



ORIENTE

www.cch-oriente.unam.mx

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 757 • 27 DE ENERO DE 2014

INFORMA

Se construye infraestructura para invernadero y jardín botánico



3

ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Curso introductorio para futuros especialistas en áreas de medicina y afines



4

ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Plática sobre la situación política en México



5

DIRECTORIO



RECTOR

DR. JOSÉ NARRO ROBLES

SECRETARIO GENERAL

DR. EDUARDO BÁRZANA GARCÍA



DIRECTORA GENERAL DEL CCH

LIC. LUCÍA LAURA MUÑOZ CORONA

SECRETARIO GENERAL

ING. GENARO JAVIER GÓMEZ RICO



DIRECTOR

LIC. ARTURO DELGADO GONZÁLEZ

SECRETARIO GENERAL

LIC. VÍCTOR DAVID JIMÉNEZ MÉNDEZ

SECRETARIO ACADÉMICO

MTRO. JOSÉ DE JESÚS MONCAYO SAHAGÚN

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

LIC. JOSÉ LUIS SÁNCHEZ VARELA

SECRETARIA DOCENTE

LIC. EDITH CATALINA JARDÓN FLORES

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ÁRIAS

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

Compromiso y responsabilidad en el quehacer académico y escolar

Tener una actitud positiva ante el reto de ser mejor, es requisito indispensable en cualquier tarea que desempeñemos. Para el caso particular de la escuela, las cualidades y el arresto de cada uno de nuestros jóvenes, serán primordiales para lograr una formación académica adecuada y de buenos resultados.

La determinación, pero específicamente la eficacia, son conceptos que van ligados, precisamente con esa actitud que, al menos nuestros estudiantes, deberían de poner y ejercitar en cada uno de su quehacer escolar.

Bien sabemos que el modelo educativo del Colegio de Ciencias y Humanidades demanda de los estudiantes habilidades y actitudes, como elementos sustanciales para integrarse a la dinámica diaria del proceso enseñanza aprendizaje, donde el profesor y los alumnos son los actores principales para el logro de una buena educación y formación.

Consideramos que especialmente los estudiantes son quienes más deben involucrarse en su tarea formativa, pues re-

teramos, el modelo educativo del Colegio exige de ellos una mayor preparación académica, en aras de alcanzar la doble finalidad; es decir, personal y social, donde sean capaces de apropiarse de una cultura básica, general y propedéutica, encaminada al logro de una excelente calidad educativa, sin perder de vista también la dimensión social que está orientada a su participación en la transformación y el mejoramiento de nuestra sociedad.

En tanto, los profesores, baluartes para la formación académica de excelencia, además de cumplir con su función de orientadores, también deben de asumir esa actitud que consiste en dotar al estudiante de las herramientas y estrategias que permitan aprender a aprender y con ello desarrollar su potencial de aprendizaje.

En suma, profesores, alumnos y alumnas, deben de asumir esas actitudes propositivas y responsables que nos lleven como centro educativo y como institución, a cumplir con nuestro papel como parte importante de la Universidad Nacional Autónoma de México.



Afán por el saber

La curiosidad motiva
nuestra voluntad de
hacer

Valor
UNAM

ENSEÑANZA APRENDIZAJE

■ Se construye invernadero y jardín botánico en el Plantel Oriente Fomentar y fortalecer la cultura ambiental

Producto de un proyecto INFOCAB, en el Plantel Oriente se construyó la estructura para habilitar un invernadero, y posteriormente un pequeño Jardín Botánico, primeros en su tipo en el Colegio de Ciencias y Humanidades.

A decir de la responsable de dicho proyecto, profesora Julieta Sierra Mondragón, se tiene la intención de arborizar y sembrar plantas en algunas partes de este centro educativo, con el fin de reforzar una cultura ecológica en los alumnos, además de concientizarlos sobre la importancia en el cuidado y rescate de nuestro entorno, por ello el asentamiento de estos espacios.

