



# Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente  
Séptima época • núm. 901 • 24 de septiembre de 2018  
www.cch-oriente.unam.mx

# informa



## Feria de las Emergencias

3 y 4

## Prevención



UnAm  
La Universidad  
de la Nación

## Macro Simulacro 2018

6 y 7



## DIRECTORIO



RECTOR

DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIECHERS

SECRETARIO GENERAL

DR. LEONARDO LOMELI VANEGAS



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. BENJAMÍN BARAJAS SÁNCHEZ

SECRETARIA GENERAL

DRA. MARÍA LETICIA DE ANDA MUNGUÍA



DIRECTOR

LIC. VÍCTOR EFRÁIN PERALTA TERRAZAS

SECRETARIO GENERAL

BIÓL. MARCO ANTONIO BAUTISTA ACEVEDO

SECRETARIA ACADÉMICA

MTRA. GLORIA CAPORAL CAMPOS

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

ING. MARIO GUILLERMO ESTRADA HERNÁNDEZ

SECRETARIA DOCENTE

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. HUGO JESÚS OLIVERA GARCÍA

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

LIC. MIGUEL LÓPEZ MONTOYA

**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

## Obligación estudiantil, académica y laboral

Presencia a la convulsión que se ha originado en la UNAM, a partir de la violencia generada en contra de estudiantes cececheros, ésta sigue dando signos de fortaleza que se hacen ver en actividades académicas tanto de sus estudiantes como de su personal académico.

Desde este espacio, siempre se ha subrayado la importancia de impartir una enseñanza de calidad, pero también de un compromiso estudiantil, que debe ser ineludible, y que requiere de atención, asistencia y cumplimiento en las labores escolares ordinarias y extraordinarias.

Con base en ello, debe destacarse que el trabajo de enseñar y aprender sigue su marcha en este centro educativo, con el único propósito de que nuestras alumnas y alumnos, razón de la existencia de este bachillerato, sigan adquiriendo esas bases que los perfilan a convertirse en personas con habilidades, actitudes, conocimientos y valores, como baluartes elementales de su formación universitaria y para la vida.

Por ello, es loable la actitud de muchos de nuestros estudiantes quienes se han

manifestado a favor del diálogo como única vía para dirimir y solucionar problemáticas que nos atañen y nos competen a todos; por lo tanto, es menester seguir en esa línea de acción que nos permita fortalecer el quehacer académico y administrativo, que exige del compromiso responsable de todos los que aquí convivimos.

Sigamos por ese camino y comprometámonos con nuestra obligación estudiantil, académica y laboral, para seguir cumpliendo con las tareas sustantivas que nos encomienda la Universidad Nacional Autónoma de México y que son fundamentales para mantenernos juntos y trabajando en favor de la educación de la juventud mexicana.



## Enseñanza Aprendizaje



### Feria de las Emergencias

# Aprender para servir a los demás

En una situación médica urgente, cada segundo es importante y puede hacer la diferencia entre salvar o no una vida. En estos casos, la concentración, calma, pero sobre todo los conocimientos de saber qué hacer son fundamentales. Por ello, en la explanada del plantel se presentó la Feria de las emergencias, donde se ofreció información pertinente y veraz para saber cómo actuar en una situación inesperada.

A decir del instructor Rodrigo Sánchez Rosas, la mayoría de las personas desconoce qué se debe hacer ante alguna contingencia, por eso es necesario capacitarlas para hacer frente a alguna eventualidad.

Esta feria, comentó, tuvo ese propósito y fue presentada por los alumnos del curso del Cuerpo de Atención de Emergencias (CUATE), que desde hace 21 años se imparte a los interesados en capacitarse en urgencias médicas y que es coordinado por el profesor Eduardo Román Morales, del área Histórico-Social del Plantel Oriente.

“Son cursos sabatinos con un año de duración que incluyen temas como hemorragias, vendajes y traslado de pacientes, además de su valoración y clasificación para canalizarlos para su rápida atención. Actualmente hay 130 alumnos y 12 instructores que se

preparan rigurosamente según las normas y protocolos vigentes para adquirir los saberes y destrezas en atención prehospitalaria por medio de prácticas, investigaciones y evaluaciones constantes”.

