



www.cch-oriente.com.mx

ORIENTE

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 818 • 2 DE FEBRERO DE 2016

INFORMA

Entrega de Diplomas de la Opciones Técnicas Generación 2015

Formación propedéutica y terminal para la vida



3 y 4

ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Orientación a padres



5

ENSEÑANZA APRENDIZAJE



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

MTR. 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
landerobo@hotmail.com

EDITORIAL

Alfabetización digital para profesores y alumnos


U nos de los propósitos inmediatos en el Colegio de Ciencias y Humanidades es incrementar y fortalecer las acciones para el manejo de las Tecnologías de la Información y Comunicación para favorecer el proceso enseñanza aprendizaje. El objetivo final es colaborar en la alfabetización digital, tanto de profesores como de alumnos.

En razón de ello nuestra institución, recientemente, impulsó un Programa de Formación Docente en el uso y manejo de móviles a fin de robustecer la preparación y actualización de profesoras y profesores para el uso adecuado de los recursos y herramientas tecnológicas con los que cuenta la institución.

De igual manera, imparte cursos a las y los alumnos sobre este mismo terreno, pues “considera urgente la alfabetización tecnológica de sus profesores y estudiantes. No solo ofreciéndoles los aparatos, dispositivos o sistemas informáticos, sino favoreciendo habilidades cognitivas que los lleve a emplear racionalmente los recursos que están a su alcance y con ello interactuar favorablemente en la enseñanza y el aprendizaje”.

En suma, el Colegio requiere que su comunidad se apropie de una cultura básica también en este terreno, pues no solo son una alternativa hoy en día, sino una necesidad apremiante para el desarrollo cognitivo, especialmente en los jóvenes que tienen las posibilidades de realizar actividades concretas para apropiarse del conocimiento.

El CCH desea educar también en el manejo de las Tecnologías de Información y Comunicación, para que éstas no se vean solo como una opción de entretenimiento, muchas veces salpicada de riesgos por la interacción social que se da en Internet, tal como se explica y documenta en la serie de artículos publicados en este órgano informativo “El lado oscuro del Internet”, que alerta, especialmente a nuestros jóvenes, de todos los peligros y calamidades a los que se enfrentan si hacen un uso inadecuado de ellas.

Recordemos que las TIC son herramientas, son recursos auxiliares para la práctica y el aprendizaje virtual; no negamos su poder de entretenimiento; sin embargo, las y los estudiantes deben tener claro que la misión de esta escuela es mostrarles y, al mismo tiempo, explotar el uso académico que tienen para complementar su formación. 



ENSEÑANZA APRENDIZAJE



Entrega de Diplomas de la Opciones Técnicas Generación 2015

Formación ética, práctica y útil para la vida

El departamento de Opciones Técnicas ofrece una modalidad educativa que forma técnicos especializados, de forma teórica-práctica con asignaturas extracurriculares, lo cual implica compromiso y responsabilidad de parte de los alumnos que las cursan. Para reconocer su esfuerzo, el pasado 26 de enero se realizó la entrega de diplomas de las Opciones Técnicas a los graduados de la generación 2015.

La explanada del plantel lució plétórica de estudiantes que concluyeron alguna de las 17 Opciones y a quienes se les entregaron reconocimientos. Así, los entusiasmados graduados en Administración de Recursos Humanos, compartían su alegría y felicidad con sus compañeros

de Análisis clínicos, Banco de sangre, Contabilidad con informática, Educación y desarrollo infantil, Iniciación a la robótica e informática, Instalaciones eléctricas y Juego empresarial.

Asimismo, se escuchaban las famosas porras para los alumnos de Laboratorio químico, Mantenimiento de sistemas de micro, Propagación de plantas y diseño de áreas verdes, Recreación, Sistemas computacionales aplicaciones web, Sistemas computacionales desarrollo de software, Sistemas para el manejo de la Información Documental, Técnico asistente dental y Urgencias médicas.

En esta ocasión, fueron 380 egresados, quienes acompañados por sus familiares y amistades, bromeaban entre sí, se felicitaban y, sobre

todo, comprobaban una vez más las bondades y beneficios que ofrece la UNAM a sus estudiantes y a quienes deseen aprovechar las oportunidades que brinda, tal como aseguró Francisco Javier Gómez Castañeda, coordinador de Opciones Técnicas del plantel.

