



# ORIENTE

www.cch-oriente.unam.mx

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 789 • 16 DE FEBRERO DE 2015

## INFORMA

### ENSEÑANZA APRENDIZAJE

**Prepa Sí, una oportunidad para aportar beneficios**



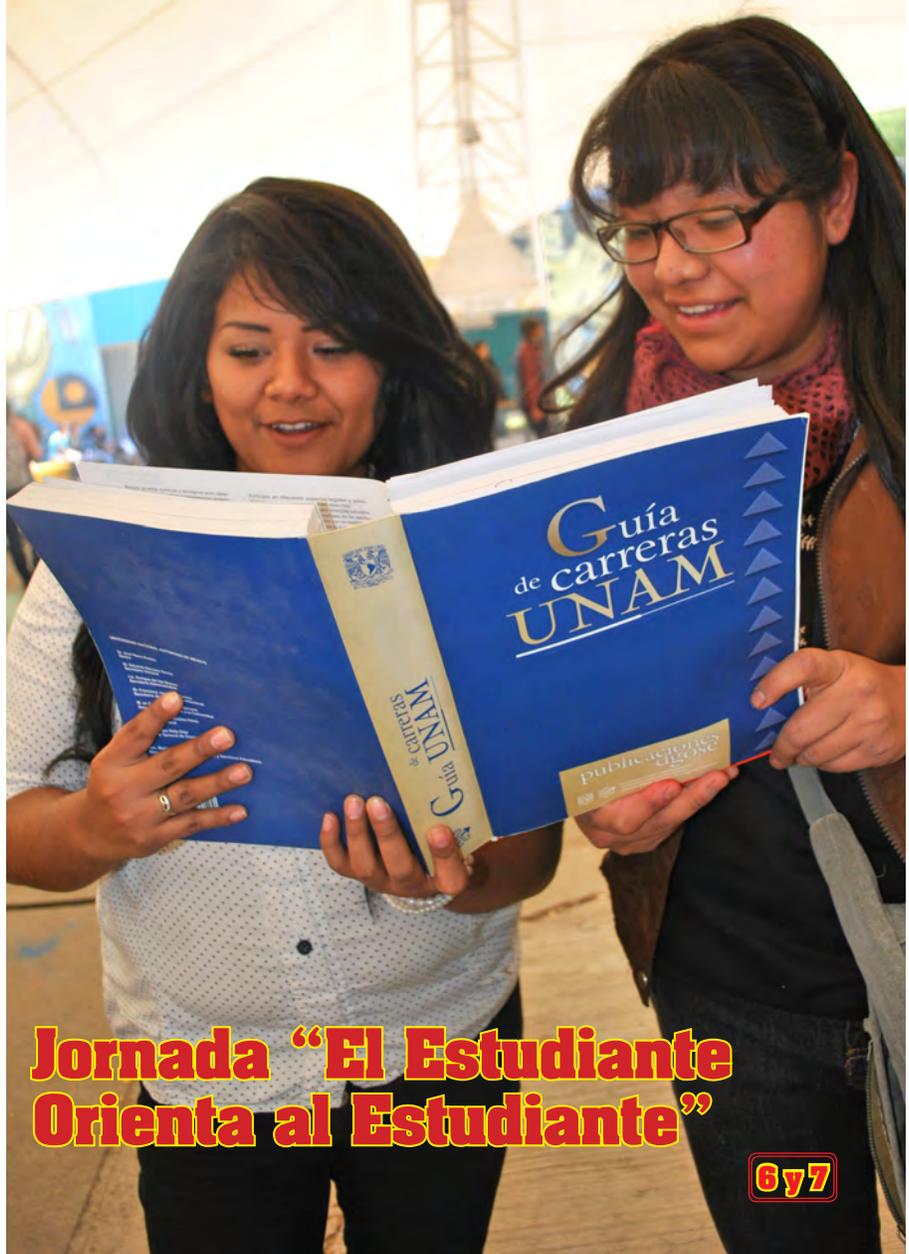
### ENSEÑANZA APRENDIZAJE

**El proceso de**



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

## Apoyo para la elección de carrera



## Jornada “El Estudiante Orienta al Estudiante”

**6y7**

## 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

**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  
landerosso@hotmail.com

## EDITORIAL

## Elección de carrera, decisión de vida

La oferta educativa de la UNAM es amplia, variada, para todos los intereses vocacionales y profesionales. Cuenta con más de 100 carreras que pueden cursarse a través de los sistemas escolarizado o abierto y educación a distancia, por lo que es conveniente que como estudiante, próximo a egresar de este centro educativo, revise las características de la carrera de tu preferencia.

