



Hoja informativa

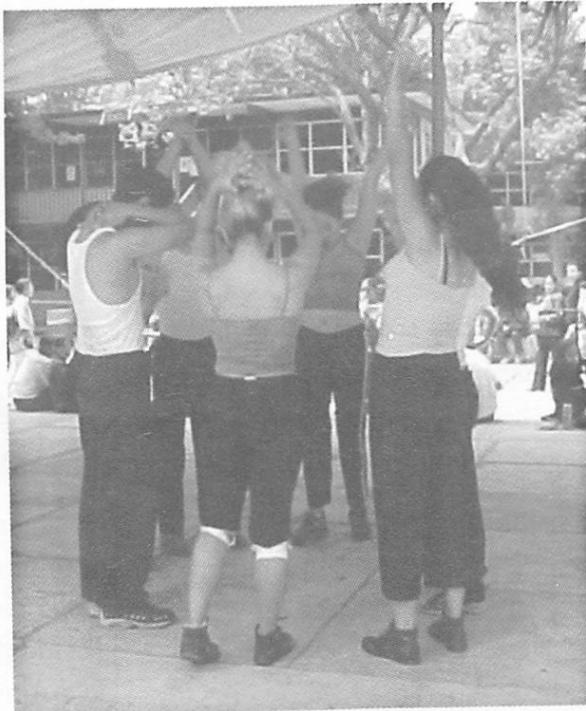
Paradigmas de nosotros mismos

Por Consuelo Velásquez Méndez, Departamento de Psicopedagogía

Paradigma es la forma en que vemos algo, nuestro punto de vista, marco de referencia o creencia.

Los paradigmas son como anteojos: cuando tienes paradigmas incompletos de ti mismo o de la vida en general, es como usar anteojos que no son adecuados para tu vista. Esos lentes afectan la forma en que ves a los demás. Como resultado de lo que ves, es lo que obtienes.

Si crees que eres "poco inteligente", esa creencia te hará actuar como tal. Si piensas que las personas son poco confiables, buscarás pruebas para apoyar lo que crees, las hallarás, y ellas se-



guirán siendo poco confiables. Si crees que eres listo, esa creencia hará que veas todo color de rosa.

Haz una pausa ahora mismo y considera la siguiente pregunta: **¿TE AYUDAN O TE ESTORBAN LOS PARADIGMAS QUE TIENES DE TI MISMO?**

Apliquemos adecuadamente el término de autonomía

La autonomía universitaria, no significa, de ninguna manera, emprender acciones que puedan dañar a terceras personas.

Equivocado resulta pensar que estamos en un "terreno libre" en donde la autonomía nos da la libertad de hacer cuantas cosas se nos ocurran.

Eres joven y seguramente estás lleno de energía, que bien puedes derrocharla productivamente, ya sea en el salón de clases, en los laboratorios, en la biblioteca, en fin, en todo aquello que te puede dotar de herramientas para tu futuro profesional.

Como universitarios, nos regimos bajo un conjunto de normas establecidas en la Legislación Universitaria y, desenvolvemos en estricto apego a ella, no transgredimos para nada nuestra autonomía.

¡No te claves en el éxtasis!

(Primera de dos partes)



El éxtasis es un compuesto basado en las anfetaminas a las que se adicionan otras sustancias. Así, además de los efectos estimulantes y de acuerdo a su composición, puede alcanzar algunas propiedades alucinógenas, o de distorsión en la percepción de los estímulos, tanto visuales, auditivos, táctiles, como del gusto. En general se ingiere en forma de píldora.

En dosis pequeñas, hace que el individuo se sienta alerta, sereno, amistoso, sociable y disminuye la sensación de fatiga, a lo que se suma una intensa sed y mayor sensibilidad para las percepciones sensoriales. Como provoca que se eleve la temperatura del cuerpo, se acelera el ritmo cardíaco; si se ingiere en lugares concurridos y se baila, al no sentir cansancio, la

persona pierde líquido y puede llegar a la deshidratación, además de tener calambres musculares, por exceso de ejercicio sin el necesario descanso. También se altera la percepción del tiempo y la capacidad de concentración y coordinación, pudiendo presentarse crisis de ansiedad y ataques de pánico.

Estas sensaciones van disminuyendo y puede surgir un comportamiento impredecible, pasando de la tranquilidad y la actitud amistosa a la ira y la provocación. Asimismo, se puede presentar insomnio, falta de apetito, ansiedad e irritabilidad o, por el contrario, somnolencia y depresión.

