

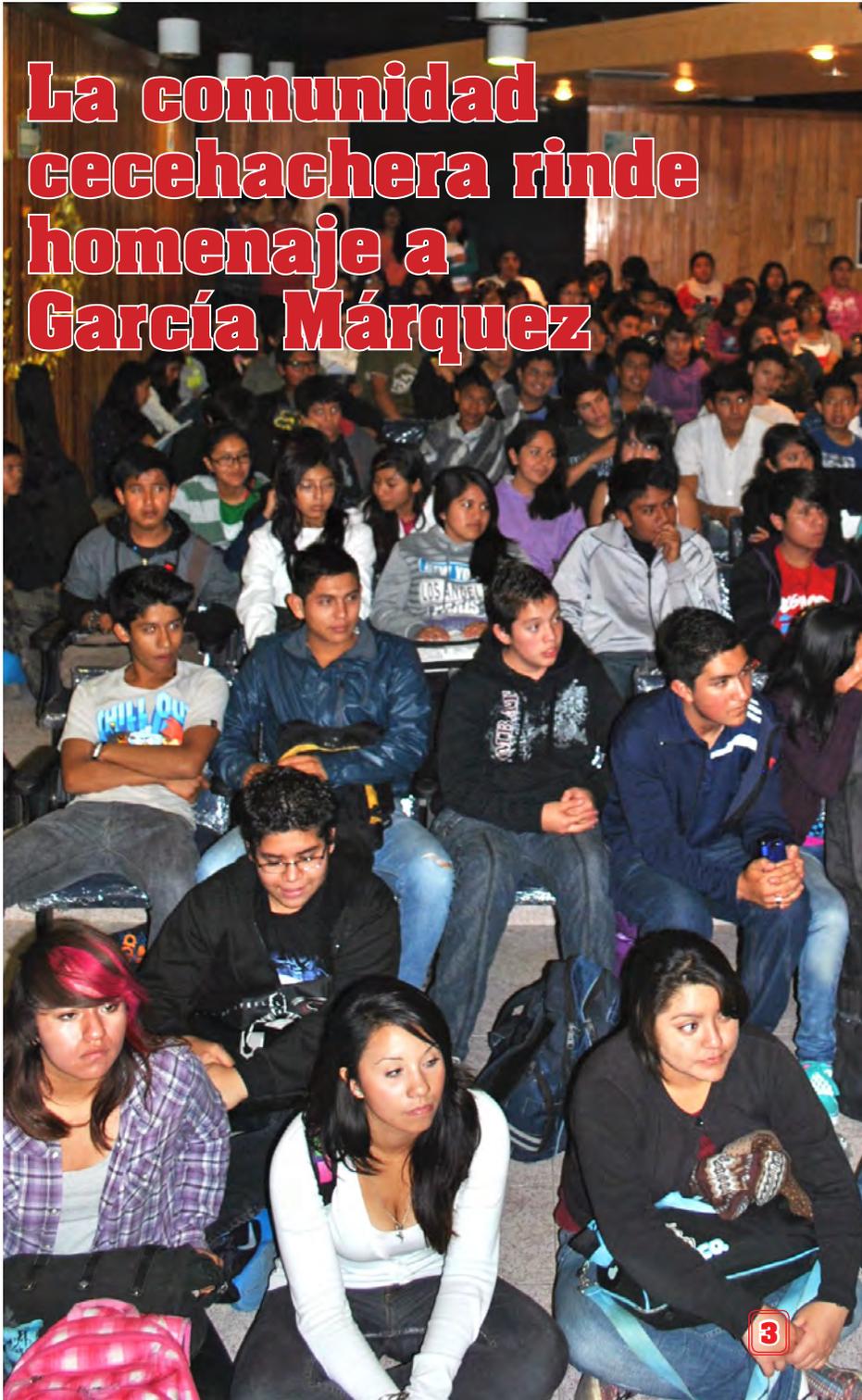


www.cch-oriente.com.mx

# ORIENTE

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 777 • 29 DE SEPTIEMBRE DE 2014

## INFORMA



### La comunidad cecehachera rinde homenaje a García Márquez

3

ENSEÑANZA APRENDIZAJE

### Reflexión en el Filocafé Oriente



4

ENSEÑANZA APRENDIZAJE

### La adicción a Internet



6, 7 y 8

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

## La lectura, una satisfacción de la vida

En distintos foros académicos nacionales e internacionales se ha señalado que en nuestro país se lee poco; han reiterado que su población no supera los tres libros anualmente, situación que provoca comentarios poco certeros de nuestra afición hacia la lectura.

