



www.cch-oriente.unam.mx

ORIENTE

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 781 • 10 DE NOVIEMBRE DE 2014

INFORMA

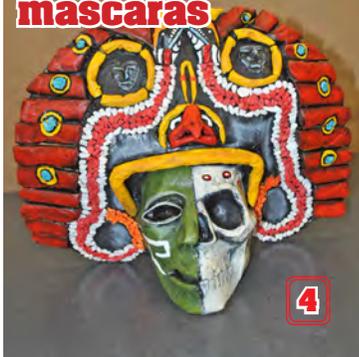
ENSEÑANZA **A**PRENDIZAJE

La expresión teatral en el plantel



ENSEÑANZA **A**PRENDIZAJE

El espíritu prehispánico por medio de máscaras



unam
donde se construye el
futuro

No “fusiles”, mejor explota tu creatividad y originalidad



DIRECTORIO



RECTOR

DR. JOSÉ NARRO ROBLES

SECRETARIO GENERAL

DR. EDUARDO BÁRZANA GARCÍA



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. JESÚS SALINAS HERRERA

SECRETARIO GENERAL

ING. MIGUEL ÁNGEL RODRÍGUEZ CHÁVEZ



DIRECTOR

LIC. ARTURO DELGADO GONZÁLEZ

SECRETARIA GENERAL

LIC. EDITH CATALINA JARDÓN FLORES

SECRETARIO ACADÉMICO

MTRO. JOSÉ DE JESÚS MONCAYO SAHAGÚN

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

LIC. JOSÉ LUIS SÁNCHEZ VARELA

SECRETARIO DOCENTE

LIC. VÍCTOR DAVID JIMÉNEZ MÉNDEZ

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ARIAS

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



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

Madurez y responsabilidad académicas

A ún con la interrupción de clases por el rechazo a los agravios a estudiantes de la escuela normal rural “Raúl Isidro Burgos”, de Ayotzinapa, Guerrero, la actividad académica en el plantel no se detuvo, pues muchas de las tareas escolares, encomendadas a los estudiantes, fueron realizadas de manera extraordinaria, lo cual habla de la madurez y responsabilidad de jóvenes y profesores por concluir en tiempo y forma el presente semestre escolar.

Bien sabemos que no podemos ser ajenos a la coyuntura nacional; sin embargo, consideramos que como comunidad, también tenemos la responsabilidad de cumplir con el compromiso educativo que tenemos con la Universidad Nacional y la sociedad misma.

Bajo este contexto, reiteramos el llamado para buscar mecanismos para no afectar el rendimiento académico y escolar, para proseguir con la labor académica y administrativa cotidiana que lleve a buen término el presente curso.

Tareas, trabajos, preparación de exámenes parciales o finales, reportes de investigación, entre otras labores, esperan a nuestros estudiantes en cada una de sus materias; de ahí la recomendación para el binomio alumno-profesor de que asuman ese encargo de manera responsable y con elementos suficientes que derive en una evaluación justa y merecida en cada grupo escolar.

Por otra parte, recordamos a profesores y estudiantes que la aplicación de los exámenes extraordinarios del segundo periodo, se llevarán a cabo del 1 de noviembre al 2 de diciembre, del presente; asimismo, la inscripción a recursamiento de asignaturas de segundo y cuarto semestres se realizará vía internet, del 2 al 4 de diciembre. Cabe mencionar que los alumnos de generación 2012 y 2013 que estén inscritos en sexto semestre, podrán cursar hasta dos asignaturas de segundo o cuarto.

También podrán inscribirse los alumnos de generación 2014 inscritos en cuarto semestre que adeuden asignaturas de segundo semestre. Recuerden que deben verificar su inscripción el 9 de diciembre vía Internet en la página del plantel.



