



www.cch-oriente.com.mx

ORIENTE

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 823 • 7 DE MARZO DE 2016

INFORMA

Jornada de Protección Civil



Fomento a la cultura de autoprotección

6 y 7

ENSEÑANZA APRENDIZAJE



Concurso de oratoria

3 y 9

ENSEÑANZA APRENDIZAJE

El estrés ¿mueve o paraliza?

11



unam
donde se construye el futuro

DIRECTORIO



RECTOR

DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIEGHERS

SECRETARIO GENERAL

DR. LEONARDO LOMELI VANEGAS



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 y protección

En días pasados en nuestro centro educativo se realizó la Jornada de Protección Civil, cuyo objetivo fue promover la cultura de la prevención y la protección ante situaciones de desastre, a partir de recomendaciones elementales de autocuidado. En esa Jornada se reiteró la necesidad de la preservación de la vida de estudiantes, académicos y trabajadores, así como la protección de instalaciones, equipo y el medio ambiente.

Tenemos claro, señalaron los expositores en diversos simulacros de evacuación, incendio y rescate de personas, que estamos expuestos a cualquier desastre natural, incluyendo situaciones riesgosas como incendios, fugas de gas, derrames de sustancias tóxicas o peligrosas, lo que hace necesario que la comunidad esté prevenida para evitar o afrontar cualquiera de las contingencias mencionadas.

Por ello, resulta meritorio que personal de Protección Civil UNAM, se haya acercado a esta comunidad a dar pormenores de lo que significan las labores en materia de protección civil, no solo dentro del ámbito universitario, sino

también de nuestro entorno ciudadano. Pero fue más meritorio, que un buen número de estudiantes se hayan acercado a estas actividades, con lo que se demostró su interés por apropiarse de la cultura de la prevención, como parte importante de su formación universitaria

En la Jornada se insistió que todas estas acciones son con la intención de la preservación de la vida, razón por la cual se invitó a los jóvenes a participar en todas estas actividades, pero fundamentalmente a tomarlas con seriedad, respeto y con una gran consciencia de solidaridad y ayuda a la población.

Por cierto, ante en el elevado número de contagios de la influenza estacional en nuestra ciudad, la UNAM ha lanzado una campaña de prevención y protección para la comunidad universitaria, por lo que informa sobre las principales medidas preventivas para evitar la infección, entre ellas las brigadas de vacunación en diferentes sitios de Ciudad Universitaria, con lo cual también se contribuye una vez más con acciones en materia de Protección Civil. 



ENSEÑANZA APRENDIZAJE


**6° Concurso de oratoria “Desigualdad social. Identidad Cecehachera”
Fiesta de la palabra y del arte de conmovir, convencer y persuadir**

Una auténtica “fiesta de la palabra” se vivió durante el 6° Concurso de oratoria realizado en el CCH Oriente, donde se reconoció a la maestría en el discurso, el manejo de la presencia escénica y la capacidad de transmitir mensajes convincentes y emotivos. En esta ocasión, la temática desarrollada por los jóvenes oradores fue “Desigualdad social. Identidad Cecehachera”, lo que les permitió exponer su sentir sobre estos tópicos, en este certamen realizado el pasado 23 de febrero.

Durante la inauguración de esta actividad, donde estuvieron presentes José de Jesús Moncayo Sahagún y Maximiano Espina Miranda, secretarios Académico y Auxiliar de la Dirección, respectivamente, el titular de este centro educativo, licenciado Arturo Delgado González, afirmó que

la oratoria es el arte del buen decir, pues hablar no sólo es sinónimo de articular oraciones, sino la habilidad para comunicarse de forma fluida con los demás y de embellecer la expresión, ya sea para deleitar, emocionar, conmovir o persuadir.

Asimismo, felicitó a los organizadores de esta actividad que enriquece la formación de los estudiantes y les dota de destrezas lingüísticas indispensables para su desarrollo personal y académico, además de ser preámbulo para que los participantes se sigan superando en este arte.

Por su parte, Miguel Ángel Pulido Martínez, promotor de este certamen y responsable del Programa Jóvenes hacia a la Investigación en Humanidades y Ciencias Sociales en esta escuela, comentó que el objetivo de esta competencia fue fomentar la oratoria para incrementar la capa-

cidad de expresión oral del joven y para el desarrollo de las habilidades de lectura, escritura e investigación.