A más información, mayor certidumbre. Por ello, te sugerimos, tal como lo recomendaron tus compañeros egresados en la jornada “El estudiante Orienta al Estudiante”, que debes contar con los elementos suficientes que incluyen demanda, planteles y ubicación, perfiles de ingreso y egreso, plan de estudios, años de duración, campo de trabajo y salario, entre otras consideraciones que ayuden a reforzar tu elección de carrera que es una decisión de vida.

Es oportuno que estés informado suficientemente para evitar contratiempos, incluso fracasos escolares, profesionales, o de vida; de ahí que las encomiendas sugeridas por los distintos stands informativos del Estudiante orienta al estudiante, que van desde la visita a la escuela o facultad que desean ingresar, platicar con profesionales en activo de su carrera a elegir, hasta intercambiar experiencias con algunos profesores y alumnos de los estudios superiores a los que aspiran arribar, no deben ser ignoradas o tomadas a la ligera.

Recuerda que la oferta universitaria para la elección profesional es extensa, 108 carreras existentes, por lo que insistimos que al momento de elegir una escuela o facultad, toma una decisión inteligente, fundamentada e informada. No desaproveches la oportunidad que te ofrece nuestra máxima casa de estudios para tu formación académica e integral, estás a tiempo de asumir la mejor opción.



## ENSEÑANZA APRENDIZAJE

**Inicia ciclo de cine de arte y relaciones de género  
Impulsar la igualdad de derechos, responsabilidades y de oportunidades de mujeres y hombres**

Ser o no ser, ésa es la cuestión. Frase trillada por cierto, pero de una gran profundidad cuando se trata de tomar una decisión que puede ser para toda la vida. Hoy en día, quizá resulte menos complicado asumir una medida que puede o no ser trascendental en nuestra existencia, pero que sin embargo, aún sigue en la palestra de las discusiones en una sociedad, en una ciudad de libertades como la nuestra.

El aborto, asunto llevado y traído por grupos defensores de la vida, pero también de opositores a ella bajo el lema del derecho a decidir, fue el inicio del ciclo “Cine de arte y relaciones de género”, cuyo propósito es promover en la comunidad estudiantil del Plantel Oriente la aplicación de la perspectiva de género, en donde la decisión que se asuma sea individual o en pareja, en la que se tomen y se afronten las consecuencias.

Con la cinta *4 meses, 3 semanas, 2 días*, arrancó el ciclo de cine debate, impulsado por el Colectivo interdisciplinario para la equidad de género, con el objetivo de establecer y fortalecer mecanismos destinados a impulsar la igualdad de derechos, responsabilidades y de oportunidades de mujeres y hombres; revalorar el papel de las damas y los caballeros en el seno familiar, y en los ámbitos institucional y social, así como eliminar la discriminación individual y colectiva hacia el hombre y la mujer u otras minorías.

Luego de disfrutar de este excelente filme, dirigido por Cristian Mungiu, donde se retrata un drama social desolador como es la temática de los abortos clandestinos y sus consecuencias emocionales, legales o familiares, el coordinador de este colectivo interdisciplinario, profesor Miguel Ángel Cecilio Rodríguez,

inició un debate donde cuestionó a los jóvenes estudiantes ¿si es necesario llegar a la decisión de abortar o no?

Ante este planteamiento, el también académico del Área Histórico-Social, destacó que cada quien puede hacer lo quiera con su cuerpo, se tiene la libertad a decidir sobre su cuerpo

turo o complicado, embarazo o parto difícil, madres o padres solos, donde también se asume el rol de madre y padre, matrimonios sin sustento, o bien la separación y divorcio ante la falta de expectativas concretas o respaldos familiares y sociales.