ENSEÑANZA APRENDIZAJE



El teatro, expresión artística formativa al alcance de los alumnos con obras de calidad que provocan la reflexión

■ Se presenta “Casita de muñecas”

La vida es puro teatro

La vida es puro teatro. Parecería que así se reflejaba en la puesta en escena “Casita de muñecas”, de Tomás Urtusástegui, bajo la dirección de Mercedes Nieto, en donde un matrimonio interpretado por los actores Olimpia Zárraga y Braulio Rojas, entran en una situación conflictiva en su relación matrimonial debido a la monotonía de su hogar y la falta de otros distractores para solventar la cotidianidad; el resultado: el enfrentamiento, la camorra y el insulto. Al final del drama hogareño, la conciliación, pues ambos se dan cuenta de la necesidad del uno y el otro, aún con la ausencia de los hijos.

La salvación, quizá fue la “Casita de muñecas”, que conservada y cuidada por la pareja por muchos

años, fue el motivo de discusión, donde el enfrentamiento por la salvaguarda de las buenas costumbres y el “machismo” predominante hasta nuestros días, los orilló a la “difícil” situación de una separación inevitable, pese haber vivido juntos por muchos años.

Evelina y Alfonso son los protagonistas de esta historia, que refleja parte de la dureza ante el alejamiento de los hijos, del aprender a vivir en “pareja” o en la soledad.

“Casita de muñecas” es una obra que muestra el drama del ocaso familiar, no por conflictivo o por ser una relación disfuncional, sino

por la cruda realidad de la vida cuando se llega a una etapa de madurez, de vejez, que pese a los avatares debemos superar y aprender a sobrellevar. Esta obra fue presentada a la comunidad del Plantel Oriente, bajo la coordinación de la profesora Patricia López Ocampo, del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación.

Defensoría de los Derechos Universitarios

Estamos para atenderte, orientarte e intervenir a favor de los derechos universitarios de estudiantes y personal académico.

www.ddu.unam.mx
ddu@unam.mx

Teléfonos: 5622-6220 y 21, 5528-7481

Horario de atención
Lunes a viernes
9:00 a 15:00 y 17:00 a 20:00 hrs.

■ **Elaboración de máscaras mesoamericanas**

Generar interpretaciones significativas y autónomas



Indagar y analizar el desarrollo histórico de los pueblos prehispánicos, a fin de conocer algunas de las principales culturas de la civilización del México antiguo fue el objetivo de la realización de máscaras mesoamericanas, a partir de una investigación para saber a qué cultura perteneció, de qué época fue, para qué fin se elaboró, conocer los símbolos y su representación, así como el contexto arqueológico de su hallazgo.

A decir del profesor Marco Antonio Reyna Caballero, profesor responsable y coordinador para la elaboración de más de 20 máscaras, conjuntamente con sus alumnos, la elaboración-reproducción de una máscara de distintas regiones, de cartón o de otro material, en el ámbito del salón de clases, no debe ser considerada como una mera actividad manual; su intención, agregó el profesor del Área Histórico-Social, es construir una fuente histórica de tipo arqueológico y reconocerla para el estudio del pasado como un documento escrito.

Dijo que reproducir una máscara requiere de una amplia observación, casi una metodología para su lectura e interpretación, así como un esfuerzo adicional por comprender la información que proporciona, además de que implica un acercamiento sensorial y no sólo racional en el estudio del México prehispánico.

Luego de felicitar a los alumnos que elaboraron estas máscaras y reconocer la labor de Sandy Ramírez Rodríguez, Johana Hipólito Castañeda y César Meraz Buendía, quienes recibieron reconocimientos por su excelente trabajo, el profesor destacó que instrumentar estas estrategias en el salón de clases, también permite al alumno conocer distintas fuentes informativas para el estudio de la historia prehispánica y generar interpretaciones significativas y autónomas. 



Alumnos avanzan a la segunda fase de la 4ª Olimpiada Universitaria del Conocimiento



Una docena de estudiantes del Plantel Oriente clasificaron a la segunda fase de la 4ª Olimpiada Universitaria del Conocimiento, donde próximamente concursarán en las áreas de Geografía, Filosofía, Historia, Física y Química.

