



Embajadores de

la salud emocional

"Por una cultura del cuidado de la vida"



Jornada de Salud Emocional, Mental y Sexual en el Plantel

UNAM
La Universidad de la Nación



EDITORIAL

A raíz del aislamiento que generó la pandemia de COVID-19, se disparó el número de casos de personas afectadas por ansiedad, depresión y violencia, de los cuales, los adolescentes fueron el grupo poblacional más afectado. Este fenómeno se ha convertido en un asunto que requiere de atención permanente.

La UNAM, a través de la Coordinación de la Investigación Científica, impulsan los Encuentros de Ciencias, Artes y Humanidades, de los cuales se originó el proyecto Embajadores de la Salud Emocional "Por una cultura del cuidado de la vida".

En este evento participan académicos, artistas y talleristas que ofrecen conferencias así como actividades artísticas/recreativas sobre salud emocional, mental y sexual.

La edición 83 de Contraste contiene toda la información de las actividades realizadas en esta jornada celebrada en nuestro Plantel el pasado 30 de agosto.

La comunidad estudiantil que asistió a estas actividades pudo llevarse información valiosa para su desarrollo y bienestar integral. Te invitamos a consultar este número de nuestro órgano oficial de información, continuaremos aportando para la salud mental y emocional de la comunidad.



DIRECTORIO



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Dr. Enrique Graue Wiechers

RECTOR

ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

Dr. Benjamín Barajas Sánchez

DIRECTOR GENERAL

PLANTEL AZCAPOTZALCO

Mtra. Martha Patricia López Abundio

DIRECTORA

Mtra. Patricia Trejo Martínez
Secretario General

MVZ. Genaro Romero González
Secretario Administrativo

Lic. Veidy Salazar de Lucio
Secretario Académico

Mtro. Germán Montes Thomas
Secretario Docente

Lic. Antonio Nájera Flores
Secretario de Asuntos Estudiantiles

Mtra. Martha Contreras Sánchez
Secretaria Técnica del SILADIN

Mtra. Evelia Morales Domínguez
Secretaria de Servicios de Apoyo al Aprendizaje

Lic. Verónica Andrade Villa
Coordinadora de Gestión

Mtro. Rubén Salvador Jiménez Martínez
Jefe de la Unidad de Información
y Divulgación Académica

Lic. Ana Isabel Buendía Yáñez
Información

D.I. Luis Hernández Trejo
Diseño

Ing. Gabriel Eduardo Muñoz Cruz
Jefe del Departamento de Impresiones

ÍNDICE

COMUNIDAD

Los Embajadores de la Salud Emocional Llegan a Azcapotzalco	5
Por espacios de convivencia sana y libres de violencia	8
Estrategias de autocuidado afectivo y sexual	12
¿Qué es la dependencia emocional?	14
Hombres en relaciones igualitarias ¿Cómo no morir en el intento?	16
¡Que no se salgan de control! El manejo de las emociones dentro de la salud mental	18
El arte y la música para promover la salud emocional	20
Redes de apoyo e información para estudiantes como factores de protección ante las adicciones	22

ENTREVISTA

En el cuerpo y mente está todo para ser absolutamente felices Dr Arturo Ortíz	24
----------------------------------------------------------------------------------	----