Sin embargo, en otros escenarios, sobre todo los educativos, como es nuestro caso, se ha destacado que los mexicanos si leemos, especialmente los universitarios, no como sería lo deseable, pero si con el rigor que exige esta institución que fundamenta uno de sus principios en una cultura que debe privilegiar la lectoescritura.

De todos los estudiantes cecechacheros es sabido que leer enriquece el saber, allana las dudas y la incertidumbre, pero esencialmente es la base para el inicio en la generación del conocimiento; por tanto, la lectura es parte indisoluble en la formación del bachiller universitario.

Bien señala una incipiente escritora, jovencita de primer semestre, que leer ayuda a satisfacer la etapa estudiantil,

pero también es una satisfacción de la vida. Por ello, la recomendación y el llamado a las alumnas y los alumnos a involucrarse al universo de la lectura, a visitar nuestra biblioteca, la mejor de la zona oriente de la ciudad, espacio que alberga miles de obras para los distintos gustos de estudiantes, profesores y trabajadores.

Sigamos entonces la recomendación, de aprovechar al máximo los beneficios que ofrece el Colegio de Ciencias y Humanidades para enriquecer nuestro acervo cultural como mexicano y como universitario, a fin de encontrar el gozo y el placer de una buena lectura, de un buen libro, pero también para desterrar esos datos que arrojan encuestas y sondeos de opinión con la realizada por la Encuesta Nacional de Lectura (ENL) 2012 que señala: Los mexicanos leen 2.94 libros al año. En seis años, el hábito de la lectura ha tenido muy poco avance entre los mexicanos pues en 2006, el mismo estudio documentó que en nuestro país se leía en promedio 2.6 libros al año. Mientras que 40% de los mexicanos dijo que en los últimos meses no ha leído algún libro, sólo 6% dijo que ha leído cuatro y 9%, cinco o más.



## ENSEÑANZA APRENDIZAJE

■ Se recuerda a García Márquez y su obra

## El escritor que vivió para contarla

Escritor colombiano de nacimiento, pero mexicano por adopción pues aquí escribió varias de sus obras fundamentales, Gabriel García Márquez, a pocos meses de su muerte, es uno de los autores preferidos por los cecechacheros y un referente literario para quienes gustan de la buena lectura, se afirmó durante el homenaje al entrañable Gabo, organizado por profesoras del área de Talleres de Lenguaje y Comunicación del plantel.

Durante la inauguración, realizada el pasado 9 de septiembre, el titular de esta escuela, licenciado Arturo Delgado González, destacó que García Márquez con sus obras y palabras, “fue un creador de mundos, un genio fundador del realismo mágico y de la magia realista, sobre todo debe destacarse la mítica Macondo, un pueblo fic-

ticio pero que podría existir en cualquier lugar de nuestra asombrosa Latinoamérica”.

En un audiovisual adornado con mariposas amarillas de papel y rebosante de estudiantes y admiradores del autor nativo de Aracataca, la profesora Marina Angélica Muñoz Paz leyó una breve biografía y señaló la importancia de los antecedentes familiares del premio nobel de



extraordinarias ocurren todos los días”, comentó que lo insólito sirve a la creación artística. La literatura, dijo, pretende escuchar e inventar historias, no se aleja de los grandes problemas humanos, pero ahora el acto creativo es un hecho lírico que une lo cotidiano y lo extraordinario, tal como lo hizo *Gabo*.