Asimismo, agregó, se hacen visitas a diversos centros como el Centro Regulador de Urgencias Médicas (CRUM), estaciones de bomberos, así como la participación como apoyo en eventos masivos y festejos de Semana Santa, entre otros, e invitó a los interesados a integrarse al curso porque “las contingencias no avisan y se presentan en cualquier momento y lugar”.

▶ 4





## Aprender...

3 ◀

De este modo, durante esta feria presentada el 17 de septiembre, se ofreció información sobre el uso de extintores. De acuerdo con la alumna del curso, Karla Viviana Rosas Galicia, deben utilizarse al inicio del fuego, así como reconocer qué tipo de extintor usar, ya sea de agua, bióxido de Carbono, halón, polvos químicos y espuma. "El fuego se clasifica de acuerdo al material siniestrado, ya sea madera, papel o textiles, gas o gasolina, eléctricos, químicos o aceites de cocina. Identificar la fuente permite extinguir el fuego rápidamente".

Por otro lado, se explicó la importancia de los vendajes para

controlar una herida o lesión. Los vendajes tienen las funciones de fijar apósitos, limitar el movimiento de las partes afectadas, colocar férulas, comprimir un área corporal, proteger la piel y contener hemorragias y se comentaron las posibles complicaciones por su mal uso; por ejemplo, la flebitis (inflamación de las venas).


Durante esta feria, se hicieron exhibiciones de empaquetamiento de heridos para su mejor traslado y atención, así como de Reanimación Cardiopulmonar (RCP), para ayudar a algún paciente con paro cardíaco. Todo lo anterior se complementó con recomendaciones para la atención de hemorragias, desde la presión directa en la herida hasta



la aplicación de hielo o crioterapia para evitar la pérdida de sangre, lo que dio una amplia gama de consejos que pueden salvar una vida.

Finalmente, Linda Leonor Andrade Silva, exalumna del plantel y actual estudiante de medicina en la FES Zaragoza, comentó que el curso ha sido complementario con sus estu-

dios superiores y que le ha transmitido la pasión de seguir aprendiendo para servir a los demás. Aseveró que se exige mucha disposición de tiempo y de autoaprendizaje, pero ha representado una experiencia enriquecedora y que la ha hecho consciente de que "la vida, nadie la tiene comprada", y más vale estar preparados. 📌



## ¿VIVES EN EL ESTADO DE MÉXICO?

### SOLICITA ESTA BECA

#### CONVOCATORIA

Programa de Desarrollo Social "Familias Fuertes con Becas de Inclusión"

### Becas Desarrollo Social Permanencia Escolar

en algunas de las instituciones de Educación Media Superior y Superior de control estatal

BECA ESTADO DE MÉXICO

**REQUISITOS PARA REALIZAR EL TRÁMITE:**

- ☑ Ser originario(a) o acreditar vecindad en el Estado de México
- ☑ Acta de Nacimiento;
- ☑ Clave Única de Registro de Población (CURP)
- ☑ Ser estudiante de los tipos Medio Superior o Superior en alguna de las instituciones mencionadas en la presente Convocatoria
- ☑ Llenar debidamente el formato de solicitud (FUR)
- ☑ Ser estudiante regular, con excepción de los casos siguientes:
  - a). Cuando los y las estudiantes acrediten encontrarse desfasados de semestre, por movilidad académica en el país o en el extranjero.
  - b). Cuando el estudiante acredite no tener alguna materia pendiente de aprobar, al momento de registrarse a la Beca de Desarrollo Social Permanencia Escolar

Las y los interesados **registrarán su solicitud de beca (FUR) a través del sistema disponible en la página electrónica:**