Con una extensión de 160 m², en el invernadero se establecerán cultivos hidropónicos y algunas hortalizas, con el propósito de que los jóvenes del Plantel Oriente realicen trabajo ecológico aquí y en sus hogares, con recursos sencillos y fáciles de aplicar, sin fines de lucro, sólo con la intención de fortalecer su cultura ecológica.

Ambas áreas, con una extensión de 800 m², añadió la profesora del Área de Ciencias Experimentales, representan una

opción para los jóvenes, también en la utilización del tiempo libre, que aunada a la vasta actividad extracurricular del Colegio, se suma el trabajo colaborativo en bien de la comunidad.

Estos recursos, que también tienen una orientación didáctica, abundó la también responsable del Taller de Educación Ambiental de la escuela, son necesarios para ahondar y complementar los aprendizajes de varios temas en la materia de Biología y en otras más, pues las tareas que se ejercitarán se basan en las temáticas de esa área, además del desarrollo de habilidades y aprendizajes, y prácticas vistas en los laboratorios y salones de clase del área experimental.


Cabe destacar que para la elaboración del invernadero y el techado –que servirá para planear proyectos ecológicos, impartir cursos, desarrollo de actividades teórico prácticas, entre otras– se utilizó material adecuado para resistir las condiciones ambientales de esta zona.

Por otra parte, la maestra anunció que parte del proyecto contempla la colecta de agua de lluvia de edificios aledaños a este espacio, con el propósito de



Julieta Sierra Mondragón

suministrar agua a los proyectos impulsados.

Por último, agradeció la iniciativa de INFOCAB por dar la oportunidad de llevar a cabo proyectos didácticos y de investigación básica para alumnos del bachillerato, así como a las autoridades de este centro educativo, que han facilitado las gestiones y apoyos para la concreción de este proyecto. Finalmente, felicitó a los alumnos y profesores que se han integrado a estos proyectos ecológicos, lo que demuestra el interés de fomentar y fortalecer la cultura ambiental en nuestra comunidad. 





Inicia programa introductorio extracurricular para estudiantes Conocimientos y habilidades en el área médica



“Échenle ganas, interés y entusiasmo a esta carrera que exige mucho, pero que es gratificante”, fue el mensaje de varios alumnos egresados del Plantel Oriente, quienes ya cursan las licenciaturas de medicina y afines en escuelas y facultades de la UNAM, y que participaron en el inicio del Programa Introductorio Extracurricular para alumnos del CCH aspirantes a las carreras de medicina.

En este programa, ya en su cuarta etapa, los egresados decidieron platicar con sus compañeros, además de presentar una temática y parte de su experiencia personal de esta ardua carrera que requiere constancia y disciplina.

La intención de esta actividad, dijo el profesor Sergio Quevedo Bonilla es que ex alumnos y profesores del Área de Ciencias Experimentales, expongan, de manera introductoria, lo que se realiza en cada una de las licenciaturas del campo de la salud, sobre todo en algunas materias que presentan algún grado de dificultad como Anatomía, Fisiología, Bioquímica, Biología Molecular, Inmunología, entre otras.

Para eso es este curso, añadió, pero además para que el estudiante tenga herramientas base y en con-

secuencia, mayor seguridad en su próxima elección de carrera. La experiencia que se ha obtenido en la historia de estos cursos es que los alumnos, además de mostrar avances en los conocimientos y habilidades del área médica, también se preparan para aspirar a una mejor calidad de vida.

Durante la inauguración del Programa Introductorio Extracurricular, realizada el pasado viernes 17 de enero, el director de este centro educativo, Arturo Delgado González, destacó a los aspirantes a la carrera de medicina y afines, que si se tiene objetivos, todo se puede realizar en cualquier profesión que se elija, por lo que debe de predominar el interés que cada uno de los estudiantes “inyecte a su carrera”, antes que cualquier prejuicio.

► 8



Análisis de la situación política en México




La actual situación de violencia que se vive en nuestro país, sobre todo en Michoacán, es un reflejo de agravios acumulados por años, ineptitud de los gobiernos federales y estatales, de la corrupción y la impunidad, pero también por la carencia de una estrategia de seguridad estructurada y que se limita a ser punitiva en vez de reconstruir el tejido social, afirmó José Reveles en una plática que sostuvo con la comunidad cecehachera el pasado 22 de enero.