“Para García Márquez, la vida cotidiana en los países latinoamericanos estaba llena de anécdotas y sucesos fascinantes. Por ejemplo, a partir de una anécdota sobre el descubrimiento de la cripta que contenía el cuerpo de una niña con cabello largo, dio pie a la historia “Del amor y otros demonios”, donde lo prodigioso parte de su uso del lenguaje, pues Márquez entretiene historias con lo extraño y desemboca en lo mágico, que es la gran virtud de este autor”, afirmó.

Finalmente, la profesora Rosa María Nieto Cruz hizo un análisis de la novela “Crónica de una muerte anunciada”. Destacó el papel del narrador, quien participa en la historia para relatar un encuentro de pasiones y de honor en un marco de moral conservadora, los tabúes, la religiosidad y el apego a las costumbres, con lo que concluyó el homenaje al creador del inmortal Macondo.

literatura en su obra, sobre todo la presencia de su abuela, quien despertó su imaginación contándole cuentos fantásticos. También comentó sobre los viajes de *Gabo* como periodista, lo que le ayudó a conocer la realidad latinoamericana, hasta la presentación de su biografía “Vivir para contarla”, un libro básico para conocer sus antecedentes.

Por su parte, la maestra María del Refugio Serratos leyó fragmentos de cuentos como “La siesta del lunes” o “El rastro de sangre en la nieve”, en los cuales resaltó su maestría en el uso del lenguaje, así como su humor, ternura y capacidad de crear grandes personajes con pocas palabras.

En su momento, Edith Talavera Córdova, en su ponencia “Cosas



■ Inicia sesiones el Filocafé Oriente

# Filosofar, un arte y una forma de vida

El Filocafé se ha consolidado como un espacio de reflexión y análisis de diversas cuestiones que inquietan a los seres humanos. Se ha distinguido por permitir un encuentro de estudiantes donde se privilegia el conocimiento, el debate y la argumentación. Por ello, inició un nuevo ciclo de sesiones de estos encuentros donde la Filosofía es para llevar.



En su sesión inaugural, realizada el pasado 10 de septiembre y coordinada por el profesor Mario Santiago Galindo, versó sobre el tema de los recuerdos. Basado en el cuento de Borges, "Funes el memorioso", se destacó el papel que tiene la capacidad de los seres humanos para discriminar y filtrar recuerdos y tener presente aquello que realmente interesa. De esta manera, recordar absolutamente todo haría imposible la existencia; pero, a su vez, se mencionó que estos pensamientos conforman nuestra personalidad, incluyendo aquellos que quisiéramos olvidar, como los recuerdos dolorosos. Entonces, somos lo que recordamos.

Finalmente, se comentó que el filósofo quisiera tener la capacidad de olvidar selectivamente, pues ello permitiría un constante redescubrir del mundo con la sorpresa de la primera vez y mantener intacta la capacidad de asombro, con lo que se dio cierre a la primera sesión de este foro dedicado al diálogo y donde filosofar implica un arte y una forma de vida.



Lección 3

## PLANEA, ESTRUCTURA Y CREA TU PROPIA OBRA

**1 INTRODUCE EL TEMA**

Planteamiento del problema

Formulación de hipótesis

**2 DESARROLLALO**

Antecedentes

Argumentos y contraargumentos

Marco teórico, referencial o conceptual

Hipótesis

Cuestionamientos

**3 SINTETIZA Y CONCLUYE**

Conclusiones

Postura final

**META**

Velo en perspectiva

www.fic@cecech.unam.mx

Ética Académica UNAM

SABER CÓMO ESTRUCTURAR ES APRENDER A NO PLAGIAR

# SÓLO PARA CECEACHEROS SE BUSCA

DARTE LA MEJOR INFORMACIÓN

📖 Visita a la biblioteca

## Enriquece tu acervo cultural como mexicano

Carla Juárez Galicia\*

En mi reciente visita a la Biblioteca Guillermo Haro, fue tan impresionante conocer la cantidad de ejemplares que conforman el acervo cultural de este centro de información. El número oficial de libros llega a la cantidad de 196 000 divididos, a su vez, en distintas ramas de la ciencia, las humanidades, el arte, y cultura general.