En esta ocasión, diez jóvenes se enfrentaron a un público atento y respetuoso y al estricto jurado que calificó el uso preciso y adecuado del idioma, así como la claridad del contenido del discurso, y el desglose correcto de las ideas principales y secundarias mediante una correcta organización de la información.

Asimismo, se evaluó la originalidad, brillantez y variedad del lenguaje empleado y su capacidad para crear un mensaje efectivo y vivido mediante la selección de palabras precisas, apropiadas y descriptivas, apegadas a la temática presentada. Además, el jurado fue riguroso con el control de la destreza oratoria verbal y no verbal, el contacto visual intenso, uso de las expresiones gestuales, todo lo cual, junto a la modulación, tono, volumen y velocidad de la voz, permite lograr la contundencia discursiva.

De esta forma, los concursantes se mostraron apasionados e impetuosos, vehementes y nerviosos, pero sobre todo preparados para el reto de convencer al numeroso público con sus estilos particulares, algunos exaltados, otros más sosegados, pero todos con el firme deseo de persuadir



Maximiano Espina Miranda, Arturo Delgado González, José de Jesús Moncayo Sahagún, Miguel Ángel Pulido Martínez



ESPACIO ACADÉMICO

María del Refugio Serratos González
Profa. Área de Talleres

Rubén Darío (1867-1916)

Rubén Darío Sarmiento es considerado el padre del Modernismo, movimiento literario trascendental en la historia de la literatura universal del siglo XIX; por primera vez una corriente literaria que nace y se desarrolla en un país latinoamericano es reconocida en toda Europa como innovadora en el léxico y en la métrica.

Rubén Darío nace el 18 de enero de 1867 en Metapa, Nicaragua, pero por problemas entre sus padres va a vivir en León con sus tíos abuelos. Fue poeta, periodista y diplomático. Desde niño manifestó una capacidad innata para el ritmo y la rima; a los doce años escribió su primer poema. Darío revolucionó el verso castellano al usar un lenguaje rico, exótico, elegante y musical. Valentín de Pedro escritor de su biografía dice: "...se forjó un estilo personal, hecho de formidable capacidad, de entusiasmo artístico y su no menos formidable capacidad de asimilación."

Darío será el gran exponente nicaragüense que no solamente escribe poesía, género propio del Modernismo, también cuentos. Es su libro *Azul...* –que gracias a la ayuda de su amigo Eduardo de la Barra, se imprime en 1888 en Valparaíso, Chile– marca el inicio de ese movimiento artístico. Según el escritor español Juan Valera, Rubén había leído y asimilado toda la poesía francesa y sin imitación ni influencia alguna, escribió un pequeño libro en el que incluyó poesía y prosa llenas de un lenguaje exótico,



innovador, rico y lleno de colorido. En ese momento no fue comprendido en Chile; sin embargo, poco tiempo después, su fuerza sería reconocida por sus colegas europeos.

El escritor español Juan Valera tiempo después de haber leído el libro dice: "Resulta de aquí un autor nicaragüense, que jamás salió de Nicaragua sino para ir a Chile, y que es autor de tan a la moda de París y con tanto chic y distinción, que se adelanta a la moda y pudiera modificarla e imponerla".

Juan Valera vio con claridad el valor artístico de ese pequeño libro titulado *Azul...*, y le expresa esto en las siguientes reimpresiones de esa obra que representa el inicio del Modernismo.

El gran poeta nicaragüense cumplió el 6 de febrero pasado un siglo de haber partido de este mundo. Para recordarlo y que siga vivo entre nosotros, conozcamos su obra. Revivamos al máximo exponente de la literatura nicaragüense, leyendo el siguiente poema, y sintamos en

nuestros cuerpos la musicalidad y la fuerza de su verso. Asimismo, recordemos otras de sus obras como: *Prosas profanas* y *Cantos de vida y esperanza*, por mencionar algunas.

Para una cubana

Poesía dulce y mística,
busca a la blanca cubana
que se asomó a la ventana
como una visión artística.

Misteriosa y cabalística,
puede dar celos a Diana,
con su faz de porcelana
de una blancura eucarística.

Llena de un prestigio asiático,
roja, en el rostro enigmático,
su boca, púrpura finge.

Y al sonreírse, vi en ella
el resplandor de una estrella
que fuese alma de una esfinge.

Para facilitar la comprensión del poema anterior se incluye el vocabulario que para algunas personas puede representar alguna dificultad.