Ante un auditorio abarrotado, Reveles analizó el contexto en el cual surgieron los denominados grupos de autodefensa, y basándose en teóricos de la política, aseguró que el papel del Estado de garantizar la seguridad ha sido rebasada en México, por lo que se desvirtúa su función principal.

Reveles, quien es un connotado periodista egresado de la escuela Carlos Septién García y que cuenta con una dilatada carrera en diversos medios con un perfil investigativo, desglosó, con rigor periodístico y exactitud en los datos, el progreso de la descomposición social, la raíz del llamado narco terrorismo y la influencia de los grupos delictivos en la sociedad, economía e, incluso, en la política nacional.

En su alocución, José Reveles comentó su visión sobre un futuro caracterizado por una creciente incertidumbre sino existe un cambio de paradigmas de seguridad, y pasar de un enfoque basado en el castigo, a otro que privilegie el trabajo de inteligencia.

Finalmente, se dio paso a una ronda de preguntas donde los asistentes expresaron sus dudas sobre este delicado tema pues, como concluyó el profesor Héctor Adán Álvarez del Área Histórico-Social del plantel y organizador de la conferencia, su discusión es fundamental para comprender al México actual. 

¿Eres parte de la Comunidad UNAM y no tienes una cuenta de correo @comunidad.unam.mx?



¡Obtenerla ahora es más fácil!

Sólo tienes que ingresar a la página y solicitarla

www.comunidad.unam.mx

contacto.tic@unam.mx

 Facebook UNAM.Digital

 Twitter @UNAMdigital

OBRAS QUE GARANTIZAN UN AMBIENTE SEGURO Y ÓPTIMO PARA EL APRENDIZAJE

Un nuevo semestre ha comenzado. La comunidad cecehachera inicia sus labores de enseñanza aprendizaje, junto con labores experimentales, talleres, cursos, eventos culturales y deportivos, entre otros trabajos. Sin embargo, previo a este ciclo escolar, se llevaron a cabo diversas actividades de mantenimiento y remozamiento del plantel durante el periodo vacacional a fin de mejorar los espacios escolares y la imagen de la escuela.

“En aras de dar mantenimiento a las instalaciones, se presentó un proyecto de trabajo para el anterior ciclo vacacional, el cual fue revisado y aprobado por Arturo Delgado González, director del Plantel Oriente, y supervisado por Sergio López Lule y Rodrigo Santana, arquitecto residente y jefe de Mantenimiento de la escuela, el cual incluía trabajos indispensables para la labor educativa”, comentó José Luis Sánchez Varela, secretario Administrativo de este centro escolar.

En primera instancia, resaltó la colocación de una reja que abarca desde el edificio B hasta la cancha de fútbol rápido; es decir, protege áreas que se encontraban abiertas y ahora, con la instalación de 132 metros de reja, se brinda una mayor protección de los alumnos.

Asimismo, Sánchez Varela destacó la instalación de 25 reflectores con una potencia entre 250 a 400 watts, los cuales fueron ubicados en zonas que anteriormente se encontraban poco iluminadas, como los edificios D, I, K, L y W, así como en los alrededores de la biblioteca y el Centro de Cómputo. Además, dijo, se podaron algunos árboles para asegurar la correcta iluminación.

Entre otras acciones, añadió, se pintó el Departamento de Audiovisual en interiores y exteriores, siendo ésta la primera vez, desde su construcción, que se le da mantenimiento completo. Dicho remozamiento, aseveró, continuará con la próxima instalación de un telón en la sala 1. Esto, junto con las labores de pintado en los edificios P, V, W y los PEC 1 y 2, da a nuestra escuela un aspecto renovado.

Otra obra importante realizada durante el periodo vacacional fue la instalación de la escalera de emergencia en la Sala 1, pues antes simplemente no existía ninguna vía de salida rápida en caso de peligro, pues no había una salida rápida desde la Sala en caso de sismo. Ahora es posible salir de la Sala de forma ordenada”.

