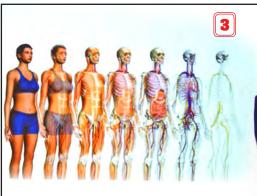


Órgano Informativo del Plantel Oriente Séptima época • núm. 850 • 30 de enero de 2017 www.cch-oriente.unam.mx





Curso para aspirantes a la carrera de medicina y afines





Oriente informa

DIRECTORIO



Dr. Enrique Luis Graue Wiechers

SECRETARIO GENERAL

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas



DIRECTOR GENERAL DEL CCH Dr. Jesús Salinas Herrera

SECRETARIO GENERAL

Ing. Miguel Ángel Rodríguez Chávez



LIC. VÍCTOR EFRAÍN PERALTA TERRAZAS

SECRETARIO GENERAL

Ing. Quím. Tomás Nepomuceno Serrano

SECRETARIA ACADÉMICA

MTRA, GLORIA CAPORAL CAMPOS

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

Ing. Mario Guillermo Estrada Hernández

BIÓL PATRICIA ARMIDA GÓMEZ SÁNCHEZ

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ARIAS

Secretaria de Asuntos Estudiantiles C.D. Patricia García Pavón

SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN

BIÓL MARCO ANTONIO BAUTISTA ACEVEDO

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

PSIC. ÓSCAR ESPINOSA MONTAÑO



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

EDITORIAL

Apoyos para trascender académicamente

66 📆 n los jóvenes está el futuro de este país. ┛ El país próspero que todos esperamos" fue la frase contundente del rector de esta casa de estudios al entregar la medalla "Ingeniero Bernardo Quintana Arrioja", a estudiantes del bachillerato universitario por distintas cualidades como personas y como estudiantes.

Del mismo modo, el director de este centro educativo, al poner en marcha el Programa Introductorio Extracurricular para los alumnos del CCH, aspirantes a la carrera de Medicina y afines, señaló que del interés y de su esfuerzo es como se obtendrán óptimos resultados en su preparación, y con el empeño de los impartidores y sus profesores, seguramente saldrán los futuros médicos del país, egresados del Plantel Oriente.

Ambas aseveraciones, sin duda, obliga a las y a los estudiantes a empeñarse día con día en su aprendizaje, que requiere de orientación docente, pero también de un compromiso responsable tanto en el salón de en su entorno escolar que debe

de estar revestido con acciones positivas y saludables como lo demanda toda formación universitaria.

Origente

Si bien nuestros jóvenes tienen el mayor reto y la enorme responsabilidad en su aprovechamiento y rendimiento escolar, también nuestra planta docente es sujeta de un compromiso académico que motive a los educandos a interesarse cabalmente con su aprendizaje, el cual es respaldado con apoyos institucionales que ayuda a la formación, a la superación y también para trascender académica y educativamente.

Por todo ello, es saludable que tanto alumnas, alumnos, profesoras y profesores, prosigan con esas actitudes emprendedoras y motivantes que "ayuden a descubrir dones y capacidades" de nuestros jóvenes cecehacheros, quienes seguramente serán los hombres y mujeres que contribuyan a alcanzar "un país, un mundo de paz, libre, soberano, iusto v equitativo", tal como lo afirmó la ganadora de la presea Ingeniero Bernardo Quintana clases o laboratorios, así como Arrioja, en la categoría al Patriotismo.

ctitudes emprendoras y motivantes que ayudan a descubrir dones y capacidades



Curso propedéutico para ingresar a medicina Superar obstáculos en la formación profesional



de gran satisfacción observar que un buen número de alumnos del Plantel Oriente desean ser médicos. Sin embargo, deben saber us-tedes jóvenes, que la carrera de medicina es la que más demanda y más requisitos de admisión tiene en la Universidad Nacional Autónoma de México; entre ellos, el promedio académico de 9.5, además de ser una de las de mayor exigencia académica, expresó Víctor Efraín Peralta Terrazas, director de este centro educativo, momentos antes de inaugurar el curso propedéutico dirigido a jóvenes estudiantes para ingresar a la carrera de medicina y afines.