Diana. Diosa romana, hija de Júpiter y de Latona, correspondiente a la diosa griega Artemisa. Es la diosa de la caza.

Cabalística. Cálculo supersticioso para adivinar algo.

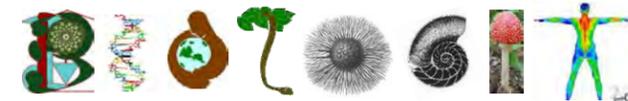
Enigmático. Concepto difícil de comprender, de significación oscura y misteriosa.

Púrpura. Color rojo oscuro.

Esfinge. Animal fabuloso con busto de mujer y cuerpo de león. 🐉

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

EL COMITÉ ORGANIZADOR DE LA XII SEMANA DE LA

CONVOCA AL CONCURSO DE CARTELES DE DIVULGACIÓN
que se celebrará del 04 al 08 de abril del 2016

BASES

- Participarán los alumnos(as) inscritos en el Colegio de Ciencias y Humanidades de los cinco planteles, asesorados por un profesor(a) quien tendrá la responsabilidad de apoyarlos(as) en la elaboración del trabajo. **Los profesores que deseen constancia como asesor deberán entregar un informe de sus actividades.**
- La participación podrá ser individual o en equipo con un máximo de cinco integrantes.
- Las temáticas son: 1) Evolución, 2) Biodiversidad de México y 3) Programas de Conservación de México
- Para el registro se llenará un formato que se podrá obtener en la página de Facebook del evento (www.facebook.com/semanabiologia.azcapotzalco); el registro de los trabajos se realizará desde la publicación de la presente convocatoria hasta el 16 de marzo.
- La entrega del formato de registro y carteles se realizará en los lugares que mas adelante se indican.

ENTREGA DE FORMATOS DE REGISTRO Y CARTELES:

- Plantel Azcapotzalco:** de lunes a viernes de 11:00 a 17:00 hrs., en el Club de Ciencias, SILADIN
- Plantel Vallejo:** lunes y miércoles de 13:00 a 15:00 hrs., en el laboratorio L07 y viernes de 9:00 a 11:00 hrs en el laboratorio V-20 con el profesor Guillermo Emanuel García Belío.
- Plantel Oriente:** de lunes a viernes de 13:00 a 15:00 hrs., en el edificio "A" del SILADIN, con la profesora Eva Cristina Ramírez Aguilar.
- Plantel Naucalpan:** martes y jueves de 12:00 a 13:00 hrs y viernes de 16:00 a 17:00 hrs., en la coordinación del área de Ciencias Experimentales con el profesor Alfredo Ávila García.
- Plantel Sur:** martes y miércoles de 17:00 a 19:00 hrs., en la coordinación de Ciencias Experimentales con el profesor Juan Manuel Maldonado García.

- 6. La fecha de entrega de carteles será del 29 al 30 de marzo del 2016, siendo IMPRORRIGABLE** y sólo se aceptarán carteles que hayan realizado su registro y cumplan las especificaciones que se detallan en la presente convocatoria.

7. La programación para la presentación se publicará el 01 de abril a partir de las 13:00 hrs en la página de Facebook del evento.

CARACTERÍSTICAS DE LOS CARTELES

- Es un cartel de divulgación científica
- Los trabajos serán en formato digital impreso
- Deberán presentar
 - Título.
 - Medir 80 X 100 cms. (**requisito indispensable y riguroso**) en forma vertical.
 - El motivo gráfico debe presentar suficiente información visual sobre el tema y el objetivo.

- El texto debe ser breve y preciso.
- La composición de imagen y texto debe ser sencilla tratando de captar el mensaje a primera vista.
- Incluir una ficha técnica colocada en el extremo inferior derecho con los datos del plantel, grupo, autor(es)
- El logotipo de UNAM se colocará en la esquina superior izquierda.
- El logotipo de del plantel correspondiente tendrá que ser colocado en la esquina superior derecha.

Ejemplo de cartel de divulgación científica



PRESENTACIÓN DE LOS TRABAJOS

- Serán exhibidos en la explanada del SILADIN Azcapotzalco de acuerdo a la programación que se indica en el punto 7.
- Los ponentes tendrá cinco minutos para la exposición oral y cinco minutos para responder las preguntas del **jurado calificador**, quien determinará los carteles ganadores. Su decisión será inapelable.
- Los trabajos ganadores del 1er, 2do y 3er lugar serán premiados en la clausura del evento, el día viernes 08 de abril a las 13:00 hrs. en el Auditorio "A" del SILADIN del plantel Azcapotzalco.