<http://seduc.edomex.gob.mx>

**FECHA DE REGISTRO: DEL 1 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE OCTUBRE 2018**

**DOCUMENTOS POR ENTREGAR EN EDIF. T PLANTA BAJA SECRETARIA DE ASUNTOS ESTUDIANTILES:**

1. Solicitud de registro.
2. Acta de Nacimiento
3. Clave Única de Registro de Población (CURP);
4. Copia de credencial de la escuela.
5. Estudiantes menores de edad identificación oficial del padre o tutor.
6. Comprobante de ingresos expedido por la fuente de trabajo en hoja membretada con RFC y sello de la misma (original) o constancia de ingresos expedida por la Secretaría del H. Ayuntamiento o la Delegación Municipal que corresponda al domicilio del solicitante, CON FECHA NO MENOR AL MES DE PUBLICACIÓN DE LA PRESENTE CONVOCATORIA
7. Comprobante de domicilio con residencia en el Estado de México, con fecha de expedición no mayor a 2 meses



## ESPACIO ACADÉMICO

Profa. Ma. Refugio Serratos González  
Área de Lenguaje y Comunicación

## Juan José Arreola (1918-2001)

Juan José Arreola nace el 21 de septiembre de 1918, es decir, si viviera estaría cumpliendo cien años. Es conocido como el maestro del cuento fantástico y de textos cortos llenos de juegos intelectuales, ricos en humor, sarcasmo y curiosidades del lenguaje. Las obras de Arreola que podemos mencionar como representativas del rubro minificción, son: *Varia invención*, *Bestiario*, *La feria* y *Palíndroma*. En ellas, el escritor maneja con gran maestría la prosa breve. Tal parece que moldea las palabras para introducirlas en el lugar exacto.

Festejemos la primera centuria de su nacimiento leyendo algunas de sus obras y, sobre todo, deleitémonos con su novela *La Feria* a la cual le asignaron el premio Xavier Villaurrutia, publicada en 1963 por la editorial Joaquín Mortiz. En esta obra, encontramos muchas voces pueblerinas que narran anécdotas frescas y jocosas sobre los acontecimientos que suceden en Zapotlán el Grande (hoy ciudad Guzmán), la tierra de Arreola, que con motivo de la coronación del santo Patrono San José suceden antes de su festividad.

El protagonista de la novela es el pueblo, el cual describe el bullicio que se manifiesta antes de realizarse la feria en la que se espera la coronación. La obra presenta esos acontecimientos en 288 fragmentos, ráfagas o pequeños mosaicos que van, por lo que hace a su extensión, desde un renglón hasta varias hojas. Por cierto, en la edición antes mencionada, estos pequeños mosaicos están separados por originales y extraordinarias viñetas tales como una guitarra, una matraca, un jarrito, un farol, un sol, una luna, una campana, un cañón o una trompeta, por mencionar algunas. Todas ellas hacen que el lector, aparte de gozar de las narraciones, se deleite con estas figuritas graciosas, originales y bellas.

Se incluye en seguida una de estas ráfagas:

– *Abundancia, imadre! Somos un pueblo de muertos de hambre.*

La obra comienza con un problema muy antiguo como es el de la posesión de la tierra y cómo las autoridades de diferentes rangos se aprovecharon de los habitantes autóctonos para quitarles sus posesiones.

*Lo cierto es que la tierra ya no es de nosotros y allá cada y cuando nos acordamos. Sacamos los papeles antiguos y seguimos dale y dale. "Señor Oidor, Señor gobernador del Estado, Señor Obispo... Soy Juan Tepano, el más viejo... para servir a usted: nos lo quitaron todo.*

Este problema es vigente; en Oaxaca hace algunos meses se dio un enfrentamiento entre dos grupos que dicen ser dueños de algunas tierras, hubo varios muertos. Las autoridades no han resuelto esas situaciones.

Arreola menciona también el tema de los temblores de manera reiterativa y graciosa.