En la discusión estudiantil, los jóvenes resaltaron que el aborto es un tema actual, es un fenómeno a nivel mundial, donde cada quien es libre de ejercer su decisión. Asimismo, destacaron que en la ciudad de México, desde el 2007, se despenalizó el aborto, siempre y cuando se sujeten a las disposiciones establecidas por la Asamblea Legislativa del Distrito Federal, que dispuso que se puede practicar cuando la mujer no sobrepase las 12 semanas de gestación.

Finalmente, Cecilio Rodríguez para cerrar el debate, complementó la información sobre las disposiciones aprobadas por la Asamblea Legislativa del Distrito Federal el 24 de abril del 2007, que aprobó que “si la mujer llega a la semana 13 en su embarazo, hay una penalización de tres a seis meses de cárcel, o de 100 a 300 días de trabajo comunitario. Si la mujer es forzada a abortar, la penalización es de cinco a ocho años de cárcel sin derecho a fianza, pero si es forzada física o moralmente, es de 8 a 10 años”.

Respecto de esta cinta, ganadora de la Palma de Oro en el Festival de Cannes en el 2007 y en palabras del propio director Cristian Mungiu, “este film no es una historia en favor o en contra del aborto, tampoco lo es del comunismo, más bien es un retrato de su generación, de la época de la *edad dorada*, como la llamaba la propaganda oficial del estado rumano.”



de forma consciente y responsable, por ello debe de promoverse un conocimiento de él, su funcionamiento y la manera en que influye en el comportamiento adolescente.

Recomendó que si el adolescente es activo sexualmente, debe de actuar con responsabilidad compartida, con amor y sin violencia, a fin de prevenir embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual, problemáticas que conllevan riesgos biopsicosociales que derivan en una educación truncada o con altibajos, proyecto de vida sin fu-

■ Prepa Sí en el Plantel Oriente

## Promoción del arte, la cultura y la creatividad juvenil



Son jóvenes cuyas edades fluctúan entre los 15 y 17 años de edad. Llama la atención sus promedios escolares, pues tienen resultados de 8.5 en adelante. Son inquietos, creativos, participativos, y portan el orgullo cecechachero. Ellos son Paola, Josafat, Hugo, Braulio, Lucero, Cruz Enrique, Kevin, Edgar y Alejandra, promotores del Programa Prepa Sí, en el Plantel Oriente.

Además de ser buenos estudiantes, refieren en entrevista para este medio, son participativos en acciones que benefician a sus compañeros, a partir de la invitación e intervención en actividades lúdicas, deportivas y culturales que complementan su formación integral, aquí en el CCH.

Convivir, participar e interactuar con sus compañeros ha sido una grata experiencia en este Programa, que ha representado un beneficio personal y colectivo. Hemos convivido y nos hemos relacionado más estrechamente, pues hemos aprendido a congeniar no sólo con compañeros estudiantes de otras instituciones educativas, también con sus familia-

res en distintas convivencias, por ejemplo en la creación de huertos urbanos, donde estamos cerca de las familias y la comunidad.

De la ayuda económica recibida en este programa social, señalaron que cada uno le da el uso y valor que desean. Pero, agregaron, la mayoría de quienes están como promotores, les sirve como ayuda a la familia, o bien como apoyo en sus estudios; de ahí la importancia de este beneficio que ha venido a resarcir carencias propias de esta etapa juvenil de los alumnos.

Orgullosos de pertenecer a este plantel educativo y por colaborar como coordinadora, Paola Velasco Montenegro intervino en el Primer Torneo Femenil de Ajedrez Avanzado, convocado por el Gobierno del Distrito Federal, a través de Prepa Sí, certamen en el que obtuvo el tercer lugar que le da la posibilidad de participar en más competencias, pero ahora a nivel nacional.

