

gaceta
FES Aragón

Nezahualcóyotl, Edo. de México
Número 384
aragon.unam.mx



Enrique Graue
Rector
Leonardo Lomelí
Secretario General
Leopoldo Silva
Secretario Administrativo
Alberto Ken Oyama
**Secretario de Desarrollo
Institucional**
Javier de la Fuente
**Secretario de Atención a la
Comunidad Universitaria**
Mónica González
Abogada General
Néstor Martínez
**Director General de
Comunicación Social**

FACULTAD DE ESTUDIOS
SUPERIORES ARAGÓN

Fernando Macedo
Director
Pedro López
Secretario General
José Francisco Salgado
Secretario Administrativo
José Guadalupe Piña
Secretario Académico
Felipe de Jesús Gutiérrez
Secretario de Vinculación y Desarrollo

COORDINACIÓN DE
COMUNICACIÓN SOCIAL

Gabriela Aréizaga
Coordinadora
Yamileth Reza
Jefa de Información
Rocío Cabrera
Jefa de Gestión y Prensa
Gloria Enríquez
Jefa de Medios Web
Dora Guerrero
Jefa de Diseño Instruccional

Daniela Díaz
Ulises Díaz
Alexis Hernández
Karina Martíne
Humberto Sánchez

Portada:
Alejandro Orozco
Alan Rodríguez
Diseño Editorial
Octavio Ruiz

Noé Alvarez
Fidel Avilés
Elizabeth Cerón

Hazel Coahuilas
Alejandro Cornejo
Concepción Estrada
Adriana Garay
Armando Hernández
Lesly Hernández
Elisa Herrera
Sara Ignacio
Ana Martínez
Brenda Mojica
Roberto Mundo
Thalía Ortega
Israel Ramírez
Gisselle Rojas
Norma Cruz
Omar Sierra
Antonio Vargas
Benjamín Velázquez

Sumario

Aula, academia y método

Panorama académico y cultural sobre Asia	3
Perspectivas económicas desde la academia	4
Se crea desde las ingenierías un Modelo de Vinculación	5
Diversidad en opciones laborales para universitarios	6
Diseño e innovación aplicada a la naturaleza	
¿Cómo se adquiere conocimiento en los museos?	7
Cambios sustanciales para fortalecer el desempeño de la FES Aragón	
Derecho a la Educación Superior para personas con discapacidad	8
Estudiante gana primer lugar en proyecto Iusófono	9
La DUACyD como modelo de excelencia y calidad	10
Presentan publicación sobre iniciativa de ley en la CDMX	11
Lucha y resistencia estudiantil: cien años de historia	12

Central

Hablemos de bienestar	14
-----------------------	----

Seres y saberes

Esfuerzo y dedicación, clave en el éxito de universitarios	16
--	----

De clubes y puestas

Presentan puesta en escena con temática ambiental	
Energía y ritmo en presentación dancística	19
FESTEjo en grande	20

Tu pluma

Crónica de un estresado	22
-------------------------	----

Confluencia

Síntomas del estrés y cómo detectarlos	25
¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando bebes alcohol?	26
Y tú, ¿sabes cómo identificar una bebida adulterada?	27
La importancia de las vacunas	28

Gaceta FES Aragón, No. 384 (junio 2018), es una publicación mensual, editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Delegación Coyoacán, C.P. 04510, México, D.F., a través de la Facultad de Estudios Superiores Aragón, Av. Rancho Seco s/n, Col. Impulsora, Nezahualcóyotl, Estado de México, C. P. 57130, Teléfonos 56230844 y 56230951, Correo electrónico: comsoc.fesar@unam.mx, Editor responsable: Gabriela Aréizaga Sánchez. ISSN: en trámite, Certificado de Licitud de Título y Contenido No. 15081, otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, Impresa por Magenta Comunicación, J.J. Eguirra y Eguren 26A, Interior 3, Col. Asturias, Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06850. Teléfonos 5741-0502 / 5741-0319 Correo: contacto@magentacomunicacion.com.mx, con un tiraje de 2000 ejemplares, Tipo de impresión offset, en papel bond alta blancura 90 gr. para los interiores y papel couché de 250 gr. para los forros. El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores y no refleja necesariamente el punto de vista de los árbitros ni del Editor. Se autoriza la reproducción de los artículos y de las imágenes con la condición de citar la fuente y se respeten los derechos de autor.

Editorial

En 1930 el promedio de vida de los habitantes mexicanos era de 34 años, mientras que para el 2000 era de 74 años, de acuerdo con cifras del INEGI. Esto quiere decir que en nuestro país se duplicó la esperanza de vida de la población.

¿Por qué nos hemos vuelto más longevos? Entre muchas de las razones se encuentran los descubrimientos médicos realizados y nuestra capacidad de adaptación, que han permitido que nuestra calidad de vida aumente y, por ende, nuestro tiempo.

Sin embargo, cada vez nos enfrentamos a nuevos retos de salud: Las enfermedades crónico-degenerativas, afectan a una gran cantidad de personas alrededor del mundo y en países con menos infraestructura y presupuesto para servicios médicos públicos cobran la vida de miles.

En este número queremos transmitir un mensaje de prevención. La vacuna más fuerte contra cualquier mal es el conocimiento. No olviden que la salud es un tesoro invaluable y que no es meramente física, ya que como dice aquella conocida frase "mente sana en cuerpo sano". Cuiden sus mentes y sus cuerpos.

Gracias a todos, y ¡buena lectura!

"Por mi raza hablará el espíritu"

El Director
M. en I. Fernando Macedo Chagolla



Foto
Omar Sierra

Panorama académico y cultural sobre Asia

Alexis Hernández y
Noé Álvarez

En los últimos años, Asia ha despuntado como un fuerte polo de desarrollo, cuyos países han impuesto una nueva agenda internacional, el acercamiento al continente se vuelve importante en un entorno cada vez más globalizado.

Conocer y estudiar la situación política, económica y cultural de este continente es de gran importancia, por lo cual estas temáticas se abordaron del 3 al 5 de mayo durante la *Tercera Semana de Asia: complejidades de una región en crecimiento*, organizada por la carrera de Relaciones Internacionales de los sistemas Escolarizado, así como Universidad Abierta y Educación a Distancia.

Antonio Villegas Villalobos, exembajador mexicano en Japón, durante su conferencia magistral habló sobre su experiencia al representar a nuestra nación; él destacó la importancia de que los estudiantes aprendan el idioma de ese país, puesto que su economía se desarrolla rápidamente y es un gran aliado comercial de México.

Por su parte, Héctor Cárdenas Rodríguez, exembajador en Siria, abordó el tema del conflicto bélico en esta zona, siendo un asunto sumamente relevante en la agenda internacional. “La situación

del gobierno sirio ha traído mucha desestabilidad para la región y en la cual muchos países se encuentran inmersos”, resaltó.

Expresiones culturales orientales

Como parte del programa, se realizó la *Feria de las Culturas Asiáticas*, con la finalidad de profundizar en la cultura y cotidianidad del continente. En el Salón de Usos Múltiples, los estudiantes mostraron algunas de las tradiciones, vestimentas, comidas y bailes típicos de diversos países, como Singapur, Timor Oriental, Filipinas, Taiwán y Camboya, entre otros más.

Asimismo, se llevó a cabo una mesa sobre la cultura japonesa, donde profesores y egresados de nuestra Facultad trataron temas de la cultura popular como el manga y el anime, y recalcaron la importancia del idioma nipón.

Para finalizar, durante la conferencia magistral *Las relaciones entre Japón y México*, Miura Katsuhito, jefe de Información y Cultura de la Embajada de Japón en México, dio un panorama histórico de los 130 años de cooperación entre nuestra nación y el país asiático, resaltando los aciertos en temas económicos, tecnológicos y culturales de ambas naciones.