CONEXIÓN

Cumbia Fem Power en el Plantel	26
--------------------------------	----

Los Embajadores de la Salud Emocional Llegan a Azcapotzalco

Amplia jornada de actividades informativas



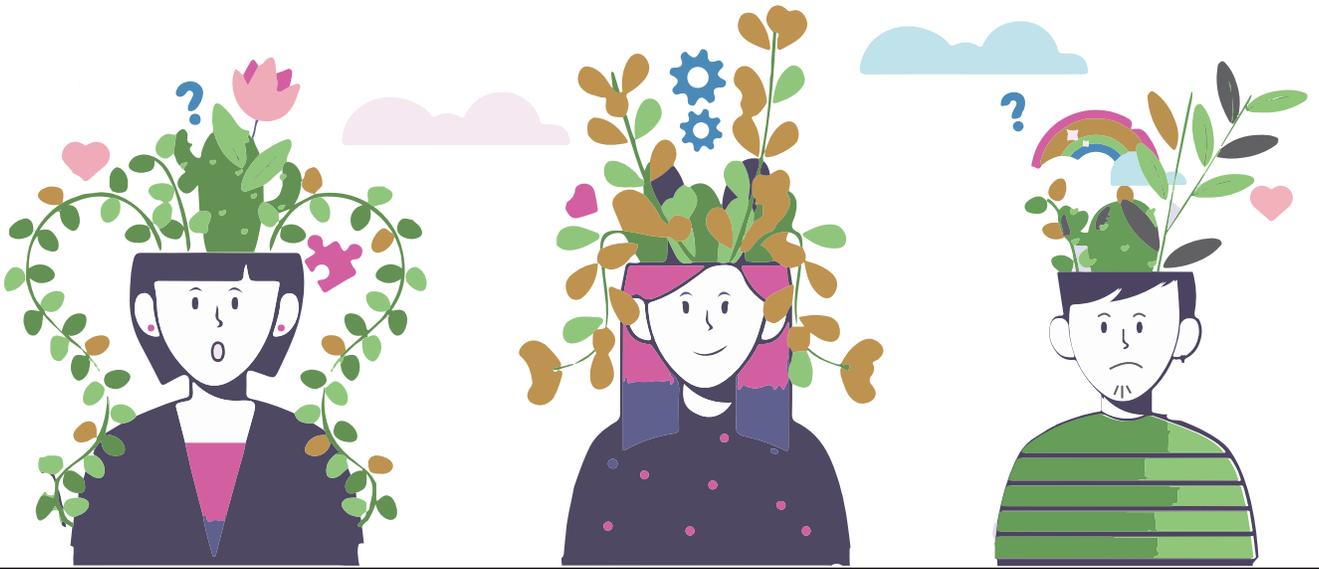
El pasado 30 de agosto, el Plantel Azcapotzalco fue la sede del 121° Encuentro de Ciencias, Artes y Humanidades, en donde recibimos a los Embajadores de la Salud Emocional: por una Cultura del Cuidado de la Vida, con un amplio programa de actividades informativas y lúdicas que buscan “invitar a los jóvenes universitarios a participar activamente en el cuidado de su salud emocional; a promover una educación integral de la sexualidad, así como generar redes de apoyo para impulsar su sano crecimiento y desarrollo psicosocial”.

Los Encuentros de Ciencias, Artes y Humanidades (ECAH) son un programa de difusión del conocimiento perteneciente a la Coordinación de la Investigación Científica (CIC) de la UNAM, que se presentan de manera itinerante en todas las dependencias, facultades, escuelas y centros de investigación de esta Universidad; con la visita a nuestro Plantel se abarcó al Colegio de Ciencias y Humanidades teniendo una entusiasta respuesta de los cecechacheros.

Para inaugurar la jornada, la Directora del Plantel, Mtra. Martha Patricia López Abundio aplaudió iniciativas de este tipo que contribuyen a la formación integral de los jóvenes, “esperamos les sea de mucha utilidad, disfruten y aprendan mucho de cada una de las actividades que se organizaron pensando en ustedes”.

Destacó que esta jornada dedicada al bienestar psicoemocional es un gran esfuerzo de diversas instancias para la comunidad universitaria, “aprovechen al máximo estos escenarios en donde se combina la ciencia, con científicos e investigadores que comparten sus conocimientos; las humanidades, con talleres y conversatorios en donde tienen la oportunidad de interactuar; y, la cultura, disfrutando de demostraciones artísticas y musicales”.

III | POR: ANA BUENDÍA YAÑEZ



Por su parte, el Dr. Ángel Mayrén Rodríguez, Coordinador de los Encuentros de Ciencias, Artes y Humanidades, hizo un breve recuento de cómo surgen los Embajadores, “iniciamos antes de la pandemia, atendiendo a un llamado que realizaba la ONU a la comunidad mundial, particularmente, a todas las instituciones educativas y de salud mental, ya que se consideraba que para el 2030 la depresión iba a ser considerada una pandemia en las zonas urbanas”.

Se comenzó con pequeños eventos en espacios limitados, en los cuales se promovía la atención a la salud mental, agregó, “observamos que había una gran necesidad e interés por conocer más acerca del tema además de que, según informes del Instituto Nacional de Psiquiatría Juan Ramón de la Fuente, reportaba que se disparaban los casos de suicidio en nuestro país”.

De ahí que inició el trabajo con los jóvenes del bachillerato con el fin de generar un autoconocimiento y promover una cultura del autocuidado a través de la información, apuntó. Posteriormente, se dio la pandemia, “ustedes son una generación particular que viene de una crisis mundial; pero sabemos que después de las crisis vienen aprendizajes y oportunidades para mejorar las condiciones de vida, por eso hoy estamos aquí, con los Embajadores de la Salud Emocional, brindando información pertinente y suficiente para que cuenten con las herramientas adecuadas para conocerse y tomar decisiones acertadas en cuanto a su salud integral”, explicó.



Son una generación que pueden hacer el cambio, para lograr una transformación; una generación que procure su salud mental, que busque entornos saludables para poder tener una vida mucho más plena, su Universidad Nacional les brinda toda la atención para que se desarrollen como individuos íntegros, integrales y, sobre todo, como excelentes seres humanos, este evento es pensando en ustedes, ¡disfrútenlo!”