En tanto, Josafat Hernández García compitió en el Torneo Mixto de Ajedrez, promovido por la misma

instancia, en el que obtuvo un quinto lugar. Por su parte, Hugo Daniel Pérez Sandoval, logró alcanzar el segundo lugar en el Rally de Economía Prepa Sí, cuya importancia radicó en la participación de alumnos talentosos en temas de educación financiera, donde los conocimientos matemáticos implicaron el reto más difícil.

Finalmente Braulio Yael González, Lucero López Vivas, Enrique Vázquez, Kevin Alvarado, Édgar Rodríguez Cortés y Alejandra Olivares Flores, invirtieron un considerable número de horas, pero sobre todo talento y creatividad para elaborar un alebrije y participar en el Octavo Concurso y Desfile de Alebrijes Monumentales, promovido por la Secretaría de Cultura del GDF, CONACULTA y el Museo de Artes Populares, en cuyo certamen obtuvieron una destacada participación y una mención honorífica.

Es así, como todos estos jóvenes han logrado complementar su formación integral en el Colegio y en Prepa Sí, cuyo entorno les da la posibilidad de organizar y coordinar actividades que les gustan y les atraen para compartir con el resto de la comunidad, a partir de un acercamiento más directo con sus pares.

Por último, los chavos cecechacheros invitaron a sus compañeros a aprovechar las bondades de la Universidad Nacional y del Colegio de Ciencias y Humanidades, a seguir en actividades promovidas por Prepa Sí, tanto aquí en la escuela, como en diferentes escenarios donde se promueve el arte, la cultura y la creatividad juvenil. Cabe destacar que en el Plantel Oriente coordina las actividades del mencionado programa Alberto Eloy Rodríguez López, egresado de este centro educativo. 📍

## Exhibición de periódicos murales sobre la importancia de la lectura

En nuestro país el hábito de lectura es precario, por lo que es necesario fomentarlo entre los jóvenes, afirmó el profesor Felipe Reséndiz Sánchez; por ello, junto con sus alumnos de los grupos 204, 237, 238, 241 y 248, elaboraron y presentaron algunos periódicos murales alusivos a este tema.

Dicho material, exhibido el pasado 5 de febrero, fue colocado en los edificios "E", "R" y "S", e invitaba a los jóvenes a reflexionar sobre la importancia de leer, pues es una actividad que permite conocer el mundo, hacernos más críticos, cultivarnos y a disfrutar de los textos.

Asimismo, se expusieron las características de otros materiales de lectura como las historietas y periódicos; se presentó la definición de lectura y sus diversos tipos, así como los factores que la promueven. De igual manera, se mostraron los diversos géneros literarios como el cuento, novela y la poesía, para abarcar un amplio espectro analítico sobre el acto de leer.

A decir de los alumnos participantes, la práctica de la lectura y la escritura permite un mejor proceso de aprendizaje, el conocimiento de palabras nuevas, identificar ideas principales y secundarias, detectar la validez de argumentos, aprender a sintetizar y resumir, elaborar cuadros sinópticos; en conclusión, a ser mejores estudiantes y excelentes lectores. 📍



## ¡No te quites la camiseta!

Estudiante: Si eres sorprendido consumiendo cualquier sustancia prohibida (alcohol, marihuana, inhalantes, etc.) serás remitido al Tribunal Universitario.



## ¡No pongas en riesgo tu permanencia en la UNAM!

Asistir a la Universidad en estado de ebriedad o bajo los efectos de algún estupefaciente, psicotrópico o inhalante; ingerir o usar, vender, proporcionar u ofrecer gratuitamente a otro, en los recintos universitarios, bebidas alcohólicas y las sustancias consideradas por la ley como estupefacientes o psicotrópicos, o cualquier otra que produzca efectos similares en la conducta del individuo que los utiliza **AMERITAN SANCIONES QUE VAN DESDE UNA AMONESTACIÓN HASTA LA EXPULSIÓN DEFINITIVA DE LA FACULTAD O ESCUELA.\***

\*Artículo 95 sección IV del Estatuto General de la Universidad Nacional Autónoma de México, Legislación Universitaria.