Alumnas representando a Camboya



Estudiantes visten trajes típicos de Timor Oriental

Perspectivas económicas desde la academia

Redacción

La política económica de México deberá abrirse a nuevas fuentes de ingreso sin romper los acuerdos comerciales existentes, mencionó Arturo Huerta González, académico de posgrado en la Facultad de Economía.

Durante la conferencia magistral *La economía mexicana ante la política económica de Estados Unidos* señaló que nuestro trabajo como universitarios es adquirir conocimiento profundo y generar tableros de discusión y análisis para proponer vías económicas que conciban la relación empleo, salario y gasto público desde una perspectiva social.

La ideología económica y el neoliberalismo

Por otra parte, el académico de la FES Aragón, Jorge González Gutiérrez, ofreció la ponencia *Las manifestaciones ideológicas en el discurso económico en entornos neoliberales*, donde mencionó las repercusiones de dicho “discurso” – como nombró al neoliberalismo– en la economía de varios países, comparando sus sistemas económicos con el establecido en México.

Resaltó también que debido a la crisis mundial que se vivió en los años setenta, el llamado Estado de bienestar quedó en entredicho. Así pues, tras esta crisis, el neoliberalismo cambió la forma en que distintos campos se relacionaban entre sí, tanto en la política, como los medios de comunicación masiva, la investigación de

mercado, los negocios y, sobre todo, en la relación del gobierno y ciudadanos.

Equipamiento urbano y su impacto en la población

En otra charla de gran interés se abordó la defensa de Carlos Slim a la construcción del Nuevo Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México (NAICM) argumentando el crecimiento económico del país, además se explicaron los impactos ambientales y financieros que éste traerá consigo.

Algunos argumentos a favor de esta infraestructura son los 5 millones de habitantes que serían beneficiados, además de la generación de entre 40 y 70 mil empleos, los cuales en el año 2024 podrían aumentar hasta 500 mil.

Sin embargo, el primer inconveniente que mencionó Manuel Cázares Castillo, profesor de la FES Aragón, fue que el crecimiento de la infraestructura del país ha ido a la baja de 1994 al 2018. Además, el 50% de este proyecto se puso en manos del sector público con la ayuda de los bonos verdes, que llegan hasta 250 mil MDP y pueden contribuir al endeudamiento.

Estas conferencias se realizaron en el marco de la Semana de Economía, los días 30 de abril, 2 y 3 de mayo. Asimismo, cabe destacar que durante el Concurso de Estadística, el equipo representativo de la FES Aragón obtuvo el primer lugar por tercera vez consecutiva.



Jorge González explica las repercusiones económicas neoliberales



Manuel Cázares habla sobre el NAICM

Se crea desde las ingenierías un modelo de vinculación

Daniela Díaz

Los egresados de Ingeniería Industrial: Ana Cristina García Rodríguez, Marcos Osman Meza Meneses y Alejandro Héctor Izcoatl Hernández Silva, presentaron su examen profesional el 16 de abril, dando paso a la consolidación de la segunda etapa del Modelo de Vinculación de las ingenierías.

Este Modelo tiene como principio proporcionar una visión integral de las Pymes del Parque Industrial Xalostoc para identificar problemas concretos y determinar una tipología teórica que ofrezca a las empresas un conjunto de alternativas de solución de acuerdo con las capacidades y fortalezas que la FES Aragón pueda aportar.

La primera etapa se diseñó en la asignatura Desarrollo de Empresas por la primera generación de la Maestría de Ingeniería en el campo de conocimiento de Sistemas en Planeación, en conjunto con su entonces profesor Javier Suárez Rocha, jefe del Departamento de Planeación, Transporte y Optimización Financiera de la Facultad de Ingeniería. Luego, se dio paso a la ejecución

de la idea con los primeros alumnos que participaron en el proyecto.

“Los estudiantes de medicina practican en los hospitales, nosotros como ingenieros no tenemos un lugar como tal para hacerlo”, dijo Alejandro Hernández. Por tal motivo, se logró la vinculación con la Confederación Patronal de la República Mexicana (COPARMEX) de la zona oriente, con el objetivo de fomentar el desarrollo de proyectos de investigación e impulsar la inserción laboral de los universitarios.

La labor realizada por los estudiantes les facilita documentar estudio de casos de las soluciones integrales para presentarlas en un trabajo de titulación y así obtener el grado académico.

Actualmente, los alumnos que participan en el proyecto son de Ingeniería Mecánica e Industrial, quienes reciben capacitación por parte de Suárez. Sin embargo, se busca tener un alcance de todas las carreras de la División de Ciencias Físico-Matemáticas y de las Ingenierías.



Osman Meza, Ana García y Alejandro Hernández forman parte del Modelo de Vinculación de las ingenierías

Diversidad en opciones laborales para universitarios

Elizabeth Cerón

Si ya has tenido algún trabajo o estás en búsqueda de uno, sabrás lo difícil que resulta encontrar la primera oportunidad laboral que te permita llegar al empleo de tus sueños –o al menos uno que te brinde estabilidad económica–.

De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo hoy existen casi 71 millones de jóvenes desempleados a nivel global. En México, 2 de cada 10 jóvenes de entre 12 y 29 años no estudian ni trabajan (INEGI, 2018).

¿Por qué no tenemos empleo?

Mucho nos han dicho sobre cómo ir preparados a la entrevista y la manera de elaborar un CV que sea del agrado del reclutador, pero al parecer éstas no son todas las razones por las cuales se decide, o no, contratar a un candidato.

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos señala que el nivel educativo tiene relación directa con el empleo, ya que entre mayor sea el grado de estudios, la probabilidad de encontrar trabajo aumenta.

Según la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo, en el primer trimestre del 2017, sólo 15 millones de jóvenes mexicanos entre 15 y 29 años se encuentran ocupados; además, el 60.6% de este grupo de población, que equivale a nueve millones, está en el sector informal.

Por eso, necesitamos prepararnos con todos los recursos que tengamos a la mano. Es ahí donde nuestra Institución cumple con una función primordial: entre más eventos, talleres o cursos se organicen, mejor se ayudará a los egresados a estar capacitados.

Henry Bradford, especialista en Administración, liderazgo y gestión, señaló en una entrevista para *Universia* que muchos jóvenes eligen carreras tradicionales, por lo que se vuelve un mercado competido y con pocas oportunidades laborales. El resultado de esto es que tienen que iniciar su carrera profesional en campos diferentes a los de su preparación o empleos para los cuales están sobrecalificados.

De igual manera, subrayó la necesidad de fortalecer los conocimientos académicos con idiomas, tecnología y competencias relacionadas con inteligencia emocional, además de mostrar pasión y determinación por sus objetivos personales y profesionales.

La FES Aragón reconoce la importancia de abrir opciones a los recién egresados y a quienes se encuentran en los últimos semestres de su formación académica. Por eso, el 26 de abril se organizó con gran éxito, la *ExpoFuturo Profesional* en el Salón de Usos Múltiples, con la finalidad de dar a conocer ofertas laborales y de emprendimiento así como facilitar el primer acercamiento de los universitarios con el ámbito profesional.



En *ExpoFuturo Profesional* se dan a conocer vacantes laborales a jóvenes universitarios

Diseño e innovación aplicada a la naturaleza

Adriana Garay

Las crasuláceas, una especie de planta que almacena líquido en sus hojas, han llamado la atención en varios países del mundo por su belleza y bajo consumo de agua. México no ha sido la excepción en dicho interés y, pese a no figurar como productor de ésta, su gran diversidad en especies nacionales lo erige como un país comprometido con la naturaleza.

Por tal motivo, durante el 13° Día Internacional de los Jardines Botánicos realizado en el Instituto de Biología de la UNAM, estudiantes de la carrera de Diseño Industrial de la FES Aragón mostraron una forma diferente de atrapar visualmente a los consumidores e incrementar la adquisición de plantas de esta especie.

