



ORIENTE

www.cch-oriente.unam.mx

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 805 • 21 DE SEPTIEMBRE DEL 2015

ENSEÑANZA **A** PRENDIZAJE



ENSEÑANZA **A** PRENDIZAJE



unam
donde se construye el
futuro

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
landerosbo@hotmail.com

EDITORIAL

Impulso a la cultura de la prevención

Hace 30 años, un 19 de septiembre de 1985, en nuestra ciudad, ocurrió un terremoto de gran magnitud, es decir “un sismo, con una energía equivalente a todos los temblores que ocurren en el mundo en un año promedio”, que derrumbó edificios, casas, multifamiliares, hospitales, escuelas, restaurantes y más, con la consecuente pérdida de vida humanas, incluyendo el panorama triste y desolador de una ciudad, una nación que no estaba preparada ante semejante desastre natural.

A tres décadas de ocurrido este movimiento telúrico que en el Distrito Federal alcanzó los 8.1 grados en la escala de Richter, hoy en día es prioritario que nuestra población se involucre en la llamada cultura de la prevención que es la mejor manera de evitar o disminuir los efectos adversos que los desastres provocan en nuestras comunidades.

De acuerdo con las recomendaciones de la Dirección de Protección Civil del Gobierno del Distrito Federal y de la propia UNAM las acciones preventivas, sobre todo de simulacro de evacuación, constituyen un recurso básico para el adiestramiento adecuado de los grupos especializados para el rescate y salvamento de vidas, además de que tienen como propósito fundamental probar la eficiencia de los planes de emergencia para crear y fomentar hábitos de respuesta para

que, con base en una organización, convierta a la población en un protagonista consciente de su propia seguridad durante la presencia de un desastre o un siniestro.

Bajo este contexto, consideramos que en un espacio educativo como el nuestro, es obligatorio recurrir a los adiestramientos, vía simulacros, para que nuestra comunidad responda a los llamados de esa cultura de la prevención que involucra a todos y exige la participación de todos.

Estar preparados ante cualquier eventualidad, posibilita la disminución de riesgos y, al mismo tiempo, nos hace partícipes de una exigencia social que debe asumirse con toda rigurosidad, que nos deje enseñanzas y aprendizajes para poder enfrentar fenómenos como el descrito anteriormente pero, principalmente, que nos ayude a evitar las pérdidas humanas y el quebranto de nuestro patrimonio o de nuestra salud física y mental.

Hoy en día, el Plantel Oriente se suma a las acciones y recomendaciones para la realización de un macro simulacro, tal como se constató este sábado 19 de septiembre del 2015, donde cerca de 2 000 alumnos y más de 50 profesores, además de voluntarios y personal directivo, intervinieron en una acción donde resaltó la participación y la reflexión ante hechos o desastres que pueden atentar con nuestra seguridad.



ENSEÑANZA APRENDIZAJE

■ Presentación del libro de relatos *Eros y Tánatos*

Amor y muerte, conjunción para crear arte



Gerardo García Palacios, Magdalena Lina X. Mejenes López y Rafael Fernández Flores

Eros, amor, y *Tánatos*, muerte, son las dos pulsiones fundamentales en el ser humano, pero también son fuente de creación y creatividad, como quedó demostrado durante la presentación del libro de Rafael Fernández Flores, *Eros y Tánatos*, donde por medio de cuentos se mezclan estas dos realidades para despertar la imaginación del lector.

Dicha obra fue presentada el pasado 3 de septiembre por los profesores del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación del Plantel, Magdalena Lina X. Mejenes López y Gerardo García Palacios, quienes comentaron que a lo largo de la travesía de los relatos que la conforman, aborda temas como las fantasías, el miedo, pasión y deseos, usando desde el humor negro hasta la ciencia ficción, lo cual lo vuelve un trabajo muy atractivo para los jóvenes.