También se llevaron a cabo otras obras de mantenimiento en el aula principal, pues existía un desnivel que ocasionaba constantes tropezones de usuarios en el acceso a la biblioteca, con la instalación de una rampa para discapacitados, con lo que se brinda un mejor acceso a la biblioteca.

Dichas acciones se complementaron con la adquisición de equipos que se encuentran en curso, por ejemplo, la instalación de aire acondicionado al aire libre en el área de Educación Física y el mantenimiento de los ganos en los laboratorios de Ciencias. También se realizó la adquisición de los equipos además de la compra de los equipos de cómputo de los salones de clase; la adquisición de los equipos de cómputo para el tratamiento y la donación por parte del IFAL de los equipos de cómputo de los salones de cómputo.

“Con estas acciones, mantenemos en óptimas condiciones las instalaciones del plantel, para brindar una mejor atención a los alumnos y a toda la comunidad, y así mantener un alto nivel educativo” comentó José Luis Sánchez Varela.



Se renueva el Plantel en aras de un mejor servicio

nte el periodo vacacional fue la construcción de la sala de Planeación Académica, pues anteriormente era una sala de reuniones en caso de siniestro. "Representaba un espacio cómodo y eficiente para quienes se encontraran en el plantel, permitiendo desalojar en unos cuantos segundos y

as en la biblioteca. Se remodeló el acceso a la biblioteca, lo que provocaba encharcamientos, además de la falta de espacio en la entrada. Esto, junto con la construcción de una rampa para el acceso al gimnasio, permitió ofrecer un

con otras realizadas previamente o que se realizaron durante la instalación de ocho aparatos del gimnasio físico; el cambio de 184 llaves de cuello de botella; el cambio de 184 llaves de cuello de botella. En el área de cómputo destacó la renovación de 30 cañones que se utilizarán dentro del aula de informática y de 30 computadoras para el área administrativa y de 120 computadoras seminuevas para los

en el área de informática y de 120 computadoras seminuevas para los



Diseño Avril M. Serna Ávila S.S.

CALENDARIO DE EXÁMENES EXTRAORDINARIOS TERCER PERIODO "EC"

Se informa a los alumnos que la inscripción al TERCER periodo de exámenes extraordinarios EC se efectuará vía Internet, a través de la dirección electrónica:

www.cch-oriente.unam.mx del 27 al 31 de enero de 2014, las 24 horas del día.

Los horarios para presentar los exámenes son:

Turno matutino	Turno vespertino
Para las materias de Matemáticas, será únicamente matutino	

Para concluir el trámite de inscripción atiende las siguientes indicaciones:

- 1) Del 27 al 31 de enero, una vez que obtuviste el comprobante de inscripción vía Internet, acude a la ventanilla del Departamento de Control Presupuestal a realizar el pago correspondiente.
- 2) Inmediatamente presenta en las ventanillas de Control Escolar los dos comprobantes de inscripción que imprimiste vía Internet y la orden u órdenes pagadas para sellarlas. Con esto se concluye la inscripción.
- 3) Asegúrate de no adeudar libros en la biblioteca o material de laboratorio. De no seguir estas recomendaciones, no se llevará a efecto la inscripción.

Verifica:	Fechas
1) Las prelistas, para que, en caso de error u omisión, acudas con tu comprobante sellado al Departamento de Escolares, para corregir la inscripción correspondiente.	5 y 6 de febrero de 2014
2) Las imágenes de actas en las áreas, para que te informes el día, la hora y el lugar donde presentarás el examen.	24 y 25 de febrero de 2014

LAS ÁREAS APLICAN EXÁMENES

Área	Fechas
Matemáticas	6, 7, 13 y 14 de marzo de 2014
Ciencias Experimentales	3 y 4 de marzo de 2014
Historia	5 de marzo de 2014
Talleres	11 y 12 de marzo de 2014
Idiomas	10 de marzo de 2014

Si adeudas dos asignaturas de la misma área, solicita tu inscripción en jurados diferentes, inscríbete en una asignatura en el turno matutino y la otra en el vespertino.