Por ello, el pasado 7 de noviembre fueron reconocidos por su esfuerzo. Durante una breve ceremonia donde estuvieron presentes los profesores que apoyaron a los jóvenes, Arturo Delgado González, titular de este centro educativo, felicitó a los educandos y aseguró que su éxito es reflejo de su dedicación y esfuerzo, pero también del apoyo brindado por sus maestros. Asimismo, destacó que fueron seleccionados de entre un total de 294 concursantes, lo que garantiza la calidad de su conocimiento.

Finalmente, los alumnos externaron su alegría por este logro, y aseguraron sentirse lo suficientemente preparados, no sólo para hacer un buen papel, sino para obtener medallas en la final pues, concluyeron, la escuela les han brindado las herramientas y saberes para lograrlo. 

PROFESORES DE TALLER DE COMUNICACIÓN

Te invitamos al **Curso**

"ELEMENTOS PARA PROPICIAR Y DESARROLLAR EN EL ALUMNO LA ELABORACIÓN DE UN PRODUCTO MEDIÁTICO CREATIVO"

IMPARTIDORES:
JESÚS SALVADOR CERRILLOS SÁNCHEZ,
RAFAEL DE JESÚS HERNÁNDEZ
RODRÍGUEZ

SEDE:
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
PLANTEL VALLEJO

FECHA:
DEL 5 AL 9 DE ENERO DE 2015

INSCRIPCIONES:
<http://www.ech.unam.mx/tacur>

universitari@

cuida el **mobiliario** del Plantel,

Es **pieza** importante para tu **formación**

cuídalo y consévalo



La importancia de ser originales y honestos en nuestros trabajos académicos

Miguel Ángel Landeros Bobadilla

Aparece en las tareas que deja el profesor; se presenta en reportes de investigación así como en publicaciones especializadas e, incluso, se detecta en tesis y tesinas profesionales. Sus fuentes son múltiples, pero se apropia de trabajos publicados previamente, encuestas, textos periodísticos y, sobre todo, de las páginas de Internet con su infaltable aliado, el *copy paste*. Recibe los nombres de plagio intelectual, robo o, más coloquialmente, hacer un “fusil”, es decir, apropiarse de las ideas y trabajos de otros autores sin darle el crédito correspondiente y hacerse pasar por el creador.



La necesidad de ser originales en nuestras propuestas de indagación y análisis académico, tareas, trabajos, proyectos y reportes de investigación, es fundamental para aplicar los principios y valores éticos que tenemos, tanto como estudiantes como profesores e investigadores, y los cuales se deben observar, impulsar y fomentar entre la comunidad.

Es importante comentar que la ética académica es un valor fundamental en la docencia, investigación y la difusión del conocimiento y la cultura, se entiende como la honestidad o integridad intelectual que conlleva cualquier trabajo científico o escolar, y que se apega a lo que la sociedad espera de los universitarios; es, por lo tanto, “el conjunto de principios y normas que conducen a una práctica académica responsable, íntegra, justa y rigurosa en el ámbito universitario y profesional”.¹

Una práctica que, lamentablemente es muy común, es el plagio a la obra de otros autores. Es decir, se citan como propios los resultados del trabajo de otros, lo cual significa no sólo negar el reconocimiento de su esfuerzo, sino que es una acción que refleja un comportamiento inadecuado como universitarios y que puede ser objeto de sanciones.

Para abatir esta práctica, el Programa Universitario de Bioética (PUB) instituyó desde el 19 de abril de 2013 el Proyecto Especial “Ética Académica”, con el propósito de “fomentar las buenas prácticas académicas en todos los ámbitos y sectores de la UNAM, a través de campañas de sensibilización, además de la elaboración de un Código de Ética universitaria.”² Con este fin, durante el semestre 2014-1 se realizó una encuesta electrónica para diagnosticar la percepción de los universitarios sobre la problemática del plagio, en la cual participaron 6500 estudiantes y 2310 académicos.