Francisco Javier Chaparro, alumno de cuarto semestre de esta carrera, explicó la idea detonante de su proyecto: uno de los principales problemas que tiene el Jardín Botánico es que los compradores no adquieren más de una o dos plantas. Ante esto, él diseñó modelos de macetas para hacer más atractiva la presentación de las crasuláceas y, de esta manera, incentivar los deseos de quienes acudan al Jardín Botánico de obtener más plantas.

El Jardín Botánico del Instituto de Biología se fundó en 1959, por lo que es el segundo más antiguo del país. Actualmente, comparte una gran diversidad de colecciones que incluyen más de mil 700 especies de plantas.



Propuesta innovadora para las crasuláceas diseñada por universitarios

¿Cómo se adquiere conocimiento en los museos?

Daniela Díaz

Las experiencias que tenemos al visitar un museo y la manera como creemos que debemos comportarnos son cosas que se van heredando. Normalmente, durante nuestra estancia en estos lugares formamos grupos, nos mantenemos callados y ponemos atención mientras alguien expone un tema, como si fuera una clase escolar.

El papel de los educadores de museos se basa en la educación formal. Por tal razón, existe un proceso informativo y las dinámicas de trabajo se replican, expresó Patricia Torres Aguilar Ugarte, docente del Instituto Mexicano de Curaduría y Restauración.

Bajo esta premisa se presentan los ingredientes para un proceso creativo y la importancia de adaptarse según las necesidades de los diferentes tipos de museos:

1) templo, cuya estructura es como una iglesia y tiene una organización jerárquica; 2) foro, con un esquema más horizontal e intercambio de puntos de vista, y 3) laboratorio, como conjunto desarrolla el concepto de experimentación.

Por otra parte, destacó que con el paso del tiempo es indispensable actualizar temas, contenidos o colecciones a fin

de educar a la sociedad y mover conciencias a través de una función participativa.

La plática *Educadores de museos frente a los cambios de paradigma* se presentó como parte del Seminario de Investigación Museológica (SIM), el 24 de abril desde la Teleaula Luis Estrada del *Universum. Museo de las Ciencias*, con una transmisión en el Aula Magna Javier Barros Sierra de la FES Aragón.



Alumnas presentes en charla sobre museología y educación

Cambios sustanciales para fortalecer el desempeño de la FES Aragón

Daniela Díaz y
Alexis Hernández

Nuestra Institución está comprometida con la gestión de tres áreas sustantivas para la comunidad: académica, cultural e investigación.

Por esta razón, y de acuerdo con el Plan de Desarrollo 2016-2020 de la FES Aragón, el 3 de mayo se instaló el Consejo Asesor de Planeación, cuya finalidad es coadyuvar al cumplimiento de los objetivos y proyectos comprometidos con el Plan, así como del programa de trabajo correspondiente al seguimiento de la Matriz de Indicadores para Resultados (MIR).

De acuerdo con Alexis Sampredo, jefe de la Unidad de Planeación y secretario del Consejo, algunas de las actividades que se buscan implementar son: brindar apoyo a las diferentes carreras en nuevas modalidades de titulación para impulsar y mejorar el desempeño de los indicadores y proponer lineamientos en la modificación de planes y programas para reconocer los ámbitos cultural y deportivo, como parte de la formación universitaria al incluir una actividad complementaria obligatoria, entre otros.

Asimismo, se busca el fortalecimiento de la investigación mediante la alineación de los programas de estudio, a fin de que los responsables sean líderes académico-administrativos.



Miembros del Consejo durante la primera sesión

Derecho a la Educación Superior para personas con discapacidad

Norma Cruz

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (ONU), en 2014 había aproximadamente 144 millones de personas con discapacidad en América Latina y el Caribe. Asimismo, 1 de cada 4 infantes con discapacidad accedía a la educación y sólo un 5% de ellos concluía el nivel primario.

Dentro de los problemas a los que se enfrentan las personas con discapacidad se encuentran la discriminación, la exclusión y el *bullying*. Por tanto, las instituciones educativas deben ejercer medidas para brindar una educación inclusiva. En este sentido, en la FES Aragón se realizó el *Foro Innovación e Inclusión: Retos en la atención a personas con discapacidad en la UNAM*, los días 7 y 8 de mayo en diferentes espacios de la DUACyD.

"Es importante garantizar que todas las personas disfruten de sus derechos, específicamente a la educación", expresó Germán Bautista, representante de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, quien ha realizado diversas actividades en materia de derechos para las personas con discapacidad.

A su vez, señaló que la inclusión debe ser considerada como una búsqueda interminable de formas más adecuadas para responder

a la diversidad, prestando particular atención a grupos en peligro de ser marginados o con riesgo de no alcanzar un rendimiento óptimo.

Para enriquecer el contenido del evento, se ofrecieron distintos talleres con la finalidad de aprovechar la tecnología y elaborar recursos didácticos accesibles para quienes tengan alguna discapacidad visual o auditiva.



Germán Bautista habla sobre la inclusión

Estudiante gana primer lugar en proyecto lusófono

Daniela Díaz

Ampliar la percepción de los distintos panoramas, historias y contextos en el mundo es la razón por la que Roberto Israel de la Rosa Cruz decidió aprender el idioma portugués, además de su firme determinación por realizar un intercambio académico en Brasil.

El alumno de cuarto semestre de la carrera de Comunicación y Periodismo, quien también cursa el tercer nivel del idioma en el Centro de Lenguas de nuestra Facultad, obtuvo el primer lugar en la categoría en Portugués del *Primer Concurso por el Día de la Lengua Portuguesa*, organizado por el Centro Cultural Brasil-México, el Centro de Lengua Portuguesa del Instituto Camões en México y la Asociación Cultural Mozambiqueña Ndjira.

Con el tema *Por que aconselharia alguém a aprender português?* demostró su propia experiencia y resaltó la importancia de aprender no sólo esta lengua, sino cualquier otra, pues brinda la oportunidad de desenvolverse personal y profesionalmente, además de abrir puertas tanto en nuestro país, como a nivel global.

La entrega del premio fue el 3 de mayo en el Centro Cultural Brasil México, el cual consistió en dos libros en el idioma, así como una beca para un curso en línea de nivel B1 por el Centro de Lengua Portuguesa Camões.

Para saber: lusofonía es el conjunto de países cuya lengua oficial es el portugués



Roberto de la Rosa con los profesores Alejandro Sánchez
y Romildo Targino Foto: cortesía

La DUACyD como modelo de excelencia y calidad

Daniela Díaz

La División de Universidad Abierta, Continua y a Distancia (DUACyD) es parte del sistema educativo de nuestra Facultad y se encarga de tres áreas sustantivas: el Sistema Universidad Abierta y Educación a Distancia (SUAYED), la Coordinación de Educación Continua (CEDCO) y el Centro de Lenguas.

El SUAYED cuenta con tres licenciaturas acreditadas, es decir que son evaluadas por organismos externos, los cuales confirman su alta calidad académica. La primera en lograrlo fue Derecho (por el CONAED, en octubre de 2015), seguida por Relaciones Internacionales (en marzo de 2017 por la ACCECISO) y finalmente Economía (en junio del mismo año, por el CONACE); con este último proceso, se logró la acreditación del 100% de las licenciaturas impartidas desde nuestra Facultad.

El Centro de Lenguas imparte ocho idiomas: alemán, francés, inglés, italiano, japonés, latín, portugués y ruso, aunque se espera que, como parte de su proceso de reconfiguración y mejora, pronto se impartan lenguas nativas así como otras opciones de lenguas extranjeras.

Mientras, la CEDCO se encarga de diversificar la oferta educativa de la Facultad a través de programas de formación profesional en las modalidades presencial, semipresencial y en línea. Este departamento surgió al percatarse de que las tecnologías no sólo fungen como repositorio de documentos digitales, sino como instrumentos que permiten actividades educativas síncronas y asíncronas. De esta manera, por medio de la CEDCO se comenzó el desarrollo de cursos a través de aulas virtuales.