En caso de consumir dosis altas, o cuando existe una predisposición genética o hipersensibilidad hacia alguno de los compuestos, el consu-



midor puede desarrollar complicaciones graves, como alteraciones marcadas de la conciencia, agitación, convulsiones e insuficiencia renal aguda, que pueden causarle la muerte. (Continuará en el próximo número).

No te dejes intimidar y denuncia

Muchos jóvenes han sido sancionados e incluso expulsados definitivamente de la Universidad a causa de ejercer la violencia moral o física. Su forma de actuar es mediante la intimidación y las amenazas que, por cierto, nunca cumplen.

No te dejes sorprender; si fuiste víctima o presenciaste algún tipo de agresión, acude a presentar tu denuncia en la Unidad Jurídica del Plantel, con el abogado Mauricio Rayas Reyes.

Tecnomanía

Descifra cuál PC necesitas

(Primera de dos partes)

Descifra cuál PC necesitas

No existen leyes ni decretos sobre qué computadora comprar, pero hay algunos lineamientos que pueden ayudarte a tomar la mejor decisión.

Sólo Office e internet

Comúnmente cuando se compra la primera computadora surgen infinidad de dudas. Sin embargo, todo depende de lo que quieras hacer con la máquina.

Si la quieres utilizar para crear documentos en Word, llevar tus cuentas en Excel, navegar por internet y oír música, una PC con un procesador Celeron a 1.7 gigahertz, 40 gigabytes de disco duro son más que suficientes y 128 megabytes de memoria es lo que traen casi todas las computadoras básicas.

Sin embargo, es recomendable expandir la memoria a 256 ó 512 megabytes, si piensas tener varias aplicaciones abiertas al mismo tiempo. El costo de aumentar la memoria no es muy alto y puede mejorar el desempeño de tu equipo.

Esta computadora puede ser con o sin quemador de CDs. Si tienes planeado crear tus propias colecciones de discos con tus canciones favoritas, entonces sí lo necesitarás. Nada más toma en cuenta que el precio se incrementa.

El precio de las PC con estas características oscila entre los 7 mil 500 y los 10 mil pesos, dependiendo de la marca, el lugar donde lo



compras y si incluye o no el quemador. También aditamentos como bocinas o acceso a internet incluido hacen que aumente el precio. En cuanto a la impresora, hay algunos modelos que la incluyen. Si no, considérala como

un accesorio necesario. Si sólo piensas imprimir documentos en blanco y negro y algunos detalles en color, hay impresoras básicas desde los 500 pesos.

Continuará...



CONVOCATORIA

El Departamento de Educación Física del Plantel Azcapotzalco, turno vespertino, por conducto de la disciplina de voleibol, invita a todas las alumnas y alumnos de nuevo ingreso a participar en el Torneo de Bienvenida de Catchibol 2003, de acuerdo a las siguientes:

BASES

Inscripciones

Quedan abiertas a partir de la publicación de esta convocatoria.

Lugar y fecha

Los juegos se realizan en las instalaciones del Plantel a partir de día 18 de septiembre de 2003.

Ramas

Mixtos. Tres mujeres y tres hombres, sin reservas.

Requisitos

Ser alumno de nuevo ingreso. Primer semestre.
Llenar cédula de inscripción.

Sistema de competencia

Round Robin. Todos vs. todos. De 15:00 a 17:00 horas, martes y jueves.

Premiación

Sólo 1er lugar, playera individual a cada uno de los participantes.

Reglamento

Se dará a conocer antes de iniciar el torneo.

Informes

Con el LEF Miguel Ángel Jiménez González, profr. de voleibol, turno vespertino.

¿Eres apasionado de la lectura?

No esperes más e intégrate al
**Taller de apreciación
Literaria,**

*impartido todos los miércoles,
de 13:00 a 15:00 horas.*

*Mayores informes en el Departamento de
Difusión Cultural (ubicado a un costado del
campo de fútbol), con la profesora Elisa
Azpiazu Montiel.*



**Calendario para la
obtención de la
credencial UNAM
Alumnos de primer
ingreso**

24 de septiembre: a-f
25 de septiembre: g-j
26 de septiembre: k-n
29 de septiembre: o-r
30 de septiembre: s-z

Requisitos:

- Tira de materias
- Credencial de usos múltiples (credencial blanca)

La inscripción se realizará en la sala de Galerías (audiovisual) en horario continuo de 9:00 a 18:00 horas.

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.