NOTA: Los trabajos que NO cumplan con **todas** las características antes mencionadas serán descalificados. Cualquier situación no contemplada en la presente convocatoria será resuelta por el comité organizador.

MAYOR INFORMACIÓN EN:
Correo: semanabiologia@hotmail.com
Facebook: Semana Biología Azcapotzalco
Club de Ciencias SILADIN Azcapotzalco



JORNADA DE PROTECCIÓN CIVIL

Capacidad de respuesta ante una situación de emergencia

Qué hacer en caso de un siniestro, cómo reaccionar ante desastres naturales o cómo enfrentar una urgencia médica, fueron algunas de las preguntas dirigidas a la comunidad escolar del Plantel Oriente al inicio de la Jornada de Protección Civil, convocada por la Universidad Nacional Autónoma de México, a través de la Dirección General de Servicios Generales.

Al recordar algunos de los acontecimientos trágicos ocurridos en nuestro país, entre ellos la erupción del volcán Chichonal, en Chiapas, en 1982; la explosión de tanques de almacenamiento de gas en San Juan Ixhuatepec, Estado de México, en 1984; los sismos del 19 y 20 de septiembre en la Ciudad de México, en 1985, o bien el más reciente antecedente como fue la explosión en el hospital Materno Infantil de Cuajimalpa, aquí en el Distrito Federal, hace que la Universidad se sume y forme parte del Sistema Nacional de Protección Civil para dar una respuesta civil a emergencias de esta índole y desarrollar la cultura necesaria en toda la población, especialmente entre la comunidad unamita.



Al inicio de esta Jornada se hizo hincapié en la necesidad al fomento de la cultura de autoprotección, a través de la capacitación y el adiestramiento de la comunidad, por medio de cursos o demostraciones sobre Protección Civil, Técnicas de Reanimación Cardiopulmonar básica o soporte vital básico (RCP), además de la realización de simulacros de evacuación o de incendio, todo ello con el objetivo de preservar la vida de estudiantes, académicos y trabajadores, así como la protección de instalaciones, equipo y el medio ambiente universitario.

Durante esta actividad, realizada el pasado 27 de febrero a un costado de la velaría de esta escuela, el Técnico en Urgencias Médicas Enrique Meza, con apoyo de varios estudiantes, hizo una demostración de las Técnicas de reanimación, a partir de maniobras necesarias para una RCP adecuada, cuando no se dispone de recursos instrumentales. La meta, dijo, es recuperar a un paciente, y asegurar un gasto cardiaco y una



oxigenación mínimos del Sistema Nervioso Central y del miocardio.

De igual manera, Julio Velázquez, integrante de este cuerpo de socorristas y técnicos universitarios, realizó una práctica de rescate, apoyándose en el Programa de Manejadores

de Perros de Búsqueda y Rescate de la UNAM, para la localización de personas atrapadas bajo escombros o que se encuentran extraviadas en campo abierto. Destacó que la Universidad Nacional se convierte, en 1987, como la primera institución mexicana que establece las bases para la formación de un equipo de búsqueda y rescate mediante la utilización de perros especializados.

Mejorar la capacidad de respuesta ante una situación de emergencia es un reto por el cual debemos estar preparados, destacó la licenciada Edith Catalina Jardón Flores, secretaria General del Plantel Oriente, luego de dar la bienvenida a los expositores, quienes comparten conocimientos y enseñanzas con los jóvenes y que seguramente les serán útiles para la vida escolar y comunitaria.

Cabe destacar que antes de finalizar esta Jornada se realizó un simulacro de fuego, a cargo del personal de H. Cuerpo de Bomberos de la UNAM, actividad donde las alumnas y los alumnos también intervinieron responsablemente.



Exposición de los talleres de Expresión Gráfica, de Diseño Ambiental y Comunicación

El pasado 1º. de marzo se llevaron a cabo unas charlas de orientación y talleres para alumnos próximos a seleccionar las asignaturas de quinto y sexto semestres del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación.

Las asignaturas fueron Taller de Expresión Gráfica, Taller de Diseño Ambiental y Taller de Comunicación. En dicho evento se explicó a los jóvenes los contenidos temáticos de cada asignatura, así como la finalidad de las materias que son propedéuticas para las carreras de Diseño y Comunicación Visual, Diseño Gráfico, Arte y Diseño, Artes Visuales, Arquitectura, etc.