Luego de un proceso de arduo trabajo para poder cumplir con los estándares, el 7 de abril de este año se logró la certificación de calidad de los procesos de gestión administrativa de Educación Continua, verificados a nivel nacional por la Entidad Mexicana de Acreditación (EMA), mientras que a nivel internacional estuvo a cargo de la *ANSI-ASQ National Accreditation Board (ANAB)*.

El 29 de mayo, se realizó la ceremonia de entrega del certificado al Sistema de Gestión de la Calidad de Educación Continua en la Norma ISO 9001:2015, donde el Secretario de Desarrollo Institucional, Ken Oyama Nakagawa, resaltó el liderazgo de nuestro director y el rol de la Facultad como punta de lanza en la Universidad.

De los más de 110 centros o áreas de Educación Continua de la UNAM, la FES Aragón es la segunda entidad que certifica sus procesos académico-administrativos en esta norma a nivel nacional y la primera en la certificación internacional.

Los procesos de acreditación y certificación brindan certeza, confianza y garantía respecto a la calidad y el trabajo que se genera desde la Facultad, erigiéndose como un modelo de excelencia.



Nuestro director, Fernando Macedo y Ken Nakagawa, secretario de Desarrollo Institucional de la UNAM

Presentan publicación sobre iniciativa de ley en la CDMX

Israel Ramírez

Los libros *El Descuido de los Cuidados* plasman un proyecto de impacto legislativo que pretende traducir en acciones y políticas públicas el valor del trabajo de cuidados en la Ciudad de México para reconocer y hacer menos pesada esa labor no remunerada realizada principalmente por las mujeres. En los tres tomos de la serie se agrupa la colaboración entre la Secretaría del Trabajo y Fomento al Empleo, la Comisión de Economía del Cuidado de Igualdad Laboral de la CDMX y la FES Aragón.

Toyka Bashkoz, asesora de Igualdad Sustantiva de la Secretaría de Trabajo y Fomento al Empleo, dio una visión de los diferentes grupos de la sociedad que necesitan ser cuidados, haciendo hincapié en la igualdad de género y en los derechos humanos para tratar de promover un cambio cultural y social.

En su turno, Amalia García, secretaria del Trabajo de la CDMX, mencionó que los cuidados no son solamente personales o a nivel familiar, ya que todos lo necesitamos en algún momento de nuestra vida, sean las personas que no pueden bastarse a sí mismas como los niños, la gente con

discapacidad, quienes sufren alguna enfermedad o algún adulto mayor.

Por tal motivo, cuando se trazó la Constitución de la Ciudad de México se enfatizó en la inclusión del derecho a los cuidados, y así se hizo, convirtiéndose en la primera en el mundo que establece este derecho. Después que García puso en claro el punto anterior, añadió que si bien hay derechos para las personas que son cuidadas, también deben existir para los cuidadores.

De esta manera, es importante reconocer esta labor como un trabajo o una prestación de servicios. Aunque carezca de sueldo, debe ser tomada en cuenta por la CDMX para que el Estado garantice las condiciones requeridas y dicha actividad sea desarrollada en óptimas condiciones, las cuales hasta la fecha son inexistentes.

La presentación de la publicación *El Descuido de los Cuidados*, vol. 3 tuvo lugar el 14 de mayo en la FES Aragón, en compañía de Toyka Bashkoz; Amalia García; Fernando Macedo, director de nuestra Facultad, y Mario Arvizu, jefe de la DUACyD.



Amalia García, secretaria del Trabajo y Fomento al Empleo

Lucha y resistencia estudiantil: cien años de historia

Omar Sierra

Con el motivo de promover las obras de los autores de nuestra Institución, así como inculcar en los universitarios el hábito de la lectura, la FES Aragón fue sede de la presentación del libro *1916-2016: Cien años de historia, resistencia y resonancia del movimiento estudiantil latinoamericano*.

René Rivas, coordinador de la publicación, junto con Mario Arvizu, Susana Torres y Rosa María Valles relataron algunas experiencias e investigaciones como ejemplo de lucha y resistencia.

Esta obra representa el trabajo arduo de indagación surgido gracias al Seminario Nacional de Movimientos Estudiantiles, del Instituto Politécnico Nacional que recopila acontecimientos históricos sobre los diferentes movimientos alrededor de todo el mundo y se avoca a su estudio y análisis.

Antes de finalizar, Mario Arvizu, jefe de la DUACyD, hizo una reflexión para los asistentes: “Debemos recordar que todos los cambios que existen hoy día han comenzado con ustedes, los jóvenes estudiantes que quieren un mejor país”.



René Rivas presenta publicación sobre la historia de la lucha social en Latinoamérica



Rosa María Valles, Mario Arvizu, René Rivas y Susana Torres



Vive la FES



Hablar de bienestar

Yamileth Reza y
Berenice Cano

[Escena 1] Típico, te encuentras a alguien, se saludan y te pregunta cómo estás, tú contestas "bien" y siguen la conversación; quizá, si es un amigo tal vez menciones que te has enfermado últimamente o tienes algún problema personal. Pero si sólo es un conocido, usas la respuesta automática que pocas veces da detalles del estado en el que te encuentras. Pero, ¿qué significa estar bien? ¿Alguna vez evaluamos esa condición? ¿Existe una definición absoluta o depende de la percepción de cada persona?

Salud, bienestar y calidad de vida son conceptos que se relacionan, pero cada uno tiene una explicación diferente. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), ser saludable es tener un estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Por otro lado, Donatelle, Snow y Wilcox mencionaron en su libro *Wellness: choices for health and fitness*, publicado en 1999, que el bienestar se refiere a las actitudes y comportamientos que mejoran la calidad de vida y nos ayudan a llegar a un estado de salud óptima; que es un proceso activo dirigido a mejorar nuestro estilo de vida en todas su dimensiones.

En cuanto al concepto de calidad de vida, la OMS lo define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas y sus inquietudes.

[Escena 2] Entregaste un trabajo final a las 7:00, a las 11:00 tocó exponer y no terminaste la presentación, y por si fuera poco a las 13:00 tuviste examen final de la materia más complicada; sentías que no podías con la presión y tu cuerpo comenzó a experimentar dolores, la cabeza te estallaba y a tu estómago no le cayó bien la hamburguesa que te comiste apresuradamente antes de llegar a la exhibición de tu taller cultural. Fue un día extenuante, pero justo antes de dormir recuerdas que las vacaciones están próximas, la sonrisa de tus amigos cuando los saludaste y los aplausos de la gente en el teatro. A pesar de todo, sientes satisfacción.

Entonces, se puede ser saludable en varias esferas: la física, que se refiere al cuerpo y a la capacidad de mantenerlo en buen funcionamiento; la mental, que tiene que ver con el equilibrio entre lo interno (pensamientos, acciones y emociones) y el entorno; la laboral, que implica las condiciones físicas y psicológicas para ejercer una ocupación; y la social, que abarca las relaciones interpersonales y la satisfacción de las necesidades.

[Escena 3] Todo mundo me dice que estoy en la mejor etapa de mi vida, que ya quisieran ellos ser jóvenes de nuevo y tener mi vitalidad, tiempo y ganas. Pero no se dan cuenta que mi ritmo de vida es acelerado, que a veces no sé cómo manejar el estrés. Antes mis padres tomaban las decisiones, pero ahora yo soy el responsable de mi futuro. El dinero a veces no me alcanza y tengo que decidir qué comida saltarme. Estoy a punto de terminar mi carrera y se supone que lo siguiente es trabajar, pero me causa un poco de temor lo que viene, la situación es complicada.

