del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantele Oriente.
2. Podrán participar con propuestas de manera individual.
3. Se aceptarán únicamente diseños originales e inéditos.
4. Podrán entregarse un máximo de tres propuestas por participante para cada logotipo.
5. Los diseños se entregarán en un CD con un archivo de dibujo a trazo (Ilustrador o Corel) de 8 X 8 cm, con una resolución de 300 dpi e impresiones a blanco/negro y color del logotipo de 2 X 2 cm, 4 X 4 cm y 6 X 6 cm.
6. Cada propuesta deberá entregarse en sobre cerrado con una portada que identifique al autor con un seudónimo; en su interior deberá incluirse, en sobre cerrado, la siguiente información:
  - Nombre(s) completo(s) del participante.
  - Dirección, teléfono (domicilios), teléfono (celular) y correo electrónico.
  - En caso de alumno número de cuenta y en caso de trabajador número de empleado.
  - Fotocopia del comprobante de inscripción al concurso.
  - Breve explicación del significado del logotipo.
7. Al momento de la entrega de la propuesta, recibirán folio de registro.
8. La recepción de las propuestas se realizará a partir de la publicación de esta convocatoria y hasta el 14 de marzo de 2014, de lunes a viernes de 10:00 a 19:00 horas, en las oficinas de la Coordinación de la Academia de Ciencias Experimentales, ubicada en la Planta Alta, del edificio L.
9. Se premiará únicamente al diseño ganador de cada logotipo:
  - El premio consiste en una tablet 7" de marca reconocida
  - Se entregará un reconocimiento oficial a los cinco finalistas.
10. La selección de las propuestas ganadoras estará a cargo de un jurado calificador compuesto por académicos de reconocido prestigio de esta institución. Su fallo será definitivo e inapelable.
11. El dictamen de ganadores será publicado en el órgano informativo Oriente Informa, el lunes 24 de marzo de 2014.
12. Los premios se entregarán en la ceremonia de inauguración de la "X Semana de la Ciencia".
13. La ganadora o el ganador cederán los derechos inherentes de su creación a la Universidad Nacional Autónoma de México, liberándola de cualquier reclamo presente o futuro que sobre este asunto pudiera suscitarse. La cesión de derechos se formalizará en la Dirección General de Asuntos Jurídicos, dependiente de la Oficina del Abogado General.
14. Los diseños ganadores pasarán a formar parte del Patrimonio Universitario y podrán ser utilizado en los impresos y soportes electrónicos o de cualquier otro tipo que la UNAM elabore para difundir las actividades de la Coordinación de la Academia de Ciencias Experimentales del CCH Oriente.
15. La UNAM podrá incorporar en el diseño del logotipo las innovaciones tecnológicas que juzgue pertinentes.
16. Los trabajos que no resulten ganadores se regresarán a los autores del 24 al 28 de marzo de 2014, de 10:00 a 19:00 horas, en la oficina de la Coordinación de la Academia de Ciencias Experimentales, ubicada en la Planta Alta, del edificio L.
17. Las propuestas que no cumplan con las especificaciones señaladas en esta Convocatoria serán eliminadas.
18. La participación en este concurso implica la completa aceptación de la presente convocatoria.
19. Los casos no previstos en esta convocatoria serán resueltos por la Coordinación.



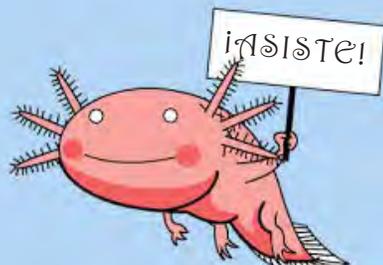
ENSEÑANZA APRENDIZAJE



### Expo *Ambystoma mexicanum*

Los profesores Leticia Alonso y Emilio Román, invitan cordialmente a toda la comunidad a la Expo Ajolote Mexicano a partir del miércoles 12 de marzo en el laboratorio CREA biología del Siladin.

Profesores: favor de agendar su visita con grupos en la hoja que para tal efecto se encuentra en la sala de firmas



### ATENCIÓN COMPAÑEROS:

Si te interesa estudiar Medicina Veterinaria y Zootecnia, acude el viernes 7 de marzo a las 13 horas en la sala 4 de Audiovisual.