Finalmente, les reiteró “son una generación que pueden hacer el cambio, para lograr una transformación; una generación que procure su salud mental, que busque entornos saludables para poder tener una vida mucho más plena, su Universidad Nacional les brinda toda la atención para que se desarrollen como individuos íntegros, integrales y, sobre todo, como excelentes seres humanos, este evento es pensando en ustedes, ¡disfrútenlo!”.

Estuvieron, también, presentes en este acto inaugural la Secretaria General del Plantel, Patricia Trejo Martínez; y, el Secretario de Asuntos Estudiantiles, Antonio Nájera Flores.

El programa abarcó ocho charlas con especialistas, siete demostraciones artísticas y musicales; y, dos obras de teatro que se ofrecieron a lo largo del día; cerró el evento un concierto a cargo de la agrupación Corroncha Son. Participaron el Instituto Nacional de Cancerología, el Instituto Nacional de Psiquiatría, la Comisión de Derechos Humanos de la CDMX e institutos y facultades de la UNAM.



Miércoles
30
AGOSTO



CCH
AZCAPOTZALCO

20
23

Por espacios de convivencia sana y libres de violencia

Importante, contar con vínculos y redes de apoyo para prevenir riesgos.

III POR: ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Llegaron los Embajadores de la Salud Emocional a nuestra comunidad y con ellos la oportunidad de abordar temas de suma importancia en un contexto educativo como el nuestro, pues sabemos que la información objetiva y veraz es la clave para prevenir situaciones de riesgo y saber actuar de manera adecuada.

El ciclo de charlas inició con la presencia de Miguel Ángel Caballero Gutiérrez, del Instituto Nacional de Psiquiatría “Ramón de la Fuente Muñiz”, quien habló sobre Violencia escolar y malestar emocional, haciendo énfasis en comprender la relación entre estos dos fenómenos, “principalmente para no sobredimensionarlos; pero tampoco, minimizar sus efectos”.

El qué se dice y cómo se dice sobre los efectos de la violencia escolar, puede marcar diferencias no sólo en la manera en que la entendemos, sino en la manera en que nos afecta, afirmó. Distintos grupos sociales puede considerar el problema como relacionales causales o hechos incuestionables.

Señalo que la noción de violencia escolar ha adquirido un sentido amplio, “abarca la violencia física, incluido el castigo corporal; la violencia psicológica, incluido el abuso verbal; la violencia sexual, incluida la violación y el acoso; y, la intimidación o bullying, incluida la intimidación cibernética, manifestaciones que pueden ser perpetradas o experimentadas por estudiantes, maestros o personal escolar”.



Después de dar este contexto general del tema, centró la charla en la problemática del acoso escolar o bullying, subrayando que es una forma de violencia o agresión que sucede entre un grupo de pares, “una forma de conducta agresiva con tres características específicas: intencionalidad, relación de poder asimétrica y conducta repetitiva”.





Sin embargo, puntualizó, ha habido polémica en estos puntos “ya que una acción que no tiene la intención de causar daño puede ser interpretada como agresión. La repetición no es necesaria, ya que un solo incidente puede causar daño. Además, la idea de desequilibrio de poder entre la víctima y el agresor no siempre es clara; la noción de grupo de pares es relativa si pensamos en la diferencia de edad entre escolares”.

Por otro lado, referente a la cuestión de malestar emocional, el maestro en Psicología por la UNAM e investigador en Ciencias Médicas, precisó que la salud mental significa ser capaces de relacionarse, desenvolverse y afrontar dificultades, “las consecuencias de la violencia escolar sobre la salud no son automáticas, es decir, no todos los estudiantes que llegan a sufrir violencia escolar van a presentar necesariamente consecuencias en su salud, dichos daños están en relación con diversas circunstancias y factores que median el impacto en los sujetos”.

Hizo mención de algunas de las consecuencias de la violencia escolar que pueden ir desde problemas psicosomáticos; síntomas de ansiedad y depresión; baja autoestima; bajo bienestar emocional; autolesiones físicas leves o severas, hasta fatales por accidentes, homicidios o suicidio.

Finalmente, Miguel Ángel Caballero, quien actualmente desarrolla su trabajo de doctorado sobre violencia escolar en relación con la salud mental, disciplina y autoridad escolar, escuchó algunas de las opiniones de los presentes, promoviendo su reflexión acerca de la importancia de considerar no solo los posibles factores de riesgo que puede haber en una comunidad estudiantil, sino también, los factores de protección que moderan o median situaciones de violencia escolar.

Dentro de estos factores de protección resaltó los individuales, como la resiliencia, habilidades sociales y desempeño académico; los familiares, como estabilidad y la buena relación familiar; y, los sociales, como las redes de apoyo con especialistas, profesores y amigos.



¿Qué puedes hacer ante actos de violencia dentro del Plantel?

Estudiante del Plantel, aquí te decimos qué puedes hacer para tu seguridad dentro del Plantel.