## El estudiante orienta al estudiante



### Jornada de asesorías para seleccionar la carrera adecuada

Por Miguel Ángel Landeros Bobadilla

La asesoría con información precisa y veraz sobre la carrera que se desea estudiar es indispensable para que el bachiller elija una profesión acorde con sus intereses y habilidades, aseguró Bonifacio Vuelvas Salazar, académico de la Dirección General de Orientación y Servicios Educativos (DGOSE) y coordinador de la jornada "El Estudiante Orienta al Estudiante", efectuada del 9 al 13 de febrero pasado en la explanada de esta escuela.

"El fin de la jornada, comentó, es establecer un enlace entre alumnos y los egresados que ya cursan estudios superiores en las distintas escuelas y facultades, con el objetivo de brindar información como requisitos y duración de las carreras, las destrezas necesarias para su estudio o costos de los materiales didácticos, todo con el afán de auxiliar a los estudiantes, sobre todo los de sexto semestre, en la difícil decisión de elegir carrera".

Durante este evento, la velaria del plantel se convirtió en un espacio de encuentro entre los estudiantes de la escuela que están a punto de seleccionar carrera y los ahora alumnos de estudios superiores, quienes despejaron las dudas e inquietudes de los cecehacheros sobre la oferta educativa existente en la Universidad Nacional Autónoma de México.



De esta forma, los jóvenes cecehacheros se acercaron a las mesas informativas atendidas por estudiantes de carreras, escuelas y facultades, donde se compartieron experiencias de manera vivencial y directa.

De acuerdo con Bonifacio Vuelvas, los expositores son voluntarios que desean transmitir lo que han experimentado durante su carrera. La mayoría son exalumnos del plantel con deseos de retribuir un servicio a la escuela que los formó y, así, ayudar a los jóvenes. Anteriormente, aseveró, quienes orientaban eran profesores, pero ahora son muchachos lo cual genera mayor empatía y confianza entre sus pares.

"Se utilizaron varios recursos para informar a los interesados, entre ellos folletos, carteles, materiales didácticos y prototipos, con lo cual los futuros estudiantes de nivel superior obtuvieron datos confiables sobre la carrera de su interés y, con ello, encaminarse hacia una elección profesional adecuada", concluyó Vuelvas Salazar.

Cabe anotar que durante este evento, organizado por la DGOSE, la Secretaría de Servicios a la Comunidad y la Dirección General del Colegio, en colaboración con el departamento de Psicopedagogía de esta escuela, se dieron a conocer las opciones de formación en las áreas Humanidades y Artes, Ciencias Sociales, Ciencias Físico Matemáticas y de las Ingenierías, Biológicas, Químicas y de la Salud, así como de las distintas FES. ♀

Diseño: Fabián López S.S.