Durante este acto celebrado el pasado 20 de enero v acompañado de la maestra Gloria Caporal Campos, secretaria Académica de la escuela, el profesor Peralta Terrazas indicó que por ello es importante que en el Colegio de Ciencias y

Humanidades existan este tipo de cursos de gran magnitud v profesionalismo, que orienta y ayuda a las y los alumnos a introducirse al conocimiento de la me-

dicina a nivel facultad. Destacó que es importante contar con estos apoyos que les permite a los jóvenes encaminar su futuro profesional y será más provechoso si los estudiantes se comprometen y cumplen con los objetivos de este curso extracurricular, surgido por el interés de algunos profesores del Área de Ciencias Experimentales por colaborar y preparar de la mejor manera a los aspirantes en carreras médicas.

De su interés y de su esfuerzo es como se obtendrán óptimos resultados en su preparación y con el empeño de los impartidores y sus profesores, seguramente saldrán los futuros médicos del país, egresados del CCH Oriente, concluyó el director.

En su oportunidad, el profesor Sergio Quevedo Bonilla, promotor del Programa Introductorio Extracurricular para los alumnos del CCH, aspirantes a la carrera de Medicina v afines, destacó que el curso tiene la finalidad de familiarizarse con el quehacer de las distintas licenciaturas relacionadas con el área Biomédica, entre ellas Medicina, Enfermería, Veterinaria y Odontología que incluye una parte teórica y una parte práctica.

Resaltó que es gratificante que a 10 años de impulsada esta iniciativa, la Facultad de Medicina de la UNAM reconozca los esfuerzos que ha realizado el Colegio por introducir a los jóvenes a los requerimientos de la licenciatura en medicina, que demanda conocimientos básicos y actualizados, mismos que encontrarán en este curso taller que cuenta con el apovo de profesoras de este plantel, tales son los

casos de las académicas Lily Apolonia v Mar v Sol Quevedo García, quienes junto con otros académicos del plantel y estudiantes de la Facultad de Medicina. colaboran en la impartición de la teoría y la práctica de estas disciplinas médicas.

Hoy en día podemos decir, añadió el profesor, que los egresados del CCH Oriente cuentan con la preparación para llegar con más consciencia y más conocimiento a sus estudios de medicina, que responden a las inquietudes de la planta académica de la Facultad de Medicina, cuya preocupación es que quienes ingresen a ella no deserten o se decepcionen en sus estudios, además de disminuir la reprobación.

Con este curso, concluyó el profesor Quevedo García, las y los alumnos obtienen más confianza v fortalecen sus aprendizajes que los llevarán a superar obstáculos en su formación profesional.





uego de señalar que la ceremonia de entrega de recono-🖵 cimientos y medalla Bernardo Quintana Arrioja fue muv emotiva y de gran reflexión, pues en los jóvenes está el futuro del país y la prosperidad que todos esperamos, el rector de la UNAM, Enrique Graue Wiechers entregó a distinguidos estudiantes del bachillerato universitario este galardón que lleva el nombre de un egresado universitario, quien fundó Ingenieros Civiles Asociados (ICA), empresa que ayudó a desarrollar la infraestructura del país y de América Latina, además de contribuir a la formación de profesionistas con alto nivel académico.

Durante esta ceremonia, celebrada el pasado 25 de enero en el auditorio "Raoul Fournier Vi-



Jacqueline García Cordero obtuvo la presea 2016 en Patriotismo

📕 Se entrega la medalla "Bernardo Quintana Arrioja"

En los jóvenes, el futuro del país

llada" de la Facultad de Medicina, donde acudieron autoridades universitarias, padres y madres de participantes entre ellos alumnas y alumnos del Plantel Oriente y ganadores en este certamen, el doctor Graue Wiechers llamó "a no caer en el temor ni en la desesperanza frente a la eventual

construcción de un muro entre México y Estados Unidos, o al fin del Tratado de Libre Comercio en América del Norte (TLCAN). No tenemos que espantarnos. Ya lo iremos superando", afirmó.