REPORTA SITUACIONES DE RIESGO

- Tus profesor@s y el personal administrativo del Plantel pueden apoyarte y orientarte ante cualquier situación que te ponga en riesgo
- En alguna situación de alerta, acude a la Secretaría General del Plantel, dirígete con una persona de la administración que porte su gafete, o puedes activar el botón de emergencia más cercano
- Si recibes algún tipo de amenaza o información sobre posibles actos violentos, comunícalo a la Secretaría General o la Unidad Jurídica del Plantel



MANTÉN LA CALMA

- Comunícate constantemente con tus compañeros y evita el pánico innecesario. En caso de que presencias una crisis nerviosa o de ansiedad, trata de estar tranquil@ y repórtalo con personal de la Administración para que pueda ser canalizado al Servicio Médico.



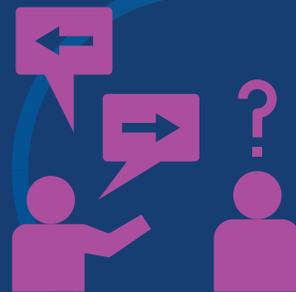
SIGUE LAS INDICACIONES

1) DENTRO DEL AULA

De acuerdo a la situación presentada, atiende la instrucción del profesor o personal administrativo para realizar repliegue y en su caso llevar a cabo la evacuación de manera ordenada.

2) FUERA DEL AULA

Colócate en una zona segura cercana (explanada principal, jardineras que están enfrente del edificio Q o puntos de reunión marcados dentro del Plantel), hasta que recibas las indicaciones por parte del personal administrativo.



**LA SEGURIDAD DE LA
COMUNIDAD ES
RESPONSABILIDAD DE TOD@S**

Protocolo de acción para docentes ante actos de violencia dentro del Plantel

Este documento describe las acciones que puede realizar el cuerpo docente en situaciones de violencia dentro del Plantel.

El Protocolo está organizado en tres etapas o momentos en los que haya riesgo de algún incidente o se presente en un momento determinado.

ANTES

- Es importante mantener una comunicación permanente con los alumnos para identificar algún comportamiento inusual en alguno de ellos.
- Se sugiere realizar el diálogo abierto, a fin de generar confianza para que los alumnos alerten o informen cualquier situación que pueda poner en riesgo a la comunidad.

PREVENCIÓN



DURANTE

Ante cualquier amenaza o acto de violencia en el que el docente esté presente o enterado de alguna situación, estas son las acciones que puede tomar:

1) EN LOS CASOS EN LOS QUE SE PRESENTE ALGÚN CONFLICTO

- Evaluar la situación para intervenir y de ser posible tranquilizar a las personas
- Informar a la Secretaría General del Plantel de manera directa o a través de la Coordinación que le corresponde al docente, o bien:
- Hacer uso de algún botón de emergencia más cercano al lugar de los hechos

2) EN LOS CASOS EN LOS QUE SE PRESENTE UNA DETONACIÓN DE ARTEFACTO EXPLOSIVO, FUGA DE GAS O INCENDIO

- Realizar un repliegue con el grupo al interior del aula, evaluar el riesgo y desalojar de manera ordenada. Buscar una zona segura cercana (salón contiguo, explanada principal o puntos de reunión marcados dentro del Plantel). Para cada situación en específico se compartirán los protocolos correspondientes.
- Mantener la calma
- Informar de inmediato a la Secretaría General del Plantel o a la Coordinación que le corresponde al docente
- Hacer uso de algún botón de emergencia más cercano al lugar de los hechos

3) EN LOS CASOS EN LOS QUE SE IDENTIFIQUE A ALGÚN JOVEN QUE SE ENCUENTRE BAJO EL INFLUJO DE ALCOHOL O DROGA

- Evaluar la situación para intervenir y canalizarlo al área de Servicio Médico
- Informar a la Secretaría General del Plantel o a alguna persona de la administración que porte su gafete

COMUNICACIÓN



DESPUÉS

EN LOS CASOS EN LOS QUE EL RIESGO ESTÉ LATENTE POR ALGUNA DETONACIÓN DE ARTEFACTO EXPLOSIVO, FUGA DE GAS O INCENDIO

- Mantener el canal de comunicación vía Whatsapp o llamada telefónica con el Coordinador de área
- En caso de ser notificad@ que la situación se ha normalizado, continuar con sus actividades
- Si la notificación es evacuar, hacerlo de manera ordenada y situarse en un punto de reunión siguiendo las instrucciones del personal de apoyo

EVACUACIÓN



Estrategias de autocuidado afectivo y sexual

III POR: NÉLIDA PADILLA GÁMEZ
Y RUBÉN JIMÉNEZ MARTÍNEZ

La adolescencia es una etapa donde comienzan a gestarse relaciones de pareja y el inicio de la vida sexual en su mayoría. Por eso es importante generar herramientas para autocuidarnos en el tema de pareja, pero, **¿qué es el autocuidado?**

Este concepto implica muchas cosas en alimentación, sueño, ejercicio; en general se refiere a las acciones y hábitos que nos llevan a tener una vida lo más saludable posible.