Fue una fiesta donde no faltó la música, baile, ritmos modernos y la aparición sorpresa de “Juan Gabriel”, encarnado por el exalumno Fidel Medel, quien interpretó algunos éxitos del divo de Ciudad Juárez, y retomando la frase de la canción “Se me olvidó otra vez”, aseguró que “por eso aún estoy/en el CCH Oriente”, para patentizar que el cariño que está institución despierta es un auténtico “Amor eterno”.

Al momento de tomar la palabra, el director del plantel, licenciado Arturo Delgado González, aseveró que las Opciones Técnicas son de gran importancia para el Colegio, pues ayuda a los alumnos a prepararse para un competido mundo laboral que exige capacitación y creatividad.

“Ustedes jóvenes egresados obtienen las bases para alcanzar esos conocimientos teórico-prácticos que todo alumno debe poseer, incorporando a su formación curricular



Formación ética...

3 ◀

una alternativa que seguramente los posicionará como buenos estudiantes y, por supuesto, como profesionistas y ciudadanos que respondan a las necesidades y exigencias sociales de nuestro país”.

Finalmente, Delgado González felicitó a quienes hicieron posible este logro junto con los alumnos, es decir, profesores y padres de familia, y afirmó que las Opciones Técnicas, que ha incrementado su oferta en los últimos años, es un acierto del Colegio y contribuye a educar más y mejor a un mayor número de mexicanos.

Por su parte, José Luis Ruiz Reynoso, secretario Académico del Colegio, comentó que el CCH tiene dos preocupaciones. Por un lado, proporcionar una educación propedéutica para que cursen los estudios profesionales, pero también una formación terminal para aquellos que deseen o requieran ingresar al mundo laboral. Así, la Universidad prepara a sus estudiantes con una formación ética, práctica y útil para la vida.

Asimismo, el jefe del Departamento de Opciones Técnicas del Colegio, Humberto Azar Castellanos, afirmó que dicha ceremonia es el premio a un año de trabajo de los jóvenes, de sacrificios e incluso de



José de Jesús Moncayo Sahagún, Edith Jardón Flores, Isaí Korina Ramos Bernal, Arturo Delgado González, José Luis Ruiz Reynoso, Humberto Azar Castellanos y Norma Cervantes Arias

las vacaciones por realizar prácticas, con el fin de cumplir la meta de concluir con su Opción Técnica. Sin embargo, no es el fin sino el inicio de su carrera formativa. “Su ambición no debe concluir con este reconocimiento, deben dejar huella en la vida y poner en alto al plantel y a la Universidad”.

Para dar voz a los orgullosos egresados, Roxana Eloísa Hernández



Pérez, de la opción de Recursos Humanos y que actualmente estudia en la Facultad de Derecho, afirmó que cursar una opción implica una gran responsabilidad y es una experiencia fantástica, y a pesar de los esfuerzos que exige, un alumno comprometido no desiste en su propósito. Con ello, se construye un criterio propio y adquieren nuevos aprendizajes, además de brindar valores y principios. Por último, invitó a los jóvenes a sumergirse en el mundo de posibilidades académicas, artísticas y personales que la Universidad ofrece.

Por su parte, María Guadalupe Merchán Arroyo, egresada de la opción Educación y desarrollo infantil, y Daniel Tinoco Rangel, de Sistemas para el manejo de la Información Documental, afirmaron que la parte más enriquecedora de cursar una Opción Técnica es que la certifica la Máxima Casa de Estudios de nuestro país, lo que le da un valor agregado al momento de ingresar al mercado laboral; además, ésta les permitió desarrollar habilidades, destrezas y potencialidades que no sabían que poseían, concluyeron.

En esta ceremonia también estuvieron presentes Isaí Korina Ramos Bernal, secretaria Auxiliar Académica de Opciones Técnicas del CCH, así como Edith Jardón Flores, José de Jesús Moncayo Sahagún y Norma Cervantes Arias, secretarios General, Académico y de Administración Escolar del Plantel Oriente, respectivamente. ◻



Imprescindible, construir una sana relación con los jóvenes Orientan a padres y tutores para combatir el bajo rendimiento escolar



problemáticas severas no sólo en el ámbito escolar sino también en el terreno personal, explicó el pedagogo Sergio Castellón Vázquez, integrante del mencionado departamento.