Existen muchos factores que pueden alterar el bienestar de los universitarios, como pueden ser un entorno con violencia, problemas económicos o enfermedades prematuras, y por ello la adaptación al entorno y la toma de decisiones son muy importantes para que el joven logre sus metas; estas deben estar muy bien establecidas en su proyecto de vida, porque justamente en esa etapa a veces no se presta atención a las consecuencias a largo plazo: se adquieren más vicios, no se realiza ejercicio, la alimentación no es balanceada, y muchos otros comportamientos que distan de ser saludables.

La ventaja es que la Universidad no deja solos a los estudiantes y les brinda múltiples opciones para mejorar su bienestar con actividades culturales, deportivas y recreativas. Además, hay toda una parte asistencial que ofrece servicio médico en las diversas clínicas especializadas, y de manera educativa y formativa tiene la promoción y la prevención de la salud por medio de módulos informativos, campañas de vacunación y jornadas de estudios médicos. También, a través de la Coordinación de Servicios a la Comunidad se apoya y orienta al universitario. Una parte importante de la salud es aprender a cuidarse uno mismo y, para lograrlo, la UNAM brinda muchas opciones.

Perfil del estudiante de la FES Aragón

Generación 2018

Bienestar

Factores de Riesgo

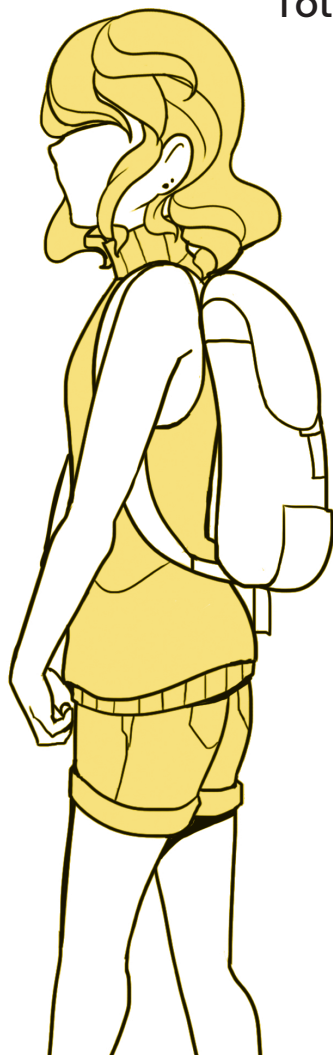
Consumo actual de alcohol 61.3%
Anticoncepción de emergencia 39.4%
Violencia familiar 16.3%
Hipertensión 8.9%
Diabetes 7.4 %
Embarazo no planeado 5.4%
Sobrepeso 22.5%
Problemas de salud bucal 63.2%
Sedentarismo 44.5%
Ansiedad 15.9%
Depresión 18.1%

Factores protectores

Sin percepción de mala salud 87.9%
Desarrollo físico 92.4%
Practican algún deporte 44.7%
No consumen tabaco 69%
Sin vida sexual activa 32.4%
Vida sexual activa con uso de condón 96.2%
Con proyecto de vida 78.3%
Leen libros 22%
Escuchan música 64.6%

Total 3,323

Femenino 1,437



Masculino 1,886

Esfuerzo y dedicación, clave en el éxito de universitarios

Daniela Díaz

El máximo galardón que pueden obtener los alumnos por excelencia académica es la Medalla al Mérito Universitario “Gabino Barreda”, diseñada por el creador mexicano Lorenzo Rafael.

Dicho reconocimiento se otorga a estudiantes con el promedio de calificación más alto –mínimo de 9.0– de cada generación al concluir su formación de las Escuelas y Facultades de la UNAM. Este año, la FES Aragón entregó la condecoración a catorce universitarios destacados.

Durante la ceremonia, el secretario general Pedro López mencionó que este evento permite reforzar la idea de que la educación constituye el camino a la superación y es el mejor instrumento para constituir una sociedad más justa, equitativa y productiva.

“Son un claro ejemplo de que con determinación, disciplina, esfuerzo y perseverancia es posible alcanzar las metas y obtener los mejores resultados”, añadió.

Por otra parte, David Ruiz, estudiante de Planificación para el Desarrollo Agropecuario expresó en nombre de sus compañeros: “Como egresados y galardonados, tenemos la responsabilidad y el compromiso de combatir la ignorancia, así como aportar a la sociedad los conocimientos obtenidos en cada una de nuestras áreas”. Además, hizo un llamado a la comunidad universitaria para seguir el ejemplo de Gabino Barreda y solucionar los problemas que enfrenta el país.

Karla Mendoza Hernández (Arquitectura)

"Recibir esta medalla significa un premio a todo el trabajo que hice durante la carrera, a través del esfuerzo a lo largo de estos cinco años".

Giovanni Perea Samaniego (Comunicación y Periodismo)

"Es la consecución de cuatro años de esfuerzo, mucho trabajo en equipo y sacrificios laborales".

Vanessa Peñaloza Arellano (Derecho)

"Es una forma de agradecerle a mi familia todo el esfuerzo y el respaldo que me ha dado para lograr terminar una carrera".

Sarahi Williams Arciniega (Diseño Industrial)

"Representa que la Universidad reconozca ese esfuerzo que hice durante la licenciatura, lo cual implicó constancia, no darme por vencida y desvelos".

Ricardo Cores Ogando (Economía)

"Es la prueba de un trabajo arduo y la sed de aprender, lo cual manifiesta la oportunidad de ser un embajador de nuestra Casa de Estudios en México y el mundo".

Maximiliano López López (Ingeniería Civil)

"Implica alegría y responsabilidad para estar a la altura de tal reconocimiento, así como un logro más en mi vida profesional y personal".

César García Reyes (Ingeniería en Computación)

"Es un logro personal y de mi familia; me siento muy orgulloso. Necesité mucho esfuerzo, dedicación y no perder de vista mi objetivo".

Alejandro Hernández García (Ingeniería Eléctrica Electrónica)

"Representa el fruto del esfuerzo que hice, el cual fue la motivación que me ayudó a conseguir la medalla. Todo fue por la dedicación".

Alejandro Salgado González (Ingeniería Mecánica)

"Es el reconocimiento al esfuerzo de mis padres en conjunto con el mío; lo que necesité para obtenerla fue su apoyo, mi dedicación y mucho trabajo".

Brayan Castro Prado (Pedagogía)

"Refleja la dedicación y el fruto de cuatro años de estudio; además, el sacrificio de mi familia para que yo pudiera terminar la licenciatura".

Ricardo Escamilla García (Pedagogía)

"Este reconocimiento implica saber que llevé un recorrido de excelencia dentro de la Universidad. La clave es mucha perseverancia y ser muy constante".

David Ruiz Salcedo (Planificación para el Desarrollo Agropecuario)

"Es un orgullo ganar esta medalla, pues es la máxima distinción que da la Universidad a sus alumnos y es el resultado del esfuerzo".

César Montoya Morales (Relaciones Internacionales)

"La presea representa una recompensa al esfuerzo individual, familiar y de mis amigos, realizado a lo largo de la carrera".

Ivanovich Pérez Cruz (Sociología)

"Significa compromiso y transformación para mi vida y la de personas a las que puedo impactar. Para obtenerla necesité ser un apasionado por mi carrera".



Estudiantes condecorados con la Medalla Gabino Barreda, muestra de orgullo para nuestra Facultad

Vive la FES



Presentan puesta en escena con temática ambiental

Omar Sierra y Norma Cruz

Con motivo de la celebración del Día del Niño, la compañía de teatro Insha-Inicte de la FES Aragón invitó a los infantes y al público en general a la puesta en escena titulada "Eso es lo malo".

Además de entretener al público y específicamente a los niños, el propósito fue crear conciencia en los asistentes sobre las causas y efectos de la contaminación. Los personajes fueron animales que se humanizaron y acompañaron a Karlita para descubrir cómo surge esta problemática ambiental que nos afecta a todos.