– *¡Jaque al rey!*

– *Óigame don Epifanio, se me hace que está temblando...*

– *Yo le dije jaque. Usted muévase, y luego vemos si está temblando o no...*

\*\*\*\*

*¿Quién empuja la puerta? ¿Quién golpea los vidrios como una lluvia seca? Tengo vértigo... ¡Santo Dios! Está temblando, está temblando... ¡Está temblando!, Santo Fuerte, Santo Inmortal... ¡Me lleva la chingada, está temblando! La campana mayor está de aquí para allá, de aquí para allá, ¡ya va a dar el golpe, ya va a dar el golpe! ¡Si la campana mayor se toca sola se acaba el mundo!*

En esta obra no podían faltar varias historias de amor, donde las muchachas de Zapotlán están ansiosas de casarse. Una historia es la de Chayo, joven de catorce años que trabaja en la tienda de don Salva, dueño de una tienda de telas del pueblo, de la cual ese señor viejo está enamorado, y así le pregunta:

– *Chayo, ¿es cierto que se va usted a casar con Odilón?*

– *Mentiras. Yo me voy a hacer vieja en su tienda, don Salva.*

\*\*\*\*

– *Yo no sé dónde tiene la cabeza Chayo. Una muchacha tan decente, Hija de María y haciéndole caso a Odilón. Una de dos, o la deja colgada, o le quita los seis centavos, si es que no se los ha quitado ya*

– *¿Y qué tal si se casa con ella?*

Leamos *La feria* y sabremos qué sucede con la hermosa joven Chayo: ¿se casará con Odilón, joven y buen mozo pero mujeriego, o con su jefe don Salva, hombre que le lleva muchos años? 📌





Macro Simulacro 2018

# ANTE LA FUERZA DE LA NATURALEZA, PREVENCIÓN



Fue un momento solemne, respetuoso y emotivo, cuando a las 13 horas con 14 minutos, en el Plantel Oriente se guardó un minuto de silencio en memoria de las víctimas del terremoto del año pasado, acto previo al Macro Simulacro realizado en nuestro centro educativo el pasado 19 de septiembre, con el objetivo de disminuir situaciones de riesgos, y como recordatorio de las tragedias acaecidas en la Ciudad de México y otras regiones del país por los sismos de 1985 y 2017.

Así, durante sesenta segundos, se hizo una pausa en las labores de esta escuela para reflexionar sobre la necesidad de estar preparados para dicho fenómeno que, por su naturaleza, es imprevisible y, por ello, debemos estar preparados.

En esta ocasión, la hipótesis fue un sismo de 7.2 grados con epicentro en Acatlán de Osorio, Puebla, a una distancia de 189 kilómetros de los Ciudad de México. De este modo, a las 13:16 horas sonó la alarma sísmica a través de los altavoces del gobierno de la CDMX, así como los de la escuela, con lo que inició el Macro Simulacro.

Al activarse las alarmas, inmediatamente los cecechacheros pusieron en práctica el protocolo de actuación en caso de sismos. La comunidad que se encontraba en la planta baja de los edificios, así como quienes transitaban por los pasillos y áreas abiertas, se concentraron en las zonas de seguridad claramente marcadas en el piso.



Por otro lado, quienes estaban en planta alta, siguieron las instrucciones de replegarse, sobre todo en las paredes alejadas de las ventanas para mayor seguridad y lejos de objetos que pudieran caer o deslizarse, y después de transcurrido un minuto desalojaron las instalaciones en calma y de manera ordenada.

En entrevista con este medio, Joel Omar Ávila García, responsable del área del Protección Civil del plantel, comentó que el simulacro fue exitoso, ya que la comunidad siguió las instrucciones e indicaciones de los brigadistas, concentrándose en los 26 puntos de reunión distribuidos en la escuela.

Sin embargo, comentó, se revisarán e incrementará el número de dichos puntos para optimizar la seguridad dentro de este centro educativo que, junto a estos simulacros, garantizará que estemos mayor preparados ante una eventualidad.

“En esta ocasión, participaron 45 brigadistas integrados por trabajadores, cuerpo directivo y profesores. Además, se contó con el apoyo de 11 compañeros de la brigada de Protección Civil; estos últimos son alumnos de la Opción Técnica de Urgencias Médicas o del curso sabatino del Cuerpo de Atención de Emergencias (CUATE), por lo que cuentan con los conocimientos y preparación para actuar en incidentes”.