Si bien los factores psicológicos y emocionales frenan las capacidades de aprendizaje de los jóvenes, no se puede dejar de lado las causas relacionadas con las

El bajo rendimiento escolar es una inquietante situación que padecen los jóvenes en su formación académica, por ello personal del Departamento de Psicopedagogía, buscó orientar a los padres, madres de familia y tutores, a partir de la charla Problemas que afectan el rendimiento escolar, en la cual se exhortó a los elementos involucrados en el desarrollo de los jóvenes, a construir una sana relación para atender las necesidades de sus hijos.

Los problemas educativos están ligados a diversas causas, y pueden ser internas como las emociones, la tendencia a la depresión y a la esquizofrenia, padecimientos que son cada vez más frecuentes en los jóvenes de entre 15 y 18 años de edad, mismos que no siempre son identificados y atendidos a tiempo, lo que desencadena

limitantes físicas, agregó el profesor Castellón, y es que no ver o escuchar adecuadamente, también es un obstáculo para el correcto desempeño en las actividades diarias. Asimismo, el abuso de aparatos tecnológicos como Smartphones, tabletas y videojuegos, pueden llegar a perturbar el ciclo natural del sueño, lo que repercute en la concentración, estado de ánimo y salud de los estudiantes y, por tanto en un efectivo rendimiento académico.

Además de las causas mencionadas, existen también las externas, y son aquellas relacionadas de forma directa con la familia y la sociedad, donde se puede llegar a presentar violencia física y verbal, hogar desunido o divorcio de los padres, bajas expectativas sobre los hijos, falta de apoyo y escasez de recursos culturales. Todo esto, aclaró el

profesor, merma el interés de los chicos y destruye paulatinamente su autoconfianza, resultando así un pobre el desempeño en sus labores académicas.

Por lo tanto, nos damos cuenta de que el proceso de aprendizaje individual se ve influenciado por múltiples factores relacionados entre sí, y si alguno de éstos comienza a fallar, impactará en mayor o menor medida en los resultados que los jóvenes obtengan, así como en sus ganas de superación y aprovechamiento.

Debemos de buscar un equilibrio entre padres, profesores y alumnos para detectar a tiempo, o en su caso, tratar adecuadamente las problemáticas que los jóvenes enfrentan y que no les permiten avanzar. Además, es nuestro deber reconocer su esfuerzo, fomentar responsabilidades en función de su edad, orientar su toma de decisiones y conducir a cada uno de los hijos hacia el pensamiento crítico, para que sean ellos quienes con nuestro apoyo y acompañamiento logren sus metas, concluyó el profesor Sergio Castellón.

Esta conferencia formó parte del programa Escuela para padres, coordinado por la profesora Itzel Núñez Núñez, responsable del Departamento de Psicopedagogía de la escuela. ◻

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



El lado oscuro de Internet:

SEXTING

El término sexting resulta de la unión de "sex" y "texting", se refiere al envío de mensajes de texto, fotografías y videos con connotación sexual entre dos o más personas por medio de algún dispositivo tecnológico. Es importante aclarar que no se trata de pornografía, por lo general el contenido incluye semidesnudos, poses sugerentes o exhibe genitales y partes íntimas. Algunos jóvenes lo hacen para impresionar o como una medida de autoafirmación de su propio atractivo.

Seguramente tú también conoces a alguien que gusta de tomarse ese tipo de fotografías para subirlas a las redes sociales y obtener la aprobación de los demás. Pareciera "algo" sin importancia, pues "cada quien es libre de publicar lo que quiera", pero recuerda que una vez que compartes algo en línea, esto deja de ser tuyo...

¿Cuáles son las consecuencias del sexting?

- ⊗ Extorsión: ¿Te atreverías a publicar una situación que avergüence o enoje a tus padres?, ¿qué pensarían si vieran esas sugerentes fotografías que te tomaste en tu habitación? Es fácil que alguien las descargue y te amenace con difundirlas si no accedes a sus pretensiones económicas, sexuales o de cualquier otro tipo. ¿Para qué pasar por esto? Mejor cuida tu imagen a través de lo que publicas.
- ⊗ Humillación pública: marcas psicológicas como exclusión social, ansiedad, depresión y suicidio. No te sobreexpongas, todos a tu alrededor pueden emitir severos juicios, crear rumores, o jugarte una mala broma debido a la percepción que tienen de tu persona.
- ⊗ Severo daño a tu imagen pública: ¿Qué sentirías si algún conocido o amigo cercano te dijera que tu fotografía aparece en un sitio Web de pornografía y desnudos? No te gusta para nada la idea, ¿cierto? Cualquiera podría verlo y esto sin duda te metería en graves problemas a pesar de tu inocencia.
- ⊗ Atraer a depredadores sexuales: ¿Recuerdas lo que dijimos acerca del grooming? No te expongas tú mismo, es mucho más fácil para los acosadores entablar relaciones con jóvenes que se consideran de mente abierta e interesados por temas de sexualidad.