De acuerdo con los resultados publicados en el Reporte de Encuesta sobre Percepción del Plagio en la UNAM³, el robo de ideas es multifactorial y responde a diversas circunstancias. Una posible explicación se enfoca a que no se enseña correctamente a hacer citas. De hecho, 3 de cada 4 estudiantes afirman que es difícil citar porque no se les enseña hacerlo de forma adecuada en sus clases. Además, 40% de los alumnos aseveraron que se les obliga a citar sus fuentes pero que nadie revisa si se hizo correctamente. Lo más sorprendente es que 1 de cada 4 ignora que siempre tienen la obligación de dar crédito a las fuentes de donde se extrae la información y al 21% de los alumnos no les interesa hacerlo.

Lo anterior revela un desconocimiento del principio básico de reconocer a los autores originales, lo cual repercute en la calidad de los trabajos escolares. Más aún, dos terceras partes de los jóvenes afirman tener poca o alguna información sobre el plagio. Es decir, ni siquiera son conscientes de estar cometiendo un fraude.

Sin embargo, los alumnos resaltan la importancia de citar correctamente. En la encuesta mencionada comentan que ello sirve para reconocer a los autores originales, para que los demás puedan distinguir entre sus ideas propias y de los otros autores, y además es útil para ordenar sus textos sin “fusilarse” los de otros. Así, afirman, se aprendió y estudió bien, se brinda información al lector si éste desea datos adicionales en las fuentes originales, brinda respaldos de autoridad, ayuda a darle un perfil más formal y académico a sus tareas y trabajos e, incluso, les permite elaborar textos publicables.

El hábito de los educandos por plagiar, de acuerdo con la encuesta referida, se refleja en que el 60% de las ocasiones se presentan las siguientes acciones: copiar el resumen de un libro y entregarlo como si se hubiera leído, así como frases o párrafos íntegros; mezclar párrafos e información de varias fuentes y presentarlas como ideas propias, y copiar de Internet todo un texto o en fragmentos. Otras costumbres negativas consisten en copiar datos, encuestas o experimentos, así como imágenes y gráficos sin dar crédito, usar trabajos de compañeros y presentarlos como propios, incluir citas o referencias bibliográficas aunque no se hayan consultado, inventar fuentes y presentar trabajos anteriores como si fueran nuevos.



Pretextos no faltan

De esta forma, el joven “fusila” por no saber citar, pero también porque, alega, es más fácil que iniciar de cero. Otros pretextos son desconocer la autoría del texto (algo muy común en Internet), falta de creatividad, que las sanciones no son graves o, simplemente, porque así está acostumbrado a trabajar y presentar sus textos. Pero también es común decir que “no es grave”, o que “todos se encubren en ese acto”; además se acostumbra argumentar “si no le hago así me atraso con mis trabajos”, o “los profesores no se dan cuenta”, y el infaltable “si todos lo hacen, yo por qué no”. Todos son pretextos para justificar un acto desleal académico y ético y que afecta la formación como estudiante, persona y futuro profesional.

Aquí cabe preguntarse ¿qué tipos de plagio existen? De acuerdo con el Proyecto “Ética Académica”, algunos de los más comunes son:

Clonación: consiste en copiar textualmente sin ofrecer referencias

Composición heterogénea o múltiple (“ensalada”): es decir, copiar de varios autores pero dando cierta coherencia.

Mezcla: parafrasear a varios textos o párrafos de una o diferentes fuentes pero sin hacer referencias adecuadas a las fuentes.

Híbrido: escrito compuesto de citas correctas pero con párrafos copiados sin las referencias adecuadas.

Error “404”: anotar citas falsas, o señalar fuentes inexistentes o deliberadamente imprecisas.

Agregado: incluir algunas citas correctas dentro de un texto mayoritaria o completamente “fusilado”.

Reemplazado: cambiar palabras claves en el texto copiado para ocultar su procedencia.



Por supuesto, estas son formas evidentes de plagios. Pero también se señalan otras formas menos evidentes y, por ende, difíciles de detectar, como son parafrasear a los autores, cambiando las palabras pero sin dar el reconocimiento correspondiente; “adornar” los textos copiados íntegramente pero con algunas citas para dar la impresión que se hizo las referencias correspondientes o inventar fuentes. Pero recuerda, aunque un profesor no se dé cuenta de un plagio, ello no implica que sea correcto y, a fin de cuentas, significa un fraude tanto a tus profesores y compañeros, como a ti mismo.