Es importante desarrollar estas estrategias para poder enfrentar situaciones difíciles de la vida, como auto asegurarnos, protegernos y aprender a poner límites. También está relacionado con la autorresponsabilidad, es decir, hacernos cargo de nosotros mismos.

El modelo educativo del CCH tiene implícita la generación autogestiva, fomenta que el estudiante se autoregule, se autocuide y autoorganice. Lo anterior es una ventaja muy grande si se logra conducir adecuadamente al estudiante, para que logre incidir en la vida adulta.

Las decisiones que tomarán nuestr@s jóvenes en esta etapa tendrá un impacto en sus vidas personales, esto es un aspecto fundamental, porque lo que se busca es que la o el estudiante se coloque al centro siempre. Por eso, desde ahorita deben formar este concepto.

En muchos lugares, la sexualidad sigue siendo un tema que se evita, y mucha gente prefiere ocultarla. Es importante cambiar esta noción, adoptarla con mayor responsabilidad para lograr mayor placer y enriquecer la vida.



Apenas en 2008, se empezó a hablar del placer de manera abierta en los ámbitos sociales, aún pareciera que hay que evitarlo. La educación sexual también debe ser integral.

La UNAM nos provee de la oportunidad de cambiar nuestro contexto, y ver lo que se puede hacer para cambiar el futuro. La sexualidad va más allá de lo erótico, es parte de la salud integral, del bienestar y de la ausencia de enfermedad. Se trata de generar expresiones libres.



¿Qué hacer para el autocuidado sexual?

Es importante aprender a explorar pero con protección física, mental y emocional a través del autocuidado.

Lamentablemente, en muchos casos, el principal educador sexual para jóvenes es el Internet, en donde se exponen diferentes páginas pornográficas y consideran que eso es o debe ser la sexualidad, particularmente en cómo tener una vida erótica; sin embargo, es ficción y pueden comenzar a desarrollarse malos pensamientos sobre el aspecto físico de los jóvenes y crear distorsiones de la realidad.

Por lo anterior, es necesario generar afecto en nosotros mismos y relacionarnos de manera responsable con las personas que tengo enfrente.



Primeros auxilios en relaciones sexo-afectivas

- Las relaciones hay que trabajarlas, cuidarlas y fortalecerlas.
- Es necesario empezar a deconstruir.
- Se sugiere eliminar el amor romántico tradicional y "heteronormativo", pensar que las relaciones son solamente entre hombre y mujer.
- Todos tenemos derecho de relacionarnos sexualmente independiente a nuestra orientación sexual e identidad sexogenérica.
- El coito no lo es todo, estamos dejando de lado el cuerpo, la experiencia misma es lo que nos hace crecer.
- Debemos nutrir las relaciones de buen trato, cordialidad y mutuo acuerdo.

¿Qué es la dependencia emocional?



III POR: RUBÉN JIMÉNEZ MARTÍNEZ

La Dra. Gabriela Saldivar Hernández egresada del Plantel Azcapotzalco, menciona que antes de responder a esta pregunta, es necesario conocer la definición del Amor, es decir, un vínculo que se relaciona de una persona con otra y que genera calma y serenidad. Si no se cumple este aspecto, estamos en un foco rojo que nos dice que no estamos en una relación sana.

Por ello debe hacerse una reflexión sobre el amor, y cuestionarse a quién amo, cómo amo, quienes son mis seres queridos, cómo quiero que me amen, qué es el amor en pareja, entre otras preguntas para saber en qué relación estamos.

Ahora, con el desarrollo de las investigaciones sociales, es más claro lo que genera alteraciones en los vínculos durante el noviazgo. La violencia no es natural, es una conducta que se aprende.

La dependencia emocional es una forma de relación donde una persona se siente incapaz de funcionar sin la presencia y el apoyo de otra persona. La persona dependiente busca la aprobación y el reconocimiento constante de la otra persona, lo que lleva a sentirse insegura o inferior. Este tipo de relaciones no sólo se da en la pareja, también en el ámbito familiar o el laboral.

Las personas con dependencia no permiten que hablen mal de sus parejas, y es muy común que empiecen conflictos en estas situaciones. La raíz de estos problemas es el miedo a la soledad.

Generalmente, las personas dependientes emocionalmente son posesivas y tienen rupturas en relaciones con la familia y los amigos, por cerrar su mundo con su pareja.



