



CCH Azcapotzalco

N° 168

13 de enero de 2003

Hoja informativa

Atenta invitación a asistir a la plática de logoterapia:

¿Qué sentido tiene mi vida en esta decadente sociedad?,

que dirigirá la licenciada Lilia Estela Meneses Pedroza, el próximo 20 de enero, de 12:00 a 14:00 horas, en la Sala Juan Rulfo.

Brindarte las mejores condiciones de estudio es un aspecto que siempre tenemos presente, por lo cual, una vez más, te pedimos que no te desligues del salón de clases, de los laboratorios, de la Biblioteca o de cualquier otro espacio destinado para tu formación integral. ¡Ponte las pilas!, y atiende todas tus materias.

Además, la seguridad no es labor de unos cuantos, ¡es tarea de todos!, por eso te pedimos que no te expongas a peligros innecesarios.

El 28 de noviembre del año pasado, el Consejo Interno aprobó el "Programa de Seguridad del Plantel Azcapotzalco". Ya está a tu disposición, consúltalo en la Biblioteca, Psicopedagogía, Opciones Técnicas y Servicios Escolares. Conócelo y participa... ¡es por tu seguridad!



Tu seguridad nos interesa

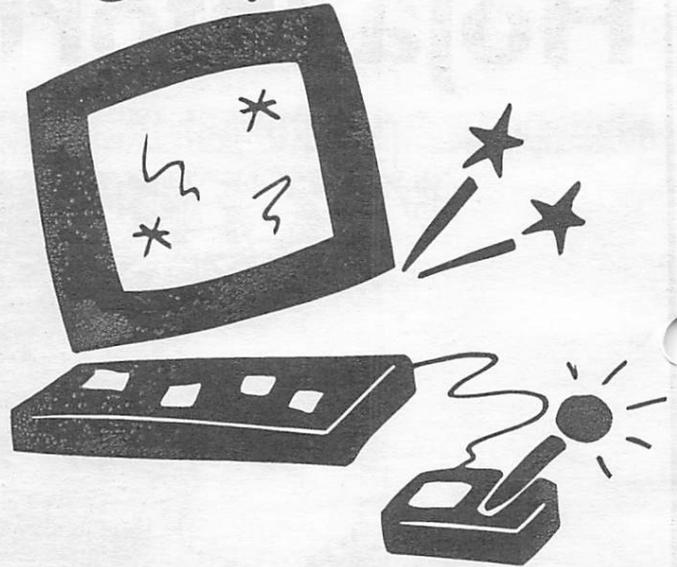
¿Qué son los cortafuegos personales?

En términos informáticos un Cortafuegos o "Firewall" es un programa que puede estar residente en tu propia máquina o en otra (a la que estés conectado por red), y su función es proteger nuestro equipo o red de incursiones ajenas, sean éstas automáticas (troyanos o derivados) o manuales. El inconveniente de un Cortafuegos es que si bien proporciona defensa, también requiere conocimientos y complica el tráfico y actividad de los diferentes programas de uso normal en caso de que el usuario no lo configure adecuadamente.

Un Cortafuegos (FIREWALL) es el mecanismo básico de prevención contra amenazas por intrusión externa y sus principales funciones son el control de acceso (tanto de entrada como de salida), la autenticación de usuarios, el registro de eventos, la auditoría y la generación de alarmas. Se puede considerar un sistema frontera entre nuestro equipo o red privada y el mundo exterior. Controla quién llama, lo autentifica y atiende las peticiones debidamente autorizadas, además de realizar la oportuna comprobación para que quien pretenda visitar nuestra computadora no nos deje ningún "regalo inesperado".

Los Cortafuegos personales son programas que se instalan de forma residente en nuestra computadora y que permiten filtrar y controlar la conexión a la red. En general necesitan un conocimiento adecuado de nuestra computadora, pues en la actualidad son muchos los programas que realizan conexiones a la red y que son necesarios. Es por ello que no son recomendables para usuarios inexpertos, ya que podrían bloquear programas necesarios (incluso hasta la propia posibilidad de navegación por Internet), aunque siempre se tenga a mano la posibilidad de desactivarlos.

La instalación de un Cortafuegos requiere, además, un proceso de "entrenamiento para usarlo", ya que al principio deberemos ir elaborando las reglas de acceso en función del empleo que le damos a la red. Así lo normal es que nuestro Firewall Personal nos pregunte si queremos dar permiso a distintos programas de red a medida que los usamos. Esto al principio puede resultar un poco complicado o incluso hasta molesto.