Debo destacar que las amplias estancias de este templo del saber, ofrece al visitante una agradable sensación al cuerpo que, sumado a la inmensidad de luz solar, hace que éste sea el lugar idóneo para adentrarte al saber de la ciencia, de la intelectualidad y de todo lo que produzca ese conocimiento emanado de los miles de textos que ahí se encuentran.

En mi visita pude observar que cientos de alumnos aprovechan al máximo estas instalaciones y su plan de préstamos. Es notorio que en muchas de sus mesas un solo alumno tiene "montañas" de libros para la consulta, por lo que me atrevo a decir que en este espacio de cultura general refleja en los libros, el acervo requerido para cada uno de los gustos y las necesidades estudiantiles, incluso para aquéllos que deseen iniciarse en este mundo de la lectura.

La dimensión de este recinto, proporciona el espacio suficiente para que sean ocupados por nosotros los cececheros en un clima de armonía estudiantil. De igual manera, en este espacioso lugar de consulta, también es frecuentado por profesores y empleados administrativos que dan la sensación de que todos juntos andamos en busca del conocimiento universal.



La organización, al interior de este edificio se realiza adecuadamente para coordinar los múltiples servicios y necesidades que requiere la comunidad estudiantil y con eso contar con un trato agradable y profesional en beneficio de nosotros, pues brindan una atención acorde al nivel educativo en el que nos encontramos.

Es de resaltarse que la biblioteca también cuenta con la modernidad tecnológica para facilitar la búsqueda de los títulos o autores requeridos por el estudiantado de una manera rápida y eficaz. Nosotros podemos solicitar el préstamo a domicilio, para consulta interna o fotocopiado, todo eso con la sola presentación de tu credencial de estudiante.

Por todo eso, pienso que el conocimiento de la lectura sirve no solo para satisfacer una necesidad de una etapa estudiantil, también para la satisfacción de la vida. Acércate, lee y aprovecha los beneficios que te ofrece el Colegio para enriquecer tu acervo cultural como mexicano, en una de las bibliotecas más completas que tiene el CCH.

Por lo pronto te dejo 10 títulos de libros que, creo, son básicos en tu cultura cecechera: "Relato de un naufrago", "El perfume", "Un Mundo Feliz", "Correr o morir", "El juego de Ender", "La Casa de Lucie Babige", "El Príncipe", "Arráncame la vida", "La Iliada" y "La Odisea".

\* Alumna del Taller de Lectura, Redacción e Iniciación a la Investigación Documental I





Así, la propensión a las actividades en línea incluye la compulsión por las subastas, la navegación Web, el juego de azar y películas en línea, la obsesión con la programación, con los juegos de computadora, así como la búsqueda compulsiva de sexo y relaciones disfuncionales.

Todas ellas forman parte de este síndrome adictivo que también, reiteramos, provoca el abandono de la vida familiar y/o social, la indiferencia por la participación inter personal y grupal, descuido de las funciones escolares y, en consecuencia, bajo rendimiento académico; descuido en las actividades laborales, así como el deterioro de la higiene y salud física a raíz de la inversión de energía y el tiempo en la adicción.

**Mal uso del internet**

La utilización del Internet, se ha comprobado, constituye una potente herramienta que ofrece mayores posibilidades de desarrollo de los jóvenes, pero también preocupa a los padres, incluso a los docentes, el mal uso que se puede llegar a hacer de este recurso; entre las problemáticas que plantea este medio se pueden mencionar: el abuso del tiempo dedicado a permanecer frente a una computadora, la información distorsionada que se puede recibir, fuga de información privada, invasión a la privacidad, reducción del proceso de socialización en la vida real, o la vinculación con personas poco recomendables en sitios de redes sociales.

A este respecto, “la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI) dio a conocer que los cibernautas mexicanos en 2012 pasaban en promedio cuatro horas al día conectados a internet, 47 minutos más que en 2011”<sup>7</sup>. Dicho estudio señala que la penetración de Internet en el país para el segundo semestre de ese año se fijó en 52 %. Más de nueve millones son considerados “nativos digitales”, es decir, personas de 12 años que han convivido durante toda su infancia con dichas tecnologías.