Para realizar el examen extraordinario deberás presentar tu CREDENCIAL de la escuela.

NOTA: Si tienes algún contratiempo o dificultad para tu registro, acude a las ventanillas de Control Escolar, en donde te atenderemos con gusto.

SECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

Conocimientos y habilidades...

4 ◀

Finalmente, Delgado González mencionó a los estudiantes que a cualquier carrera debemos dedicarles el tiempo que requiera, por eso se deben planear actividades enmarcadas en el estudio, el trabajo escolar, la investigación, incluso la diversión y el descanso.

Cabe destacar que este Programa va dirigido a jóvenes que desean integrarse a un grupo de trabajo, de enero a mayo del presente, con la finalidad de familiarizarse con el quehacer de las distintas licenciaturas relacionadas con el área Biomédica, entre ellas Medicina, Enfermería, Veterinaria y Odontología. Incluye las partes teórica y práctica.

Participan en este Programa las profesoras Martha Gómez, Lily Quevedo García, Patricia Cristino, Mar Quevedo García, Guadalupe Ortiz Vargas, además del profesor mencionado, todos ellos del Plantel Oriente.





ESPACIO ACADÉMICO



María del Refugio Serratos González*

Juan Gelman

El martes 14 enero de este año, muere Juan Gelman, poeta y periodista argentino, a la edad de 83 años. Él vivió en México sus últimos 25 años. Salió de su país porque, al ser un luchador feroz contra la dictadura, su vida corría peligro. Pertenecía a la organización guerrillera argentina Montoneros.

Hijo de inmigrantes rusos, nace en Buenos Aires en 1930. Juan Gelman muere en su casa de la ciudad de México, rodeado por su esposa Mara Lamadrid y por la hija de ésta, Paola Stefani. Su nieta María Macarena Gelman llegó la tarde del miércoles desde Uruguay, para acompañar a su abuelo en el funeral.

El 24 de agosto de 1976, un grupo de militares irrumpe en la casa del poeta, en Buenos Aires, y se lleva a su hijo Marcelo, de veinte años, y a su nuera María Claudia, de 19, quien tenía un embarazo de 8 meses. Claudia da a luz en prisión, a una niña, la cual es entregada a la familia de un militar. Claudia y Marcelo, después de ser torturados, son asesinados por la dictadura argentina. El poeta conoció a su nieta después de haber realizado, él y su esposa Mara, una larga investigación sin descanso, que duró 23 años, y cuyo objetivo era la búsqueda de justicia y verdad.

Juan Gelman sobrevive a su tragedia familiar y permanece en el exilio aproximadamente de 1975 a 1988; en Roma, París, Madrid, Nueva York, Nicaragua; pero escoge a nuestro país para



quedarse a vivir en él, y así dijo: “No estoy exiliado aquí, ésta es la tierra que elegí para vivir y morir”.

Su obra poética es extensa, pues publicó más de treinta libros, entre ellos, Violín y otras cuestiones –su primer libro– (1956), El juego en que andamos (1959), Gotán (1962), Valer la pena (2001). Recibió innumerables galardones, tales como: El Premio Nacional de Poesía en Argentina, el premio Juan Rulfo (2000), el premio Iberoamericano Pablo Neruda (2005), el premio Reina Sofía (2005), y el Premio Cervantes (2007).

Siempre recordaremos la presencia de Juan Gelman cuando leía sus poemas en el Museo de la Ciudad de México, con una voz clara y agradable, llena de fortaleza y dolor, y el acompañamiento de un nostálgico bandoneón.

Juan Gelman vivirá cuando leamos sus poemas. No morirá ese escritor que decidió ser mexicano y amó profundamente a nuestro país.