Finalmente, y tal como señala el proyecto “Ética Académica”, no sólo se trata de entregar un trabajo, “sino de formar hábitos de investigación que nos acompañen a lo largo de nuestra carrera. Debemos tomar conciencia de cómo la falta de buenas prácticas académicas afectan a nuestra comunidad en particular y a nuestro país en general.”⁶

En un artículo posterior te daremos consejos de cómo puedes evitar el plagio en tus trabajos y responder a los requerimientos académicos que, como universitarios, nos debemos.

Diseño: Fabián López S.S.

¹ <http://www.eticaacademica.unam.mx/index.html> Consultado el 6 de noviembre de 2014

² Programa Universitario de Bioética (PUB) <http://www.planeacion.unam.mx/Memoria/2013/PDF/6.19-PUB.pdf> Consultado el 6 de noviembre de 2014

³ <http://www.eticaacademica.unam.mx/encuestas.pdf> Los datos anotados a continuación se extrajeron de esta fuente. Consultado el 6 de noviembre de 2014

⁴ Ibid Consultado el 6 de noviembre de 2014

⁵ Resumido de http://www.eticaacademica.unam.mx/Tipos_de_plagio.html Consultado el 6 de noviembre de 2014

⁶ <http://www.eticaacademica.unam.mx/VEP1.html> Consultado el 6 de noviembre de 2014

CONVOCATORIA

EXPOSICIÓN DEL CARTEL CIENTÍFICO DE MATEMÁTICAS
ELABORADO POR ALUMNOS Y ASESORADOS POR PROFESORES

Bases:

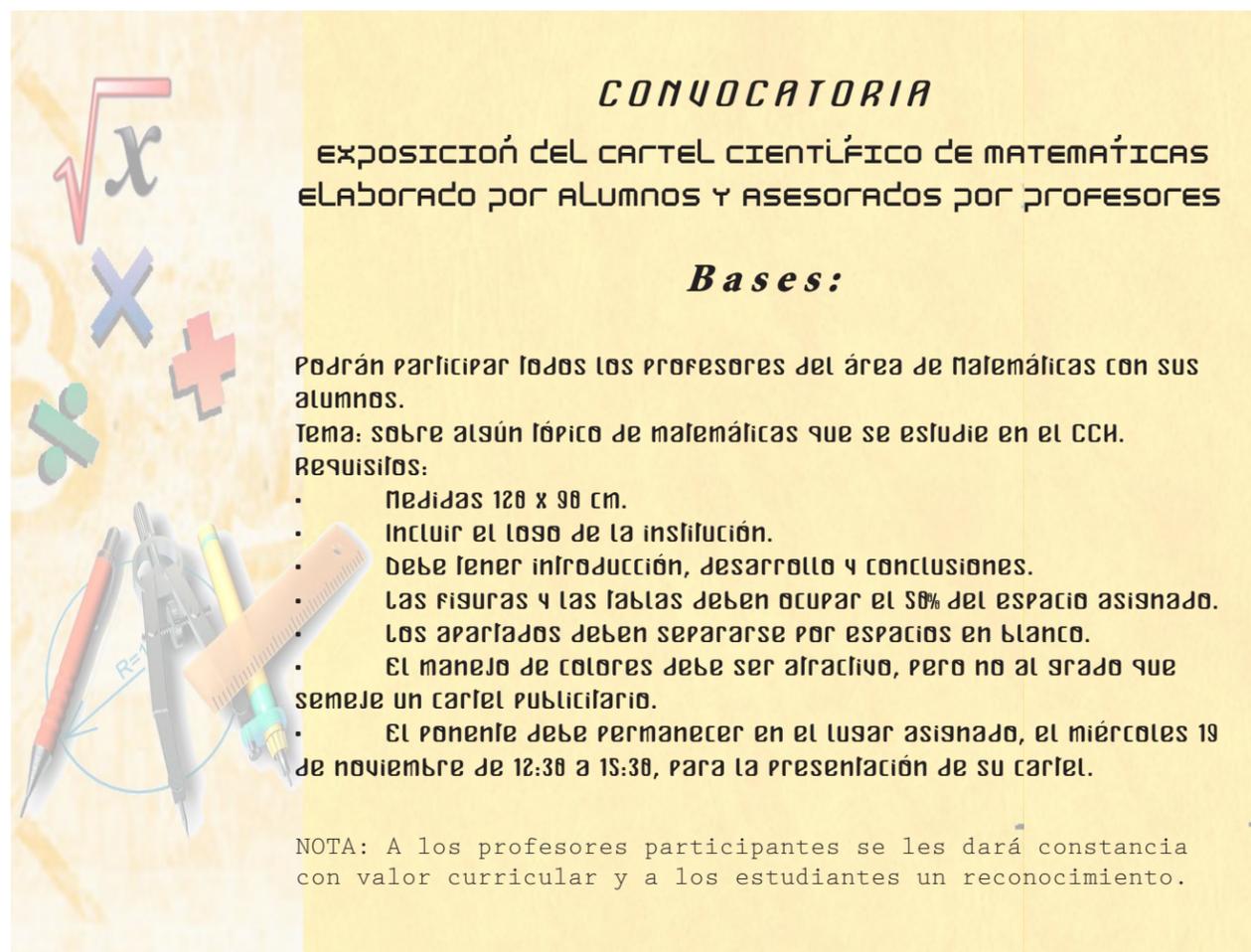
Podrán participar todos los profesores del área de matemáticas con sus alumnos.