Los usuarios mexicanos de Internet, de acuerdo con el estudio de la WIP, pasan tres veces más tiempo frente a este medio que con respecto a la radio y la televisión. Asimismo, se mantiene como el canal de información y entretenimiento más importante.

Visto así, entonces podremos decir que la adición a la Internet es un riesgo severo para nuestros jóvenes, pues “cuando uno o más miembros de una familia son adictos activos, esta familia se afecta, de manera contundente en su funcionamiento. La dinámica de las relaciones, la comunicación y la conducta de sus miembros, cambian y se hacen disfuncionales, como resultado del proceso adictivo. Estos cambios pasan a formar parte de la dinámica de la adicción, produciendo codependencia y facilitando la conducta adictiva”<sup>8</sup>.

No obstante lo anterior, debemos reconocer que el Internet ha reemplazado el tradicional correo por carta por los correos electrónicos instantáneos; permite realizar conversaciones en tiempo real con personas de diversos lugares -chat- y además ayuda a obtener todo tipo de información como música, videos, fotos, programas y textos lo que comúnmente se llama “bajar

información”, para después hacer el tan criticado y cuestionado “copy page”.

Igualmente se puede acceder a las grandes bibliotecas del mundo, a todos los periódicos, a la mayoría de empresas, a instituciones gubernamentales y no gubernamentales, a universidades como la de la UNAM que de acuerdo con el Ranking Web de Universidades de finales del 2012, ocupa el segundo lugar en América Latina, pero además es la única institución de habla hispana que se encuentra entre los primeros 50 lugares. “Ocupa el número 41 después de universidades de Estados Unidos, Gran Bretaña, Alemania, Canadá y Brasil”<sup>9</sup>.

Por todas estas bondades, su crecimiento es exponencial, pues ya no sólo está en los hogares, ahora con las reformas a la Ley Federal de Telecomunicaciones aspiramos a encontrarlo en cualquier lugar público y especialmente en todos los centros educativos. Sin justificar su excesivo uso, el Internet ahora está en una esquina en el llamado “Café Internet”, en los hoteles, en cabinas telefónicas, en restaurantes y en grandes almacenes.

Sin embargo, debemos tomar en consideración que “detrás de todas estas maravillas” está latente un gran peligro para lo cual, especialmente los padres y madres de familia, no están preparados. Ante tal volumen de información, la Red abre las puertas a un mundo sin leyes y constituye un entorno el cual debemos de conocer.

Con tan sólo un clic, el joven estudiante puede acceder a páginas de venta de drogas, a videos de violencia, innumerables videojuegos que absorben los pocos ratos de ocio, de automutilación, de moda hoy entre los chavos; a páginas que promueven la drogadicción, la prostitución, a manuales de fabricación de bombas caseras, a instrucciones claras de cómo matar a los enemigos, a portales con temas de brujería y hechicería; páginas con mensajes de racismo, intolerancia, discriminación, *bullying*, porrismo, “y a lo más influyente y tentador: la más extensa biblioteca de pornografía del mundo con más de 800 millones de opciones para acceder con total facilidad”<sup>10</sup>.

Con este escrito, no deseamos denostar el uso de los recursos tecnológicos vía Internet, simplemente deseamos alertar del riesgo que representa la mala utilización de la Web, pues recordemos que en el Colegio, las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) se conciben como herramientas que pueden facilitar el aprendizaje de nuestros jóvenes y la enseñanza de los docentes.

Deseamos que las TIC ofrezcan a la comunidad la posibilidad de establecer un contacto estrecho y dinámico con diversos fines, especialmente el educativo, a partir de una alfabetización tecnológica y digital, con el propósito de que los alumnos y las alumnas accedan de manera rápida y eficiente a múltiples fuentes de información; capturen, transformen y comuniquen datos e ideas en diversos medios y formatos, recordando siempre que es un recurso de aprendizaje que les ayudará a su formación como bachiller universitario, pues de lo contrario, como todo en la vida, empezarán los lamentos cuando se den cuenta que el Facebook también cansa y al mismo tiempo se convierte en una riesgosa adicción, difícil de arrancar en el modo de vida del adolescente, del joven e incluso del mundo adulto.