Las alumnas y los alumnos tuvieron la posibilidad de experimentar con materiales y ejercicios propios de las materias para tener una mejor orientación cuando seleccionen las asignaturas. Los organizadores de esta actividad fueron Marina Angélica Muñiz Paz, Alejandra Ruiz Hernández, Alejandro Ortiz López, Israel García Gómez y Haideé Jiménez Martínez. (Con información de los organizadores del evento).

INVITACIÓN A LAS ÁREAS A PARTICIPAR EN LA

SÉPTIMA JORNADA ACADÉMICA DEL RECICLAJE

1 de Abril de 2016, de 9:00 a 13:00 horas en la explanada del Plantel.

Podrán participar alumnos de manera individual o en equipo de máximo 4 integrantes, en las siguientes modalidades:

1. La elaboración de un producto útil y creativo (no ornamentos), en el cual reuses materiales como papel, cartón, vidrio, metal, madera, y/o plástico.
2. El diseño de un Taller en donde muestres a tus compañeros como reusar algún material de los antes mencionados, obteniendo un producto con utilidad en la vida cotidiana.

Te podrá asesorar un profesor de cualquier área interesado en el cuidado del ambiente, cada profesor deberá asesorar mínimo tres trabajos para recibir constancia con valor curricular.

Deberá supervisar con antelación el trabajo presentado por sus asesorados, verificar que coloquen una etiqueta con el número asignado en la inscripción, persuadir a los alumnos de cuidar su trabajo desde el inicio y hasta el término del evento, así como llevarse sus trabajos y dejar limpio el lugar.

Podrás inscribirte en la Academia de Ciencias Experimentales, ubicada en el Edificio L planta alta, de 9:00 a 14:00 horas, a partir del 7 de marzo y hasta el 25 del mismo mes.

Recuerda, el propósito del evento es generar conciencia de la grave contaminación producida por la enorme cantidad de basura. Al término de las actividades, es necesario limpiar tu espacio, para cumplir con los propósitos de la Séptima Jornada Académica del Reciclaje.

Reducir, evitando la adquisición de productos susceptibles de convertirse en basura inmediata, es el objetivo.

Reutilizar, permitiendo así volver a emplear un producto para darle una segunda vida o procesando partes de un artículo que llegó al final de su vida útil para ser utilizado nuevamente.

Contribuir de manera importante al cuidado del entorno, optimizando el uso de materiales y energía, como parte de los recursos naturales.

¡TU PARTICIPACIÓN ES IMPORTANTE!

REDUCE, REUSA, RECICLA

Comité Organizador

Arelí Oropeza Grande, Carlos Guerrero Ávila, Juana Garduño Yépez, Griselda Chávez Fernández, Ana María Mendoza Ambrosio y Julieta Sierra Mondragón

Fiesta de...

3 ◀

a los asistentes con la fuerza de sus ideas y argumentos.

Fueron discursos enfocados a llamar la atención sobre las injusticias, corrupción, impunidad y mala distribución de la riqueza existente en nuestro país. Llamaron a crear conciencia sobre estas problemáticas y a luchar contra la manipulación generada desde las esferas del poder, y a recuperar una escala de valores que coadyuve a superar esta complicada etapa histórica.

También hubo discursos enfocados a exigir a la búsqueda de la igualdad de derechos y la verdadera equidad; se invitó a anteponer la visión social sobre el individualismo egoísta y cambiar el futuro actuando desde el presente, para culminar haciendo llamados a los jóvenes a intervenir activamente en la vida política y a no ser cececheros indiferentes y apáticos.

En esta ocasión, el jurado, integrado por Gloria Caporal Campos y Alejandro Ramírez Páez, profesores del área de Talleres de Lenguaje y Comunicación, así como Francisco Javier Gómez Castañeda, coordinador de Opciones Técnicas del plantel, otorgó los tres primeros lugares a los alumnos Ashley Andrea Méndez Hernández, David García Rosales y Kevin Martín Alonso Martínez, quienes participarán en la final interplanteles a celebrarse próximamente y donde confían representar dignamente al Plantel Oriente.



