

gaceta
FES Aragón



Nezahualcóyotl, Edo de México
Número 403
aragon.unam.mx





Foto:
Julio Gómez

Editorial

Hacer ejercicio, comer mejor, aprender a bailar o ser puntual son algunas cosas que figuran en los propósitos para este año nuevo. Sin embargo, cuando comienzan a pasar los días, cada vez es más difícil cumplirlos. Todas esas actividades que planeamos durante estas fechas implican mejorar como personas, ya sea nuestro aspecto o salud, el inicio de un nuevo ciclo nos lleva a la búsqueda de una rutina saludable.

Tener una buena calidad de vida resulta indispensable para el desarrollo integral, conocer los factores que pueden perjudicar o ayudar a lograr nuestro bienestar es una buena forma de hacernos conscientes de lo importante que es cuidarnos.

En éste, nuestro primer número del año, te presentamos algunos temas relacionados con una vida sana.

Gracias, y ¡Buenos propósitos!

“Por mi raza hablará el espíritu”

El Director
M. en I. Fernando Macedo Chagolla

Enrique Graue
Rector

Leonardo Lomelí
Secretario General

Leopoldo Silva
Secretario Administrativo

Alberto Ken Oyama
Secretario de Desarrollo Institucional

Raúl Arcenio Aguilar
**Secretario de Prevención, Atención
y Seguridad Universitaria**

Mónica González
Abogada General

Néstor Martínez
**Director General de
Comunicación Social**

Facultad de Estudios
Superiores Aragón

Fernando Macedo
Director

Pedro López
Secretario General

Mario Marcos Arvizu
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
Información

Rocío Cabrera
Gestión y Prensa

Karina Martínez
Proyectos Académicos

Dora Guerrero
Aulas Multimedia

Editores:

Julio Gómez
Thalia Ortega
Roberto Vázquez

Ivonne Aguayo
Publicaciones

Humberto Sánchez
Medios WEB

Denisse Fuentes
Contenidos

Luis Bocanegra
Liliana Espinosa
Rodrigo Perea
Erik Pliego

Diseño Editorial:
Antonio Vargas

Portada:
Alejandro Cornejo

Animación:
Alejandro Orozco

Ilustración:
Elisa Herrera

Sumario

Aula, academia y método

Ecatepec y la FES Aragón unen fuerzas	3
"Por ti, por mí, por todas y todos"	4
Emotiva entrega de títulos universitarios	6
La FES Aragón bien representada en el extranjero	7
Docencia apoyada en las TICs	8
Presentando nuestros museos universitarios	9
<i>Karpoludea</i> : cultura de paz	10

De clubes y puestas

Convivencia y concurso de piñatas en Aragón	11
---	----

Tu pluma

Pasión por el deporte	12
Mujeres con memoria	13

Central

Vivir sanamente	14
-----------------	----

Confluencia

Ser y pertenecer	16
¿Qué es el bienestar?	17
Boca sana, cuerpo sano	18
La salud, un concepto multidimensional	19
Hacia un bienestar entre el ambiente y la sociedad	20
¿Qué enfrentamos en el futuro?	21
No sólo es estar triste	22
Hoy no quiero ir a trabajar	23
La música ayuda a nuestra salud más de lo que creemos	24

Horóscopos

Gaceta FES Aragón, No. 403 (enero 2020), 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: comunicacionsocial@aragon.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 Fotolitográfica ARGO S.A. de C.V., Bolívar #838 Col. Postal, Delegación Benito Juárez, C.P. 03410, Ciudad de México. Teléfonos 5579-8686 / 5579-8457 Correo: clientes@litograficaargo.com.mx, con un tiraje de 2000 ejemplares, tipo de impresión offset, en papel bond alta blancura 90 g para los interiores y papel couché de 250 g 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.

Ecatepec y la FES Aragón unen fuerzas

Thalia Ortega

Al ser considerada la Universidad de la Nación, la UNAM tiene una responsabilidad con la sociedad mexicana, pues es ésta quién la nutre y la financia. Dicho compromiso se refleja en diversos esfuerzos que ponen el conocimiento al servicio de la comunidad.

Refrendando este deber y poniendo a su disposición el conocimiento, el pasado 28 de noviembre, nuestra Universidad –a través de la FES Aragón– firmó un convenio colaborativo con el gobierno de Ecatepec. Gracias al acuerdo se formaliza la realización de proyectos que benefician a la población del municipio mexiquense.

La ceremonia que selló este pacto –efectuada en el auditorio de la DUACyD– contó con la presencia del presidente municipal Luis Fernando Vilchis y el director de Desarrollo Urbano y Obras Públicas, Jonathan Arellano; así como Fernando Macedo, director de la FES Aragón; y Pedro López, secretario general de esta institución.

Para Vilchis contar con el apoyo de nuestra Facultad es de suma importancia ya que podrán hacerse diferentes proyectos de desarrollo humano e infraestructura. El mandatario destacó que se requiere encauzar los esfuerzos para ayudar a este municipio que necesita una restauración social y cultural. Por su parte, Macedo señaló que el objetivo del trabajo conjunto es mejorar las condiciones de las y los habitantes; también promueve que nuestra institución consiga impactar más allá de lo académico.

Entre algunas de las acciones que se planean están las actividades de superación académica, porque, como reconoció el presidente municipal, Ecatepec se encuentra relegado en cuanto al tema educativo. Asimismo se trabajará en proyectos de desarrollo común en materia de seguridad, cultura, mantenimiento, conservación, sustentabilidad y ya se alista la primera etapa de un plan de desarrollo urbano.



Luis Fernando Vilchis en compañía de Fernando Macedo

Ecatepec se une a los municipios de Acolman, Atenco, Chiautla, Chiconcuac, Papalotla, Teotihuacán, Tepetlaoxtoc y Tezoyuca los cuales ya cuentan con un acuerdo similar.

“Por ti, por mí, por todas y todos”

Thalia Ortega

Nuestro país se encuentra en constante cambio y crecimiento, además de estar conformado por distintos escenarios que sufren en ocasiones desastres naturales –ya sean sísmicos, meteorológicos o incendios–, su creciente población necesita saber cómo actuar ante estos siniestros y accidentes cotidianos.

La Universidad, consciente de ello, ha buscado fortalecer a su comunidad en la capacitación sobre la protección civil; en esta ocasión lo hizo a través de nuestra Facultad, la cual fungió como anfitriona para la *Primera Feria Universitaria de Protección Civil* donde se dieron cita instancias y brigadistas dedicados a estas labores.

Durante el acto inaugural, David E. León, coordinador nacional de Protección Civil, agradeció los esfuerzos que nuestra Universidad y su comunidad realizan para mejorar las acciones ante siniestros pues, de acuerdo con él, la UNAM pone al servicio de esta tarea



La Unidad Canina de Búsqueda y Rescate de la UNAM ofreció una demostración

su planta investigadora, su comunidad estudiantil y, sobre todo, su solidaridad.

José Antonio Monroy, director general de la Cruz Roja Mexicana, destacó que son las catástrofes las que muestran la fragilidad humana, en este sentido aprender puede ayudarnos a salvaguardar vidas y proteger a nuestras familias. Por su parte, el director de la FES Aragón, Fernando Macedo mencionó que éstos eventos logran aleccionar a las y los jóvenes y les brindan una mejor preparación cuando se enfrenten a situaciones de esta índole.

Entre las actividades de dicha jornada destacaron los conversatorios impartidos por David E. León y la académica de la Universidad de Guadalajara, Alma Jacobo; así como los más de quince *stands* donde el público asistente pudo recibir información sobre brigadas, primeros auxilios o equipo de búsqueda y rescate. Además, se contó con simulaciones de emergencias reales y cómo son atendidas.