¡TÚ puedes prevenirlo!

- ⊗ Piensa antes de publicar una foto o video; una vez en la red no tienes control sobre la misma.
- ⊗ Si te invitan a participar en sexting, no lo tomes como un juego y evita involucrarte.
- ⊗ Recuerda que tu novi@ puede, algún día, dejar de serlo. Cuida lo que le envías para prevenir futuros chantajes o humillaciones.
- ⊗ Si un desconocido te amenaza para sostener sexting, pide ayuda a un adulto de confianza y denuncia.
- ⊗ No almacenes ningún tipo de material de sexting en tus dispositivos; si son robados o extraviados tendrán un nuevo dueño.
- ⊗ Si recibes fotografías o videos de otra persona, sea conocido o no, elimina el contenido y no te vuelvas parte de su propagación.

Trata virtual

El uso de Internet para compartir, promocionar y vender servicios ilícitos va en acelerado aumento. Existen delincuentes que utilizan redes sociales, foros y chats para engañar y convencer a sus posibles víctimas a través de atractivas ofertas laborales. La forma en que se opera no dista mucho de la que conocemos en el mundo físico, se puede decir que incluso esta modalidad es más fácil y efectiva; se selecciona principalmente a jóvenes, pero cualquier persona sin importar su edad puede ser agredida. Entre los delitos más comunes cometidos a través de Internet se encuentra el turismo sexual, la pedofilia, la prostitución y la explotación de servidumbre.

¿Cómo puede ser prevenida?

- ⊗ Desconfía de "oportunidades" que ofrecen demasiado. Usa tu sentido común.
- ⊗ Presta atención a quienes te rodean, una cara bonita o palabras dulces son la mejor arma de los delincuentes.
- ⊗ Protege tus secretos, no le cuentes tus aspiraciones profesionales y necesidades económicas a cualquier persona, son datos que pueden ser usados en tu contra.
- ⊗ No acudas a entrevistas de trabajo solo, ni en zonas peligrosas o sitios poco visibles.
- ⊗ Procura no enviar tu CV a cada oferta que te encuentres en la red, pues este documento contiene valiosos datos personales que en manos incorrectas podrían ser usados para extorsionar.

Esperamos que no tomes esta información a la ligera, estos peligros son cada vez más comunes y todos, sin importar edad y género, estamos expuestos a ser víctimas en menor o mayor grado, por lo que además, te proporcionamos algunos sencillos consejos para que refuerces tu seguridad:

5 tips para mejorar tu seguridad en las redes sociales

1. No aceptes solicitudes de extraños o personas que no sean de tu confianza
2. Configura la privacidad de tus cuentas
3. Cambia tus contraseñas con frecuencia, se recomienda hacerlo cada 6 meses
4. No publiques ubicaciones exactas; qué harás o a dónde irás
5. Nunca uses tu nombre completo

Para mayor información Y/o denuncias de delitos de naturaleza virtual ingresa a:



Alianza por la seguridad en Internet: asi-mexico.org

Policía de Ciberdelincuencia Preventiva:
www.ssp.df.gob.mx/ciberdelincuencia.html



Salud

Dr. Cipriano borges cordero
asegfmed@yahoo.com.mx

ARTÍCULO DE PROMOCIÓN PARA LA SALUD

Diabetes mellitus 2 Problema de salud pública

Primera parte

Este trastorno del metabolismo del azúcar está descrito desde el año 400 AC, los médicos de la India observaron que la diabetes aparecía en personas gordas y bien alimentadas y la diagnosticaban por la acumulación de moscas en los orinales de los pacientes; posteriormente en nuestro medio los chamanes o brujos atribuían la DM2 al hecho de ser viejo, obeso y ocioso.