7 <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/contenidos/estadisticas/2012/juventud12.asp?c=2844&> Consultado el 23 de septiembre de 2014.  
8 <http://adicones.org/enfermedad/adiccion.html> Consultado el 20 de septiembre de 2014.  
9 Anécdota Enigma. La UNAM, segundo lugar en ALU, en presencia en Internet, en la Jornada. México 31 de agosto de 2012, página 2 Sección Ciencias.  
10 [http://dsd.elcalto.com/peligrosinternet\\_archivos/peligros.html](http://dsd.elcalto.com/peligrosinternet_archivos/peligros.html) Consultado el 21 de septiembre de 2014.

**Macrosimulacro de temblor en el plantel**



La alerta sísmica se activó a las 10 de la mañana en punto. Se trataba de un temblor con una intensidad de 7.6 en la escala Richter, cuyo epicentro se localizaba a 34 kilómetros de Petatlán, Guerrero,

Ante la alarma, la comunidad universitaria procedió a seguir las instrucciones de las brigadas de seguridad. Quienes se encontraban en la planta baja de los edificios desalojaron y se encaminaron a las zonas de seguridad. Los que fueron sorprendidos en las plantas altas se replegaron de acuerdo a las recomendaciones del Comité Interno de Protección, así como de Protección Civil, y después de 60 segundos procedieron a desalojar con tranquilidad las instalaciones.

Lo anterior fue parte del Macrosimulacro de sismo efectuado el pasado 19 de septiembre, como parte de las conmemoraciones del movimiento telúrico que sacudió a nuestro país en 1985, y también como una actividad para reforzar las medidas de seguridad ante una eventualidad de ese tipo.



Cabe destacar que se presentó un comportamiento ejemplar por parte de la comunidad y quedó de manifiesto que, a 29 años del infausto terremoto, los cecehacheros nos encontramos mejor preparados para afrontar una contingencia.<sup>11</sup>



**Colegio de Ciencias y Humanidades  
Plantel Oriente**

La Dirección del Plantel lamenta profundamente el fallecimiento de

**Miguel Tolentino Salazar**

acaecido el viernes 29 de agosto, padre de Sofía Tolentino Arellano, profesora de Filosofía en el Área Histórico Social. Nos unimos a la pena que embarga a familiares y amigos.

“Por mi raza hablará el espíritu”  
México, DF, a 29 de septiembre de 2014



El Colegio de Ciencias y Humanidades  
Plantel Oriente  
a través del Área de  
Talleres de Lenguaje y Comunicación



Convoca al Concurso de Cuento

## LA MUERTE ES EL PRETEXTOS

Bases:

- Podrán participar los alumnos del CCH Oriente de todos los semestres.
- Eje temático: La muerte.
- El alumno (a) podrá participar presentando un cuento inédito y de su autoría.
- La extensión mínima del cuento será dos cuartillas y máxima 5 cuartillas. Capturado en computadora con letra Arial de 12 puntos e interlineado de 1.5, en hojas tamaño carta y firmados con seudónimo.
- Para registrar su participación, el concursante deberá entregar en un sobre tamaño carta lo siguiente: a) copia de su credencial actualizada o tira de materias vigente; b) ficha de registro \_misma que se entregará en el Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación (Edificio A, planta alta) debidamente requisitada y firmada; y c) el trabajo impreso por triplicado.
- Las composiciones serán dictaminadas por un jurado integrado por especialistas en la materia, quienes evaluarán:
  - Originalidad del tratamiento del tema
  - Estructura del relato (trama)
  - Uso del lenguaje
  - Caracterización de los personajes
- El fallo del jurado será inapelable.
- Fecha límite de recepción de trabajos: 15 de octubre de 2014
- La inscripción y entrega de trabajos se realizará en el Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación en un horario de 9:00 hrs. a 20:00 hrs.
- Los premios otorgados serán:
  - Primer lugar: Reconocimiento, paquete de libros y MP3
  - Segundo lugar: Reconocimiento, paquete de libros y USB 8 GB
  - Tercer lugar: Reconocimiento, paquete de libros y USB 4 GB
- Los trabajos ganadores podrán ser publicados y exhibidos en alguno de los órganos informativos del Plantel Oriente.
- Los trabajos no ganadores serán devueltos a sus autores y podrán recogerlos en el Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación, en el transcurso de los ocho días siguientes a la entrega de resultados.
- Los casos no previstos en la presente Convocatoria serán resueltos por los organizadores.