En su momento el autor, quien combina su faceta de escritor con la de científico, pues ese egresado de la Facultad de Ciencias de la UNAM y físico de profesión, además de autor de obras de difusión científica como “La ciencia es un juego de

niños” y “Dime abuelita por qué”, señaló que la fusión entre la ciencia y la literatura nutre su trabajo.

Al comentar sobre *Eros y Tánatos*, dijo que se divide en tres partes. En primer lugar son historias relacionadas con el sentimiento amoroso. La segunda parte presenta las secuelas de la muerte. Finalmente, en la tercera sección del libro, se unen historias y personajes, interactuando para recrear situaciones fantásticas.



Al platicar sobre su labor literaria, Fernández Flores afirmó que como escritor es necesario crear tensión para mantener la curiosidad. “Una historia requiere tener la longitud exacta para no perder el interés y usar diversos recursos narrativos para capturar al lector. Es fundamental crear personajes sólidos y enamorarse de ellos, así como transmitir sus motivaciones y sentimientos”.

El libro se compone de nueve narraciones. Los asistentes se vieron sorprendidos cuando un cuento dio vida al texto

“En qué puedo servirle”, haciendo un excelente uso del lenguaje corporal e inflexiones de la voz, con lo que la historia de un hombre que acude a los velorios para platicar con los dolientes y escuchar anécdotas insólitas, adquirió un nuevo matiz.

Asimismo, Rafael Fernández ofreció una breve descripción de los demás cuentos que conforman la obra presentada, que abarca diversas temáticas desde la fusión entre arte y ciencia en “Está en su naturaleza”; el hombre que piensa que hizo el amor con una muerta y busca explicación en la medicina y la literatura en “Curar, aliviar y consolar”, y el humor en “Nos pela los dientes”, entre otros.

Finalmente, invitó a los jóvenes a apasionarse con la vida y encontrar su vocación, así como a tener sueños, a comprometerse a cumplir sus metas y deseo que su obra los motive a acercarse a la literatura, la cual es un recurso para trascendernos a nosotros mismos y comprender mejor la realidad.





■ Inicia el taller “Análisis físico-químicos en macerados”

Elaboración de productos de alta calidad

del ingenio y, sobre todo, producir macerados que cumplan estrictamente las normas mexicanas específicas en esos productos.

Un macerado consiste en la extracción de los principios activos de una planta, semilla o fruto en un líquido, donde se deja reposar en agua fría u otro solvente en un periodo que puede abarcar de horas hasta meses, y con ello se obtienen diversos productos como medicamentos, licores, perfumes o aceites aromáticos, e incluso pueden venderse al elaborarse de forma artesanal.

Con el propósito de conocer y adentrarse en esta técnica, el pasado cuatro de septiembre inició el taller “Análisis físico-químicos en macerados”, el cual pretende desarrollar las cualidades de investigación de los alumnos, aplicación

De acuerdo con los organizadores de esta actividad, los profesores del Área de Ciencias Experimentales, Ana María Flores Pérez, Fidel Enrique Solís Burgoa, Lizandra Osiris Olmedo Sampedro, Luz Elena Flores Bustamante, Oscar Juvenal Durán Reyes y Pilar Rodríguez Arcos, estos experimentos se desarrollarán en dos etapas en un año lectivo, con labores quincenales en el laboratorio del Siladin CREA del plantel.

Dichos docentes explicaron que cada alumno elegirá la materia prima con la que trabajará, por ejemplo, flores, frutos secos, hojas, frutas, condimentos, granos o hierbas aromáticas, y llevará a cabo el macerado. Este

proceso, agregaron, requiere diversas etapas, que van desde la selección de que se desea macerar, hasta su lavado, desinfectado, dejar la pulpa en reposo, adición de metasa, maduración, filtración y, finalmente, envasado para su posterior consumo o venta.

Posteriormente, los alumnos realizarán el análisis de las propiedades como la medición de pH, densidad, porcentaje de alcohol, grados Brix, identificación de grupos funcionales y, durante la segunda etapa, identificación de compuestos orgánicos a través de infrarrojo, determinación de metanol y análisis físico-químicos de sólidos, entre otros.