Leamos algunos poemas de Juan Gelman y disfrutemos de la musicalidad que este bardo impregna a su poesía, a través de un ritmo muy personal, influido por el peruano César Vallejo. ♡

Soles

Bajo el sol doble de la furia y la pena la vida sigue.
La vida sigue bajo el sol doble de la furia y la pena.
Sigue la vida y gira el sol doble de la furia y la pena.

Es un recurso amar a un árbol y otras humillaciones del paisaje.

El esplendor del tiempo respira en una mujer.

Se alejan pensamientos que no quieren ser vistos. El sueño cierra la puerta para que empiece otro.

Elecciones democráticas

La sombra del sol en mi mano no habló por televisión, ni la de mi mano en el sol, ni el niño que pide en la calle habló por televisión. Toca un acordeón roto con su hueso constante.

*Profesora del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación

ENSEÑANZA APRENDIZAJE



Ven con nosotros a celebrar este jueves 30 de enero, el primer año de existencia de Filocafé Oriente, espacio de reflexión precursor de los cafés filosóficos en la UNAM. Constituido en el 2012 como un sitio al estilo del Ágora, para que los estudiantes, profesores y trabajadores del Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) puedan encontrarse y aprender juntos y juntas a filosofar. El propósito general sobre el que se funda Filocafé, es generar las condiciones para que se produzca el diálogo filosófico en un espacio abierto y plural, ya que estamos convencidos de que todos los seres humanos en potencia somos filósofos, y una de las maneras de desarrollar el filosofar es dialogar. Nos sentimos orgullosos de este proyecto que ha mostrado ser innovador en toda la Universidad Nacional. A la fecha, el Filocafé se ha convertido en un referente y un espacio de sensibilización filosófica. En él, los participantes desarrollan ciertas habilidades del pensamiento: reflexionan, analizan y critican filosóficamente. En suma, aprenden a escuchar al otro, y a decir su palabra, además de entender qué dice su corazón. Se dan cuenta que todos tenemos 'algo' que decir. Sobre todo que la verdad es una construcción en comunidad. Como Sócrates que dialogaba en el Ágora sobre problemas importantes para comprender su realidad; ellos pueden comprender su realidad con los otros compañeros.

“No se puede aprender filosofía, tan sólo se puede aprender a filosofar”
Emmanuel Kant

Comité organizador

Primer Ciclo

Coordinador
Prof. Mario Santiago Galindo

Colaboradores

- Est. Anayely Santiago García
- Est. Francisco Javier Trejo Gómez
- Est. Jhron Aarón Jiménez Vargas
- Est. Edgar Misael González Pérez
- Est. Mario Israel López Huante
- Est. José Manuel Mireles Quintero
- Est. M. del Carmen Gregorio Cárdenas

Segundo Ciclo

Coordinador
Prof. Mario Santiago Galindo

Colaboradores

- Est. Anayely Santiago García
- Est. Francisco Javier Trejo Gómez
- Est. Karla Melanie Salano Gómez
- Est. José Luis Colín Aragón
- Est. Brenda Abigail Romero Barrueta
- Est. Diego Bello Hernández
- Est. Ricardo Rodríguez Mateos

Comité organizador

Trueque de suplicios

Encuentro de poetas

Adriana Tafuya
Andrés Cisneros de la Cruz
Miguel Santos
Cristian Galicia

19 de febrero 2014

Sala Pablo González Casanova

1 de Audiovisual

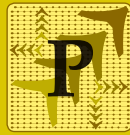
3:00 pm

universitari@
cuida el mobiliario del Plantel,

Es pieza importante para tu formación

cuídalo y consévalo

Diseño: Aligant Mejía Cortés (SS)



PSICORIENTA



Psic. Gabriela Silvia López Vega
Departamento de Psicopedagogía

Cómo elijo a mis amistades

Durante nuestra vida conocemos personas y establecemos relaciones muy variadas: familiares, amistosas, compañeros, pareja, etc., de los cuales sólo conservamos algunas a través del tiempo y, generalmente, son aquellas que satisfacen en cierta medida, nuestras necesidades de afecto, reconocimiento o cercanía.