PSICORIENTA



Psic. Gabriela Silvia López Vega  
Departamento de Psicopedagogía

## “Nadie me quiere, todos me odian...” (Pobre de mí)

*“A todos los que maltrato  
me abandonan”*  
Homero Simpson

Todas nuestras acciones tienen consecuencias, hacemos responsables de ellas es un rasgo de madurez y, aunque parece un acto sencillo, no siempre lo es, sobre todo si hablamos de relaciones interpersonales.

Para explicarte mejor imagina que estás en el Colegio, llega una de tus amigas a la cual la escuchas decir “ahora sé que no tengo amigos, nadie me prestó los ejercicios de matemáticas y reprobé el examen”.

¿Cómo respondes?, eso depende de cómo interpretas el hecho. Tienes varias posibilidades: a) como no se dirige a ti, puedes ignorar el comentario; b) puedes preguntar a qué se refiere; puedes experimentar incomodidad y entonces c) tratar de disculparte, o d) enojarte y pedirle que no te moleste.

Cada una de estas respuestas producirá a su vez, una contestación (de varias posibles), en tu interlocutor. Y así, la relación entre tu amiga y tú tomará causas distintas y dará como resultado una construcción particular formada por las respuestas y aportaciones de cada uno.

Por eso se dice que una relación interpersonal es una co-construcción, y no se puede hablar de víctimas inocentes, sino de participantes responsables. Desde luego el abusador existe, pero en esta ocasión hablaremos de aquéllos que se asumen como víctimas para ganar atención o compasión, mostrándose débiles y

maltratados para conseguir de los otros, apoyo necesario para evitar el esfuerzo que implica dirigir la propia vida.

El victimista no dice directamente lo que se desea, se expresa en forma de queja o sufrimiento detrás de la cual, se oculta una exigencia a los demás, que de no cumplirse, genera culpa. De esta manera, si no alcanza su objetivo, se lamenta de manera excesiva; es decir, exhibe sus desgracias. Busca ser el centro de atención transmitiendo pena y forzando la compasión de los demás, le gusta mostrarse como una persona a quien le suceden injusticias. Exagera los hechos negativos que le acontecen hasta el punto de deformar la realidad, sobredimensionando lo negativo, perdiendo así la perspectiva real de las consecuencias del hecho.

Exagera la mínima ofensa para mostrar que es discriminado y así evidenciar que alguien está en su contra; desconfía de los demás. Desea sentirse protegido por quienes le rodean y se muestra débil haciéndoles sentir mal si no consigue su apoyo y protección. Suele acometer y criticar a quienes no le da la razón o no son como él desearía, de tal manera que quien recibe la queja la percibe como una exigencia.

Este tipo de persona siente que se sacrifica y nunca recibe lo mismo a cambio; se ofende y enoja ante las críticas, sólo ve mala intención en quien se las hace. Rechaza cualquier autocritica y no asume ninguna responsabilidad. Ante una discusión, desacuerdo u observación, manifiesta una actitud defensiva, pues considera que la intención de su adversario es atacarlo e ir contra él. Parece frágil pero tiene un gran poder.

El victimista creció en un ambiente donde se le compadecía

constantemente con frases como “pobrecito, se siente mal”, “pobre, tiene tanta tarea”. No superan el sentimiento de víctima, experimentado por su entendible vulnerabilidad y dependencia durante la niñez.