De esta forma, afirmaron los profesores, se cumplirá uno de los propósitos fundamentales del curso consistente en que los macerados



se apeguen a la normatividad mexicana, pues de lo contrario podrían representar un peligro para la salud. Por ejemplo, en el caso de los licores, un exceso de metanol puede provocar desde la

ceguera hasta la muerte.

Ante los aproximadamente 50 alumnos asistentes, se explicó que los participantes deberán efectuar tres tipos de análisis para garantizar el cumplimiento de la normatividad. Por un lado, se encuentra el descriptivo, es decir, observar las cualidades del producto, como su color, olor o consistencia. En segunda instancia está el análisis discriminatorio, donde se comparan diversos productos para garantizar la calidad. Por último, se lleva a cabo un test del consumidor, donde el producto se

le presenta directamente al público para que lo evalúe.

Cabe agregar que estuvieron presentes durante este inicio de actividades Tomás Nepomuceno Serrano, secretario Técnico del Siladin, y Víctor Rafael Zárate Ramírez, de la Jefatura Auxiliar de LACE, así como José de Jesús Moncayo Sahagún, secretario Académico del Plantel, quien destacó los diversos conocimientos que los alumnos adquirirán a lo largo de este taller, pues utilizarán equipo exclusivo para estas prácticas experimentales. ♀





EL CLUB DE QUÍMICA

¿TE GUSTARÍA APRENDER A ELABORAR Y ANALIZAR UN PRODUCTO MACERADO*?

TE INVITAMOS A INICIARTE EN LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA PARA ADQUIRIR CONOCIMIENTOS RELACIONADAS CON ESTOS PRODUCTOS

!!! EL CONOCIMIENTO ES PODER Y MÁS SI ESTÁ ADEREZADO !!!

ACTIVIDADES LOS VIERNES CADA QUINCE DÍAS DE 13:00 A 15:00 HORAS EN EL SILADIN

Inscripciones en la Coordinación de Ciencias Experimentales en el edificio L de 11:00 a 19:00 horas

*Macerados: Productos obtenidos de la extracción de principios activos de la planta o semilla en un líquido.

Por una inclusión de los medios sociales en el proceso educativo

Por: Jimena Andrea Gómez Fragua (@JimenaGrun) S.S.

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) avanzan aceleradamente dejando muy atrás a profesores y alumnos que, si bien conocen o han escuchado hablar sobre los múltiples beneficios que otorga el uso de dichas tecnologías en el proceso de aprendizaje, todavía no se animan a dar el gran paso a la digitalización de la enseñanza, parcial o completamente. El perfil del estudiante ha cambiado, las herramientas alrededor suyo también; sin embargo, uno de los mayores problemas que presentan los jóvenes mexicanos, y me atrevo a decir que el grueso de la sociedad en general, es la forma en que están empleando estos instrumentos; lejos de propiciar un ambiente oportuno para el desarrollo de habilidades digitales, se ven convertidos en simples fuentes de entretenimiento peleadas eternamente con las aulas.

La situación anterior se comprende, pero no se justifica. Quizá muchos profesores y alumnos se muestran renuentes al cambio porque han observado que existe una delgada línea entre resultados positivos y negativos cuando se habla de tecnología en el salón de clases, y es que la falta de cultura digital, o conciencia sobre nuestros hábitos en la Web, es un problema nacional que no discrimina condiciones socioeconómicas o rangos de edad, pero que paulatinamente debe cambiar si se fomenta un uso alternativo y provechoso para la educación, de los dispositivos con acceso a Internet.

Existen mitos todavía arraigados sobre las plataformas de comunicación global, uno de los más frecuentes es el que asegura que "las redes sociales fomentan el aislamiento y el narcisismo de los jóvenes". Juan José de Haro, Doctor en Biología por la Universidad Autónoma de Barcelona, profesor de Matemáticas e Informática en Educación Secundaria y autor del libro "Redes sociales para la educación" (2010), señala lo contrario: las redes favorecen el proceso de integración porque los alumnos "siempre tienen a alguien con quien hablar y con quien compartir", además impulsan el aprendizaje colaborativo, la libertad de expresión y el surgimiento de ideas creativas.