Tema: sobre algún tópico de matemáticas que se estudie en el CCH.

Requisitos:

- Medidas 120 x 90 cm.
- Incluir el logo de la institución.
- Debe tener introducción, desarrollo y conclusiones.
- Las figuras y las tablas deben ocupar el 50% del espacio asignado.
- Los apartados deben separarse por espacios en blanco.
- El manejo de colores debe ser atractivo, pero no al grado que semeje un cartel publicitario.
- El ponente debe permanecer en el lugar asignado, el miércoles 19 de noviembre de 12:30 a 13:30, para la presentación de su cartel.

NOTA: A los profesores participantes se les dará constancia con valor curricular y a los estudiantes un reconocimiento.



Tutorial estrategias
de aprendizaje

Visita el portal

<http://tutorial.cch.unam.mx/>



Ser Imaginar

Convivir

Aprender

Crear

Hacer

Saber

Pensar



ESPACIO ACADÉMICO

María del Refugio Serratos González
Profesora Área de Lenguaje y Comunicación

Cien años y siglo vivo, poeta chileno Nicanor Parra

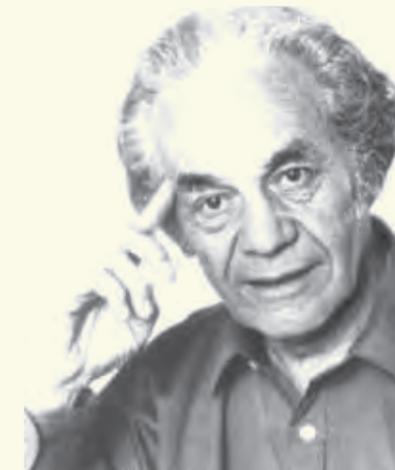
Es digno de festejo este escritor chileno que, con sus cien años productivos, sigue trabajando en lo que él sabe hacer: la poesía; género maravilloso al cual inyectó su creatividad y su gracia folclórica.

Nació en Chile el cinco de septiembre de 1914. Fue el hijo mayor de nueve hermanos y, de ellos, Nicanor fue el único que estudió, pues los escasos recursos de la familia estaban destinados para el primogénito. Creció en un ambiente artístico, pues sus progenitores siempre se daban tiempo para el arte. Su madre cantaba y su padre era músico y, para mantener a su familia, aparte de los menesteres artísticos, la madre cosía ropa y el padre trabajaba como profesor rural. Sus hermanos también convivieron desde pequeños con personajes bohemios, folcloristas y proletarios.