Quizá imita a uno o ambos padres que tenían dicha actitud, o pudo haber sido realmente víctima de abuso psicológico, físico, sexual, emocional, y cuyo impacto puede repercutir a lo largo de toda su vida. Sea cual sea el caso, según algunos psicólogos el victimista recurre a la estrategia mental de colocar afuera, en el mundo exterior, ‘algo’ que realmente les pertenece o es creación suya. En otras palabras, desde su perspectiva, el victimista nunca falla, agrade o critica, eso lo hacen los otros.

Tal vez reconozcas a tu alrededor alguien así, por ello es importante que veas la situación a distancia. ¿Es un comportamiento habitual o eventual? Recuerda que generalmente quien se victimiza, recurre a esas manifestaciones, y no pide directamente lo que quiere.

Si te sientes incómodo y tu sensación corporal es de desagrado pide información. ¿Qué me quieres decir realmente?, ¿para qué me dices eso?, ¿a qué te refieres? Si el quejoso culpabiliza reiteradamente a alguien más, desconfía y pregúntate ¿qué habrá hecho para que el otro lo trate de esa forma? Y ¿qué pretende de ti, hablando de lo mal que lo trató un tercero? Por supuesto que existe la solidaridad, pero no compres peleas que no son tuyas.

Por el contrario si eres quien se victimiza porque crees que inmerecidamente la vida te ha tratado muy mal, recuerda que estas actitudes son un recurso para obtener lo que tú quieres de los demás o para desprestigiar a

“tu victimario”. Por ello, es muy importante que te reconozcas como victimista, ¿qué has ganado con esa actitud? Y ¿qué has perdido? ¿Quieres hacer ‘algo’ para cambiarlo?

Pregúntate ¿qué me amenaza si no consigo lo que quiero? Date cuenta de que estás viviendo en el pasado, no aquí y ahora, y depositando en alguien más tu vida y tu destino. Incluso si has sido extremadamente maltratado, te corresponde hacer ‘algo’ al respecto. Tu bienestar no puede depender de lo que haga o no otra persona.

Responsabilízate, pregúntate ¿qué estoy haciendo (o dejando de hacer) para que una persona me trate mal? Recuerda que en una relación, solo tú aportas una parte. Asimismo, pregúntate, ¿cuántas veces me he encontrado en la misma situación, desconfiando de los demás y sintiéndome víctima? ¿Se trata de un patrón de comportamiento?

Considera que por el momento obtienes lo que quieres, pero a la larga los demás te pasarán factura. Mucho de lo que somos, lo construimos gracias a nuestra relación con los demás, ojalá el poder personal que consigas, sea producto de la inteligencia, el amor, la generosidad y no de la conmiseración de los demás.

Fernández J: Carlos El Victimismo: La Costumbre de Culpar en: <http://centrodepsicologiayterapias.blogspot.mx/2013/08/el-victimismo-la-costumbre-de-culpar.html>  
Personalidad victimista en [http://psicoreygabinetedepsicologia.com/?page\\_id=2290](http://psicoreygabinetedepsicologia.com/?page_id=2290)

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
SECRETARÍA DE SERVICIOS DE APOYO AL APRENDIZAJE

CONVOCAN A PARTICIPAR EN EL

## CONCURSO DE PODCAST SOBRE EDUCACIÓN INTEGRAL



A profesores y alumnos del Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) para que participen en la elaboración de material en podcast, que apoyen la formación integral de los alumnos respecto al cuidado de la salud, abordando las siguientes problemáticas: **Prevención de adicciones, Educación sexual y Violencia en la adolescencia.**

Inscripciones: A partir de la publicación de la presente convocatoria y hasta el 28 de noviembre de 2014 en <http://www.cch.unam.mx/aprendizaje/>.

Para mayores informes comunicarse al correo electrónico: [margarita.meaney@cch.unam.mx](mailto:margarita.meaney@cch.unam.mx), [audiovisual@cch.unam.mx](mailto:audiovisual@cch.unam.mx) o al teléfono 5622 2499, exts. 399 y 403.