CINE CLUB

DISFRUTA DEL MEJOR CINE CLÁSICO
LA ENTRADA ES GRATUITA

Hollywood se asoma al Mundo Antiguo

■ Sinuhé (El egipcio)
Miércoles 2 de marzo



■ Furia de Titanes
(La Leyenda de Teseo)
Miércoles 4 de mayo



■ Tierra de Faraones
Miércoles 9 de marzo



■ Elena de Troya
(La Iliada)
Miércoles 11 de mayo



■ Nefertiti Reina del Nilo
Miércoles 16 de marzo



■ Ulises (La Odisea)
Miércoles 18 de mayo



■ Los diez mandamientos
(parte 1)
Miércoles 30 de marzo



■ Alejandro Magno
Miércoles 25 de mayo



■ Los diez mandamientos
(parte 2)
Miércoles 6 de abril



■ Espartaco
Miércoles 1 de junio



■ Cleopatra (parte 1)
Miércoles 13 de abril



■ El Manto Sagrado
Miércoles 8 de junio



■ Cleopatra (parte 2)
Miércoles 20 de abril



■ Demetrio y los
Gladiadores
Miércoles 15 de junio



■ Jasón y los Argonautas
Miércoles 27 de abril



■ Quo Vadis
Miércoles 22 de junio



■ Agora
Miércoles 29 de junio



El ciclo se proyectará todos los miércoles del mes de marzo a junio en la sala 1 del Palacio de la Autonomía, planta baja, a las 18:00 hrs. Entrada libre.

Lic. Primo de Verdad No. 2, Centro Histórico



Como cada año, la Dirección General de Divulgación de la Ciencia y Universum Museo de las Ciencias de la UNAM, se une a la celebración internacional en torno al cerebro, este órgano que nos permite sentir, pensar, imaginar, movernos, aprender, hablar y mucho más.

La Semana Internacional del Cerebro (SIC) es una campaña mundial para fomentar la conciencia pública sobre los avances y beneficios de la investigación sobre dicho órgano. Cada marzo la SIC une los esfuerzos de universidades, hospitales, grupos de pacientes, agencias gubernamentales, escuelas, organizaciones de servicios y las asociaciones profesionales en todo el mundo en una semana de celebración del cerebro.



Fundada y coordinada por la Alianza Dana en los Estados Unidos y la Alianza Dana Europea para el Cerebro, la celebración se llevará a cabo en más de 100 países. Este 2016, Universum convierte la semana en todo un mes dedicado al cerebro con la participación de diversas instituciones universitarias y otras organizaciones involucradas en las neurociencias, para brindar una amplia oferta que incluirán ciclo de charlas, talleres, demostraciones y experiencias, durante todo marzo.

El Mes del Cerebro en Universum estará dividido en semanas temáticas, en donde se abordarán las enfermedades neurodegenerativas y el tema de las adicciones, abordando polémicos asuntos como el uso de la marihuana y sus efectos, así como algunos de los principales padecimientos que lo afectan a lo largo de la vida.



También se hablará del impacto de la obesidad sobre las funciones cognitivas y emocionales, además de la higiene y de los trastornos del sueño más comunes, así como su relación con enfermedades reveladas a través de los estudios polisomnográficos.



@UniversumMuseo /UniversumMuseo



PSICORIENTA

SICR

Itzel Núñez Núñez
Departamento de Psicopedagogía

Estrés ¿mueve o paraliza?

¿Alguna vez te has preguntado por qué te sientes extrañ@ cuando te encuentras en una situación nueva, incierta o de peligro? Si aún no pones atención a lo que ocurre dentro de ti o lo que pasa por tu mente, es un buen pretexto para conocer sobre el estrés.

Muchas personas creen que la vida de un estudiante es fácil, pero quienes se encuentran con este rol en este momento, saben que no es así, sobre todo si presentarás un tema ante el grupo, te aplicarán un examen, entregarás un trabajo, estás en proceso de elegir asignaturas o escoger la profesión que deseas desempeñar y a la que te dedicarás varios años de tu vida.

Muchas de estas decisiones a las que te enfrentas, por su misma naturaleza angustian, y sumada la presión social de la familia, amigos y maestros, el promedio general que se obtendrá y requisitos de las carreras, podrán detonar aún mayores niveles de estrés.

Estas situaciones, al igual que algunas cotidianas, provocan preocupaciones, ansiedad, frustración, temor o incertidumbre. El doctor Hans Selye (Orlandini, 2007), definió al estrés como "la proporción de deterioro y agotamiento acumulado en el cuerpo"; y distinguió entre el estrés "normal", con reacciones comunes que nos permiten vivir adaptados, del estrés "crónico o excesivo", que inhabilita a la persona luchar contra él.