Cabe destacar que en esta ceremonia en la que Jacqueline García Cordero, alumna del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Azcapotzalco obtuvo la presea 2016 en Patriotismo, se leyó cada una de



las semblanzas de los ganadores en las categorías de Liderazgo, Patriotismo, Valor, Servicio y Excelencia Académica, en donde se reflejó el alto espíritu de solidaridad, de entrega, compañerismo, servicio a la comunidad, rendimiento escolar, pero sobre todo, el ánimo de superación por compartir y colaborar por ser mejores individuos, mejores ciudadanos y contribuir por la



Oriente



Alumnas y alumnos del Plantel Oriente asistieron a la ceremonia en compañía de sus familiares y profesores de esta escuela



Frseñarz**A**prerdizaje





Primer Curso taller de Propagación Vegetal de Autoconsumo

Cosecha de conocimientos y experiencias académicas

conocer las distintas for-

mas para generar cultivos

sustentables. Además, dijo,

deseamos que los alumnos

desarrollen su creatividad,

que apliquen técnicas experi-

mentales y se adentren en las

la palabra, Abel Rodríguez

Contreras, responsable de los

laboratorios de Creatividad

(CREA) del plantel, felicitó a

los estudiantes que se acercan

a esta actividad extracurriclar

porque demuestra su interés

por adquirir más conocimien-

tos, tener más herramientas

formativas y por acercarse

al mundo de la investigación

y la ciencia.

Al momento de tomar

investigaciones científicas.

os seres humanos tenemos una profunda ✓relación con las plantas pues son fundamentales para nuestra alimentación, el mantenimiento de los ecosistemas y la generación de oxígeno; por ello es indispensable investigarlas. Con este fin, el pasado 25 de enero se inauguró el curso taller "Propagación vegetal de autoconsumo", el cual se llevará a cabo en las instalaciones del Sistema de Laboratorios para el Desarrollo y la Innovación (Siladin) de nuestro plantel.

Durante la presentación, el secretario Técnico del Siladin, Marco Antonio Bautista Acevedo, informó que es la primera vez que se imparte un curso de esta naturaleza y consistirá en una formación teórica-práctica, pues los alumnos tendrán la oportunidad de aplicar los conocimientos mediante el seguimiento y cuidado de su cultivo.

Los objetivos, agregó, son conocer de manera general los aspectos teóricos metodológicos de la propagación vegetal aplicando principios y técnicas destinadas para este fin. Asimismo, se pretende apoyar la difusión de especies vegetales consideradas de importancia en nuestro medio, así como incentivar a los jóvenes a

Por su parte, la profesora Julieta Sierra Mondragón destacó que el mencionado curso refuerza el saber práctico de los educandos en un ambiente especialmente acondicionado para ello como son los laboratorios del Siladin, además de estar orientados por profesores especializados y experimentados en estas actividades.

Sierra Mondragón invitó a "reflexionar sobre la producción de alimentos y su complejidad, lo cual permitiría valorarlos y evitar desperdiciarlos. Por otro lado, se deben fortalecer los vínculos con la naturaleza, generar una cultura de respeto por el medio ambiente y la conciencia de la búsqueda de soluciones para los problemas ecológicos."

Finalmente, la maestra Blanca Estela Sandoval Miranda subrayó la importancia de fomentar una agricultura sustentable mediante el conocimiento de técnicas agrícolas básicas; por ello, este curso es una valiosa experiencia académica y personal, pues permitirá a los jóvenes sembrar, cuidar y cosechar el producto de su trabajo.