Por último, comentó que si bien el Macro Simulacro, convocado por el Gobierno Federal y la Dirección General de Prevención y Protección Civil de la UNAM, cumplió con las expectativas, hace falta fomentar entre la comunidad escolar las prácticas y cultura de la protección, autocuidado y seguridad en situaciones de crisis y temblores, así como seguir revisando las condiciones de la infraestructura del plantel para prever cualquier situación de riesgo.





# SÓLO PARA CECEACHEROS SE BUSCA

PARTE LA MEJOR INFORMACIÓN



## Nacionalismo mexicano: Identidad, cultura e historia



Luna Arévalo Brenda Carolina  
Alumna de quinto semestre

Se denomina Nacionalismo Mexicano al movimiento político, social e ideológico cuyo origen se dio en siglo XIX y sigue presente en nuestra actualidad, en el que se refleja la personalidad propia del país y de nosotros los mexicanos, quienes formamos parte de él. Así puedo decir que hemos trascendido a través de la historia de manera conjunta, por lo que se siente cierto apego hacia nuestra nación y lo que ésta engloba.

México es un país sumamente rico; en cada una de las calles y rincones que lo conforman hay cultura e historia, que han sido transmitidos de generación en generación a partir del estudio, las tradiciones y costumbres desarrolladas dentro de la sociedad mexicana, aspectos todos que forman parte de una identidad.

Con esto hago énfasis en la parte cultural del país, factor positivo que sirve como base del desarrollo humano, social e histórico, además del apartado económico, y otras características lingüísticas, raciales, étnicas, entre otros apartados que nos refuerzan esa identidad.

Las tradiciones y costumbres de nuestro país son un claro ejemplo del *Nacionalismo Mexicano*, ya que cada estado lleva a cabo las tradiciones de acuerdo a su ideología, status y zona geográfica. Una de las principales tradiciones mexicanas es la celebración del día los Santos Difuntos, mejor conocida como Día de muertos, festejo en el cual el mexicano asume en un tono de burla a la muerte.

Otro de los principales festejos de México es el 15 de septiembre, día en el que se conmemora la Independencia de México, erróneamente celebrado

esa fecha, cuando bien sabemos que en realidad es el 16 de septiembre el día en que sucedió dicho acontecimiento.

Este festejo es un día muy especial para el pueblo mexicano, pues a través de él afloran los atuendos tricolores, música de mariachis, muestra de la gran gastronomía mexicana, quema de fuegos artificiales y el tradicional grito de independencia, realizado por el presidente en turno, en el Zócalo de la Ciudad de México. Todo eso, forma parte de esta celebración que sirve para recordar un poco de la historia de México y su gente, en el que se muestra parte de nuestra identidad, a partir del amor hacia nuestra patria.

El Nacionalismo Mexicano no significa ser superiores a otras naciones, es sentirnos orgullosos por lo que tenemos a partir de una identidad cultural, tradiciones y festividades, pero además el sentido de ese nacionalismo, se ha ido perdiendo a través del tiempo, y solamente es recordado al celebrarse y conmemorarse cuando aparece una situación que nos unifica.

En la actualidad nuestro país ha sufrido diversas crisis políticas, económicas y sociales, donde se han enfrentado problemas de inseguridad, delincuencia, violencia, y otros agravios hacia la sociedad, situación que ha afectado la imagen del país en los distintos ámbitos, dejando atrás las actividades positivas que lo caracterizan. Se dice que no debemos sentirnos orgullosos de este país por lo que ocurre actualmente, pero considero que existen más cosas positivas que negativas, las cuales nos deben de perfilar para que se arraiguen y se fortalezcan esos sentimientos de felicidad y orgullo por ser mexicano.

Del pueblo mexicano se tiene una definición errónea, nos describen como gente floja, desobligados, conformistas, que no escucha ni entiende, adjetivos que han tenido como consecuencia que el mismo mexicano asuma esa postura.