Facultad de Ingeniería, CU



Facultad de Medicina, CU

 2015 del 16 al 20 de febrero Año Internacional de los Suelos Sala 2 Audiovisual						
Día/Hora	Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20	
9:00 – 10:00	Inauguración Julieta Moreno y Sierra. "Composta, mejorador del suelo".	Verónica D'zul Aranda, Elizabeth Aguirre Yuh "Suelos y el cambio climático"	Juan José Hernández "Suelos forestales y selvas"	Yenisel Reyes Tenorio. "Tratamiento de suelos"	Talleres y exhibición de carteles en la explanada	
10:00 – 11:00	Conferencia. Eliseo Cantellano. "Sustrato en humedales y servicios ambientales"	Ma. de Lourdes Valenzuela Ramos "Color y pH del suelo"	Pablo Macías Muñoz ¿Qué es el suelo?	Zaira Eréndira Rojas García. "Importancia del suelo"		
11:00 – 12:00	Nidia Rodríguez "Mi consumo cotidiano ¿cambia el tipo de suelo?"	Porfirio Martínez S. "Inquilinos microscópicos del suelo"	Blanca Estela Sandoval "Erosión del suelo"	María Guadalupe Fuentes Suárez. "Relación agua-suelo-planta y tipos de suelo"		
12:00 – 13:00	Martha Elizet Herrera Hernández "La importancia del suelo"	Leticia Martínez Aguilar "Biorremediación de suelos"	Elisa A. Picazo "Conocimiento y uso sustentable del suelo"	Video		
<b>RECESO</b>						
15:00 – 16:00	Pablo Illescas Betsabé Areli "Deforestación, degradación de suelos y cambio climático"	Cecilia Espinoza y Reyes Hernández "Composición orgánica del suelo"	Jacqueline Leyva Chávez "Estudio de suelos"	Sostenes Morales Lara y Alonso Antonio Yescas Galicia "Los suelos en la era cuaternaria"		
16:00 – 17:00	José Manuel D'zul Aranda. "Microelementos CHONPS en el suelo"	José Luis López Arenas "La importancia de los microorganismos en los sistemas edáficos"	Ma Teresa García B y Daría Razo. "El suelo, un gran olvido del medio ambiente"	Yolanda Quezada "El suelo como material de construcción"		
17:00 – 18:00	Ana María Mendoza Ambrosio Fidel E. Solís Burgoa. "Contaminación de suelos"	Martín Mejía Ramos. "Características del suelo en Ingeniería civil"	Ana María Flores, Ana Lilia Cabrera Ávila, Lizandra Osiris Olmedo Sampedro "Suelo y otras alternativas para el cultivo"	Ricardo Ramírez García "Métodos para la clasificación de suelos"		
18:00 – 19:00	Fernando García Aguilar Gina Martínez Mora "Enfriamiento de la tierra"	Javier Bustos Rosas "Suelos agrícolas"	Marco Antonio Bautista, Juan Humberto Zendejo Sánchez "Solum, un agente desconocido"	Griselda Chávez F. "Efecto del calentamiento global en los suelos de México"		



ESPACIO ACADÉMICO

María del Refugio Serratos González  
Profa. Área de Lenguaje y Comunicación

**Elena Garro (1916-1998):  
"La muerte es vivir para siempre"**



Elena Garro fue una escritora tan controvertida por su extravagancia, y su extraño carácter; algunos decían que a veces rayaba en la locura. Su extraordinaria belleza atraía a los hombres, a tal grado que la querían envolver entre sus brazos. Elena suscitaba grandes pasiones; entre ellas, fue muy conocido su romance con el escritor argentino Bioy Casares, quien declaró en Buenos Aires que Elena Garro era la mujer a la que más había amado en su vida.

Nació en Puebla el 11 de diciembre de 1916, aunque ella afirmaba haber nacido en 1920. Hija de madre mexicana y padre español, se casó en 1937 con el poeta Octavio Paz, con quien tuvo una hija: Helena Paz Garro.

Escribió de manera magistral tres géneros: teatro, novela y cuento, en los cuales destacó de manera extraordinaria. Podemos mencionar su novela *Los recuerdos del porvenir* (1963), con la que ganó el premio Xavier Villaurrutia, traducida a varios idiomas. Octavio Paz y Carlos Monsiváis opinaron que era una de las mejores novelas del siglo XX. Monsiváis expresó lo siguiente: "... ya están presentes la perspicacia, la inteligencia, el instinto poético, la destreza narrativa, la capacidad de crear personajes que en alguna medida son al mismo tiempo metáforas de un paisaje onírico". En esta obra es protagonista la piedra del pueblo de Ixtepec, que conserva la memoria de lo ocurrido en ese lugar.

También la escritora Martha Robles considera que la obra de

persecución de que son objeto los personajes femeninos en un mundo dominado por la fuerza masculina. La Garro, en su obra literaria así como en su vida, rompió con los convencionalismos dramáticos y literarios de su época.

Con sus obras teatrales modernizó el teatro poético. En 1957 ingresa como dramaturga en el programa *Poesía en voz alta* con dos obras: *Los pilares de Doña Blanca* y *Andarse por las ramas*. Con ellas, la escritora cautivó al medio cultural mexicano y a los intelectuales de ese momento. El dramaturgo Carlos Solórzano comentó: "Su presencia ha traído al teatro mexicano una fresca literatura que se apoya en el lenguaje y en breves fábulas en las que se advierte una profunda y rara dimensión poética". Posteriormente escribe *Un hogar sólido*, *Felipe Ángeles* y *Los perros*, que se llevan a escena y logran el reconocimiento de todo el público.