Simulacro de traslado de una persona herida



Durante el simulacro, cuerpos de rescate utilizaron maquinaria real para liberar a las y los afectados



Clausura del evento

Bajo el lema "Por ti, por mí, por todas y todos" haciendo alusión a la responsabilidad de la protección civil, en la Feria participaron la Coordinación Nacional de Protección Civil, Brigadistas de la Cruz Roja Mexicana, el C5 de la CDMX, Cuerpos de Bomberos de los municipios de Atizapán y Nezahualcóyotl, así como la Dirección de Protección y Prevención Civil de la UNAM, la Coordinación de Protección Civil de la FES Aragón, entre otros grupos dedicados a estas labores.

Emotiva entrega de títulos universitarios

Redacción

Obtener el grado de licenciatura es un acontecimiento importante en la vida académica de toda y todo universitario, así como un gran preámbulo para convertirse en un profesional exitoso. Por ello, cada mes la FES Aragón prepara un evento para celebrar este logro alcanzado por parte de su comunidad egresada.

En la segunda *Ceremonia de Entrega de Títulos* realizada el 9 de diciembre, la ingeniera civil Karina Altamirano – en nombre de sus compañeras y compañeros– dirigió unas palabras donde señaló la fortuna de haber obtenido este grado en la mejor universidad de latinoamérica. Pidió reflexionar en aquellas personas que, por distintas circunstancias –sociales, económicas o familiares–, no logran estudiar una carrera o graduarse de ella. Así, puntualizó “hay que ser profesionistas extraordinarios, comprometidos con el país y la sociedad”.

El director Fernando Macedo concordó con Karina y agregó que deben sentir orgullo por haber tomado este camino, reponerse a las derrotas y vencer los miedos; invitó a pensar en todo el sacrificio hecho para conseguir este papel que, sin embargo, no es lo más importante, pues su obtención apenas es el comienzo de más retos profesionales y académicos.

Agradeció al pianista Salvador Alcalá por las piezas interpretadas durante esta emotiva ocasión; de igual forma dio las gracias a las y los jefes de las divisiones de Humanidades y Artes, Ciencias Físico-Matemáticas y de las Ingenierías, Ciencias Sociales y de la División de Universidad Abierta, Continua y a Distancia, por formar parte del presidium que entregó a las 316 egresadas y egresados sus títulos de licenciatura.



Emotiva ceremonia en el Teatro José Vasconcelos

La FES Aragón bien representada en el extranjero

Redacción

Hace diez años la UNAM comenzó un esfuerzo por tener mayor presencia en el mundo y generar más movilidad internacional de su comunidad; Fernando Macedo, en su gestión como director de la FES Aragón se alineó con este propósito para que las y los estudiantes constataran que la educación recibida en su Facultad es de la más alta calidad, adquieran más confianza y sean capaces de enfrentar retos cada vez mayores.

Para Macedo, es importante romper las barreras mentales que en ocasiones nos ponemos. Por ello, el que las y los aragoneses aprovechen las becas de movilidad nacional e internacional es parte de ese proceso de crecimiento que nuestra Casa de Estudios y el país necesita en sus jóvenes estudiantes.

El 5 de diciembre, familiares, amistades y autoridades aragonesas estuvieron presentes en el Auditorio M. en I. Claudio Carl Merrifield Castro para reconocer y despedir a quienes estudiarán en otros países durante el semestre 2020-2.

Nuestro director felicitó y agradeció a Adriana Estefany Carbajal, jefa del Departamento de Intercambio Académico y Vinculación, y a Felipe de Jesús Gutiérrez, secretario de Vinculación y Desarrollo, por comprometerse con este reto y lograr que 426 alumnas y alumnos hayan

estudiado en el extranjero durante el 2019. Además, actualmente la FES Aragón es la entidad de la UNAM con más personas en otras partes del mundo estudiando y haciendo estancias de investigación.

En la ceremonia de despedida, Mitzi Monserrat Vega de Ingeniería Industrial, y Daniel Pérez de Relaciones Internacionales –exbecarios de movilidad estudiantil–, dirigieron unas palabras de motivación a sus compañeras y compañeros pidiéndoles vencer todos sus temores y no olvidar que representan a su país y a la mejor universidad de América Latina.

También se le hizo un reconocimiento a Angelica Guadalupe Macías, de la Universidad Autónoma de Sinaloa, por cursar satisfactoriamente el semestre 2020-1 en la carrera de Comunicación y Periodismo de nuestra Facultad.

En la primavera del 2020, las y los becados –estudiantes de las carreras de Derecho, Planificación para el Desarrollo Agropecuario, Pedagogía, Comunicación y Periodismo, Relaciones Internacionales, Arquitectura, Diseño Industrial y las Ingenierías en Computación, Civil, Industrial y Eléctrica Electrónica– participarán en diferentes programas de Argentina, Colombia, Italia, Perú, Alemania, España, Costa Rica e Inglaterra.



Las y los aragoneses que nos representarán en el extranjero

Docencia apoyada en las TICs

Roberto Vázquez

Ante el rápido avance de las herramientas digitales, es necesario que quienes practican la docencia actualicen sus métodos para ofrecer experiencias de aprendizaje más completas. Así lo entendieron las 11 profesoras y profesores que realizaron el sexto diplomado “Espacio Educativo Virtual con Tecnología Multimedia y Web 2.0”, el cual cerró el pasado 29 de noviembre con la ceremonia de entrega de constancias en el Aula Magna “Ing. Javier Barros Sierra”.

Fausto Torres, maestro de ceremonias, inició el evento presentando a las y los integrantes del pódium: Felipe de Jesús Gutiérrez, secretario de Vinculación y Desarrollo de la FES Aragón; Juan Manuel Arellano, jefe de la Unidad de Sistemas y Servicios de Cómputo;

Lucía Eugenia Sotelo, responsable académica; Mariana Verduzco, quien fungió como ponente en uno de los módulos; y Sonia Luz Reynoso, alumna del diplomado.

Tras la interpretación del pianista Salvador Alcalá, las y los integrantes de la mesa felicitaron a quienes asistieron al curso por realizar un esfuerzo extra para actualizar sus conocimientos. Una segunda intervención musical sirvió como preámbulo para que las y los profesores recibieran sus reconocimientos. Por último, Reynoso –elegida para dar unas palabras de agradecimiento a nombre de sus compañeras y compañeros– destacó que los conocimientos adquiridos en plataformas web 2.0 los compromete a acercarse de formas novedosas y creativas a la comunidad estudiantil.



Quienes tomaron el diplomado se desempeñan como docentes en Comunicación y Periodismo, Relaciones Internacionales, el Centro de Lenguas, Derecho, Planificación para el Desarrollo Agropecuario y Pedagogía

Pensando nuestros museos universitarios

Redacción

Durante el semestre, los últimos martes de mes, en la Teleaula Luis Estrada del Universum, museo de las Ciencias de la UNAM, se realiza el Seminario de Investigación Museológica (SIM) de la Dirección General de Divulgación de la Ciencia (DGDC), un espacio para reflexionar sobre los museos mexicanos, sus fortalezas y aspectos a mejorar.

El SIM es transmitido en vivo por YouTube, asimismo, el Museo de la Alhóndiga de Granaditas en Guanajuato, el Museo Legislativo Sentimientos de la Nación en la Ciudad de México y la FES Aragón –desde el Aula Magna Ing. Javier Barros Sierra–, participan en las sesiones interactuando con las y los ponentes a través de preguntas y comentarios.

En el periodo 2020-1, la comunidad aragonesa tuvo oportunidad de ver cuatro ponencias; en una de las charlas se hizo un análisis del interés de las y los jóvenes en los museos, un trabajo de investigación hecho por la estudiante María Isabel Beltrán del programa “Jóvenes hacia la Investigación”; Carlos Zaldívar, jefe del área de prevención de riesgos del Universum, expuso lo importante que es tener una cultura de la protección civil en estos recintos, para –además de proteger al público– salvaguardar el patrimonio que hay en ellos.