Los Parra aceptaban su pobreza económica, pero su vocación y capacidad creativa los condujeron a la fama, no solamente en Chile, también en el extranjero. Así, su hermana Violeta, autora de la canción "Gracias a la Vida", es célebre tanto en Chile, como en el extranjero.

Nicanor es uno de los pocos poetas de su generación que aún vive, no así Octavio Paz y Efraín Huerta, quienes nacieron en 1914, año en que nació este poeta.

Durante más de treinta años, se desempeñó como profesor de física y de matemáticas en el liceo de Chillán, su ciudad natal. Actualmente



Último brindis

*Lo queramos o no
sólo tenemos tres alternativas
el ayer, el presente y el mañana.*

*Y ni siquiera tres
porque como dice el filósofo
el ayer es ayer
nos pertenece sólo en el recuerdo;
a la rosa que ya se deshojó
no se le puede sacar otro pétalo.*

*Las cartas por jugar
son solamente dos:
el presente y el día de mañana.*

*Y ni siquiera dos
porque es un hecho bien establecido
que el presente no existe
sino en la medida en que se hace
pasado
y ya pasó...
como la juventud.*

*En resumidas cuentas
sólo nos va quedando el mañana:
yo levanto mi copa
por ese día que no llega nunca
pero que es lo único
de lo que realmente disponemos.*

En su larga y prolífica vida recibió más de veintidós premios, de los cuales podemos mencionar los siguientes: en 1969 fue galardonado con el Premio Nacional de Literatura 1969; en 2004 el Premio Reyna Sofía de Poesía Iberoamericana; en 2009, poco antes de cumplir noventa y cinco años, se le asignó en México, en la FIL de Guadalajara, el Premio Juan Rulfo; en 2011 se le otorgó el Premio Cervantes y en 2012 el Premio Pablo Neruda. 

dedica todo su tiempo a la poesía. El escritor y crítico literario, Harold Bloom lo considera uno de los mejores poetas de Occidente.

Según los críticos, para su primer libro *Cancionero sin nombre*, publicado en 1935, tomó como modelo el libro *Romancero gitano* del poeta y dramaturgo español Federico García Lorca (1998-1936). Sin embargo, tiempo después buscó su propia voz para su segundo libro *Poemas y antipoemas* (1954).

A partir de 1960 su producción fue prolífica. Mencionemos algunas de sus obras: *Versos de salón* (1962), *Canciones rusas* (1967), *Obra gruesa* (1969), *Chistes para desorientar a la política* (1983), *Poesía política* (1983), *Hojas de Parra* (1985) entre otros.

Nicanor es un poeta muy reconocido, aunque en México es casi imposible conseguir sus libros. En la biblioteca del CCH Oriente solamente se encuentra registrado su segundo libro *Poemas y antipoemas*. Pero en Internet podemos leer algunos de sus poemas. Disfrutemos el titulado "Último brindis".



Naturaleza muerta con libros, de Lauro López. Oleo sobre tela, 1966. Colección Banco Nacional de México

XXXVI Feria Internacional del Libro del Palacio de Minería

18 de febrero al 2 de marzo de 2015
Tacuba núm. 5, Centro Histórico, Ciudad de México

Estado invitado: Hidalgo

Jornadas Juveniles 23, 24 y 25 de febrero
Universidad Nacional Autónoma de México / Facultad de Ingeniería
<http://filmineria.unam.mx>



PSICORIENTA



Julia Gaspar Martínez
Departamento de Psicopedagogía

¡Cómo duele tu ausencia! (Proceso de duelo)

*“Nada nace ni nada perece. La vida es una agregación, la muerte una separación.”
Anaxágoras*

Noviembre es el mes en el que por tradición festejamos los “Días de Muertos”, y ya ambientados en este tema te invito a hacer un ejercicio de reflexión sobre el duelo.