¡¡¡¡No faltes!!!!



### Seminario del Área de Ciencias Experimentales, Plantel Oriente

Presentación de la producción académica y su reflexión por parte de los profesores durante el ciclo escolar 2012-2013

Los días 10, 11 y 12 de marzo de 2014 en la sala 4 de SILADIN, de 10:00 a 14:00 horas, para el turno matutino y de 16:00 a 20:00 horas, para el vespertino

Nota: para extender la constancia de asistencia al seminario es indispensable la puntualidad y permanencia a toda la sesión del turno.

Maestra María del Rosario López Mendoza

Jefatura de Sección del Área de Ciencias Experimentales



**PSICORIENTA**



Psic. Gabriela López Vega  
Departamento de Psicopedagogía

**“Ni que estuviera loc@”**

**E**l sólo hecho de vivir nos coloca en las más diversas y variadas condiciones, dando lugar a un sinfín de experiencias: nos brinda la posibilidad de emocionarnos con nuestra música preferida, disfrutar de una divertida tarde con los amigos, gozar con la experiencia de dar y recibir amor... en fin. Así como nos brinda todas estas experiencias agradables, también nos pone ante circunstancias adversas: la traición de un amigo, la pérdida material o emocional de un ser querido, la escasez de recursos materiales o afectivos, ser víctimas de accidentes, violencia, enfermedades... para las cuales, a veces, no tenemos respuesta, no encontramos salida. Cuando nos sentimos así, es quizá el momento de iniciar una terapia.

Todos, en alguna etapa de nuestra vida, hemos vivido momentos en que no podemos más, nos vemos abrumados por las circunstancias y sin recursos para enfrentar las situaciones que se nos presentan; no sabemos lo que queremos y mucho menos cómo conseguirlo. Estamos sobrepasados con lo que nos ocurre e invadidos por pensamientos e ideas que generan sentimientos y vivencias negativas sobre sí mismo y los demás. Quienes ven en la psicoterapia un recurso sólo para quien está enfermo, “loco”, (por lo que les avergüenza buscar ayuda pues ello significa debilidad.) sólo consiguen empeorar la situación. No sólo padecen circunstancias difíciles, se enredan más en ella, a veces hasta el punto de negar lo que está ocurriendo, cerrando con ello la posibilidad de abordarla en forma diferente. Peor aún, esa idea puede llevar a buscar salidas falsas como las adicciones, productos milagro o charlatanes.

Conforme un problema se va instalando, va generando un desgaste mayor, requiriéndonos de mucha energía para estar sobrellevando esa circunstancia, lo cual va haciendo que nuestros recursos

se vean cada vez más mermados, y esto tienen un efecto en diversas áreas de nuestra vida. ¿Cuándo es el momento de pedir ayuda?

Existen algunos indicios: si una persona se encuentra, hace tiempo, en una situación dolorosa que no ha podido resolver por sí sola; está sufriendo al punto de sentirse triste, irritable, impulsivo, presenta trastornos psicósomáticos (como ulcera, colitis, neurodermatitis, inhibiciones interpersonales o laborales, ideas obsesivas, compulsividad o ansiedad; por lo tanto es el momento de pedir ayuda. Y a tu edad, particularmente si te aíslas, no puedes dormir (o duermes mucho) o tienes trastornos alimenticios, tu desempeño académico es malo, no tienes amigos, estás irritable o te auto lastimas. Son indicadores de que “algo” no está funcionando bien.

La psicoterapia requiere entonces, de establecer una relación con otra persona, pero un intercambio terapéutico (no amistoso), un problema para cuya solución no te alcanzan los recursos con los que cuentas y por tanto estás vulnerable.

Es muy común equiparar a la psicoterapia con la consulta médica: El profesional, el experto, hace diagnóstico, explica cómo se generó el problema, señala las acciones a realizar e indica los avances. Pero esto no sucede necesariamente, en realidad, existen distintas formas de psicoterapia, distintas corrientes. Para unas es imprescindible buscar las causas, para otras el énfasis está en cómo procesa la persona los sucesos que le acontecen, para otros lo importante es el cambio de conducta (y no las causas o el proceso).