El Sistema Nacional de Salud y la Universidad Nacional Autónoma de México, a través de la Dirección General de los Servicios Médicos han puesto en marcha tres programas de acción para prevenir y controlar la Diabetes (DM2), las enfermedades cardiovasculares y la hipertensión arterial; independientemente de las prioridades de salud, se pretende ahorrar alrededor de 7,000 millones de pesos en prevención y complicaciones de la DM.

En los Programas de Acción de la Secretaría de Salud se establece que en nuestro país el 11.8% de la población entre los 20 y 60 años de edad, padece DM2 y se ubica como tercer lugar de mortalidad general; a mayor abundamiento México ocupa el primer lugar en América Latina con ese tipo de alteraciones metabólicas; cada año aparecen 180,000 casos nuevos, lapso en que fallecen 36,000 personas por este padecimiento.

¿Qué es?
Enfermedad crónica que se presenta cuando hay un aumento excesivo de azúcar en la sangre


Sumando los datos de la diabetes tipo uno y dos, tenemos que en México hay 13 millones de enfermos, lo que provoca 78 mil muertes anuales. Para empeorar la situación, se calcula que el 50% de los enfermos no sabe que la padecen.

Mientras, a nivel mundial, existen 383 millones de enfermos en el mundo que provocan 5.1 millones de muertes al año.

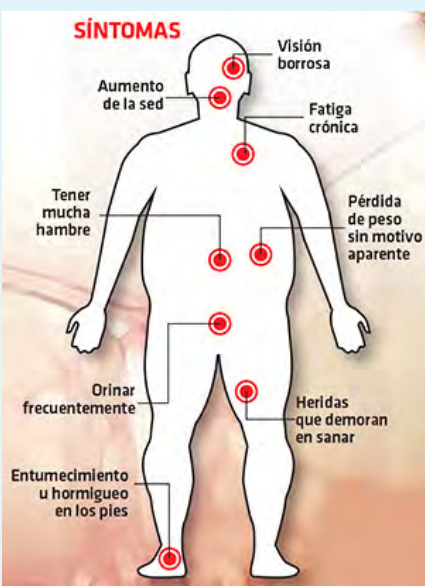
Por ello, se tiene como meta implementar campañas para orientar y ejercer un control metabólico (dieta, peso, hábitos alimenticios, etc.) en la población general y así

tratar de lograr incrementar la esperanza de vida a los 70 años de quienes padecen esta enfermedad, pues los orígenes genéticos, aunado a malos estilos de vida aumentan más los factores de riesgo de morbilidad y mortalidad.

La organización Mundial de Salud estima que en el próximo decenio la cifra de diabéticos se incrementará en un 25%; es decir más del 20% de la población mexicana padecerá DM2, si no se combaten los malos hábitos alimentarios, puesto que el 62% de la población tiene sobrepeso, además del alcoholismo y el manejo inadecuado del estrés.

La Diabetes Mellitus (DM2) es una serie de alteraciones orgánicas de evolución crónica y predisposición hereditaria; que es fácilmente controlada y compensada si el individuo que la padece sigue una dieta balanceada baja en azúcares, por lo tanto puede llevar una calidad de vida normal si, además, tiene un control médico periódico. 

Continuará



Referencias:

Comité Interdisciplinario de Diabetes, Obesidad y enfermedades cardiovasculares.
Programa de Vigilancia, Prevención y Control de la Diabetes del IMSS
Epidemiología de la diabetes tipo 2.
Rev. Bibl. Médico General Vol. 6, No. 6 pag. 12, 2001.

ESCUELA NACIONAL
COLEGIO DE CIENCIAS Y
HUMANIDADES
PLANTEL ORIENTE
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA





Invitan cordialmente a los estudiantes a participar en el 3° Torneo Abierto de Ajedrez Intra CCH.

Informes: Departamento de Educación Física.
Profesor: Valentín Retama Yáñez.

SE INVITA A LA COMUNIDAD DEL CCH ORIENTE A LA PRESENTACIÓN DEL LIBRO:

RECORDATORIO DE LA BREVEDAD DE LA VIDA DE ALAN ARANDA

EL DÍA JUEVES 11 DE FEBRERO A LAS 5 DE LA TARDE

PRESENTAN:
Ezequiel de Santiago Ramos
Juan Graciano Solano Vargas

SE REGALARÁ UNA COPIA DEL LIBRO A LOS ASISTENTES.