Es real que se tengan situaciones negativas que pueden caracterizarnos de esa manera, por lo que no valoramos lo que hacemos y somos, y esto va de la mano con el festejo de las fiestas patrias, donde solo vestimos de tricolor para celebrar, pero no le damos el verdadero significado que representa este hecho histórico.

Llegó el momento de darnos cuenta que nosotros somos quienes podemos cambiar el rumbo de esta historia, enaltecer y refrendar de nuevo el nombre de México, a partir de nuestros actos que tendrán como consecuencia el bien común, el respeto hacia sí mismo y con los demás, y con eso demostrar que somos personas trabajadoras, con hambre de éxito, pero caracterizados siempre por la resiliencia, el buen sentido del humor, por su unión y solidaridad como un pueblo unido, ante las adversidades que se nos pueden presentar, donde la lucha no es de uno sino de todos.

Es un orgullo ser parte de este país, más allá de lo negativo, pues reitero que hay más historias positivas que identifican al pueblo mexicano. México es una nación hermosa, sin limitación alguna y no puede ser abatida para su crecimiento, es un país inmensamente rico, es refrendado por su cultura e historia, como factores importantes para el reconocimiento de otros países. Por ello, ser mexicana o mexicano, no tiene comparación alguna.

## Délices Francophones

Profa: Claudia Gutiérrez Arenas



La culture française est présente dans différentes régions du monde à partir du XVIe siècle par l'expansion des colonies qui ont adopté la langue et quelques traditions comme c'est le cas des habitudes alimentaires.

### Petit déjeuner au Vietnam

Le Vietnam a été une colonie française pendant plusieurs décennies (1887-1954), la langue française s'est imposée au Vietnam pendant cette période, mais la tradition locale de prendre comme petit déjeuner des plats salés est restée. Au Vietnam on mange des plats avec du riz, des œufs, du saucisson, des raviolis au riz, du porc ou du poulet. Le petit déjeuner au Vietnam est particulièrement important. Les matins, il y a une variété de plats vendus dans les rues qui le confirme, par exemple les différents types de soupes comme le plat national : le Pho, il s'agit d'une soupe de nouilles de riz, le Cháo, une soupe de riz bouilli, le Bun cha, des vermicelles de riz au porc grillé et beaucoup d'autres plats élaborés avec du riz. Mais il y a aussi un sandwich vietnamien qui a adopté la baguette française : le Bahn mi qui est préparé avec des légumes, du porc et des feuilles de coriandre.

### Gastronomie du Maghreb

Le Maghreb, c'est la porte occidentale du monde arabe, cette région est située au nord du Sahara, elle est constituée par l'Algérie, le Maroc et la Tunisie. Les Français se sont installés au XIXe siècle en Tunisie qui est devenue une région de protectorat français, plus tard le Maroc aussi, mais ces deux pays ont obtenu leur indépendance en 1956. L'Algérie a été une colonie française à partir de 1830, elle a gagné son indépendance en 1962. Pendant ces longues périodes de présence française le café a remplacé progressivement le thé. Actuellement en France on peut trouver dans les rues des plus grandes villes, des repas maghrébins tels que le



Couscous (de la semoule de blé avec de l'agneau et des légumes), les Kebabs (espèce de crêpes épaisses avec de la viande et des légumes) et le Taboulé (salade de semoule de blé et des légumes), ces plats maghrébins sont apportés par les immigrés qui habitent en France.

### Le dîner au Québec

Au début du XVIIe siècle les Français sont arrivés au Québec (province à l'est du Canada), à cette époque-là les repas étaient nommés : le déjeuner, repas du matin, le dîner repas du midi et le souper le repas du soir. Ces noms sont restés en Suisse et en Belgique aussi, mais actuellement en France le déjeuner s'appelle petit déjeuner, le dîner, c'est le déjeuner et le souper est appelé le dîner. Ces différences peuvent porter à confusion parce que l'utilisation de la même langue ne garantit pas toujours les coïncidences de significations dans différentes régions. Les horaires changent un peu aussi, en France on prend le petit déjeuner à 8 heures à peu près, au Canada, c'est entre 7 et 8 heures du matin, on mange à midi dans les deux pays, mais on dîne en France à partir de 8 heures du soir et on soupe au Québec entre 6 et 7 heures de l'après-midi. Les délices francophones portent une riche variété et des particularités très intéressantes, n'est-ce pas ?