Pero aunque te parezca raro, hay quien permanece en relaciones poco gratificantes, porque no se da cuenta de la situación, pues la percibe parcialmente. ¿Cómo es esto?

Nuestra interpretación de la realidad se basa en los datos que obtenemos sobre la situación o evento, y es más consistente en la medida que incluye la mayor información posible. En el caso de las relaciones interpersonales y el componente emocional implícito en ellas, es necesario considerar lo que vemos y oímos (datos sensoriales), las sensaciones que experimentamos (frío, calor, vacío estomacal, etc.), así como lo que sentimos (desagrado, alegría, etc.) para saber cuál es el mensaje de la otra persona.

Así por ejemplo, puedes escuchar a tu amiga decir “Qué bonito está tu suéter. ¿En qué tianguis te lo compraste?”, al mismo tiempo que la ves sonreír. Quizá al escucharla experimentes sensaciones corporales, calor, frío, “hormigueo”, etc., así como un sentimiento de desagrado. Tal vez tiempo después puedes definirlo de manera más



precisa como enojo, tristeza u otro sentimiento.

Puedes tratar de descifrar el mensaje sólo con lo que viste y escuchaste y no queda claro ¿Le gusta tu suéter? Pero ¿no lo compraste en un lugar adecuado? ¿Y entonces tú tienes mal gusto? En fin, puedes enredarte en explicaciones, el caso es que no sabes exactamente cuál es el mensaje; en estos casos, lo que no falla es la sensación en tu cuerpo, y si te produce desagrado no es algo bueno para ti.

De esta manera, si no consideras tus sensaciones y sentimientos en este tipo de interacciones, dejas de lado el mensaje que te envía el cuerpo, asunto muy importante para las relaciones interpersonales, pues la forma como percibimos al otro y cómo nos trata, es decisivo en el momento de responderle. Así, lo sensato sería dar amor a quien nos lo da, lealtad a quien es leal con nosotros. En cambio, encontramos a personas dando confianza a quien no se la da, lealtad a quien no es leal con ella, o a quien la trata mal.

Pero, ¿por qué se ignoran las sensaciones corporales? Puede ser que no las registres porque estás desensibilizado (no sientes) o no sabes cómo nombrar al sentimiento experimentado. Puede ser que

registres tus sensaciones y sentimientos pero no los consideras para responder, porque una idea o creencia interfiere”: que dirá la gente...”

Incluso, puede ser que aunque intuyas dolo o mala intención en la comunicación del otro, no aceptes que sea así (“el o ella es así”) o que te des cuenta de tus sentimientos y sensaciones, reconozcas qué te desagrada, y que el otro se está pasando, y no obstante, no sepas como responder porque en la niñez aprendiste a “tragarte” los sentimientos y ahora no sabes cómo defenderte. ¿Qué crees que pase si pones límites? ¿qué te da miedo?, ¿qué ganas no defendiéndote?

Como puedes darte cuenta, debes considerar lo que sientes tanto como lo que ves y oyes al momento de relacionarte con los demás. Tomar en cuenta estos elementos te brinda la posibilidad de elegir libre y conscientemente, como proceder con cada una de tus relaciones, así como también ser más responsable en tu forma de relacionarte. No hay lugar a la queja si alguien que se pasa de la “raya” y tú no marcas límites; tampoco hay lugar a la culpa si pones límites a alguien que te maltrata. En tus manos está mostrar a los demás cómo te gusta ser tratado.

Fuente:

GREENWALD PH. D.(traducción ABEN-EMAR S. Jorge) “El arte del nutrimento emocional” en “Facilitación de grupos. Compilación de artículos” IHPG 2009.



Ilustración del cartel para la edición FILPM 2014
Colección FilMOTECA UNAM

XXXV Feria Internacional del Libro del Palacio de Minería

19 de febrero al 3 de marzo de 2014
Tacuba núm. 5, Centro Histórico, Ciudad de México
Estado invitado: Morelos
Jornadas Juveniles 24, 25 y 26 de febrero

Universidad Nacional Autónoma de México / Facultad de Ingeniería

<http://feria.mineria.unam.mx>