Se desarrolló un espacio donde interactuaron los actores con el público, al romper la cuarta pared, y dejar en ellos el mensaje de evitar tirar basura, así como reciclar, reducir y reutilizar los residuos. De esta manera, se pueden salvar muchas especies animales y prevenir riesgos en la salud, por ejemplo disminuir las enfermedades respiratorias.

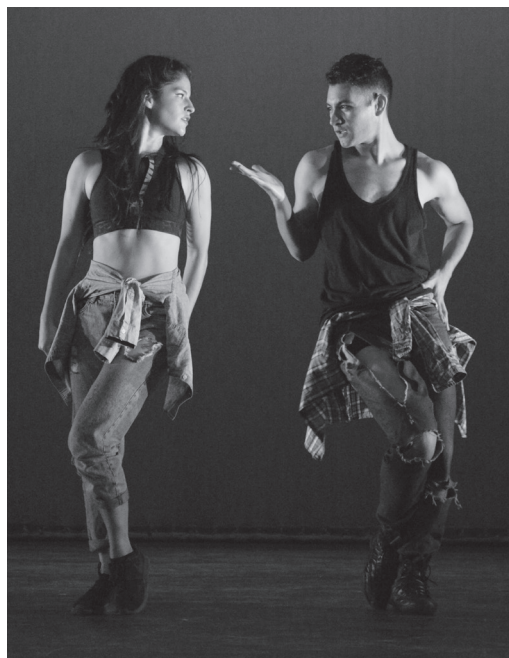
Luego de aproximadamente una hora, los aplausos dieron por terminada la obra escrita y dirigida por Antonio Linares, presentada en el Teatro José Vasconcelos.



Durante la presentación de "Eso es lo malo"

Energía y ritmo en exhibición dancística

Sara Ignacio



Miembros de la compañía de danza de la FES Aragón

Desde danza afro, pasando por contemporánea, salsa y hip hop, el Teatro José Vasconcelos se llenó de energía y ritmo con la presentación del Taller de Danza Jazz de la FES Aragón, el 3 de mayo.

El evento comenzó con la participación del grupo de danza afro, el cual se encargó de mostrar la cultura del continente africano a través del baile y la música. Esta exhibición fue el fruto de largas horas de ensayo, ya que con mucha fuerza y entusiasmo, los bailarines lograron transmitir su enorme amor hacia este arte.

La presentación también incluyó a la compañía Dance, a los Lince de la UVM y a los conjuntos representativos de nuestra Facultad: Jazz 530 y el grupo de danza contemporánea liderado por la profesora Elizabeth Martínez.

El espectáculo estuvo lleno de emoción y cada uno de los participantes demostró su pasión por las danzas que representan. Al finalizar, los asistentes despidieron a los bailarines entre aplausos, agradeciendo así su entrega en el escenario y reconociendo su dedicación.

FESStejo en grande

Omar Sierra

El festival *Vive la FES Aragón* rompió barreras entre estudiantes de las diferentes carreras de la Facultad durante dos días. Fue un evento que en su máxima expresión movió a todos en pro del aprendizaje, arte y deporte mediante juegos, baile, algarabía y mucha diversión.

Todo se tenía preparado, desde la tarima de baile hasta el ring de boxeo. Alrededor de las 10:00 horas en la explanada de Derecho se instaló una carpa, donde algunos curiosos centraban su atención; poco a poco se acercaron más y más personas al espectáculo.

Artistas de todos los ámbitos, como pintores, fotógrafos, diseñadores y hasta un ingeniero, mostraron su habilidad para el *body paint*, una técnica artística en la cual los lienzos son los cuerpos desnudos o semidesnudos. Quienes sirvieron como modelos dijeron que buscaban reflejar la historia de su artista e intentar dejar de ser sólo pinturas para comenzar a ser arte en movimiento. También mencionaron que la sociedad aún tiene diferentes estigmas y tabúes de los cuales no se ha podido o querido desprender, y por eso se esforzaron por cambiar algunos enfoques y mostrar que estar desnudos en público no significa ser vulgares.

Luego, se llevó a cabo la segunda edición de *Encuentros Deportivos 5-F*, donde se enfrentaron las cinco FES en diferentes deportes como voleibol, futbol, basquetbol y tocho bandera. Orgullosamente, nuestra Facultad se coronó como Ganador Absoluto. Este evento fue acompañado por un espectáculo a cargo del grupo *Zhaolong Lion Dance Mexico*, equipo deportivo y artístico de danza de león y dragón dirigido por Erick Corona, profesor de la carrera de Ingeniería Civil.

Más tarde, el clima no parecía favorecer pero aun con un chubasco que comenzó a caer alrededor de las 14:00 horas, el ánimo de los universitarios jamás decayó.

Llegó la hora de ir a la pasarela de modas, donde las modelos con sus tacones altos, atuendos espléndidos y una mirada elevada al cielo, desfilaron una a una a lo largo del escenario.

Antes de terminar el primer día del evento, hubo una exposición de autos clásicos: flamantes, elegantes, de colores fulgurantes. Llamaron la atención de todos los alumnos, maestros y trabajadores, provocando el deseo de tomarse una foto junto a ellos.

Al día siguiente, alumnos de los distintos idiomas que imparte la Facultad, presentaron sus obras artísticas, tales como fotografías, pinturas y piezas musicales creadas por ellos mismos. Además, se caracterizaron con atuendos típicos del país del cual su idioma proviene e hicieron juegos didácticos en los que algunos participantes ganaron algún sticker o pequeñas figuras de origami.

Uno de los más grandes atractivos de *Vive la FES Aragón* fue la Carrera Extrema en el área deportiva, donde más de 25 equipos de toda la UNAM se dieron cita para poner a prueba su destreza, fuerza y trabajo en equipo en cada obstáculo. Jalar llantas, subir a las alturas escalando con cuerdas, sumergirse en agua helada y otros tantos retos a superar fueron puestos a lo largo de los 400 metros del circuito. Cada escuadra jugó con limpieza y colaboración, saliendo avante y logrando terminar el trayecto con sudor, algunos más hasta con lágrimas y dolor.

Al caer la noche en el último día, el aire y la lluvia ya habían dejado algunos estragos, pero de todos modos los espectadores no se fueron sin haber disfrutado distintos talleres, exhibiciones, presentaciones y juegos.

Con una muestra de Pole Dance Artístico y una gran clausura, se dio por terminada la jornada. Niños, jóvenes, maestros y trabajadores se retiraron poco a poco de las instalaciones, con un gran triunfo para la FES Aragón.



Vive la FES

Crónica de un estresado

Adriana Garay

Martes 19 de septiembre, 2017.

Suena el ruido de mi alarma a las 4:00 am. Abro mis ojos y muevo mi despertador para apagar el sonido que bien podría despertar hasta el sueño más profundo.

Mis días son como una lápida que cargo sobre mis hombros, duermo pocas horas y no logro conciliar el sueño. Mis responsabilidades crecen conforme pasa el tiempo: ser esposo, profesionista y padre de un hijo, Josué. Él despierta haciendo eco con una carcajada; en vez de llorar, se levanta mostrándome su hermosa sonrisa chimuela. Siento cómo se oprime mi pecho cada vez que sonrío, verlo con ganas de comerse al mundo y yo sin poder ofrecerle una mejor vida.

Los precios de nuestras compras básicas consumen gran parte del sueldo y sumando otros gastos, mis bolsillos quedan vacíos. Estiro los brazos y veo dormir a mi esposa, es enfermera del Hospital General Dr. Mario Madrazo número 32 del IMSS, tuvo guardia y recién acaba de acostarse. Pocas veces logramos convivir y, mientras la miro dormir, pienso "¡cuánto amor siento por esta mujer!".

Doy un salto de la cama; abro la regadera del baño: ¡joder, no hay agua caliente! Trato de darme una ducha rápida. Hoy es un día importante para la empresa donde trabajo: la primera visita del dueño, un señor de 66 años con la cabellera más blanca que una bola de nieve. Según dicen los compañeros, es poco amable y siempre está rodeado de guardias de seguridad.