María del Carmen Sánchez, de la DGDC UNAM, habló desde la perspectiva del diseño para crear exhibiciones atractivas haciendo uso de la tecnología, que al mismo tiempo sean desafiantes e ilustrativas para la comunidad. Finalmente, Manuela García, investigadora de la Universidad de Granada, en su conferencia “Aportaciones mexicanas a los museos universitarios en Iberoamérica”, hizo una comparación de distintos museos mexicanos con los de Portugal y España.

El análisis generado en cada sesión sirve para visualizar el panorama de estos recintos, lo cual es valioso si consideramos que México es el segundo país a nivel latinoamérica con más museos –27 de éstos a cargo de la UNAM–.

Karpoludea: cultura de paz

Roberto Vázquez

Juegos, videos y hasta una máquina de karaoke sirvieron para que la comunidad universitaria expresara sus puntos de vista y se concientizara sobre la igualdad entre mujeres y hombres, la cultura de paz y los derechos humanos en *Karpoludea. Armonía, paz y convivencia.*

El evento –organizado en el marco del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer por la Oficina de Apoyo y Orientación en Casos de Violencia de Género, la División de Humanidades y Artes, y el Departamento de Comunicación Social de la FES Aragón– giró en torno a la identificación, reflexión y prevención de la violencia de género a través de herramientas didácticas.

Por ejemplo, *Fortalecer lazos* consistía en saltar en un pie sobre una serie de

líneas en el piso, al encontrarte de frente con otro jugador o jugadora decías algo halagador sobre su persona para poder continuar, fomentando de esta forma una comunicación respetuosa. Para Miguel, estudiante de Ingeniería en Computación, quien participó en esta dinámica, estas actividades son importantes porque permiten discutir un tema de gran relevancia en los últimos tiempos.

Por su parte, Nayelli, alumna de Relaciones Internacionales, quien jugaba en una adaptación de *Serpientes y Escaleras* la cual presentaba situaciones machistas cotidianas, destacó que gracias a jornadas como ésta se puede reflexionar y ser conscientes de la violencia sufrida por todas y todos –especialmente en el transporte público–.



El memorama permitió a las alumnas y alumnos reforzar conceptos como identidad de género, sororidad, masculinidades, sexo y sexualidad

Recuerda, si eres víctima de violencia o tienes conocimiento de algún caso, puedes pedir apoyo en orientacionviolenciagenero@aragon.unam.mx o a través del Whatsapp 55 45 71 35 94

Convivencia y concurso de piñatas en Aragón

Redacción

La premiación y subasta de piñatas del concurso *No quiero oro ni quiero plata* se ha convertido en un de los eventos más apreciados por la comunidad aragonesa; porque puede admirar los diseños de estos objetos tradicionales, y también le permite competir sanamente, convivir, disfrutar de comida, ponche, entre otras actividades.

En esta cuarta edición, realizada el 29 de noviembre en el Salón de Usos Múltiples, la celebración comenzó con la pastorela *Christmas Road, ese*. Continuó con la interpretación de la letanía peregrina, para dar paso al recorrido por cada una de las 30 piñatas concursantes, donde las y los fabricantes de éstas explicaban lo que representaban.

El equipo *Quetza* de Diana Darinka Ávila, Roberto Espinosa, Mariana Luna, Karla Aidee Osorio y Arturo Vázquez, estudiantes de Planificación para el Desarrollo Agropecuario, obtuvo el tercer lugar; Irma Guadalupe Páez, de la licenciatura en Pedagogía, el segundo puesto y, finalmente, *Los enviados de Aztlán*, conformado por Bryan Alexis Martínez, Anahí Roxana Borboa y Monserrath Dorantes, de Ingeniería Civil, se llevaron el primer lugar.

Quienes ganaron recibieron vales para inscribirse a talleres culturales, idiomas o diplomados, además de recibir algunos libros. Después de la premiación y reconocimientos, se realizó la subasta de las piñatas concursantes y se rompieron otras para deleite de las personas asistentes.



Quinto sol es el nombre de la piñata ganadora del primer puesto



El pavo de colores, segundo lugar



Tercer lugar para la piñata *Quetzalcóatl*

Pasión por el deporte

Rodrigo Galindo

Las personas siempre se han influenciado por otras para lograr metas y objetivos, ya sea de manera directa o indirecta. Todas y todos tenemos una pizca de nuestros padres y madres, familiares, amistades o docentes, de quienes admiramos.

En el deporte existen inmensidad de ejemplos para comprobar dicha idea: el ídolo goleador, la velocista rápida como el viento, el nadador o nadadora que es un tiburón en las piscinas, el basquetbolista con alas en los talones, la tenista cuya habilidad la hace ver como si utilizara un instrumento divino o el automovilista que desafía el tiempo pisando el acelerador a fondo.

Cuando logran una victoria épica o demuestran que no se necesita ser evaluado como la o el mejor para conseguir proezas, nos identificamos, aspiramos a ser como ellas y ellos. Y es que, en la mayoría de los casos, estas figuras también surgieron de los suburbios de una ciudad en

donde la única manera de salir adelante era luchando contra la corriente.

Esto se potencia porque somos seres sociales, ávidos de saciar nuestra necesidad de aceptación, por ello tomamos como un modelo a seguir a atletas o instituciones.

¿Por qué razón sigues a tu equipo o deportista favorito? Puede ser por herencia familiar, porque la o lo viste ganar muchos trofeos, te gustaron sus colores o el ambiente cuando ves sus competencias. Al final de cuentas todo nos lleva al mismo sentimiento de pertenencia por el cual haremos cualquier sacrificio para satisfacer.

Llegamos a identificarnos tanto que repercute en nuestro estado de ánimo, si nuestro equipo gana un partido importante nadie nos quita la sonrisa de oreja a oreja, si pierde, la apatía provocada por la amarga derrota es indeseable.

Mujeres con memoria

Liliana Espinosa

En los últimos meses, hemos visto una ola de manifestaciones, pintas y *performances* con la notable participación de las universitarias. Lo anterior despertó mi inquietud por saber más sobre feminismo, en mi ciberbúsqueda de información, me encontré con una compilación de archivos digitalizados por parte del Centro de Investigación y Estudios de Género (CIEG). Félix Martínez junto con su equipo fueron encargados de llevar el proceso de digitalización; gracias a su trabajo, desde el 24 de agosto del 2017 están disponibles más de 5 mil artículos –entre revistas y periódicos– del año 1976 hasta el 2005.

Las primeras publicaciones se realizaban a mano o con ayuda de una máquina de escribir, la cooperación voluntaria al adquirir cualquiera de estas publicaciones ayudaba a seguir imprimiendo nuevos números. Toda mi atención se enfocó en las revistas *Fem*, *La Correa Feminista*, *La Boletina* y los periódicos *CIHUAT* y *La Revuelta*, que reflejaban problemáticas de un México machista; las revistas tocaban temas como: aborto, maternidad, derechos LGBTTTIQ+, violencia de género, violaciones, campañas de concientización sobre las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), planeación familiar, reuniones, foros, convenciones y exposiciones con el fin de invitar a todas las chicas a levantar la voz.

Por ejemplo, en el Día de las Madres se editaban distintos volúmenes haciendo referencia a todo lo relacionado con la maternidad, enfatizando también los derechos de niñas y niños recién nacidos. Uno de los números más notables fue el de *La Revuelta* (1977), cuya portada mostró recortes de periódicos que exhibían el concepto predominante sobre las mujeres y las pocas consideraciones hacia ellas. A más de 40 años de distancia, en nuestra sociedad contemporánea continúan los comentarios incisivos contra las madres solteras o, en concreto, las que no tienen una pareja.