Es así que una actividad común como cruzar la calle, provoca estrés, lo que nos permite mirar el semáforo y generar la energía suficiente para correr en caso de ser necesario; a



diferencia de un estrés que paraliza como resultado de una migraña y no deja lugar a la atención y concentración.

El Dr. Selye identificó tres fases en la respuesta al estrés. La alarma que se presenta cuando el cerebro percibe el factor causante, se produce una hormona que induce a la segregación de adrenalina y se pone en estado de alerta general. Algunas señales son, pulso rápido, sudoración, estómago contraído, aumento en la frecuencia cardíaca, dientes apretados, entre otras.

Estas respuestas nos dan señal que la persona se encuentra lista para enfrentar la situación, amenaza o peligro (real o imaginario). Como el organismo no puede mantener estas reacciones por tiempo indefinido o duradero, ocurre la adaptación conocida como resistencia, en la que se regresa al estado normal.

Cuando el factor que causa el estrés persiste o cuando la resistencia continúa, aún ya desaparecido el factor, se produce el agotamiento, mismo que puede producir serios daños a la salud.

Algunos síntomas comúnmente

asociados con el estrés son: dolores de cabeza debido a la tensión, dificultad para conciliar o mantener el sueño, fatiga, estreñimiento, problemas alérgicos, molestias y cambios menstruales, náuseas, depresión, artritis, gastritis, colitis, gripe, incapacidad para concentrarse y dificultad para tomar decisiones, entre muchos otros; sin considerar que se ha encontrado una correlación entre el estrés y algunas enfermedades crónicas.

Es importante mencionar que cualquier situación que se identifique como nueva, de prueba, amenaza o que exija un cambio, producirá estrés; pero dependerá de cada persona cómo lo perciba, lo enfrente, lo supere o le cause conflictos.

Cuando reflexionamos que nos encontramos en estado de estrés constantemente, podemos entonces hacer algo con éste. Puede controlarse con diversas técnicas, éstas ayudan a identificar factores que originan las situaciones estresantes y una vez reconocidas, la persona estará capacitada para manejarlas.

Algunas técnicas son: relajación, meditación, respiración profunda, ejercicio físico, descanso, administración del tiempo, organización de plan de vida, entre otros.

No permitas que el estrés te inmovilice y enferme, recuerda que en el Departamento de Psicopedagogía te podemos brindar información y técnicas que te ayudarán a enfrentarlo.

Fuentes:

Orlandini, A. (2007). El Estrés, qué es y cómo evitarlo. México: Fondo de Cultura Económica.



MEDIDAS PARA EVITAR EL CONTAGIO DE **INFLUENZA**

Con la finalidad de proteger a la comunidad universitaria, la **Dirección General de Atención a la Salud (DGAS)**, informa sobre las principales medidas preventivas para evitar el contagio de la influenza estacional:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o usar gel antibacterial.
- No automedicarse.
- No saludar de mano o de beso a otras personas.
- Cubrir nariz y boca con pañuelos desechables al toser o estornudar y lavarse las manos de inmediato.
- En caso de estar enfermo, usar un cubrebocas de manera que también se tape la nariz.
- No compartir alimentos, bebidas, utensilios ni teléfonos celulares.
- Permitir la entrada de luz solar y ventilar los espacios.
- Las personas enfermas deben evitar el contacto con otros.
- Lavar utensilios de las personas enfermas con agua caliente y jabón.



Acuda al médico ante cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fiebre (39°centígrados o más).
- Dolor de cabeza.
- Dolor muscular intenso.
- Cansancio intenso.
- Tos seca.
- Ardor y/o dolor de garganta.
- Congestión nasal.
- Presentar náusea, vómito y/o diarrea.



Las autoridades sanitarias han invitado a la población a vacunarse contra esta enfermedad, acudiendo a las clínicas u hospitales del sector salud. En la actualidad existen brigadas de vacunación en diferentes sitios de Ciudad Universitaria.

Para mayor información, comunicarse al **Servicio de Orientación en Salud (SOS)** a los teléfonos **56220127 ó 31** o al correo electrónico **sos@unam.mx**

NO BAJES LA GUARDIA, LA UNAM LIBRE DE INFLUENZA