Este curso será impartido por los profesores Blanca Estela Sandoval Miranda, Enrique Callejas González, Raymundo Olivares Maya, Celso Miguel Luna Román y Oscar Bernal Enríquez, e incluye temas como los tipos de reproducción vegetal, preparación de composta y viveros, tipos de germinación, trasplante de plantas, desarrollo de almácigos y extracción y manejo de semillas, entre otros.



Abel Rodríguez Contreras, Julieta Sierra Mondragón, Blanca Estela Sandoval Miranda y Marco Antonio Bautista Acevedo

urante el pasado periodo vacacional de diciembre, dentro del Plantel Oriente se llevaron a cabo diversas obras de remozamiento de la infraestructura para mejorar el entorno en el cual se realizan las actividades académicas y laborales de nuestra comunidad, informó en entrevista con este medio Mario Guillermo Estrada Hernández, secretario Administrativo de este centro educativo.

Dentro de estas obras, se hizo el cambio y el mantenimiento de la malla ciclónica del estacionamiento de alumnos; con ello, dijo, se incrementa la seguridad de los educandos, así como de los vehículos resguardados en ese lugar.

Asimismo, se ejecutó la reparación de la reja y el murete de piedra ubicado entre el estacionamiento de alumnos y la clínica odontológica, así como la remodelación del sanitario de hombres del edificio G, donde se cambió una tina del mingitorio, además de instalar otra nueva; de igual modo, se colocaron 6 inodoros nuevos, con lo que se sigue atendiendo la necesidad de brindar mejores condiciones sanitarias para los estudiantes.

Por otro lado, se efectuó el cambio de la puerta 2 con la sustitución de sus dos hojas, así como la colocación de una puerta nueva en el acceso de la subestación eléctrica, trabajos que además de mejorar la apariencia de las instalaciones también representa mayor seguridad hacia la comunidad.

•••••• Trabajos de mantenimiento del pasado periodo vacacional ••••••

Instalaciones remozadas para un ambiente académico y laboral óptimos

Finalmente, comentó el ingeniero, es fundamental mantener en buen estado la infraestructura que es invisible pero indispensable para las actividades cotidianas. Por ello, también se realizó el cambio de segmentos del drenaje ubicado entre el edificio R y el PEC 1, donde se colocaron tubos de PVC, lo que garantiza mayor flexibilidad de la tubería ante lo inestable del suelo, así como menos daños a los tubos y fugas de agua o residuos líquidos.

En este mismo tenor, se cambió la tubería que alimenta a la cisterna del plantel desde una toma ubicada al exterior de éste, por lo que se sustituyeron los antiguos tubos galvanizados por otros fabricados con poliuretano de alta densidad, material ligero que tiene la ventaja de soportar altas presiones y temperaturas de hasta 80 grados centígrados, ser inmune a la corrosión y la podredumbre, además de resistir el afecto del crecimiento de las raíces de los árboles.

Es así como se sigue trabajando para que en el plantel se mantengan las condiciones físicas óptimas para beneficio de la comunidad, y con ello asegurar las necesidades de seguridad e higiene que los universitarios requieren en sus actividades cotidianas, concluyó Estrada Hernández.













Erseñarz**∏**prerdizaje

4 ◀

En los jóvenes...

transformación y superación de nuestro país.

Tal fue el caso de Jacqueline García, quien en representación de los participantes y ganadores en este certamen, por el Colegio de Ciencias y Humanidades, resaltó el que se motive el talento de los jóvenes y se les ayude a descubrir sus capacidades y dones. "He representado a mi país en el extranjero, y las personas nunca me llaman por mi nombre, me llaman México. Ésta es una metáfora impresionante, porque todo lo que hacemos es lo que México hace y es la imagen que

damos al mundo", expresó emocionada esta joven cecehachera en su discurso.

Reiteró su agradecimiento a la Universidad Nacional Autónoma de México para que se motive a sus jóvenes por ser mejeros, por eso exhortó a sus compañeros "a seguir trabajando todos los días para ser más humanos, más empáticos y lograr que el país y el mundo sean un lugar de paz, libre, soberano, justo y equitativo".