Pour en savoir plus, visitez :

<http://globavelo.over-blog.com/article-le-savais-tu-le-petit-dejeuner-vietnamien-96954151.html>

<https://cuisinea4mains.wordpress.com/2011/02/09/petit-dejeuner-au-maghreb>

<https://rouleaum.wordpress.com/2014/06/09/dejeuner-diner-souper-1de-4>







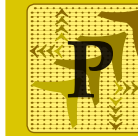
te recomendamos que:

- X** Asistas puntualmente a tus clases. Aprovecha la oportunidad que te brinda la UNAM para prepararte académicamente.
- X** Evites el consumo de drogas y alcohol en este centro educativo. No observar esta recomendación, te acarreará consecuencias graves a tu salud, y en tu formación académica y personal.
- X** No aceptes invitaciones a fiestas, convivios, salidas, "toquines" y tardeadas cuando desconozcas quién las organiza.
- X** Tengas cuidado con las convocatorias de grupos violentos; éstos te pueden involucrar en conductas inadecuadas o delictivas.

**¡La seguridad somos todos!**



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.



**PSICORIENTA**

— SOC —

Psic. Arturo Arroyo Nieves  
Departamento de Psicopedagogía

## Quando el cuerpo grita (Somatizar)

Camila de 16 años ha sido una joven destacada como estudiante, le gusta bailar, leer y salir con sus amigos; sin embargo, después de la separación de sus padres su estado de ánimo cambió drásticamente. Se siente triste, no quiere hablar con nadie, se enoja muy fácilmente y ha dejado de frecuentar a sus amigos. Su rendimiento académico disminuyó, lo que le ha generado mayor ansiedad.

Un día, despertó con un fuerte dolor de espalda y con un ligero mareo. Al paso de los días, dichos mareos y dolores aumentaron, sumándose molestias estomacales, razón por la cual dejó de asistir a la escuela.

Su mamá decidió llevarla al médico; el doctor, después de revisarla, comentó que no encontraba razón alguna para causarle ese malestar, pero para asegurarse debía realizarse una serie de estudios. Los resultados no revelaron algún problema físico, aún así le prescribieron medicamento, los primeros días sintió cierta mejoría, pero después de un tiempo los padecimientos aparecieron con mayor intensidad. Volvió a consulta porque ahora se sumaron un dolor en el pecho y dificultad para respirar. Después de que el médico realizó un reconocimiento y nuevamente revisó los estudios, diagnóstico que la chica "no tenía nada", pero seguramente estaba muy estresada, por lo que le recomendó tranquilizarse y no afligirse tanto por "las cosas", y lo recomendable era buscar ayuda psicológica.

Su mamá desconcertada y disgustada busco otra opinión, pero el diagnóstico fue el mismo, no tenía nada, todo estaba en su mente y su cuerpo manifestaba la ansiedad que la abrumaba. Finalmente, con una

gran incertidumbre, buscó atención psicológica para Camila, quien nunca imaginó que por no decir lo que sentía, acarrearía malestares físicos y emocionales. Actualmente, la joven asiste a psicoterapia, sus molestias físicas han disminuido, su estado de ánimo ha cambiado, y cada día se siente mejor.

Cuando padecemos alguna enfermedad o dolencia, regularmente acudimos al médico buscando encontrar alivio a nuestros malestares, sin embargo, tras realizarnos una serie de estudios y chequeos médicos, los resultados son negativos y no hay ninguna justificación al malestar que creíamos tener. Dicho estado nos provoca extrañeza, ya que es difícil de entender y aceptar que quizá puede ser otra la razón que genera la alteración.

Investigaciones recientes demuestran que los factores psicológicos pueden desempeñar un papel importante en la aparición de algunos síntomas o enfermedades. Así como una enfermedad física puede alterar el ánimo de una persona, el estado mental puede influir negativamente en su estado fisiológico.