Elena Garro regresa a México en 1994, enferma y sin recursos económicos. Quien le proporcionó el boleto de avión fue José María Fernández Unsain, director en ese momento de la SOGEM (Sociedad General de Escritores de México). Vive en Cuernavaca cuatro años entre sus gatos, su pobreza y disfrutando hasta el último momento de su compañero inseparable: el cigarro. Ahí muere el 22 de agosto de 1998, a pocos meses de la partida del que fuera su esposo, Octavio Paz. Elena Garro dijo: "Se adelantó. Él me va a recibir allá arriba. Yo lo perdono, sé que él me ha perdonado y espero pronto reunirme con él. La muerte es vivir para siempre".

Después del sesenta y ocho y a causa de unas declaraciones que hizo sobre los intelectuales mexicanos, se ve obligada a autoexiliarse, y a partir de ese momento, su obra literaria es censurada. Permaneció en silencio doce años y, por fin, publica *Andamos huyendo Lola* (1980). Posteriormente escribe tres novelas: *Testimonios sobre Mariana* (1981), con la que obtuvo el premio Juan Grijalbo, *Reencuentro de personajes* (1982) y *La casa junto al río* (1983). En estas novelas presenta la

## Plantas Medicinales del Primer Libro Escrito por Indígenas en México

En México existe una larga tradición de uso de plantas medicinales, analizarás algunas que se han empleado desde la época prehispánica incluidas en el Códice De la Cruz Badiano y elaborarás tu propio herbario, también recorrerás la colección de plantas vivas del jardín botánico con uso medicinal.

Fecha: 25 y 26 de febrero. Horario: 10:00 a 15:00hrs.  
Costo de recuperación: \$1,000.00 (Cada participante se llevará 2 publicaciones del Códice). Dirigido: a público en general  
Profesores: Edelmira Linares y Linda Balcázar

## TALLER



### Mayores informes:

Área de Difusión y Educación del Jardín Botánico IBUNAM  
Tels. 5622-9047, 5622-9063  
Email: [jbdifusion@ib.unam.mx](mailto:jbdifusion@ib.unam.mx)






## Convocatoria

a participar con ponencias y trabajos en el

# XXX

## Simposio Internacional de TIC en educación

# SOMECE 2015

Del 11 al 13 de marzo de 2015  
Ciudad Universitaria, México DF

El registro deberá realizarse antes del 1o de marzo, a través de la página de internet

Teléfono 5543 3613  
[simposio2015@somece.org.mx](mailto:simposio2015@somece.org.mx)

[www.somece2015.unam.mx](http://www.somece2015.unam.mx)



## PSICORIENTA

Itzel Núñez Núñez  
Departamento de Psicopedagogía

## Se fue sin decir adiós

*“Nuestro culto a la muerte es culto a la vida, del mismo modo que el amor, que es hambre de vida, es anhelo de muerte”*

Octavio Paz

**¿**Qué es la muerte? Diversos argumentos se han dado a este acontecimiento al que todos tenemos derecho como ser vivo. La biología da una explicación de ella y pone énfasis a la función, o mejor dicho, disfunción celular. Durante mucho tiempo se sabía que la gente moría “de vieja” o por “causas naturales”; sin embargo, hoy en día, con apoyo de los avances científicos y tecnológicos, se sabe de la existencia de diversas enfermedades que se desarrollan en los individuos y muchas veces resultan más poderosas que los mismos avances médicos.

Pero qué sucede en los casos donde la muerte de una persona es repentina, en donde no se conocía enfermedad, como en el caso de un accidente o en la toma de una decisión repentina como es el suicidio.