El uso de las TIC y de los medios sociales como elementos para favorecer el papel activo de los estudiantes gana cada vez más terreno. Las aulas merecen más que nunca ser espacios abiertos a la experimentación de aprendizaje práctico, de estrategias para la búsqueda, recopilación, comparación, análisis y tratamiento de información, todo esto con el fin de formar a los futuros ciudadanos capaces de desenvolverse en el panorama tecnológico y social que ha venido asentándose con la modernidad.

Los resultados no dependen únicamente de la implementación de dichas herramientas y tecnología en el aula, sino de la metodología y el plan de trabajo que se establezca en función de las mismas. Es aquí donde el rol de docente juega un papel esencial, es él quien debe incitar un uso conveniente y provechoso para la sana interacción entre alumnos. El profesor se ve convertido en una especie de "curador de contenido", cuya responsabilidad consiste en localizar, agrupar, organizar y compartir la información que considere pertinente y relevante para su comunidad de estudiantes. De igual manera, será el encargado de gestionar los grupos de trabajo y, lo más importante, influir en la percepción y prácticas que presentan los jóvenes en lo referente a los medios de comunicación digital.

La posibilidad de poner en práctica lo previamente escrito no es para nada lejana ni imposible. Veámos: "La comunidad de la UNAM tiene a su disposición el

servicio gratuito de conexión inalámbrica a Internet que la universidad ofrece en sus instalaciones a través de la Red Inalámbrica Universitaria (RIU) para apoyar la docencia, la investigación y la difusión de la cultura." Según se muestra en la página oficial de la Red Inalámbrica Universitaria, el Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente cuenta con ocho accesos (inalámbricos) a Internet: dos en la biblioteca y seis más distribuidos en la escuela.

Asimismo, el pasado mes de enero del año en curso, se instalaron 454 computadoras nuevas y de vanguardia; tan sólo en el Centro de Cómputo del Plantel se encuentran 182 máquinas y en la sala Telmex otras 20 más, todas con acceso a Internet y para uso exclusivo de alumnos y profesores. El resto de ordenadores se encuentran distribuidos en las aulas donde se imparte la clase de computación. Cabe destacar que no sólo se cuenta con equipos fijos, sino también portátiles. La Coordinación de Cómputo dispone de aproximadamente 40 laptops para uso de profesores, todas con acceso a la red interna del plantel y, de solicitarlo, también se prestan bocinas, así como extensiones de corriente eléctrica para facilitar el uso de tecnología en el aula.

Las cifras antes mencionadas nos permiten visualizar el terreno en que nos encontramos, la infraestructura no debiera ser un pretexto para evitar el uso de las TIC en el proceso enseñanza-aprendizaje, de ser así, seguiremos privados de una de las formas más actuales de socializar el conocimiento y potenciar el trabajo colaborativo. Estas tecnologías permiten emplear múltiples lenguajes, herramientas y soportes en tus clases. Si las vuelves tus aliadas podrás trabajar las asignaturas de un modo muy diferente, además de que te ayudarán a desarrollar tu alfabetización tecnológica y digital.

Comparto contigo algunas herramientas básicas con las que puedes comenzar a experimentar para adquirir habilidades digitales y enfocarnos a la educación. Antes de comenzar a utilizar cualquiera de estas herramientas, es necesario echar siempre un vistazo a los términos y condiciones de uso. Por otra parte, cabe destacar que en YouTube puedes encontrar decenas de tutoriales en español que te ayudan a conocer más acerca de las instrucciones de cada plataforma, para que aproveches todas las funciones que ofrecen.

¿POR QUÉ INCLUIR MEDIOS SOCIALES EN EL AULA?