En la vida cotidiana todos estamos expuestos a acontecimientos estresantes, alguna persona puede experimentar ansiedad ante alguno de estos sucesos. Cuando la ansiedad aparece, muy a menudo, no es extraño que acabe produciendo enfermedades físicas o alteraciones del funcionamiento de algunos órganos, en otras palabras, el cuerpo somatiza.

En términos generales se dice que una persona experimenta somatizaciones cuando presenta uno o más síntomas físicos y tras un examen médico, éstos no tienen origen fisiológico, además aunque pudiera padecer una enfermedad, las manifestaciones y consecuencias son excesivos en relación con lo que cabría que esperar.

Las personas con esta situación, regularmente deambulan de un médico a

otro, esperando encontrar respuesta a su malestar. Finalmente, y como última alternativa, aceptan el apoyo psicológico, y es ahí donde suelen darse cuenta que "hay algo en su vida" que les produce ansiedad, o bien que llevan un ritmo de vida tan estresante que es imposible que el cuerpo no se resienta. Generalmente se tiende a pensar que los trastornos emocionales sólo causan tristeza, llanto o preocupación excesiva y no se relacionan con síntomas físicos; sin embargo, esta idea es errónea. Las emociones influyen en nuestro cuerpo, al igual que éste influye en ellas.

La salud no es sólo la ausencia de síntomas, y no todos los malestares son consecuencia de una enfermedad física. La ansiedad y los trastornos emocionales tienen diversas formas de manifestación, y los padecimientos físicos son una de ellas.

Si estás pasando por situaciones estresantes que estén generando ansiedad desmedida, sería recomendable atenderse con un especialista, pues como podrás darte cuenta, acarrearías consecuencias en tu salud física y mental. Si tienes alguna duda o comentario, en el Departamento de Psicopedagogía te podemos atender.

### Fuentes:

García Campayo Javier. *Dicen que no tengo nada. Las somatizaciones*. Ed. Singlatana. España 2015

Marta Miguel, *Las enfermedades psicósomáticas; enfermedades invisibles en https://clinicadeansiedad.com/problemas/ansiedad-y-otros/las-enfermedades-psicosomaticas-enfermedades-invisibles*. Consultado 17/sep./2018

Lesmes M. Rivas Iglesias. *Ansiedad, emociones y somatización: ¿cómo se relacionan?* en <https://psicologiaymente.com/clínica/ansiedad-emociones-somatización>. Consultado 14/sep./2018



**Universidad Nacional Autónoma de México**  
*Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente*  
*Sistema de Laboratorios para el Desarrollo y la Innovación (SILADIN)*



A través de La Secretaría de Servicios de Apoyo al Aprendizaje se invita a académicos y estudiantes a conocer y participar en el Programa:

**Jóvenes hacia la Investigación en Ciencias Naturales y Matemáticas (PJHICNyM)**

**Objetivo del programa:**

Dar una formación integral a los estudiantes en los campos de las ciencias naturales y matemáticas, fomentando una cultura científica.

**Actividades:**

- Asesoría y tutoría en proyectos de investigación a través de un profesor promotor en tu plantel
- Conferencias y charlas en el aula
- Videoconferencias
- Mesas redondas
- Visitas guiadas a distintas dependencias °
- Estancias cortas en institutos y centros de investigación °
- Participación en el evento "Encuentro de estudiantes sobre iniciación a la investigación °"
- Cursos y talleres

**Constancias con valor curricular:**

- Para estudiantes
- Para profesores promotores



Disciplinas en las que puedes participar:

Física

Química

Biología

Matemáticas

Psicología

Ciencias de la salud

**Inscripciones: Septiembre 2018**

Para mayores informes acudir con el coordinador del programa en el plantel Biól. José Raúl Cermeño García  
 Cubículo 3 del PJHICNyM Edificio A, laboratorio de Química LACE, SILADIN  
 Correo electrónico: [raulcermeno16@gmail.com](mailto:raulcermeno16@gmail.com)