La Presea ingeniero Bernardo Quintana Arrioja es un reconocimiento que se otorga anualmente a los estudiantes del bachillerato de la UNAM que destaquen en algunas o distintas cualidades y desde hace 25 años se ha entregado a sobresalientes universitarios, que como lo señaló Bernardo Quintana Isacc, presidente del Consejo de Administración de la empresa ICA, refleja la sana ambición de los estudiantes por superarse a sí mismos y ayudar a su país. 🏟



POR TU SEGURIDAD, ¡TÚ CONSTRUYES TU FUTURO!

iLa seguridad somos todos! Cuando te soliciten tu credencial imuéstrala!. Con ello te reconocemos como parte de la comunidad universitaria.



¡VA POR TI!



TE RECOMENDAMOS QUE:

- No aceptes invitaciones a fiestas, convivios, salidas, "toquines" y tardeadas cuando desconozcas quién las organiza.
- No te distraigas de tus clases.
- Mucho cuidado con las convocatorias de grupos porriles; éstos te pueden involucrar en conductas inadecuadas o delictivas.
- Recuerda: el artículo 95 del Estatuto General señala como causas especialmente graves de responsabilidad universitaria, sujetas a expulsión provisional o definitiva: ingerir, vender o proporcionar gratuitamente en los espacios universitarios bebidas alcohólicas o estupefacientes, o asistir al Plantel en estado de ebriedad o bajo los influjos de alguna droga.
- El alcohol y las drogas deben evitarse en este centro educativo. No observar esta recomendación, te acarreará consecuencias graves en tu formación académica y personal.
- Evita faltar a tus clases, pues así desperdicias la oportunidad que te brinda la UNAM.



CONSUMIR DROGA O ALCOHOL EN NUESTRA UNIVERSIDAD NOS PONE EN RIESGO A TODOS

CURSO-TALLER

TÉCNICAS EXPERIMENTALES PARA INCENTIVAR EL INTERÉS A LA INVESTIGACIÓN A LOS ESTUDIANTES

l curso taller está dirigido a los alumnos y tiene como propósito apoyar los cursos de asignatura de Química II. Por ello, se reafirmará la experimentación como una metodología didáctica para el aprendizaje de la Química, que permita el éxito del proceso enseñanza- aprendizaje y se estimulen en los alumnos la expresión de sus ideas previas, su curiosidad y reflexión para que construyan su propio conocimiento y sean capaces de relacionarlo y utilizarlo en su vida cotidiana.

Tendrá una duración de 20 horas, se impartirá en Química LACE en SILADIN de las 13:00 a las 15:00 horas, los días martes 31 de enero, 7, 14, 21, 28 de febrero, 7, 14, 21, 28 de marzo y 4 de abril del año en curso con las profesoras Jaqueline Leyva Chávez y María Patricia García Pavón.

Inscripciones:

Laboratorio Química LACE. Edificio A de SILADIN planta alta. Horario: 10:00 A.M 16:00 P.M

erre cerre

Plática

A las y los docentes del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación se les hace una invitación a la plática que la Dra. Frida Díaz Barriga impartirá con relación al Proyecto de trabajo "Aprender con sentido. Estrategias como instrumentos y prácticas de personalización del aprendizaje escolar (INTEA). Proyecto que impacta en las actividades de la asignatura de Taller de Lectura, Redacción e Iniciación a la Investigación Documental II.

Alejandra Gasca Fernández, maestra de esta área, participa en este proyecto.