Es probable que en tu historia de vida hayas pasado por una o varias pérdidas, y no sólo me refiero a la muerte de un ser querido, los duelos también aplican a situaciones como una separación, un rompimiento amoroso, el cambio de casa, ciudad o escuela, la muerte de tu mascota; en fin, toda aquella separación que para ti resultó dolorosa. ¿Ubicas las sensaciones que surgieron en ese momento?

Quizá aparte del dolor y el llanto, también surgió el enojo, la rabia, la culpa, la impotencia, o la sensación de que pudiste hacer algo que evitara tal hecho. Suelen experimentarse además, comportamientos como el aislamiento, dejar de comer, no dormir o querer dormir todo el tiempo y, todo ello, forma parte de este proceso.

Entendemos por proceso de duelo una situación que enfrenta todo ser humano ante cualquier pérdida, real o simbólica; en él, suceden distintas reacciones tanto psicológicas, como actitudinales y comportamentales. Es un proceso de adaptación a la pérdida en el que están implicadas emociones, sentimientos, reacciones y cambios de conducta. Por ejemplo, la muerte de un ser querido es una pérdida



real, mientras una separación o un proceso de vida (pasar de la niñez a la adolescencia), representa una pérdida simbólica.

El reconocimiento del proceso de duelo, es el primer paso que nos llevará a transitar de una etapa de crisis ante la pérdida, hacia una etapa de entendimiento, resignación y tranquilidad, que concluye con la readaptación a la vida y a tu rutina diaria, ahora sin aquella persona o condición. Este proceso puede suceder de forma natural con el paso del tiempo, pero requiere de ciertas acciones y actitudes de tu parte, para lograr esta transición sin mayor dificultad.

Has observado ¿cómo se manifiesta el dolor ante una pérdida en tu familia?, ¿se hace de manera abierta o se prefiere ocultar y aparentar ser fuerte?, ¿cuáles son los rituales para despedirse de un ser querido (persona o animal, aun cuando éste no ha muerto)? Tu historia de vida tiene mucho que ver en este proceso de recuperación, tu edad madurativa, pensamientos y experiencias de sobrevivencia o la expresión libre de emociones, cuales quiera que éstas sean, así como la aceptación de

ellas entre los miembros de tu casa. Por su parte, los rituales de duelo practicados en tu comunidad, o en la familia, son valiosos precursores que ayudan a cerrar ciclos y continuar con tu proceso de vida.

Es en este lapso es cuando se necesita “sacar fuera” todas aquellas emociones que sientes atrapadas en ti, darle tiempo al llanto, a esa tristeza, a los recuerdos gratos y los no tanto. Permítete expresar aquello que tal vez quedó pendiente decir, puede ser a través de una carta donde plasmes tu dolor, tu enojo, lo que esperabas, pero también eso que recibiste y disfrutaste, agrádecete, agrádecete haber vivido y aprendido una lección de vida, prométele recordar la experiencia. Esa carta podrás guardarla como testimonio de tu proceso de recuperación.

Afrontar un duelo significa sentir, dejar expresar, transitar sin resistirse, dejar ser sin abandonarse, entender, actuar y una vez pasado todo aquello levantarse y salir del transe, reorganizar la vida y continuar tu propio camino. Sin tiempo exacto, sólo el suficiente.

Y aunque el duelo es parte de la condición humana, a veces se requiere ayuda profesional que nos permita desarrollar las herramientas necesarias para una resolución adecuada y sana de nuestro duelo. Te esperamos en Psicopedagogía si crees que ya es momento de salir de este proceso. ☺

Vázquez, Ana L. (2010). *Significado de pérdida, proceso de duelo y estrategias de afrontamiento*. Tesis de licenciatura. UNAM, Facultad de Psicología.

Aprende a volar como los pájaros, los sueños, las ideas, los números...



Matemáticamente creativa

Para **entender** lo que te rodea, pensar e imaginar **sin límites**.

Con matemáticas entiendes **+** de lo que imaginas