Los ideales feministas siempre han acompañado a las mujeres mexicanas en busca de la igualdad de sus derechos, peleando contra el acoso laboral, la falta de oportunidades y la legalización del aborto, lamentablemente se fueron sumando más demandas a la causa, como los recientes casos de feminicidios, violaciones y las miles de mujeres desaparecidas.

Gracias a la recopilación de los archivos por parte de la UNAM queda el antecedente de lo hecho para dar paso a nuevas formas de expresión en las redes sociales, las cuales están creando historia y memoria para las próximas generaciones interesadas.

Puedes revisar el catálogo de publicaciones digitalizadas por el CIEG en:
<https://archivos-feministas.cieg.unam.mx/>

Fuentes

- Goldman, E. Hernández, M. *La Revuelta No.6*. Disponible en https://archivos-feministas.cieg.unam.mx/ejemplares/la_revuelta/N_6_Mayo_1977.pdf Consultado el 3 de diciembre del 2019
- S/A. *La UNAM presenta archivo en línea sobre historia del feminismo*. Archivado en <https://web.archive.org/web/20190306044012/http://www.m-x.com.mx/2017-08-24/la-unam-presenta-un-archivo-en-linea-con-miles-de-documentos-sobre-la-historia-del-feminismo-en-mexico/> Consultado el 3 de diciembre del 2019
- Centro de Investigaciones y Estudios de Género, UNAM. *Archivos Históricos del Feminismo ¿Quiénes somos?*. Disponible en <https://archivos-feministas.cieg.unam.mx/>. Consultado el 3 de diciembre del 2019

Vivir sanamente

Entrevista con Ángel Francisco García
Especialista de Psicología Clínica y de la Salud
FES Zaragoza, UNAM
Thalia Ortega

¿A qué nos referimos cuando hablamos de calidad de vida? ¿Cuál es la diferencia entre calidad de vida y bienestar?

Según la OMS, la calidad de vida es la percepción que una persona tiene de su lugar de existencia, de la cultura, del sistema de valores en los que vive, en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas y sus inquietudes. La diferencia radica en que el bienestar es el resultado de la calidad de vida, es un componente objetivo y subjetivo de la calidad de vida.

¿Cuándo puede decirse que una persona goza de una buena calidad de vida?

Si hablamos de calidad de vida en salud, cuando no está enferma, cuando tiene una adecuada funcionalidad y no presenta alguna discapacidad. Si hablamos de calidad de vida en general, se contemplan otros aspectos, por ejemplo si su entorno económico, social, asistencial, cultural y de salud son adecuados para ella.

En este sentido, ¿la calidad de vida para una persona de cierta comunidad no puede serlo para otra?

Retomando la definición de la OMS, ya que se relaciona con la percepción que tiene la gente con respecto a las condiciones en las que vive, es posible. Si hay alguien que vive en el campo y es algo que disfruta, que le gusta, que no le incomoda, cumple con sus expectativas de vida, en términos generales, va a tener una buena calidad de vida, aunque para alguien que habite en la ciudad no lo sea.

¿En qué medida influyen factores como la economía, el entorno, la familia, el gobierno?

Algunos son indicadores objetivos como la economía o el gobierno, los otros son indicadores subjetivos, todos contribuyen o están asociados. No puede determinarse la medida de influencia, pero hay evidencia de que todos o cada uno influyen en que la percepción mejore.

Con la situación de violencia e inseguridad en el país ¿es imposible que alcancemos una buena calidad de vida?

Sin duda la violencia y la inseguridad son barreras que obstaculizan el bienestar. La incertidumbre de ser víctima en cualquier momento afecta al bienestar psicológico de forma intermitente.

¿Qué factores deben considerarse en una persona con una vida sana?

Los modelos biopsicosociales ayudan a explicar la conducta sana y la conducta enferma. El cuidado del funcionamiento de los órganos y sistemas corporales; la vigilancia de la percepción que se tiene del mundo, de los otros, del futuro y

del pasado; el ajuste de las condiciones sociales a las necesidades individuales son los factores a los que debemos prestar mayor atención.

¿La felicidad se relaciona con la calidad de vida?

Sí, la felicidad, la satisfacción y el bienestar son indicadores utilizados tradicionalmente para medir la calidad de vida.

Actualmente existe un incremento (o son más notables) las enfermedades mentales o síntomas de ellas en jóvenes ¿por qué?

No podemos generalizar y decir que la psicología es el único factor, hay otros como la pobreza—el no tener ingresos— o incluso factores ambientales como la calidad del aire. La velocidad de la moda, los divorcios, la violencia y la inseguridad también se asocian a la falta de certidumbre. La suma, independientemente de la personalidad, propicia padecimientos emocionales como la ansiedad.

¿Puede tenerse una calidad de vida favorable y al mismo tiempo presentar problemas como la depresión o ansiedad?

Si alguien tiene un trastorno mental o emocional, la calidad de vida se ve afectada; al menos la calidad de vida psicológica o de la salud.

¿La personalidad puede influir en la calidad de vida o la calidad de vida es la que influye en la personalidad?

La personalidad tiene una disposición biológica, eso determina comportamientos estables a lo largo del tiempo que de alguna manera predicen cómo una persona va a enfrentar un evento. Es más probable que la personalidad influya en la calidad de vida, aún con esto, no puede olvidarse que las personas aprenden conductas según la estimulación del ambiente.

¿Qué hábitos cotidianos pueden fomentar un bienestar personal o una mejor calidad de vida?

Comer sano, hacer ejercicio, ser adherente al tratamiento, vacunarte. Por supuesto, hacer el hábito de visitar al especialista en salud mental. La gente se preocupa mucho más en tener una salud física, prefiere pagar por sentirse bien físicamente que psicológicamente, lo psicológico se aplaza hasta que se convierte en una bomba.

Ser y pertenecer

Erik Pliego

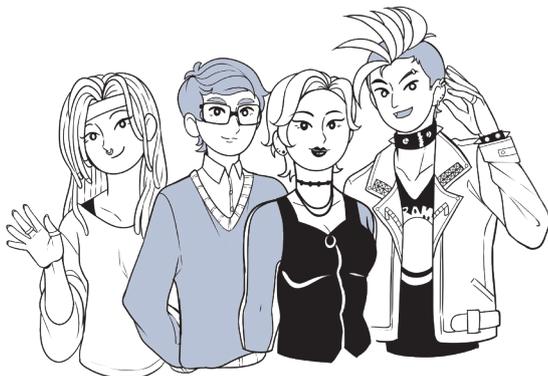
Formar nuestra identidad requiere de un proceso continuo de construir y destruir a través de las experiencias, donde el contexto social y cultural sirven como punto de referencia; pues según Marc Augé, “sin los otros no existe una identidad”. En este sentido, los grupos y lugares con los que nos involucramos cotidianamente permiten formar nuestra personalidad al realizar un ejercicio social con semejantes, cuyos valores e ideales adaptamos como nuestros para interpretar la realidad.

Especialmente en la adolescencia buscamos vincularnos con un grupo, pues a esta edad empezamos a explorar quiénes somos. Tanto los colectivos, como las tribus urbanas, pandillas y amigos nos permiten un micro universo de transición entre el núcleo familiar y el mundo social, en ellos practicamos nuestras habilidades interpersonales y generamos un importante sentimiento de integración y afinidad a nuestros intereses personales.