Asiste este lunes 30 de enero a las 12.00 horas en la sala Emilio "Indio" Fernández, Audiovisual 3. 10 30 de erero de 2017 Oriente informa

ejezibasa<mark>A</mark>prendizaje

La Magia de la Matemática y otros textos literarios que te acercan a descubrir sus significados científicos

or: Luis Arturo iviendez

Segunda Parte

"Las abejas... en virtud de cierta intuición geométrica...saben que el hexágono es más grande que el cuadrado y el triángulo, y que contendrá más miel con el mismo gasto de material" Pappo de Alejandría

1 texto La Magia de la Matemática. El Orden oculto Utras la naturaleza y el arte, de la autora Theoni Pappas, aborda el esotérico y poco analizado mundo donde se desenvuelve la matemática. De ahí el subtítulo. El libro muestra que las Matemáticas existen por la voluntad del hombre, pero también tienen una existencia independiente. Existen en lugares insospechados: en "las plantas y las flores, la montaña y el mar, los peces y los pájaros, la literatura, la pintura y la escultura.". La encontramos en el vuelo de un pájaro, en una llamada telefónica, en los reflectores parabólicos y los faros del auto y hasta en la vida cotidiana de las abejas.



Este último caso es sobremanera revelador. Al leer este libro encontrarás respuestas a las siguientes preguntas ¿Por qué las abejas construyen celdillas prismáticas hexagonales en tres secciones rómbicas, en vez de "teselar" el espacio de la colmena con prismas de base cuadrada o triangular? La respuesta es porque utilizan menos cera y realizan menos trabajo, es decir, un principio de eficiencia (hacer más por menos).

Hasta en el teselado de una colmena, que en vez de que las abejas lo hagan de un cuadrado o un triángulo, lo hacen en un hexágono, tal como reza en el epígrafe de este escrito. "El cuadrado, el triángulo y el hexágono

son los únicos tres polígonos con capacidad de teselar el plano sin dejar intersticios. De los tres, el hexágono es el que tiene el perímetro más pequeño para una superficie determinada. Esto significa que las abejas cuando construyen celdillas prismáticas hexagonales en la colmena, usan menos cera y realizan menos trabajo para cerrar el mismo espacio que en caso de que teselaran el espacio con prismas de base cuadrada o triangular... La colmena está construida verticalmente, hacia abajo, y las abejas usan partes de sus cuerpos como instrumentos de medición. En realidad, sus cabezas actúan como plomadas.



En su excelsa novela El teorema del loro, el cineasta, novelista, autor teatral, matemático y profesor de ciencias en la Universidad de París, Denis Guedj, aporta un ejemplo revelador que "Las matemáticas también se leen", porque a través de la lectura de su intrigante relato, hasta los más legos, aprendemos parte de esta ciencia.



En esta novela-cuento, el autor vuelca las doce apariciones oníricas del Diablo de las matemáticas, en las cuales imparte clases nocturnas, muy didácticas y sencillas a un joven soñador, de nombre Robert. Este texto, es un relato ilustrado (destinado principalmente, a jóvenes lectores), que poco a poco, los sumerge en la pasión por los guarismos.



El Señor del Cero de María Isabel Molina, novela española atraída por la llamada corriente literaria del realismo mágico, es también un relato histórico de hechos reales acaecidos durante el esplendor cultural del Califato de Córdoba (España) en el siglo X d. C. El Señor del Cero (Sidi Sifir), es el sobrenombre que le otorgaron a José, un joven mozárabe, (cristiano que vivía en tierras dominadas por los árabes sin desistir de su religión) por su extraordinaria habilidad en la ciencia del cálculo, en la prestigiada escuela del Califa. Esa sapiencia le trajo amigos y enemigos; por un lado, se convirtió en candidato al Premio del Califato, que le permitiría tener privilegios, como ser funcionario de gobierno; por otro lado, la envidia de sus compañeros, que exigieron su expulsión del reino.





30 de erero de 2017 **11**

Psicopedagogía



PSICORIENTA

- 2000a -

Sergio Castellón Vázquez Departamento de Psicopedagogía

Aprender a dejar ir

"Poder decir adiós es crecer" Gustavo Cerati



¿Cuántas veces hemos visto situaciones cotidianas donde las personas se enganchan a lo que no les hace felices? O la pareja con la cual no están satisfechos y siguen juntos; o bien trabajos desagradables y ahí están; amistades peligrosas que no pueden dejar, familias toxicas que únicamente lastiman, pensamientos que solo traen sentimiento de culpa, etc... Hay tantas situaciones y personas que nos rodean y empeoran nuestro bienestar, y aun así, a veces nos empeñamos en seguir aferrados a ello.