- 1 Personalizan la educación y fortalecen el sentido de pertenencia a un grupo.
- 2 Uno de cada 3 usuarios de redes sociales en México tiene entre 15 y 24 años de edad.
- 3 Alimentan el espíritu participativo: "arquitectura de la colaboración" (O'Reilly, T., 2005).
- 4 Permiten incorporar los tres agentes educativos en la construcción del aprendizaje: familia, comunidad y escuela.
- 5 Son espacios donde el comportamiento social se aprende y se aplica al mismo tiempo.
- 6 Facilitan el acceso a fuentes de información en diversos formatos y en tiempo real.
- 7 Estimulan la divulgación de conocimientos e interacción entre personas geográficamente alejadas.

Por: Jimena Andrea Gómez Fragua @JimenaGrun S.S.



DISEÑO Y PRODUCCIÓN DE PRESENTACIONES EN LÍNEA

¡No te cases con PowerPoint! Allá dentro (de la Web) hay un mundo de posibilidades que te ayudarán a mejorar tus presentaciones para que resulten más llamativas, digeribles y dinámicas. Recuerda que la imagen es un aspecto fundamental en el proceso de aprendizaje del alumno contemporáneo.

- Prezi: prezi.com
- Emaze: emaze.com
- PoowToon: powtoon.com

ALMACENAMIENTO DE PROYECTOS

¿Todavía almacenas tus trabajos en una USB? Todos hemos perdido valiosa información por culpa de estos dispositivos: se infectan, los extraviamos o simplemente dejan de funcionar. No está de más crear un espacio virtual de almacenamiento que te permita subir fotografías, videos, presentaciones, etcétera, y consultarlos desde cualquier computadora o dispositivo móvil con acceso a Internet.

- Google Drive: google.com/drive/
- Dropbox: dropbox.com
- One Drive: onedrive.live.com

CONVERSACIÓN EN GRUPO

¡Se acabaron los pretextos! Las viejas excusas de "no me llegó tu mensaje" o "es que no lo vi", se han vuelto obsoletas. Utiliza la oportunidad que te brindan algunas aplicaciones y redes sociales para crear grupos que contribuyan a mejorar la comunicación entre el equipo: intercambien información de valor, compartan y comenten videos, fotografías o archivos de texto.

- Facebook: facebook.com
- Whats App: web.whatsapp.com

TRABAJO COLABORATIVO

Nunca fue más fácil realizar actividades en equipo. ¿Sabías que puedes trabajar en tiempo real con tus colegas? Todas las propiedades de Microsoft Office están en línea. Crea hojas de texto, entre otros archivos, y mira a todos colaborar en un mismo documento, al mismo tiempo.

- Office Online: office.com

GESTOR DE ACTIVIDADES

¿Eres adicto al uso de calendarios? ¿consideras que mantener uno te da más problemas que soluciones? Quizá esta sencilla aplicación para registrar actividades (grupales o individuales) hechas, haciendo y por hacer, te interese.

- Trello: trello.com

EXPLOTA TU CREATIVIDAD

Hoy en día existen herramientas gratuitas y muy fáciles de utilizar que nos permiten obtener grandes resultados visuales, casi como los de un diseñador profesional. Podemos crear cómics, carteles, infografías, mapas mentales y mucho más.

- Pixton: pixton.com (cómics)
- PicMonkey: picmonkey.com (retoque fotográfico)
- Piktochart: piktochart.com (infografías)



Salud



ARTÍCULO DE PROMOCIÓN PARA LA SALUD

Dr. Cipriano Borges
Cordero
asegfmed@yahoo.com.mx

¿Qué es la autoestima?

Existen múltiples definiciones de este concepto; la que más se apega a la realidad del entorno bio-psicosocial del individuo la expresa como el juicio general que el individuo emite de su propia persona respecto a su valía; globalmente esto abarca: aceptación familiar – competencia académica – competencia social (popularidad) y seguridad personal.

Se puede decir que es la percepción valorativa de iniciar de mi manera de ser de quién soy yo, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran mi personalidad. La autoestima se aprende empíricamente, fluctúa de acuerdo a entornos y circunstancias y lo ideal es que mejore, aunque frecuentemente puede empeorar.