1er. muestra itinerante de carteles de bachillerato

P A P I M E I N F O C A B DE BACHILLERATO

2016

Oriente

Biblioteca  **del 2 al 5 de febrero**

JÓVENES HACIA LA INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS NATURALES Y MATEMÁTICAS CCH-ORIENTE



Invita a las videoconferencias de "Divulgación de la Ciencia a Distancia"

Miércoles 17 de febrero 11:00 h.
Bellas y sabrosas: las especies de la familia *Rosaceae*
Gilda Ortiz Calderón
Instituto de Biología, UNAM

Jueves 18 de febrero 11:00 h.
La Física en la Música
Margarita Puente Leos
Facultad de Ciencias, UNAM

Miércoles 24 de febrero 17:00 h.
Celebra el Año Internacional de
las Legumbres, conoce la Colección Nacional
Rafael Torres Colín
Instituto de Biología, UNAM

Jueves 25 de febrero 11:00 h.
El estudio del genoma de los mexicanos
Juan Carlos Fernández L.
INMEGEN, SSA

Viernes 26 de febrero 10:00 h.
Mitos y Realidades sobre el consumo de alcohol
Cuauhtémoc Solís T.
DGAS, UNAM

Miércoles 9 de marzo 11:00 h.
Un niño raro: el fenómeno del niño
David Salas de León
ICMyL, UNAM

Jueves 10 de marzo 11:00 h.
Los caminos más cortos, Matemáticas de la
optimización
Ricardo Berlanga Zubiaga
IIMAS, UNAM

Viernes 11 de marzo 10:00 h.
Violencia en la adolescencia. Ni golpes que
duelan, ni palabras que hieran
Gisela Hernández F.
DGAS, UNAM

Miércoles 16 de marzo 11:00 h.
Técnicas de plastinación de especímenes y
órganos
César Acevedo y Samuel Villagómez
Escuela Nacional Preparatoria

Miércoles 16 de marzo 17:00 h.
La biodiversidad de México y los peligros que la
asechan
Alejandra Alvarado Z.
DGDC, UNAM

Jueves 17 de marzo 11:00 h.
Videoconferencia desde la NASA
Climate History of Mars and Future Robotic and
Human Exploration
James W. Head
Brown University, SSERVI-NASA

Viernes 18 de marzo 10:00 h.
La importancia de la Reserva Ecológica del
Pedregal de San Ángel y cómo podemos ayudarla
Luis Zambrano G.
Instituto de Biología, UNAM

Miércoles 13 de abril 11:00 h.
Cánidos de la Edad de hielo
Raúl Valdez Azúa
IIA, UNAM

Jueves 14 de abril 11:00 h.
El sueño y sus principales trastornos
Karina Simón Arceo
Facultad de Psicología, UNAM

Viernes 15 de abril 10:00 h.
La importancia del Autocuidado de la salud en los jóvenes
Cuauhtémoc Solís T.
DGAS, UNAM

Miércoles 27 de abril 11:00 h.
Farmacogenómica y la nueva medicina
Vanessa González C.
INMEGEN, SSA

Miércoles 27 de abril 17:00 h.
Conservación de cactáceas
Gabriel Olalde Palma
Instituto de Biología, UNAM

Jueves 28 de abril 11:00 h.
Videoconferencia desde Cuernavaca
¿Qué es un organismo genéticamente modificado (OGM)
y cómo se construye?
Agustín López-Munguía C.
Instituto de Biotecnología, UNAM

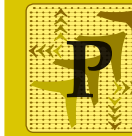
Miércoles 4 de mayo 11:00 h.
Metabolismo terrestre y los cambios climáticos
José Ramón Hernández Balanzar
DGDC, UNAM

Viernes 6 de mayo 10:00 h.
Día mundial sin fumar
Horacio Rubio M.
DGAS, UNAM

Informes y solicitudes

E-mail: jovenescienciasntc@gmail.com

Coordinadora del programa:
Bél. Jeva C. Ramírez Aguilar



PSICORIENTA



Itzel Núñez Núñez
Departamento de Psicopedagogía

Autolesiones... más allá de las cicatrices



"Muéstrame tu muñeca, le dijo su mamá. Alicia temerosa estiró su brazo y en vuelta en pulseras mostró lo que por meses había ocultado a todos. ¿Qué es esto?, ¿Qué te hiciste?, ¿Acaso te quieres matar?, gritó la mamá. Alicia avergonzada, soltó en llanto, sentía que por una ocasión su madre le prestaba atención y la escucharía. No mamá, no pretendo morir, sólo que es la única forma de aliviar este dolor que traigo aquí, en el corazón."