Salgo volando para vestirme. Bajo a la cocina y me preparo un café; muero de sueño y todavía tengo que dejar al bebé en la guardería. Mi esposa debe regresar al hospital y más tarde decidiremos quién irá por él, como todos los días.

Tengo mucha presión, las cosas no van bien en el trabajo, ya no soy un joven y la empresa está con cambios constantes. La tecnología avanza en la misma medida que mis deudas y me siento ahogado: la renta, los gastos y mi jefe detrás de mí todo el tiempo, tratando de devaluar mi trabajo. Ya no tengo la habilidad física de un joven y mi memoria no es la misma, pues me cuesta retener información y me siento frustrado casi todo el tiempo.

De camino, no puedo contenerme; suelto algunas lágrimas y siento un nudo en la garganta. Llegamos a la guardería, le doy un beso en la frente a Josué y me voy al trabajo a vuelta de rueda. Entro a las 9:00 am y un accidente detiene la circulación, cada minuto es una eternidad; por fin llego y mi jefe está justo en el reloj checador; saco mi tarjeta y el registro marca las 9:20. ¡Se me cae la cara de vergüenza!

Pasan las horas y todos estamos trabajando, pero algo muy extraño pasa: justo al medio día anuncian un simulacro; unos toman la situación con humor y con seriedad. El reloj marca las 13:30 y el dueño ingresa al edificio, tal como lo han descrito los compañeros. Pocos minutos después, escucho nuevamente la alarma sísmica y no le tomo importancia pues pienso

que es un simulacro más, pero un mareo me da vuelta y apenas logro sostenerme.

Todos salimos a pasos rápidos mientras se escucha una voz: "¡Está temblando, salgan con cuidado!". Mis nervios aumentan y mi corazón está a mil por hora. Lo primero que pasa por mi mente es mi familia; la tierra empieza a sacudirse y siento el estrés de todos los días concentrado en uno solo. La red inalámbrica está fuera de servicio; veo ambulancias, humo y cómo la pared del edificio que alberga mi oficina se abre: son los minutos más espantosos de mi vida.

Como agua se riegan los rumores de que hay edificios colapsados, como hospitales y guarderías. Siento la necesidad de ver a mi pequeño y a mi esposa; empiezo a correr muchos kilómetros, pierdo la noción del tiempo y, al mismo tiempo, pasa por mi mente el beso que le di en la frente a mi hijo, tal vez es el último y eso me rompe totalmente.

Al pasar por un comercio con la televisión encendida, escucho: "¡desalojan a personal de la clínica 32 a causa del sismo!"; una preocupación menos. Llego a la guardería y todos están afuera, parece que no hay daños, pero no veo a Josué; me acerco a la maestra, quien me dice que mi esposa había ido antes de que todo sucediera. Por fin entra una llamada de ella, no me contengo y lloro por todo el cúmulo de emociones.

Después de un día trágico y de poder abrazar nuevamente a mi familia, escucho una noticia donde

narran cómo se cayó el lugar donde trabajo. Me doy cuenta de que he perdido mi empleo.

Pasan los días, las semanas... y me doy cuenta que algo me pasa, algo cambió: un dolor sordo pero permanente en la cabeza; la aguja clavada en los músculos del cuello; ese cansancio aún acabando de despertar; esa sensación de agobio; y sobre todo el peso de saber con seguridad que tantas y tantas cosas están fuera de mi control

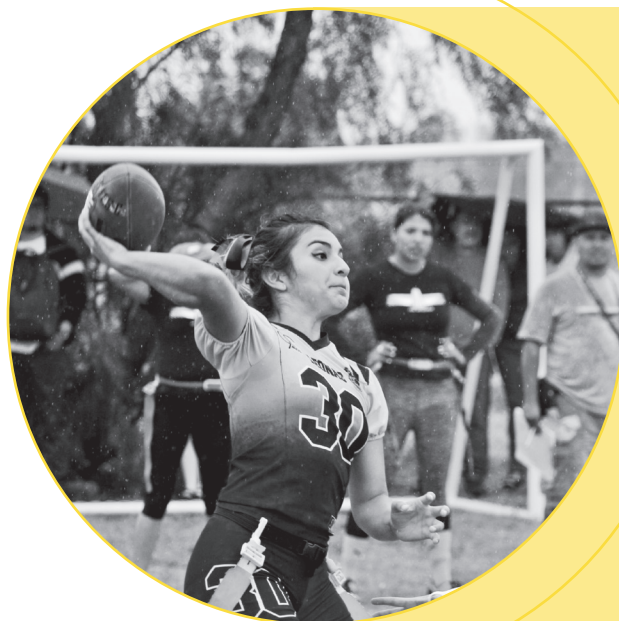
Visito al médico, quien explica la razón por la que no me siento bien: el estrés es un tema común dentro de nuestra sociedad, adoptado como algo normal en nuestra vida diaria y las causas pueden ser diversas. La presión a causa de desastres naturales, laborales o familiares es un parteaguas de muchos mexicanos que ha provocado enfermedades e incluso hasta la muerte.

Sentir impotencia por no poder cambiar algo que está fuera de nuestras manos, no es exclusivo de jóvenes o adultos, por lo que actualmente afecta a un importante porcentaje de la población mundial. Y justamente yo pertenezco a esa población.

Es una enfermedad silenciosa, crónica y degenerativa. No esperes como yo a que un infarto te grite lo que tu cuerpo tiene tanto tiempo diciendo.



Vive la FES



Síntomas del estrés y cómo detectarlos

Brenda Mojica

Los mexicanos ocupamos el primer lugar a nivel mundial en estrés laboral, superando a países como China y Estados Unidos, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El estrés, la depresión y la ansiedad van de la mano y son ocasionados por problemas académicos, sociales e interpersonales, entre otros factores que afectan el estado de ánimo del individuo en diferentes actividades de su vida.

Ignacio Ruiz López, psiquiatra del Hospital Ángeles del Pedregal, explicó en un foro realizado por el Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM, que los síntomas del estrés se presentan mediante agotamiento mental, desmotivación, poca tolerancia, falta de energía y menor rendimiento; en cuanto a la parte física, se manifiestan a través del dolor muscular, por ejemplo en la cabeza y mandíbula.

Por otra parte, la depresión aparece como estado de tristeza, falta de placer, enlentecimiento o alteración en la memoria, dificultad para tomar decisiones, ideas de culpa y, cuando es grave, ideas de muerte y de suicidio. Además, provoca aislamiento social, insomnio, cambios en el apetito y disminución de la libido, agravando el conjunto de síntomas que pueden durar más de dos semanas consecutivas; en este último caso, ya se considera un trastorno.

La ansiedad puede manifestarse como un miedo a algo no definido claramente o una simple inquietud mental acompañada de sensaciones físicas, como extrema sudoración, taquicardia o falta de aire, lo cual también puede presentarse en pacientes deprimidos.

¿Cuándo buscar ayuda?

Ignacio Ruiz mencionó que la depresión es una enfermedad que afecta al sistema nervioso, convirtiendo a las personas en

seres no funcionales, perdiendo el interés por la familia, amigos e incluso por la vida.

Estos indicios pueden aparecer en los primeros años de vida cuando a los hijos se les desprende de la madre para llevarlos a la escuela: los niños experimentan angustia de separación, lo cual puede desencadenar un problema que se puede presentar a lo largo de la vida. En esta etapa, la psicoterapia o etapa de juego puede ayudar a resolver muchos de estos trastornos.

Estadísticamente, las mujeres presentan depresión con mayor frecuencia que los hombres.

Shoshana Berenzon Gorn, especialista del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, explicó que, en ocasiones y para calmar estos patrones de ansiedad, hay consumo de alcohol.