Un Firewall Personal no impide por sí solo que entren troyanos, virus y gusanos a nuestro sistema. Lo ideal es que también tengamos instalado un buen antivirus residente en memoria, actualizado y bien configurado. Adicionalmente es deseable tener al día todas las actualizaciones de Seguridad de Microsoft que se requieran. Ahora bien, no necesariamente nos servirá para evitar que ingresen a nuestro sistema contenidos no deseados.

En general, junto con un antivirus lo que debes esperar de un buen Firewall Personal son las siguientes características:

1. Que proteja tu sistema de acceso no autorizado a través de Internet.
2. Capacidad de alertar de intentos de intrusión y mantener un registro para seguir sus pistas. Cierta grado de protección frente a virus a través del correo electrónico.
3. Bloqueo de contenido peligroso en Internet: applets de Java, controles ActiveX, cookies, etc. Filtrado al nivel de aplicación para conexiones hacia el exterior (usadas por caballos de Troya). Cierta facilidad de instalación, configuración y uso.

El Departamento de Opciones Técnicas
invita a todos los alumnos a participar en los

Cursos—Taller de Aplicación Tecnológica

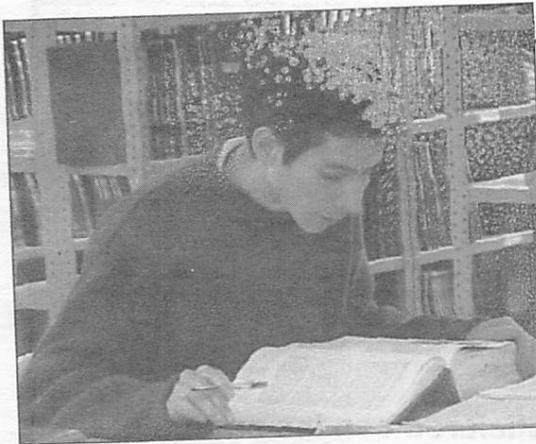
Nombre del curso:
Aplicación de Excel
Duración: 30 horas
A partir del 20 de enero

Nombre del curso:
Diseño y manejo de bases de datos en Access
Duración: 30 horas
A partir del 21 de enero

Inscríbete en el Departamento de Opciones Técnicas, edificio M, planta alta

Invitación





Vivir el aquí y el ahora,
en lugar de en el pasado o en el futuro

Es cuestión de decisión

Las afirmaciones o autogestiones son las sugerencias que nos hacemos a nosotros mismos para cambiar viejas conductas. Las visualizaciones son los cuadros mentales que creamos para vernos de manera distinta. Al comprender el efecto que la mente tiene en el cuerpo, estas técnicas son extremadamente importantes para cambiar nuestro pensamiento condicionado.

Parece ser que nos convertimos en lo que pensamos, tanto el cerebro como el sistema nervioso son influidos por las imágenes mentales. Aquello en lo que hemos pensado, desde que éramos niños, tiende a ser cómo vemos la vida. Lo que nos ha dicho una figura de autoridad repetidamente y con mucha emoción, se queda con nosotros. Es así como ocurre la programación negativa. Escuchamos estas cosas tan a menudo que se convierten en las lentes a través de las cuales vemos la

vida.

Es así que nuestros patrones de pensamiento influyen en nuestra conducta, debido a que nuestras acciones se ven influenciadas por la perspectiva que tenemos de nosotros mismos y de las situaciones que nos rodean. Por ejemplo, si actuamos de una forma que aleja a las personas, es porque hemos aprendido, por medio de nuestra educación, que no se puede confiar en la gente y que nos lastimará acercarnos a ella. Por otro lado, si somos abiertos y confiamos, hemos aprendido, por medio de la interacción cariñosa con la gente, que sí se puede confiar en algunas personas.

La única forma de reemplazar un hábito es ser consciente de él. Nuestra conducta es a menudo inconsciente. Ni siquiera la cuestionamos, a menos que nos dañe a nosotros mismos o a otros. El primer paso es ser conscientes de lo que estamos haciendo. El segundo paso es reemplazar los patrones limitantes de pensamiento con otros nuevos. Trabajar en cambiar los pensamientos por medio de afirmaciones y visualizaciones producirá una nueva conducta.