Las autolesiones son conductas repetitivas que comete la persona hacia sí misma, provocadas por emociones intolerables, aquellas que no se pueden expresar ni manejar como son tristeza, ansiedad, enojo, frustración, soledad, miedo, entre otras.

Quien se lesiona cree que al lastimarse puede manejar sus emociones y situaciones, sin embargo, éstas son consideradas conductas de auto-daño, como también lo son la bulimia, la anorexia, el abuso de alcohol o drogas, por mencionar algunas.

Cortarse, quemarse o golpearse son conductas de autolesión y éstas se clasifican en:

a) Típica, moderada o superficial. Se refiere cuando la persona lesiona su cuerpo sin ayuda de otro, con heridas severas que causan daño a los tejidos de su cuerpo y como resultado se tienen marcas o cicatrices.

b) Psicótica, atípica o mayor. Hacen referencia a una perturbación

grave en el sentido de realidad de una persona y debido a la pérdida de contacto con lo real, las autolesiones son extremas como la amputación de partes del cuerpo, los ojos o la castración; pueden ser presentadas por personas en estados psicóticos y requieren de tratamientos de inmediato.

c) Orgánica o estereotípica. Autolesiones comunes en individuos con retraso mental o síndromes genéticos como el autismo. Se golpean la cabeza, dan bofetadas y muerden los labios. También requieren atención de un especialista.

La autolesión o alguna otra conducta de auto-daño, es un síntoma de un problema emocional que no se ha expresado y/o detectado; es importante reconocer y aceptar que las conductas autodestructivas no solucionan el problema emocional, sólo funcionan de manera temporal para evadir o enmascarar el dolor.

Es importante comprender que la autolesión se debe a la imposibilidad del manejo del dolor o tensión

emocional. Pero, ¿qué es el dolor emocional? Es una experiencia desagradable, molesta o incómoda de la que se desearía librar lo más pronto posible; y el manejo del dolor emocional, se relaciona con la consciencia, el control y la capacidad de la persona de manejar sus sentimientos.

No poder manejar el dolor se puede deber a:

- 1) Es difícil identificar las emociones.
- 2) Es difícil expresar los sentimientos, y
- 3) No se pueden controlar emociones ni sentimientos.

A pesar que muchas personas que se autolesionan son incapaces de manejar el dolor emocional, se puede trabajar en el desarrollo de las siguientes habilidades:

- * Identificación de las experiencias emocionales
- * Modulación de la activación física
- * Tolerancia al malestar
- * Control o inhibición de reacciones impulsivas
- * Considerar formas aceptables de expresar el malestar.

Si conoces a alguien que se autolesiona y deseas apoyarle, lo mejor es recomendarle que acuda con un profesional. En el Departamento de Psicopedagogía estamos para escuchar y atender tus inquietudes.

Fuente:

Santos, D. (2011). Autolesión. Qué es y cómo ayudar. México: Offset Santiago.



CONTINÚA LA

CONSULTA A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA SOBRE EL
PLAN DE DESARROLLO INSTITUCIONAL 2015 - 2019

<http://consultapdi.unam.mx>

Para mayores informes: sd@unam.mx 562-21196

¡Participa!



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

En el marco de los 45 años del Colegio de Ciencias y Humanidades,
la Dirección General, la Secretaría de Servicios de Apoyo al Aprendizaje y
el Programa Jóvenes Hacia la Investigación en Ciencias Naturales y Matemáticas

CONVOCAN

XX Foro los jóvenes y la ciencia

15 de abril de 2016
Conjunto Amoxcalli
de la Facultad de Ciencias

Para consultar las bases ingresa a la dirección:
<http://www.cch.unam.mx/aprendizaje/>

Periodo de registro del 7 al 28 de marzo en la dirección:
<http://academia.cch.unam.mx/forojovenes>



Informes:
Dirección General del CCH: Laura Cortés
lincelaura@hotmail.com Tel 56222499
Azcapotzalco: Martha Contreras noliamco4@gmail.com
Naucalpan: Nancy López nancym6909@yahoo.com.mx
Vallejo: Rafael Ruiz ruizm7_7@hotmail.com,
Oriente: Eva Ramírez jovenescienciasote@gmail.com
Sur: Jared Bobadilla jaredbobadilla@gmail.com