Podemos encontrar los siguientes síntomas de la dependencia emocional:

- 🌸 Necesidad de aprobación
- 🌸 Sentirse “vacíos” sin presencia de la otra persona
- ⚙️ Ansiedad ante la idea de perder a la persona
- 🌸 Baja autoestima
- 🌸 Sin deseo de vivir
- ⚙️ Incapacidad para tomar decisiones propias sin la otra persona

Los sentimientos que surgen en una dependencia emocional son por lo general:

- 🌸 Miedo
- 🌸 Ansiedad
- ⚙️ Vergüenza
- 🌸 Culpabilidad

¿Cómo hacer frente a la dependencia emocional?

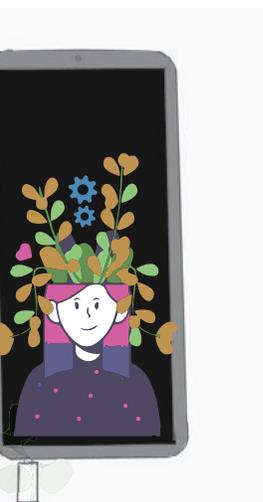
1. Comprender y aceptar mis rasgos de personalidad.
2. Redactar una lista de las cosas que crees que haces por amor y cariño pero que no te están gustando.
3. Valorar si has dejado de hacer cosas que te gustan o gustaban por cumplir con cosas de otra persona.
4. Invertir en tu tiempo y desarrollo personal.
5. Fomentar y cuidar la autoestima.
6. Cambiar las creencias sobre la pareja y relaciones.

Es importante considerar que no tenemos que juzgarnos todo el tiempo y ser más realistas con nuestra vida, evitar generarse expectativas para todas las cosas, incluyendo a las personas.

Evitemos compararnos con los demás, fortalecer la confianza en nosotros mismos, así como probar cosas nuevas e identificar lo que puedo cambiar y lo que no.

¿Qué se necesita para tener una relación sana de pareja?

- 🌸 Aprender a regular las emociones
- 🌸 Tener una mente abierta, aceptar las actividades de los demás
- ⚙️ Fortalecer la paciencia, fundamental para la regulación emocional



Hombres en relaciones igualitarias

¿Cómo no morir en el intento?

El ciclo de charlas que formó parte de Los Embajadores de la Salud Emocional finalizó con un interesante conversatorio titulado *Cómo ser hombre y no morir en el intento*, el cual contó con la participación de Jesús Enrique Gutiérrez Rojo, Yahir Fernando Chanes Cuevas; y para dirigir la conversación Angélica Vera Vázquez, tres visiones a partir de las cuales se promovió una reflexión entre nuestros jóvenes en torno a si podemos seguir hablando de un sexo débil.

Según datos del INEGI en cuanto a las defunciones registradas según el sexo, en 2021 hubo más de hombres que de mujeres, los datos arrojan la misma condición cuando se clasifican por rango de edades; es en la adolescencia y juventud de los hombres donde existe una mayor cantidad de defunciones cualquiera que sean las causas, podemos decir: las esperanzas de vida de los varones son mejores que de las mujeres”, apuntó Angélica Vera, licenciada en Psicología por la UNAM y maestra en Estudios de la Mujer por la UAM Xochimilco.

En cuanto a los menores de un año, está totalmente relacionado a cuestiones biológicas de nacimiento, los bebés prematuros niños tienen menos probabilidades de supervivencia que las niñas prematuras, “estos datos nos dicen que los hombres viven menos que las mujeres; tienen sistemas inmunitarios más frágiles; tienen más probabilidades de sufrir una discapacidad de desarrollo; los hombres son biológicamente menos fuertes que las mujeres en todas las etapas de la vida”.

Para explicar estas afirmaciones, Yahir Fernando Chanes, maestro en Ciencias de la Salud, apuntó que “el cuerpo de las mujeres tiene disponibles dos cromosomas “X”, mientras que el de los hombres tiene solo uno, por lo tanto, cuando se trata de lidiar con el trauma de la vida, las hembras genéticas tienen opciones, a lo que los varones, no las tienen; es una condición biológica que los hace más vulnerables a ciertas cosas”.





III POR: ANA BUENDÍA YÁÑEZ

En lo que respecta a la construcción genérica, se espera de los varones que sean arriesgados, fuertes, osados, atrevidos, es decir, que se pongan en peligro casi siempre y permanentemente”, añadió Jesús Enrique Gutiérrez, licenciado en Psicología por el IPN y maestro en Ciencias de la Educación por la Universidad IEU. En esta construcción subjetiva de la masculinidad, recaló, no sólo influye en los otros, los otros tienen un papel muy importante que es típicamente masculino, es decir, “lo que les importa a los hombres es que los otros hombres lo consideren hombre; los hombres son más obedientes genéricamente hablando, es decir, se apegan a las normas genéricas más que las mujeres”.