El nivel de autoestima es el responsable directo o indirecto de la mayoría de éxitos y fracasos escolares; ¿por qué motivo?... una autoestima elevada, vinculada a un auto concepto positivo, potenciará la capacidad de la persona para desarrollar sus habilidades y conocimientos y aumentará el nivel de seguridad personal; mientras que un bajo nivel de autoestima enfocará a la persona hacia una posible derrota y un probable fracaso.

AUTOESTIMA POSITIVA

- Mejor preparados para afrontar las adversidades
- Mayor creatividad en nuestras tareas cotidianas
- Mayores oportunidades de enriquecer las relaciones interpersonales
- Mayor empatía de respeto
- Mejores satisfactores de

nuestras vivencias

- Creer firmemente en ciertos valores y principio y dispuestos a defenderlos aun cuando encuentre fuerte presión colectiva
- No se preocupa demasiado por lo que halla ocurrido en el pasado y lo que pueda ocurrir en el futuro
- Confianza de su capacidad para resolver los problemas
- Se considera y realmente se siente igual como persona cuando se compara con otra; aunque reconoce diferencias en talentos específicos, talento profesional y posición económica
- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente
- Es sensible a las problemáticas ajenas, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, está conciente que no tiene derecho a medrar, divertirse o burlarse a costa de los demás

AUTOESTIMA DEFICIENTE

Se caracteriza por la depresión y angustia, temor a la intimidad, bajo rendimiento escolar, abuso del alcohol, inmadurez emocional, temores sociales, drogadicción, temor al éxito, e intentos suicidas

AUTOESTIMA NEGATIVA

- Autocrítica rigorista y desmesurada que mantiene a la persona insatisfecha consigo misma
- Hipersensibilidad a la crítica. Sentimientos exagerados de ser atacada y/o herida; justifica sus fracasos por culpa del resto de sus congeneres, resentimientos pertinaces contra sus críticos .

- Deseo injustificado de complacer. Temor a no ser aceptado por negaciones y perder la benevolencia o buena opinión del solicitante.
- Perfeccionismo. Actitud de la persona que quiere mejorar algo indefinidamente, sin estar nunca satisfecho del resultado.
- Tendencias depresivas. Negación generalizada a todo su entorno, su vida, su futuro y sobre todo a sí mismo; y menosprecio de la alegría de vivir.
- Culpabilidad neurótica. Exageración de la magnitud de sus errores sin llegar al auto perdón.
- Hostilidad flotante. Irritabilidad, estalla por cosas insignificantes, supercrítico a quien todo le parece mal, todo le disgusta, todo lo decepciona y vive una insatisfacción permanente

Todos los seres humanos tenemos limitaciones para algunas actividades, y habilidades y fortalezas para otras. Lo fundamental es reconocer nuestras debilidades para superarlas y, a su vez, conocer y potenciar nuestras fortalezas.

El hecho de percatarse que no todas las cosas salgan bien, o no siempre como uno quisiera, es un aprendizaje positivo; pues estimula a las personas a tener expectativas de éxitos reales (no caer en fantasías) y contribuye al logro de una autoestima positiva.

REFERENCIAS

González – Forteza C., Andrade Palos P. Recursos psicológicos relacionados con el estrés cotidiano en una muestra de adolescentes mexicanos. Salud Mental 20 (1):27-35, 1997



Red Universitaria de Aprendizaje



recursos educativos seleccionados para ti

Tienda Software UNAM

Aprovecha Software

disponible para la comunidad UNAM

www.software.unam.mx



Dirección General de Cómputo y de Tecnologías de Información y Comunicación

Oficina del Abogado General

Unidad para la Atención y Seguimiento de Denuncias dentro de la UNAM (UNAD)



Funciones de la UNAD

Brindar asesoría y atención a los miembros de la comunidad universitaria que hayan presenciado o fueren afectados por algún hecho ilícito dentro de las instalaciones universitarias.