Pareciera que dejar ir lo que uno desea no es una tarea fácil, sin embargo, es un hecho que nos hemos visto obligados a realizar en diversas ocasiones a lo largo de nuestra vida. Si bien es cierto, es un acontecimiento que nos ocasiona incomodidad y dolor, pero también supone obtener un aprendizaje. Nos obliga a cerrar etapas de nuestra existencia para avanzar con mayor seguridad y abrir otras oportunidades.

Hagamos un pequeño acto de reflexión... ¿Cuántos satisfactores has dejado a lo largo de tu vida?

 Perder una amistad por un desacuerdo, una traición o por simple necesidad de alejarnos de alguien



que ya no nos aportaba nada.

- Dejar ir una oportunidad, bien porque no era el momento o porque no estabas preparado para esa experiencia.
- Perder a una persona, dejar de verla porque las circunstancias así lo han querido o porque hemos sufrido su pérdida física.
- Dejar una o varias relaciones, con todo el sufrimiento emocional que ello implica.

Como puedes ver, esta serie de acontecimientos son muy comunes y habituales a lo largo de la vida de una persona. Afrontarlas no es fácil, y puede tocarnos experimentarlos a cualquier edad. Ahora bien, hay quien no logra asimilar este tipo de situaciones. Porque dejar ir, implica romper los vínculos con alguien que nos era muy significativo.

Aprender a dejar ir nos obliga a reconstruirnos por dentro y a encontrar nuevos apoyos, a tomar nuevas decisiones. En ese aspecto, debemos de considerar que:

- Es necesario disfrutar al máximo cada día y cada momento, con la claridad de que todo puede ser temporal. Nada permanece para siempre por mucho que lo deseemos.
- Aceptar la adversidad o el hecho de que todo puede cambiar de la noche a la mañana. Esto implica, a su vez, desarrollar una serie de actitudes personales. Una de

- ellas es evitar un apego obsesivo y determinante hacia los objetos, personas y relaciones.
- Es importante no construir todo tu mundo alrededor de una persona en concreto. Es decir, evita esa dependencia absoluta hacia tu pareja, hasta tal punto que olvides tu crecimiento personal. De ese modo, si en algún momento aparece la separación o el distanciamiento, tu mundo no se verá tan desmoronado.
- Valora y cultiva tus amistades, tu relación de pareja con la máxima intensidad, pero no olvides alimentar también tus sueños, tus proyectos, tus capacidades personales y emocionales. De alguna manera, se trata de amar al máximo pero sin depender, querer pero sin crear un apego donde no hay espacios personales.

En conclusión, dejar ir, aunque nos ocasione sufrimiento, es un acto de crecimiento personal que enfocado y resuelto de forma correcta, puede aportarnos un crecimiento interior muy adecuado. Nos enseña a ser más prudentes, a comprender más a las personas y a conocernos a nosotros mismos.

Dejar ir es un acto de estima, de compromiso y de responsabilidad con nuestra vida. Entre más responsables nos hagamos de la situaciones, más sencillo será aliviar el dolor y entre menos víctima seamos de lo que sucede, seremos más libres.

Hoy, es un buen momento para replantear el camino y para aprender a dejar ir: el futuro nos lo agradecerá. $\hat{\phi}$

Fuent

Campos, J. (2014) Educación emocional, el principio del cambio. Buenos Aires: Granica Russek, S. (2015) Volver a vivir, volver a reír. España: Kindle



 $23~{
m Feb} - 6~{
m Mar} - 2017$ / Estado Invitado: Querétaro

Feria Internacional del Libro del Palacio de Minería www.filmineria.unam.mx —feria@mineria.unam.mx