En conclusión, subrayó “por un lado hay un cuerpo biológico que es más vulnerable a ciertas cosas y, por otro lado, hay toda una construcción social que los lleva ser doblemente vulnerable al fomentar, reprimir y amputar ciertos comportamientos dictados por cada cultura atribuyéndole características, entre las que destaca, la agresividad, teniendo en el imaginario colectivo que los hombres son agresivos y violentos por naturaleza”.

Si todo esto son factores de riesgo para los hombres tanto biológicos como genéricos, ¿qué hacer para no morir en el intento? Angélica Vera propuso “dejar de vincularse a esas normas de género que les está impidiendo tener vidas plenas, se requiere de una disposición subjetiva y desarrollar la desobediencia con un sentido reflexivo que les permita cuidarse”.



¡Que no se salgan de control!

El manejo de las emociones dentro de la salud mental



Haciendo uso de personajes populares como Shakira y Gerard Piqué, los jóvenes presentes en la Sala Juan Rulfo conocieron las emociones básicas del ser humano, qué hay alrededor de ellas, así como la importancia de aprender a manejarlas para una óptima salud mental, todo ello con la guía de Verónica Alcalá Herrera, de la Facultad de Psicología de la UNAM, quien impartió la charla Que no te pique la emoción... clara-mente hay que trabajarla, como parte del evento Los Embajadores de la Salud Emocional.

De manera lúdica, la licenciada en Psicología y maestra en Psicobiología por la UNAM, dio comienzo a su plática basada en el Diccionario de las Emociones, una iniciativa de la Dirección General de Divulgación de las Humanidades (DGDH) de la Coordinación de Humanidades, en colaboración con la Coordinación del Programa Institucional de Tutoría de la Facultad de Psicología de la UNAM, cuyo objetivo es “explicar, de manera clara y amena, las principales emociones que se manifestaron en el contexto de la pandemia por la Covid-19, pero siguen latentes como secuela de dos años de aislamiento y pérdidas de todo tipo”.

Definió la emoción como “una reacción conductual subjetiva producida por información proveniente del mundo externo o interno del individuo, expresiones de la conducta que se deben regular, son diferentes para cada persona y son influenciadas por nuestro contexto y sociedad”.

Existen seis emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, disgusto, sorpresa y enojo, las tienen todos los vertebrados en menor o mayor grado o con diferencias dependiendo de la especie, “son comportamientos muy antiguos de nuestro bagaje de conductas que nos van a ayudar a sobrevivir”. Las emociones son breves y pasajeras; intensas, necesarias, contagiosas, subjetivas y ocurren irremediamente, son adaptativas, añadió.





Para entender mejor cómo funcionan las emociones en nuestro cerebro, se refirió a algunos conceptos neurobiológicos y la presencia del sistema límbico en estos procesos, “el objetivo principal de la Neurobiología es conocer los mecanismos biológicos básicos mediante los cuales el sistema nervioso regula el comportamiento. Estudia las células nerviosas y cómo se organizan en circuitos funcionales que procesan la información y son responsables del comportamiento”, explicó la también doctora en Psicología por la Universidad Veracruzana.

Parte importante de estas estructuras es el sistema límbico “que juega un papel fundamental en la regulación de nuestras emociones y las respuestas asociadas a ellas. Se trata de un conjunto de estructuras cerebrales, cuyos límites son difusos, interconectadas entre sí que cumple diversas funciones asociadas al procesamiento de las emociones, la motivación, la toma de decisiones y la memoria”.

Enfatizó que, al no tener una buena regulación emocional en este sistema, se dan conductas impulsivas, groseras, antipáticas, incluso, se puede llegar a herir a las personas por no medir las consecuencias. Mas aún, subrayó, en el cerebro adolescente estas estructuras están bastante activas de ahí que es necesario fortalecer la corteza cerebral para controlar esas emociones, “lo primero que debe tomarse en cuenta es auto conocerse y saber cuándo hay que detenerse, pensar las cosas, reflexionar, analizar lo que uno siente para saber si va bien o no, para decir si o decir no”.

Las emociones no son malas, pero cuando nos controlan y rebasan hay que pedir ayuda, afirmó. Y, finalizó “las emociones nos acompañan todos los días, en todo momento de nuestra vida, es importante identificarlas, nombrarlas con exactitud, saber por qué las tenemos para manejarlas, regularlas, controlarlas y ponerlas a nuestro favor”.

III POR:ANA BUENDÍA YÁÑEZ

El arte y la música para promover la salud emocional

Muestra de talento cecehachero

Las manifestaciones artísticas, culturales y musicales son esenciales para incluir desde otros ámbitos a los jóvenes y trabajar por una cultura del autocuidado y el uso del tiempo libre de manera sana y adecuada.

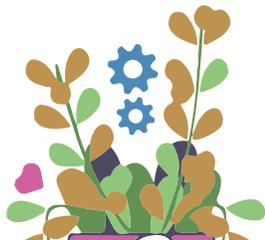
De esta manera, las charlas preparadas por los Embajadores de la Salud Emocional estuvieron intercaladas con presentaciones artísticas, la mayoría de ellas, a cargo de nuestros jóvenes que integran algún taller impulsado por el Departamento de Difusión Cultural.