Canalizar ante las autoridades competentes los asuntos derivados de las denuncias presentadas.



Dar seguimiento a las denuncias presentadas.



Teléfono: 56-22-63-78 y 01800-ABOGRAL (226-47-25) ---
Correo electrónico: 01800abogral@unam.mx

Se invita a las actividades con motivo del Año Internacional de la Luz. Con el fin de promover el conocimiento, importancia, características y aplicaciones de este recurso, se llevarán a cabo una serie de ponencias y exposiciones de trabajos sobre la luz. Sala 3 Audiovisual, de 10:00 a 13:00 hrs., y de 15:00 a 19:00 hrs. Hasta el 24 de septiembre

¡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)

Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente

La Dirección del Plantel lamenta profundamente el fallecimiento de **Reveriana Chanes García**

acaecida el jueves 3 de septiembre, madre de Rosalba Margarita Rodríguez Chanes, profesora del Área de Ciencias Experimentales. Nos unimos a la pena que embarga a familiares y amigos.

“Por mi raza hablará el espíritu”
México, DF, a 21 de septiembre de 2015

Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente

La Dirección del Plantel lamenta profundamente el fallecimiento de **Socorro Montoya Rangel**

acaecida el sábado 5 de septiembre, madre de Miguel López Montoya, profesor del Área Histórico-Social. Nos unimos a la pena que embarga a familiares y amigos.

“Por mi raza hablará el espíritu”
México, DF, a 21 de septiembre de 2015



PSICORIENTA

Psic. Arturo Arroyo Nieves
Departamento de Psicopedagogía

¿Después de ti qué? (Duelo por suicidio)

Ángel era un joven “tranquilo”, le gustaba el estudio, regularmente no hablaba de su familia, decía que pertenecía a una como todas; el día que les platicó a sus amigos algunos de sus problemas, se veía sereno, su rostro no expresaba ningún tipo de emoción, sólo recuerdan que preguntó, ¿por qué la vida te pone ante situaciones difíciles? Nadie notó nada “raro”. Fue el último día que lo vieron con vida, al siguiente se encontraron con la noticia de que se había suicidado.

“No puedo creerlo!”, decía Pedro su amigo. ¿Por qué no nos dimos cuenta? ¿Tal vez lo hubiéramos ayudado? Eran las preguntas que se hacía entre un mar de emociones de enojo, tristeza, impotencia y culpa, lo cierto es que Ángel había tomado una decisión que para todos era inexplicable.

La muerte de un ser querido es un suceso que causa un fuerte impacto en el aspecto emocional y en las creencias de todos aquellos que eran cercanos a ella o él. Ante tal suceso las sociedades han desarrollado una serie de acciones o rituales, cuyo objetivo es restablecer el equilibrio emocional de las personas que han vivido la pérdida de un ser cercano que les permita manejar la inevitabilidad de la muerte, por ejemplo.

Sin embargo, cuando la muerte es por suicidio, a la desaparición de la persona y el consecuente proceso doloroso, se suma el problema de la intención humana, ya que no se trata de una muerte “natural”, como la que se da en edades avanzadas; o por un hecho imprevisto como las enfermedades o un accidente. En el caso del suicidio es la propia persona quien ha tomado la decisión de finalizar con su vida, lo que ocasiona que este suceso genere un efecto más destructurante.

“La conducta suicida nos confronta con la transgresión de un valor esencial, el del respeto a la vida humana, que constituye algo valioso en sí mismo y

debe ser preservada a cualquier precio. Los hombres no pueden decidir libremente el momento de su muerte. Es algo que debe estar más allá de su alcance”¹.

La pérdida de un ser querido por suicidio es un acontecimiento terrible, doloroso e inesperado que puede ocasionar un dolor intenso y prolongado, por el sinfín de preguntas: ¿por qué lo hizo?, ¿podía haberse evitado? Y por más que intentas entender las razones que lo llevaron a tomar esa decisión, regularmente no encontrarás respuestas. Por ello, es importante tratar de no atormentarte demasiado, buscando el por qué? Recuerda que no pudiste elegir por él o por ella, y la decisión de terminar con su vida fue enteramente suya.