Pero no sólo las y los adolescentes buscan satisfacer su sentido de pertenencia. Abraham Maslow menciona que las necesidades afectivas y de integración

emergen tras satisfacer las físicas y de seguridad, todas éstas son imprescindibles para lograr un bienestar personal, tanto físico como mental. Necesitamos pertenecer a un colectivo para reconocer nuestro lugar en el mundo y cumplir con un propósito, para recibir la aprobación y el reconocimiento de otros y así sentirnos realizados. Debido a esto podemos crear vínculos afectivos y experiencias significativas con grupos exclusivos de convivencia o incluso con espacios de nuestra rutina diaria –como la *Frikiplaza*, el patio de recreo, la escuela, el bar favorito, etc.–, nuestra nación, religión o instituciones, entre otros.

Sin embargo, al integrarnos a un colectivo debemos valorar si este representa un espacio de crecimiento y desarrollo personal; esto es fundamental para lograr una cohesión. Una persona con un fuerte sentido de pertenencia manifiesta actitudes positivas; mayor participación e implicación de las actividades, orgullo por el grupo, valoración positiva de sí misma; pero de no sentirse integrada la actitud será la contraria y, en un contexto académico o laboral, repercutirá en su desempeño.



Fuentes

- Díaz, I. G. (2017). *El significado de pertenencia escolar en jóvenes de un colegio de bachilleres de la Ciudad de México* (Tesis de licenciatura). México: UNAM, FFyL, Colegio de Pedagogía. Recuperado de: <http://132.248.9.195/ptd2017/mayo/0759650/Index.html>.
- López, N. N. (2018). *Sentido de pertenencia; una estrategia para favorecer la productividad a través de una propuesta integral dirigido a gerentes de empresas privadas* (Tesis de licenciatura). México: Universidad Latina, S. C. Recuperado de: <http://132.248.9.195/ptd2018/noviembre/0782499/Index.html>.
- Mercedes, L. (2014). *Factores determinantes del sentido de pertenencia de los estudiantes de Arquitectura de la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra, Campus Santo Tomás de Aquino* (Tesis doctoral) Murcia: Universidad de Murcia. Recuperado de: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/284952/TLMBA.pdf?sequence=1>.
- Vázquez, N. (2010). *Pertenencia a tribus urbanas, actitudes hacia el cuerpo y la alimentación* (Tesis de Maestría). México: UNAM. Recuperado de: <http://132.248.9.195/ptb2010/junio/0658867/Index.html>.

¿Qué es el bienestar?

Claudia Alicia López
M. en C. en Recursos Naturales y Desarrollo Rural

En 47 culturas alrededor del mundo se reconocen a la salud y la felicidad como las principales motivaciones de las personas. Sin embargo, muchas políticas gubernamentales sólo han tenido como fin el crecimiento económico. Miden el bienestar con base en el ingreso nacional (Producto Interno Bruto).

Ojo: los índices económicos solo miden cómo una sociedad transforma e intercambia recursos naturales, productos transformados y servicios para su bienestar.

Lo complejo y diverso del bienestar

El economista Paul Dolan y otros investigadores identifican cinco interpretaciones de bienestar:



Tu bienestar se incrementa cuando cumples metas personales y defines tu propósito en la vida. Considera que es un estado dinámico con el cual puedes desarrollar tu potencial, construir relaciones sólidas y contribuir a tu comunidad.

Fuente

Abdallah, Saamah (2010). "La revolución del bienestar". En Joaquim Sempere, Alberto Acosta, Saamah Abdallah y Mario Ortí (Autores). *Enfoques sobre bienestar y buen vivir*. (pp. 29-40). Madrid, España. Centro de Investigación para la Paz (CIP-Ecosocial).

Boca sana, cuerpo sano

María Guadalupe Enríquez
C.D. Esp. en Periodoncia e Implantología

Imagina lo siguiente: le acabas de dar un mordisco a una deliciosa manzana y de pronto ves sangre en ella, sí, ¡sangre! O por fin estás a punto de darte un beso con tu crush y te llega un olor tan espantoso que quieres correr, ¿te parece algo normal? Si has estado en alguna de esas situaciones, padecido dolor de dientes o sangrado de encía cuando te cepillas, es hora de prestarle atención a tu boca.

Seguro has escuchado de la gingivitis o las caries en la tele o por algún familiar, pero a veces no nos queda claro. En la boca existen casi tantas bacterias como estrellas en el cielo. No te espantes, no todas son malas, siempre y cuando no se agrupan. Es ahí cuando empiezan a causar daño y lo que nadie nos dijo es que nosotros tenemos la capacidad de mantenerlas desagrupadas sin necesidad de usar antibiótico, enjuague o inclusive pasta dental –pues en realidad éstas no siempre van a “curar” la enfermedad–. La verdadera solución es tan simple y sencilla como saber usar correctamente el cepillo e hilo dental.

Para algunas personas la sonrisa enamora, pero si tenemos los dientes chuecos, la encía roja casi sangrante todo el tiempo, aparte de que no resulta estético, es todo menos sano.

Recuerda: la salud empieza por la boca, y los dentistas no debemos entrar en acción hasta manifestarse un dolor o cosas peores. Las enfermedades bucales son un problema de salud pública y más comunes de lo pensado, además afectan a personas de cualquier edad. No porque los niños vayan a perder los “de leche” quiere decir que no necesiten atención, tampoco es normal perder dientes cuando se llega a la tercera edad: debemos estar alertas porque los problemas pueden empezar desde tener mal aliento hasta perder el diente porque nunca nos percatamos de su movilidad.

Y porque a los dentistas nos importa tratar al paciente completo y no sólo su boca, debes saber que existe una conexión entre bacterias de enfermedades bucales y pacientes con diabetes, Alzheimer, problemas cardíacos y hasta disfunción eréctil.

La pérdida dental y otras enfermedades bucales afectan la calidad de vida y el bienestar de las personas, y cuando uno deja pasarlo y ya no tiene dientes para comer, el costo de “arreglarnos” la boca se va por los cielos, entonces, ¿por qué no mejor invertir desde el principio en la prevención y acudir cada 6 meses con el dentista?

Tips:

1. Tener el cepillo más caro no quiere decir que estés limpiando bien
2. No fumes, afecta muchas otras cosas más allá de manchar los dientes
3. Relájate, el estrés también se refleja en tu sonrisa
4. Crea el hábito de usar el cepillo e hilo diario
5. Visita a tu dentista cada 6 meses

La salud, un concepto multidimensional

Mariana Isabel Valdés
Jefa de carrera de Nutriología, FES Zaragoza, UNAM

El concepto de salud es tan diverso como la especie humana, la forma en que lo definimos está dada por las creencias religiosas, los valores culturales, normas y el nivel socioeconómico. En general, hay dos perspectivas al respecto, aquella que implica la ausencia de enfermedad, misma que excluye las habilidades y capacidades de los individuos; mientras que la otra implica un estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de malestar o disfunción biológica, esta última perspectiva es la que planteó la Organización Mundial de la Salud (OMS). En ese sentido, la salud es un concepto complejo y multidimensional que comprende el bienestar físico, mental y emocional.

A la vez, existen diversos determinantes de la salud, entre ellos los sociales, que comprenden las condiciones en las que las personas nacen, crecen, trabajan y viven, así como un conjunto de factores que moldean las condiciones de la vida diaria; éstas incluyen sistemas económicos, políticos y agendas de desarrollo.

Una cantidad importante de estudios sostiene que existe una relación entre el bienestar físico y mental, es decir, que una salud deficiente está asociada con un mayor riesgo para el desarrollo de trastornos del estado de ánimo, como depresión, ansiedad y alteraciones del ciclo sueño-vigilia; en paralelo, los trastornos del estado de ánimo impactan de manera adversa sobre la salud física, incrementando el riesgo a desarrollar enfermedades cardíacas y respiratorias, por mencionar algunas.

Entretejido en las alteraciones físicas y del estado de ánimo, se encuentra el papel fundamental del estilo de vida, que comprende, en esencia, la alimentación y la actividad física. Diversos estudios abordan de manera integral la salud de los individuos, con y sin patologías, y en la mayoría de los casos se ha incluido asesoría dirigida hacia el cambio de conductas que comprende un programa de actividad física y orientación alimentaria, entre otros.