Los sentimientos que surgen ante una pérdida pueden ser el resultado de la cercanía o distanciamiento con la persona que se ausenta, de la cultura, la religión y hasta la causa de la misma muerte. Pensar en “haber” ayudado a esa persona en determinada situación, “haber” compartido más tiempo juntos, “haberle” dicho que lo amaba, son sólo ideas que se quedarán ahí, provocando emociones encontradas y en muchas ocasio-



nes, frustraciones en quienes viven con estos pensamientos.

Es común que quienes pierden a un ser querido, vivan un *proceso de afrontamiento*, al que Elisabeth Kübler-Ross también llamó “el proceso del morir”. Describe cinco fases (negación, ira, regateo, depresión y aceptación) y cada una de ellas permite a la persona o al ser querido de éste, procesar la pérdida que se presentó o que se aproxima, y así, vivir un duelo.

En la *negación*, el individuo se rehúsa a la posibilidad de la pérdida; en la fase de *ira* se identifica rebeldía y cuestionamientos ante la situación, provocando conflictos con personas cercanas y el entorno; en el *regateo* busca alternativas para negociar el tiempo de vida; en la etapa de *depresión* el sujeto presenta desesperanza y tristeza; mientras que en la *aceptación* se pueden externar sentimientos y se asimila la realidad.

Durante estas etapas, el sujeto que afronta la pérdida puede llegar a aceptar la muerte quizá en breve tiempo, pero otras en cambio, tardarán más en procesar y reconocer que esa persona “se fue”. Entonces, lo recomendable es acudir y recibir

apoyo oportunamente de un *tanatólogo*.

Éste, es el especialista que brinda apoyo al hombre a enfrentar su propia muerte o la de un ser querido; a morir con dignidad, plena aceptación y total paz; esta ayuda permite trabajar el duelo con el menor tiempo y dolor posible, concibe al hombre como un todo, con necesidades físicas, psicológicas, sociales, culturales y espirituales (García, 2001). Profesionales del área de la salud y de las humanidades, como psicólogos, médicos y enfermeros, destacan por su labor con pacientes que requieren de esta asesoría para procesar de la mejor forma su duelo.

Es importante reconocer que las emociones (ira, tristeza, impotencia, frustración) que surgen después de la pérdida de un ser querido, pueden expresarse de diversas formas, esto ayuda a pasar más rápidamente este proceso.

Expresiones como poemas, canciones, pinturas que encontramos de manera cotidiana, son un claro ejemplo de esa transferencia emocional que ha permitido a algunas personas, manifestar sus sentimientos. 

### Referencias:

- Cerejido, M. (2009). “La muerte y sus ventajas”. México: Fondo de Cultura Económica.  
García, S. (2001). “Qué es la tanatología”. México: Manuscrito, UNAM.  
Reyes, L. (1996). “El proceso de Morir de Elisabeth Kübler-Ross”. México: Curso Fundamental de Tanatología.



## De que te quiero así, te quiero.

*Si no recuerdas la más ligera locura en que el amor te hizo caer, no has amado.  
William Shakespeare*

El tiempo cumple su función y nos arroja a un Día del amor y la amistad nuevo, claro que son muchos los años que se ha celebrado tal día pero, cada amanecer es diferente. Podremos haber cambiado de pareja, de amistades y de gustos, lo cierto es que el Amor lo renueva todo. Cada vez que amamos somos otros, mejores, más grandes, más cerca del cielo.

El 14 de febrero es una fecha aplaudida por muchos y rechazada por otros. Lo importante es aprovechar cada día y cada instante para demostrar lo que sentimos, pero no cabe duda que este día es el clímax y el símbolo para desbordar emociones y sentimientos.

El amor destruye. Destruye el cascarón del corazón, de la mente, y los abre a la vida; destruye el cosmos y configura uno nuevo, uno que parece perfecto.

La celebración de este día es el reflejo del sentimiento. Poco puede hacerse para ocultar el amor por la pareja, por los amigos, por la naturaleza, por todo lo que amemos. Preferible es dar un abrazo o un beso y agradecer que existe algo que nos une a todos, sin importar su ideología, su religión, su estatus social, su raza; es ése algo que mueve a nuestro mundo: el amor y la amistad.



Texto: Cristian Galicia  
Diseño: Fabian López S.S.