Seguramente te invade también un sentimiento de culpa, te puedes sentir mal por algo que dijiste o hiciste, no obstante, es una situación “normal” después de una muerte de estas características. Recriminarte no haberte dado cuenta de lo mal que estaba, o no haberlo protegido, sólo aumentarán tu sentimiento de culpabilidad. Intenta no afligirte demasiado, toda muerte por suicidio posee una parte de misterio. Para entender quizá a la persona, tendríamos que ser ella, y ni siquiera en ese caso, pues tal vez ni ella misma sería consciente de la causa secreta de su sufrimiento.

Lo que puedes hacer es aceptar que se ha suicidado porque vivía un estado de sufrimiento tal, que su existencia se había vuelto intolerable, y la alternativa que encontró para suprimir este dolor, el dolor de la desesperanza, fue quitarse la vida. Tratar de entender más allá, sólo servirá para angustiarte, es hacerse preguntas que corren el riesgo de no hallar respuesta. Debes tener claro que el acto suicida tiene diferentes significados y causas, es un acto que se vive en lo más íntimo de la persona.

Indudablemente que la sensación de dolor por la pérdida estará presente, sin embargo, a medida que el frenesí de emociones vaya calmándose, surgirá poco a poco la aceptación. Date tiempo para ese

paso, un duelo por suicidio requiere más tiempo para sanar, sé paciente y, llegado el momento, aceptarás su decisión.

Si has vivido una situación de estas características y crees que ha causado un fuerte impacto emocional en ti, es importante que lo hables; hablar sobre esa situación te servirá como una forma de desahogo, y lo recomendable es hacerlo con los seres más cercanos como la familia o los amigos, o si crees que es necesario acudir con un especialista en esos temas, no dudes en hacerlo, es necesario trabajar el proceso de duelo para poder restablecerte emocionalmente.

Asimismo si conoces a alguien que ha sufrido la pérdida de un ser cercano por suicidio, y deseas ayudarlo, estas son algunas recomendaciones que puedes considerar:

Pregúntale si puedes ayudarlo y cómo puedes hacerlo.

Permítele que hable a su propio ritmo, lo compartirá contigo cuando esté preparado.

Quizás no sepas qué decir, pero no importa, lo que la persona necesita es tu presencia y escucha atenta.

De igual manera, existen asociaciones conformadas por profesionales que proporcionan ayuda y acompañan en el proceso de duelo a personas que han sufrido la pérdida de un ser querido, bajo estas circunstancias.

¹ Comportamientos suicidas en la adolescencia, pág. 7, lugar editorial, 2000

Bibliografía

Casullo María Martina, Bonaldi Pablo Daniel, Fernández Liporace Mercedes *Comportamientos Suicidas en la adolescencia. Morir antes de la muerte*, editorial Argentina 2000
Sobrevivir al acto suicida. El día después, en www.suicidioprevencion.com/despues.php?lang=es Consultado 02/09/15



Universidad Nacional Autónoma de México
Secretaría de Servicios a la Comunidad
Dirección General de Orientación y Servicios Educativos

Participa en el taller



donde:

- Conocerás cómo llevarte mejor y valorar a tus compañeros y compañeras
- Romperás con estereotipos y conocerás a la gente con la que pensabas que no te podrías llevar bien
- Reconocerás tus derechos y deberes como estudiante universitario



**¿Sabes que puedes detener la violencia en tu escuela?
¡Atrévete al cambio!
¡No dejes pasar la oportunidad!**

Inscríbete en:

novienciayconvivencia@gmail.com



NoViolenciayConvivencia

Teléfonos: 56220243, extensión 40355

con Gabriela Cabrera, Patricia Gómez y Nelly Medina

Inicio de talleres el 7 de septiembre y todo octubre de 2015

www.dgose.unam.mx