Con relación a la alimentación, las principales estrategias propuestas en intervenciones integrales de la salud comprenden un aumento en el consumo de vegetales, leguminosas, frutas, oleaginosas y granos enteros, referidos como una dieta rica en alimentos de origen vegetal y pocas carnes, además, la reducción al mínimo en el consumo de alimentos ultraprocesados. Vale la pena mencionar que estas acciones también han promovido la calidad del sueño, la calidad de vida percibida y la mejora de síntomas depresivos, reflejados, en entornos laborales –por ejemplo, aumento de la productividad y asistencia–.

Referencias

- WHO. *Social determinants of health*. Disponible en: https://www.who.int/social_determinants/en/. Consultado el día 11 de diciembre de 2019.
- WHO. *What is the WHO definition of health?* Disponible en <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>. Consultado el día 11 de diciembre de 2019.
- Sutcliffe, T.; Jo Carnot, M.; Fuhrman, J. H.; Sutcliffe, C. A.; Scheid, J. C. (2018). "A Worksite Nutrition Intervention is Effective at Improving Employee Well-Being: A Pilot Study," en *Journal of Nutrition and Metabolism*, vol. 2018, Article ID 8187203, 5 pages. Disponible en: <https://doi.org/10.1155/2018/8187203>.
- Happell, B., Davies, C.; Scott, D. (26 de abril 2012). "Health behaviour interventions to improve physical health in individuals diagnosed with a mental illness: A systematic review" en *International Journal of Mental Health Nursing*. 21: 236–247. Disponible en: doi:10.1111/j.1447-0349.2012.00816.x
- Rippentrop, A.E.; Altmaier, E.M.; Chen, J.J.; Found, E.M.; Keffala, V.J. (2005). "The relationship between religion/spirituality and physical health, mental health, and pain in a chronic pain population" en *Pain*. 116: 311–321.

Hacia un bienestar entre el ambiente y la sociedad

Claudia Alicia Hernández

M. en C. en Recursos Naturales y Desarrollo Rural

La carencia de elementos naturales –como el agua, flora o aire limpio– desequilibra de forma importante lo que somos y hacemos. El bienestar socioambiental contempla lo social y lo ambiental como una relación sistémica, gradual, progresiva y permanente; es así como la articulación entre ambos radica en que los ecosistemas –de acuerdo a sus funciones y procesos– proveen bienes y servicios necesarios para nuestra producción y reproducción social. Esto nos permite ser y hacer con base en el medio donde nos desenvolvemos, nos da la capacidad para elegir y perseguir las vidas que valoramos cubriendo al menos cuatro rubros.

Salud y subsistencia

La salud se concibe como un estado físico, mental y social completo; la planeación urbana, acceder a áreas verdes e incluso el nivel de tráfico o ruido son factores cruciales para una vida con calidad.

Un buen vivir incluye medios de subsistencia seguros y adecuados: materiales, ingresos y bienes, acceso a alimentos, vestido, energía, agua potable y aire limpio. La falta de bienes y servicios naturales –como la recarga de acuíferos, filtrado de agua, captura de carbono –imprescindible para combatir el calentamiento global–, mantenimiento de biodiversidad–, las condiciones de sanidad, la desigualdad y la degradación ambiental influyen en el acceso en cantidad y calidad de los recursos naturales: esto limita nuestra capacidad de ser y hacer.

Seguridad y relaciones sociales

Siguiendo esta línea, la seguridad implica certeza en el acceso a los recursos, vivir en un ambiente agradable –seguridad psicosocial–, contar con medios para hacer frente a los riesgos y capacidad de adaptarse ante cambios naturales o inducidos. Cuestiones generadas por una deficiente gestión del ecosistema y del territorio –como las inundaciones o el desabasto de agua en algunos municipios– debilitan la seguridad de las personas.

Las buenas relaciones sociales hacen referencia a la cohesión social, reciprocidad, respeto mutuo y capacidad de ayudar a otros. La calidad del medio proporciona condiciones para la recreación, expresión de valores estéticos, culturales, espirituales y de educación. Un deterioro en el tejido social y ambiental conlleva la pérdida de espacios comunes y sitios seguros de convivencia.

En conclusión, el bienestar debe transitar hacia una racionalidad socioambiental en donde no antepongamos lo que tenemos sobre lo que somos y hacemos; el ambiente debe contemplarse como la base del desarrollo porque es la naturaleza la que da y sustenta la totalidad de nuestra vida.

Fuente

Chávez, M. M.; Binnqüist, G. (enero-junio 2015). "Sobre el bienestar socioambiental" en *Espacios Transnacionales*. Recuperado de <http://espaciostransnacionales.org/wp-content/uploads/2015/07/ET-4-BINNQUIST.pdf>

¿Qué enfrentamos en el futuro?

Redacción

Cada generación comparte determinadas experiencias y características que modelan su identidad; esto incluye los retos y la actitud con que los afrontan. En otras palabras, las problemáticas de padres y madres no serán las mismas para sus hijas e hijos, a quienes les espera un futuro cada vez más incierto.

El INEGI considera como juventud a las personas de entre 15 y 29 años, abarcando a las llamadas generaciones Y y Z. Una de las características que comparten las y los jóvenes que pertenecen a ellas es la dependencia cada vez mayor hacia las Tecnologías de la Información y Comunicación (TICs), lo cual, entre otras cosas, puede ocasionar adicción, insomnio, estrés –físico o mental–, aislamiento, o problemas profesionales y familiares.

A esto se le suman las dificultades laborales, pues a pesar de estar mejor preparadas que

las generaciones anteriores se enfrentan a la contratación limitada a temporadas o proyectos; ya no pueden desarrollar en una sola empresa toda su carrera, creando una incertidumbre hacia el futuro, intensificada con el sistema de pensión por Régimen 97 –implementado en el sexenio de Ernesto Zedillo–, el cual depara un retiro lleno de carencias.

Y mientras sus predecesores vivieron un contexto de conflictos bélicos, la juventud actual tendrá que afrontar dos crisis mundiales de otra índole: la financiera y el cambio climático que, según la ONU, para el año 2050 podría dificultar la vida en la Tierra. Aún así, existe optimismo con respecto a su futuro, sobre todo la generación Z muestra tener una mayor madurez en cuanto a su economía y compromiso social, creando estrategias innovadoras para aminorar su caótico contexto.



Fuentes:

- S/A. (5 de julio de 2019). A la vida en la tierra sólo le quedan 30 años: ONU. Disponible en: <https://www.forbes.com.mx/a-la-vida-en-la-tierra-solo-le-quedan-30-anos-onu/>.
- Cerezo, P. "La Generación Z y la información". Oscar Espiritusanto (ed). *Revista de estudios de la juventud*. (113) 95-109. México: Instituto de la Juventud. Disponible en: http://www.injuve.es/sites/default/files/2017/28/publicaciones/documentos_7_la_generacion_z_y_la_informacion.pdf.
- Velasco, S. (2019). *Identificación de autoestima y riesgo de adicción a las redes sociales e internet en adolescentes de la escuela secundaria "Alfredo del Mazo Vélez" en Almoloya de Juárez, Estado de México* (Trabajo para el diploma de especialista en Medicina Familiar). UNAM, Estado de México. Disponible en: <http://132.248.9.195/ptd2019/julio/0792574/Index.html>.
- Chirinos, N. (2009). "Características generacionales y los valores. Su impacto en lo laboral". Colombet C. Hands, R (eds.) Observatorio Legal. *Revista Venezolana*. Vol. 2 (4) 133-153. Venezuela. Universidad de Carabobo. Disponible en <http://servicio.bc.uc.edu.ve/faces/revista/lainet/index.htm>.
- Ruiz-Medina, Manuel Idefonso; Borboa-Quintero, María del Socorro; Cuadras-Borboa, Dalia María (2016) "Las pensiones de cesantía-vejez e invalidez de la ley del IMSS, un análisis teórico-práctico en trabajadores de las pymes" Ra Ximhai, vol. 12, (4) enero-junio, 71-91 El Fuerte, México Universidad Autónoma Indígena de México. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/461/46146927005.pdf>.