También, hay a quienes se les asigna tratamiento médico, pero tienen miedo a usar antidepresivos y al sentirse bien interrumpen su dosis, porque piensan que éstos crean adicción; sin embargo, no toman en cuenta que suspender el tratamiento de manera repentina causa un gran daño en el cerebro.

Además de medicamentos farmacológicos, existen otras formas para controlar la ansiedad; una de ellas es la técnica de biorretroalimentación –o biofeedback– utilizada para aprender a controlar las funciones del cuerpo a través de una computadora que enseña a relajar y controlar los músculos y expresiones corporales, así como cambiar las ideas negativas por positivas.

Es importante que quienes crean padecer alguno de estos trastornos busquen ayuda con un profesional para obtener un diagnóstico temprano, recomendó Ignacio Ruiz.



Foto: Internet

¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando bebes alcohol?

Ana Martínez

La frase “sin exceso” es una constante al hablar de ingerir alcohol y no es para menos pues el cuerpo sufre cambios que se van manifestando conforme ingieres bebidas embriagantes como la cerveza. México se sitúa como el décimo país que más alcohol consume en América Latina, de acuerdo con un informe publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El consumo de alcohol no es malo si se hace con responsabilidad. Te invitamos a checar la siguiente información y que detectes tus propios límites.



Dos vasos de cerveza: Comienzas a relajarte, tus reacciones y movimientos son un poco más lentos. La temperatura de tu cuerpo va en aumento, lo cual provoca que sientas calor. Es importante saber medirse, pues al sentirte cómodo, vas a querer seguir tomando.

Cuatro vasos de cerveza: De repente te dan ganas de abrazar a tus amigos y decirles cuánto los quieres; incluso, se te antoja marcarle a tu ex para expresarle todo eso que todavía sientes. Esto se debe a que tus emociones, pensamientos y juicio ya están sobrepasando tu control. Te sientes mucho más animado y no quieres que se termine la fiesta; en pocas palabras, ya te “picaste”.



Seis vasos de cerveza: Ahora empiezas a sentirte mareado, ves borroso e incluso no controlas tu equilibrio. Tu percepción está completamente distorsionada.

Más de ocho vasos de cerveza: Eres incapaz de controlar tus movimientos y habla. Al tener tanto alcohol en el estómago, podrías llegar a vomitar, lo cual es peligroso, pues al expulsarlo puede llegar a tus fosas nasales. Hay pérdida de conciencia o el famoso “quedarse dormido”.



La edad y condición física determinan qué tan rápido “te pega” el alcohol, pero sin un correcto cuidado y autocontrol, convivir con tus amigos puede terminar en una congestión alcohólica y hacer que termines la fiesta en un hospital. No te arriesgues, concóctate y cuídate.

Y tú, ¿sabes cómo identificar una bebida adulterada?

Karina Martínez

Una bebida adulterada es, usualmente de tipo alcohólico, a la que se adicionan ciertos compuestos químicos –por ejemplo, etanol y metanol–, que resultan nocivos para la salud. Dado que éstas son alteraciones a los productos comercializados, carecen de regulación salubre y sanitaria, y suelen distribuirse porque aumentan el margen de lucro de los establecimientos.

Los efectos fisiológicos que tiene el consumo de este tipo de bebidas son múltiples y abarcan dolor abdominal, dolor de cabeza, náuseas, ceguera, daños en el hígado y otros órganos; en los casos más extremos, pueden causar la muerte.

Más allá de lo que hacen las instituciones –tal es el caso de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS)–, es necesario que personalmente tomemos medidas para evitar el consumo de bebidas adulteradas; algunas pueden ser:

Comprar bebidas alcohólicas en establecimientos que emitan nota o factura.

Revisar la etiqueta (correctamente colocada en el envase) y la información comercial de la bebida en cuestión (denominación o nombre, datos del fabricante, país de origen, porcentaje de alcohol, contenido neto, sello del organismo certificador, etcétera).

Revisar el envase de la bebida, el cual debe corresponder con la marca y tipo de la bebida que se incluye en la etiqueta.

Verificar que la tapa del envase esté completamente cerrada y que no se filtre el contenido del envase. Cuando son bebidas producidas en masa, comprobar que éstas tienen el sello de calidad gubernamental puesto adecuadamente.

En caso de haber consumido una bebida específica con anterioridad, paladear para buscar variaciones en el sabor de la misma.

En caso de adquirir bebidas alcohólicas en bares y centros nocturnos, la bebida debe ser abierta en presencia del consumidor (quien debe haber revisado previamente el envase y sus elementos de seguridad).

Si el precio en el que se oferta la bebida alcohólica difiere en un monto considerable con otros establecimientos, se debe tener cuidado y verificar exhaustivamente su procedencia.



Foto: Internet

La importancia de las vacunas

Thalía Ortega



Foto: Internet

¿A favor o en contra? ¿Las vacunas son parte de una estrategia mercadológica del gobierno y las farmacéuticas o una medida sanitaria indispensable?

Una vacuna es una preparación que contiene microorganismos, o una parte de ellos vivos o atenuados, que se introducen en nuestro organismo con el propósito de generar inmunidad. El principio de las vacunas es que se expone al sistema inmunológico humano al agente causante de la enfermedad.

Durante el siglo XVIII, la viruela era la epidemia más temida en Europa y América, debido a la gran mortalidad que causaba. No existía cura para erradicarla hasta que en 1796, el médico inglés Edward Jenner descubrió que las lecheras sufrían un leve contagio al estar en contacto con vacas infectadas por viruela de las vacas pero quedaban inmunes ante la viruela común. Lo anterior lo llevó a probar la idea de inocular a un individuo sano con la viruela para confirmar que esto le brindaría inmunidad ante la infección común. El resultado del experimento fue exitoso y convirtió a Jenner en el padre de la vacunación.

Las vacunas han salvado millones de vidas desde su descubrimiento, si bien recientemente se han enfrentado al rechazo de algunos sectores de la sociedad. El inicio de este repudio a la vacunación se propició en 1998 cuando el Dr. Andrew Wakefield publicó, en la revista *The Lancet*, un artículo sobre el estudio donde se presumía que doce

niños que sufrían trastorno autista se debía a la vacuna Triple Virica (que protege contra el sarampión, rubeola y las paperas; conocida como SRP). A raíz de la publicación se provocó gran desconfianza en la población civil, e incluso en el gremio médico.

La viralización de que las vacunas supuestamente tienen efectos colaterales ocurrió en 2008, cuando la famosa presentadora estadounidense Oprah Winfrey llevó a su programa de televisión a la modelo Jenny McCarthy, quien aseveró que su hijo Evan tenía autismo a causa de haber sido vacunado con la SRP. Las declaraciones de McCarthy provocaron un descenso en las tasas de vacunación en Estados Unidos; esto trajo consigo un aumento en la posibilidad de contraer, particularmente, sarampión.

Aunque en ese mismo año, gracias a los esfuerzos del periodista Brian Deer, el artículo del doctor Wakefield fue puesto en evidencia como falso, muchos padres decidieron no vacunar a sus hijos por miedo, lo cual generó una crisis sanitaria que ha tenido como consecuencia el brote de estas tres enfermedades que se creían erradicadas en diferentes poblaciones estadounidenses.

La enseñanza que deja este episodio es que es indispensable filtrar la información que llegue a nosotros aunque venga de un medio de información reputado, estar atentos a las indicaciones del sector salud y, sobre todo, no propiciar ningún tipo de histeria colectiva.

5008

CONGRESO
INTERNACIONAL A 50
AÑOS DEL 68:
UTOPIA EN MOVIMIENTO

CCUT - UNAM 29 AL 31 DE AGOSTO



**CENTRO
CULTURAL
UNIVERSITARIO
TLATELOLCO**
CIUDAD DE MÉXICO

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

- CONFERENCIAS
MAGISTRALES
- MESAS DE TRABAJO
- CONVERSATORIO
- PRESENTACIÓN DE
LIBROS

CONVOCATORIA

aragon.unam.mx