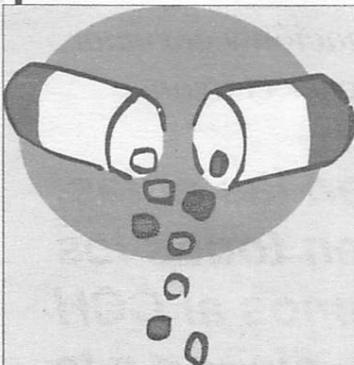
Los pensamientos influyen en nuestros cuerpos al cambiar constantemente el balance químico. Por ejemplo, es bien sabido que la preocupación constante por un periodo largo provocará úlceras.

El cuerpo reacciona constantemente

a las ideas que tenemos y si estas ideas son de preocupación, duda, miedo o enojo, provocamos una respuesta de estrés. Si lo convertimos en pensamientos positivos, enviaremos sustancias químicas saludables a través de nuestro cuerpo.

Siempre hazte la sugestión como si ya la estuvieras llevando a cabo. Por medio de las afirmaciones te haces sugestiones conscientes a ti mismo que están encaminadas a cambiar tu conducta. Descubrirás que, al comenzar a actuar a partir de estas sugestiones, tendrás menos resistencia a ellas. Conforme las cosas comiencen a transformarse en tu vida, como resultado de estas sugestiones, será más fácil cambiar otras conductas. ¡Recuerda, cuando una idea es aceptada, permanece hasta que otra la reemplaza!

¿Por qué es importante la medicina natural?



Sabiduría
en cápsulas

Amplio conocedor del tema, el profesor José Andrés Sánchez Ramón te explica que la **medicina natural** es de suma importancia porque contempla diversos elementos o niveles relacionados con la salud: físico, fisiológico y espiritual. En resumen, vela por tu salud integral.

Si el entorno en el que te desenvuelves te hace vivir a las prisas, el profesor Sánchez Ramón te recomienda que evites el estrés excesivo, y la mejor manera es echando mano del ingrediente básico de la medicina natural: asumir una actitud positiva ante la vida, ante los demás y ante sí mismos.

Diversos estudios revelan que el tipo de alimentación influye, de alguna forma, en el desarrollo de cierto carácter de la persona. Por ejemplo, señaló, quien consume demasiadas carnes rojas tiene mayor riesgo de caer en actitudes impulsivas. Esto se debe a que el abuso del consumo de este tipo de carnes generan exceso de ácido úrico que envenena la sangre.

En cambio, llevar una dieta más balanceada en la que se incluyan frutas, verduras, cereales, granos, semillas y un mínimo de lácteos y carnes rojas, propicia, de cierta manera, cambios en la vibra y la energía. Aun cuando no son situaciones mecánicas, llevar una dieta balanceada es un factor que influye para que las personas tiendan a asumir, por ejemplo, conductas de aceptación y serenidad.





Hoja informativa es una publicación dirigida a los estudiantes del CCH Azcapotzalco. Es editada en el Departamento de Información en colaboración con el Departamento de Psicopedagogía.

Recuerda... En el 2003, la meta del Colegio es aprender.



⊙ **Combatamos la violencia sin violencia. Participa con las Comisiones Locales de Seguridad**

⊙ **En 2002, 1 230 grupos y 33 228 alumnos se beneficiaron con los cursos gratuitos sabatinos; este año también se apoyará a los estudiantes con el mismo esfuerzo.**

⊙ **El pase reglamentado y los cuatro años de inscripción están vigentes.**

El Consejo Universitario estableció en el 2000 que lo relativo a los Reglamentos Generales de Inscripciones y Exámenes, aprobados en 1997, se analizará y definirá en el próximo Congreso Universitario.

⊙ **No hay ni habrá disminución de la matrícula de nuevo ingreso al Colegio: 18 000 alumnos para los cinco planteles cada año.**

⊙ **El Plantel Vallejo ni desaparece ni cambia de sede,**

Vallejo no cerrará. Seguiremos brindando servicios educativos sin pausa y comprometidos con la comunidad del Colegio.

⊙ **CCH fortalecerá sus tutorías porque está en juego el porvenir de los alumnos que requieren de asesoría académica.**

⊙ **El turno vespertino será más fuerte. Nunca abandonaremos a los estudiantes a su suerte cuando sabemos que necesitan una sólida formación que sólo el Colegio les puede brindar.**

Exige respeto a tu inteligencia. No permitas la desinformación y el rumor promovido por grupos que buscan confundir para detener el avance educativo.



**En las clases, en las aulas,
en los pasillos y en todos los
planteles, defenderemos al CCH
de intereses ajenos a la
Universidad.**