No sólo es estar triste

Entrevista con Carlos Pasalagua, psicólogo clínico,
ADER Servicios psicológicos
Roberto Vázquez

Según la Organización Mundial de la Salud, la depresión es un trastorno mental que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo y la principal causa mundial de discapacidad. Este concepto engloba a una serie de padecimientos. “La quinta y última versión del DSM, referente oficial de los trastornos mentales, define distintos tipos de trastornos depresivos [...]. Cada uno cuenta con sus particularidades, síntomas y afectaciones”, nos refiere el psicólogo Carlos Pasalagua.

A pesar de la variedad y gravedad de éstos, muchas personas piensan en la depresión como una tristeza pasajera curable con un “echale ganitas”. Ante la pregunta de por qué estamos tan desinformados en cuanto a la depresión y sus causas el psicólogo responde: “Una es la popularidad que está cobrando la psicología, dando como resultado que las personas acudan a fuentes de conocimiento no científico, con información errónea e inexacta [...]. Es muy complicado aludir a factores comunes de manera concluyente. Mi observación en la *praxis* me dice que la razón número uno para acudir a consulta es una idea errónea y distorsionada (a un grado que se vuelve dañina) sobre lo que *debería* suceder en la vida, especialmente en temas de pareja, la relación con ambos padres y expectativas irreales sobre el desarrollo profesional y situación económica de las y los jóvenes entre 20 a 25 años”.

El día más triste del año: *Blue Monday*

Se dice que los días fríos y noches largas de invierno pueden tener un efecto negativo en nuestro humor como el *Blue Monday* o la depresión estacional. Pasalagua se refiere al primero como “un fenómeno pop psicológico que hace referencia al tercer lunes de enero, supuestamente lo causan las deudas, el clima frío, el peso ganado en las fiestas y metas no cumplidas del año anterior –situaciones que, en mayor o menor medida, todos hemos experimentado–. Pero forma parte de la información sin fundamento que se propaga en los medios como real, y se basa en la necesidad de buscar una explicación exprés a nuestras emociones sin acudir a profesionales o ahondar en las fuentes correctas”. En cuanto a la segunda, el psicólogo descarta su existencia veraz por no aparecer en la literatura clínica.

Un test de internet no es un diagnóstico

Dentro de la ola de desinformación también se encuentran los sitios que proveen diagnósticos falsos, destaca que: “Es importante estar al pendiente de nuestra rutina *normal* para identificar un posible cambio significativo en patrones de sueño y de interacción social, aumento o pérdida de peso y exceso en consumo de sustancias nocivas. Si sentimos que algo anda mal, acudir con un profesional de la salud para poder tener un diagnóstico certero y recibir las atenciones adecuadas es algo indispensable”, concluye.

Hoy no quiero ir a trabajar

Thalia Ortega

Cuando tus familiares te digan: “Disfruta la escuela pues todo cambia al terminar y conseguir un empleo”; lamento decirte que probablemente tienen razón. Si bien tener trabajo debería ser una experiencia reconfortante, muchas veces se convierte en todo lo contrario.

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el estrés laboral proviene de un aumento en la presión de las actividades en el trabajo, la cual provoca saturación física o mental; también señala que el 75% de las y los trabajadores mexicanos sufren fatiga ocasionada por este tipo de estrés. Cuando la salud mental se ve amenazada, las y los trabajadores no son productivos, reducen su capacidad creativa y, por ende, existe un impacto en el desarrollo de las empresas o dependencias.

Para la Organización Internacional del Trabajo son los factores de riesgo psicosocial los que causan el estrés laboral, éstos se clasifican en los relacionados con “el contenido del trabajo” y los asociados con el “contexto del trabajo”.

Los primeros consideran las condiciones, aspectos como los horarios de trabajo o incertidumbre en las tareas. Rolar turnos, cambiar constantemente de áreas o desempeñar actividades monótonas por largos periodos nos desestabiliza por completo, como también hacerlo en un lugar que percibimos riesgoso para nuestra integridad física.

Los segundos contemplan la buena distribución del trabajo, el tiempo, las oportunidades de interacción entre quienes trabajan en el mismo lugar, o la mala organización que culmina en las horas extras no remuneradas.

Aunque parezca algo inventado para tener un día libre, el estrés laboral puede llevarnos a presentar diversos síntomas tanto físicos como emocionales, desde intolerancia, ansiedad y baja productividad hasta músculos contraídos, dolor de cabeza, mayor riesgo de obesidad o problemas de sueño.

Es importante identificar cuando estamos sometidos a un trabajo así, sobre todo para evitar que nuestra salud lo resienta. Ante las primeras señales practica técnicas de relajación –música tranquila, meditación o estiramientos–, haz algún deporte que te permita liberar la tensión acumulada, cuida tu alimentación, duerme las horas necesarias y tómate un descanso cuando tengas oportunidad.

Sobre tu ambiente de trabajo, mejora tus habilidades de comunicación, sé amable; ante el conflicto expón tu punto de vista y posibles soluciones, ¡procura no enfadarte, la actitud es muy importante!



La música ayuda a nuestra salud más de lo que creemos

Entrevista con Eduardo A. Garza-Villarreal
Investigador asociado
Instituto de Neurobiología, UNAM
Julio Gómez

Cuando escuchamos música, en nuestro cuerpo y mente suceden cosas que quizá no percibimos de manera consciente, simplemente lo hacemos porque buscamos distraernos, concentramos o pasar un momento agradable; pero la música puede tener más implicaciones en la salud.

El lazo entre medicina y música cada vez es más fuerte. En áreas de hospitales, en procedimientos clínicos u hospitalarios, llega a mejorar la estadía. Eduardo Garza-Villarreal quien ha colaborado en distintos estudios sobre los efectos de la música refiere uno en el que ésta ha ayudado a disminuir el dolor crónico en pacientes.

Y aunque todavía no sabe con exactitud cómo es que la música lo logra, aparentemente influyen factores como la distracción, lo agradable, placentero y relajante que puede ser escucharla, y mecanismos cognitivos donde se reaprecia el dolor para percibirlo con menor intensidad; pero, principalmente, puede tratarse de un efecto placebo, es decir, si el cerebro espera que la música va a disminuir el dolor, entonces esto sucede, por ello se trata de un efecto del cerebro y no de la música en sí, aunque ésta favorezca el proceso.

Cerebro y mente sana

A la música también se le ha asociado con la memoria, existen estudios a personas que padecen Alzheimer con resultados interesantes pues, al parecer, esta enfermedad no logra vencer del todo a la memoria musical. En el caso de las y los músicos puede disminuir el deterioro cognitivo, además beneficia las habilidades de aprendizaje y lenguaje.

En cuanto a personas con la enfermedad de Parkinson, en otras de sus investigaciones, Garza ha constatado que determinados ritmos las ayudan con sus movimientos y a tener una marcha más normalizada. Asimismo, cuando trabajó en Finlandia, pudo comprobar cómo el uso de la musicoterapia –junto con tratamiento farmacológico– disminuye los síntomas de depresión.

Por otra parte, ante el predominio de la música clásica para realizar este tipo de investigaciones, el investigador aclara que –en base a su experiencia– no necesariamente debe ser así. Cualquier género funciona siempre y cuando a la persona le parezca agradable y le guste, “el género para mi no importa, se usa mucho la música clásica porque generalmente es relajante, sin embargo, puede haber gente a la que le desagrada. Lo importante es lo que cada quien piense sobre la música”.