Para nosotros, el proceso terapéutico requiere varias disposiciones. Primero considerar la complejidad de los problemas, es decir, verlo como producto de diversos factores interrelacionados por lo que resulta muy difícil dar respuestas simplistas

del tipo “su depresión se debe a la falta del padre en la infancia”; entonces, la bioquímica, la situación económica, y la situación familiar ¿no cuentan?

Por otro lado, la psicoterapia implica tomar las riendas de la propia vida. Tú eres el responsable de marcar qué y cómo quieres vivir. No busques quien se haga cargo de ti, el terapeuta debe ayudarte a aclarar tus propósitos y objetivos vitales, no imponer los suyos: “debes terminar esa relación”

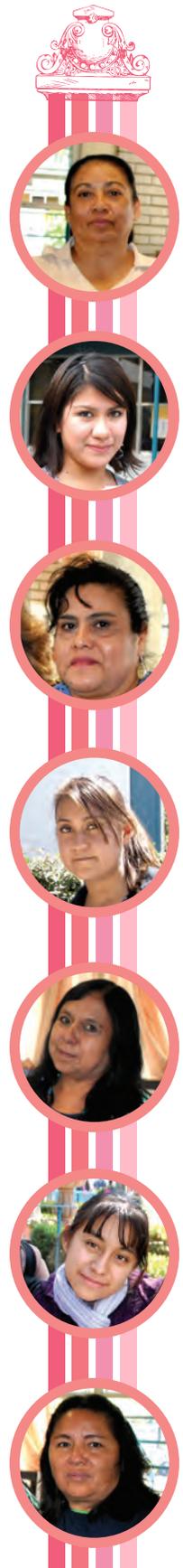
La psicoterapia no es magia, los problemas relacionales o emocionales que aborda expresan una historia de vida, resultado de diversas vivencias y situaciones; mismas que, convertidas en experiencias personales en el presente, constituyen la forma de ser de una persona —como siente, piensa, se relaciona, etc., En consecuencia, modificar toda esta combinación de factores requiere tiempo y compromiso personal con acciones y esfuerzos, por ello no podemos deshacernos del dolor, la ansiedad o la desesperanza de un plumazo, platicar o dar consejos ayuda a sentirnos mejor, pero no es un proceso psicoterapéutico.

La psicoterapia no se limita a resolver problemas sino a fomentar el desarrollo de la persona, ya que permite ubicar déficits en nuestro aprendizaje emocional o relacional, y no sólo eso, podemos desarrollar nuevas competencias y habilidades.

El dolor es una experiencia vital ineludible. De ti depende que sea una experiencia que ayude a crecer o que te hunda en el sufrimiento. ♀

**Fuentes:**

Salvador Moreno López ¿Qué esperar y qué no de una psicoterapia?  
Tania Zohn Muldoon ¿Cuándo y por qué ir a terapia? Ambos en Mirada. Revista Jesuita de espiritualidad y desarrollo humano” no. 19 en [http://www.ciemexico.mx/index.php?option=com\\_content&view=category&id=84:revista-19-terapias-y-terapeutas&Itemid=170&layout=default](http://www.ciemexico.mx/index.php?option=com_content&view=category&id=84:revista-19-terapias-y-terapeutas&Itemid=170&layout=default)



# Elecciones electrónicas en el CCH ¡TU PARTICIPACIÓN ES DECISIVA!



Tomemos juntos las decisiones que nos permitan construir un mejor CCH.



¡Elige a tu representante para el Consejo Universitario y para el Consejo Académico del Bachillerato!



En ambos casos elegirás a cuatro representantes propietarios con sus respectivos suplentes, dos por cada turno.

Consulta la Convocatoria y búscate en el padrón electoral  
<http://www.cch.unam.mx/elecciones>  
Martes 11 de marzo de 2014 de 9:00 a 19:00 horas.

## ¿Cómo se puede votar?

Profesores y alumnos deberán contar con su clave única de identificación (NIP). En el caso de los alumnos es el que usan para el acceso al Sistema Integral de Administración Escolar (SIAE); en el caso de los profesores es el que utilizan para entrar a la Oficina Virtual de la Dirección General de Personal (DGP).