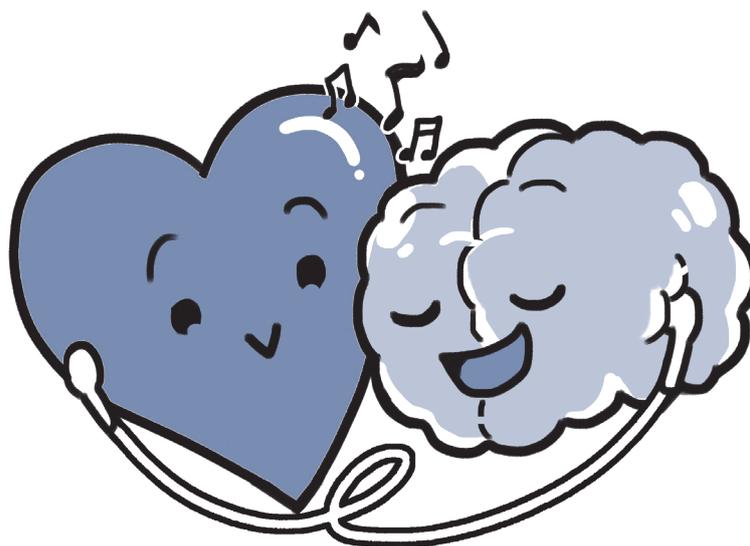
Pero, ¿cómo puede beneficiar la música cuando no hay de por medio algún padecimiento? El especialista responde que sirve como un escape de lo cotidiano, del estrés y ansiedad generados por la ciudad, el trabajo, etcétera. Es como ir al cine o leer un buen

libro, es relajarse y tener un momento de bienestar: al alejar el estrés y la preocupación se previenen enfermedades; mejora de cierta manera la calidad de vida, repercute en el sistema inmune y por ende en nuestra salud. El placer que nos provoca favorece la homeostasis del cuerpo, es decir, a su balance, debido a que interfiere en las pulsaciones del corazón y niveles de respiración.

En México aún falta crecer en este aspecto, en Dinamarca y Finlandia, por ejemplo –donde él ha trabajado– sí se le considera una herramienta para algunos tratamientos médicos. En nuestro país hay gente que se dice musicoterapeuta, sin embargo, para ello se necesita tener estudios, maestría y conocimientos especializados previos. Además, no contamos con un organismo regulador de esta clase de prácticas, por ello se debe tener cuidado con las personas que dicen saber usar la música como terapia.

Por eso con base en evidencia científica es como poco a poco podremos incluir esta práctica en nuestro sistema de salud. El especialista agrega que el Instituto Nacional de Psiquiatría se encuentra trabajando en algunas terapias de este tipo, pero recalca que todavía nos falta mayor preparación como país.

Finalmente –señala–, es importante mencionar que la música nunca va a reemplazar a los habituales tratamientos farmacológicos y psicológicos: es un extra que ayuda y se debe incluir.

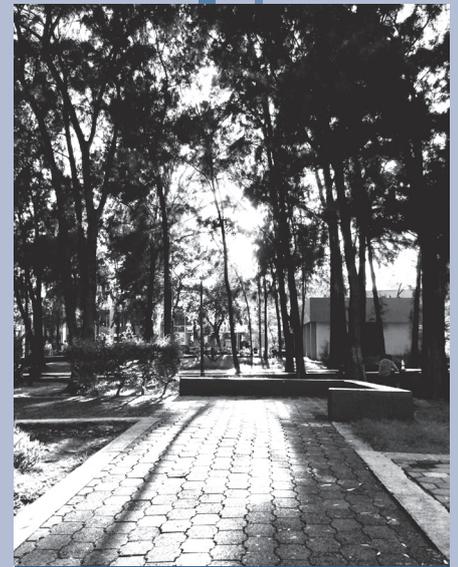




"La belleza se pinta de rojo", Ilse Denisse Madrid



"Con la frente en alto", Miguel Angel Bautista



"Camino a la biblioteca", Diego López



"Cielo estrellado", Isaac López

"Cactario", Ricardo Vázquez





"Rayuela Jazz ante cronopios", Omar Montalvo



"Las flores de las torres", Diego López

"La lucha sigue", Miguel Angel Bautista



"Nunca dejes de soñar", Ricardo Vázquez



Juan Javier Rumualdo



Arquitectura

El fin de Hestia en retrógrado dice que tu trabajo por fin será apreciado, sobre todo por el pequeño que encuentre tu maqueta y se ponga a jugar con ella.

HORÓSCOPOS



Comunicación y Periodismo

Recibirás noticias nuevas pero el título tendrá que esperar. Cuídate de la mala ortografía, el chayote y los chismes inciertos.



Economía

Los astros vaticinan que este año tampoco caerá el capitalismo ni la 4T; no te preocupes, tendrás mucho trabajo arreglando la economía familiar -no esperes comisión por ello-.



Derecho

Gracias a Libra, la balanza de la justicia está a tu favor, tendrás kilos completos la próxima que compres en el mercado. Mejora tus alegatos, pues tu mamá sigue imponiéndose.



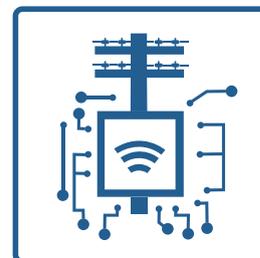
Ingeniería Civil

Venus brilla para ti, esto te ayudará a que sepamos que tu carrera es la más difícil -después de Medicina-, por favor deja de repetirlo. En el futuro lograrás construir cualquier cosa de forma estable y eficiente, menos una relación.



Diseño industrial

Mercurio influye en tus proyectos, tu abuelita por fin usará la taza que hiciste y ese extraño objeto al que le tienes tanto amor dejará de ser un tope de puerta.



Ingeniería Eléctrica Electrónica

El cosmos no será tan favorecedor para ti, así que revisa tus proyectos y trabajos, no querrás buscar de nuevo, por más de media hora, cuál es el cable que no soldaste bien.

COPOS



Pedagogía

Júpiter se alinea y te depara muchas bendiciones, la mayoría no serán tuyas, afortunadamente. Sigue estudiando y usa un cuarzo morado para evitar los chistes sobre "Tijeritas I y II".



Ingeniería en Computación

Comenzarás el año poniendo a prueba tus habilidades, después de todo ese reloj despertador que te dieron en Navidad no se programará solo. C+ paciente y amable con tu computadora pues Saturno cambiará su trayectoria.



Planificación para el Desarrollo Agropecuario

Tauro está en retroceso y Capricornio ascendente, debes mejorar la planificación de ese corral. Si todo falla sigue el camino de Piscis y Neptuno, cría truchas.



Ingeniería Industrial

Ten cuidado, Plutón convergente dice que este año encontrarás problemas tan grandes como tus ofertas laborales. Confía en tus habilidades de liderazgo y la fiesta no terminará en cruda moral.



Relaciones Internacionales

Si sobreviviste a la pelea de tus tías y tíos por los terrenos del abuelo auguramos un año lleno de diplomacia exitosa.



Ingeniería Mecánica

Aunque el solsticio trae claridad, la gente seguirá pensando que arreglas coches, pero no te preocupes, demostrarás que no es cierto la próxima que te pidan ayuda para reparar el de tu padre.



Sociología

Gracias a la bendición de Marte sobre Latinoamérica tendrás muchas oportunidades para demostrar el manejo de tus conocimientos: Facebook y demás redes sociales serán tuyas.



@FESAragonUNAM



Comunicación Social

comunicacionsocial@aragon.unam.mx