Corintia y Niña Mala, bandas de rock alternativo, dieron a conocer su propuesta musical. Ambas agrupaciones se han ido consolidando poco a poco, en el caso de Niña Mala iniciaron tocando covers; con sus guitarras y sin saber qué pasaría fueron explorando diversos géneros y artistas hasta encontrarse a sí mismos. Cavaliere Sax y Gustavo Alfredo Bazán Riveron, profesor del taller de Guitarra, ofrecieron un concierto de saxofón y guitarra clásica, respectivamente.



Tal fue el caso del Taller de Danzas Polinesias; llamó la atención de los presentes la coreografía de K-pop, un taller de reciente creación y de gran aceptación por parte de los estudiantes; igualmente, participaron los talleres de Danza Contemporánea y Danza Folklórica.





Finalmente, se presentó el taller de teatro del plantel; y, el grupo Telescopio Teatro con la puesta en escena de Los Marcianos no lloran, dirigida por Renato Gómez Herrera. La productora teatral Telescopio Teatro nació en el 2011 con montajes de divulgación científica para niños y adolescentes. Ha realizado sus montajes en distintos museos y programas de divulgación de la Ciudad de México, en la UNAM, el MIDE y la SOMEDICyT, entre otros.

La obra de teatro mostró que, en efecto, los marcianos sí lloran, está basada en el Diccionario de las Emociones, editado por la UNAM. El mensaje es, primordialmente, el cuidado de la salud mental, "que inicia con la forma en que identificamos y regulamos las emociones, lo que favorece la toma de decisiones, la forma de afrontar situaciones difíciles en la vida, reconocer y valorar las propias capacidades y limitaciones, identificar áreas de oportunidad y tener un adecuado desarrollo en el ámbito personal, familiar, social, académico y laboral", explicaron los jóvenes actores.



Con esta serie de presentaciones y el concierto de cierre, los Embajadores de la Salud Emocional continúan su camino por otras dependencias, con el objetivo de llegar a un mayor número de personas, difundiendo la información y promoviendo una cultura del cuidado de la vida.

III POR: ANA BUENDÍA YÁÑEZ



Redes de apoyo e información para estudiantes como factores de protección ante las adicciones

Como parte de la promoción de la salud integral y una cultura del autocuidado entre los jóvenes, resulta necesario poner especial atención en el tema del consumo de sustancias y adicciones, con el fin de generar conciencia entre la población sobre las consecuencias físicas y psicológicas que se enfrentan, aspecto que se consideró en los Embajadores de la Salud Emocional, con la charla *De la elección a la adicción*, a cargo de Rafael Zepeda Hernández, de la Clínica de Atención Integral para las Adicciones Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM.



Inició considerando que la adicción no es una elección personal sino un problema de salud pública que debe abordarse como tal, pero cómo es que se crea una adicción, aun sabiendo el efecto destructivo y por qué es tan difícil dejarlas.

Licenciado en Psicología por la FES Iztacala y maestro en Psicología con residencia en adicciones por la UNAM, Rafael Zepeda explicó que las adicciones dañan el sistema nervioso central, “las drogas y el alcohol alteran los circuitos de placer-recompensa del cerebro lo que provoca requerir mayor cantidad de la sustancia. La adicción también puede sobrecargar los circuitos emocionales que activan la sensación de peligro, lo que provoca emociones de ansiedad y estrés cuando no se está consumiendo”.

Como ejemplo y dando un contexto general, aclaró algunos mitos que hay en torno a las adicciones, apuntó que “aproximadamente 1 de cada 11 personas que consumen marihuana se volverán adictas, esta sustancia afecta el desarrollo del cerebro y cuando se consume en etapas tempranas, como la adolescencia, puede reducir la capacidad de pensar, la memoria y las funciones cognitivas, es decir, las funciones de aprendizaje”. Con respecto al alcohol, “en México, generalmente se consume alcohol los fines de semana y en grandes cantidades, esto ocasiona deterioros al hígado y al cerebro, además, propicia accidentes y actos violentos”.





Hizo hincapié en que “los adolescentes son especialmente vulnerables a una posible adicción, ya que sus cerebros aún no se han desarrollado por completo, en particular, las regiones frontales que ayudan a controlar los impulsos y a evaluar el riesgo, igualmente, los circuitos de placer en los cerebros de los adolescentes operan a mayor velocidad, lo que hace que el consumo de alcohol y drogas resulte incluso más gratificante y tentador”.

De ahí que aconsejó poner atención y ser muy cuidadosos de lo que prueban y experimentan, recomendó usar su tiempo libre con actividades placenteras, que les apasione y disfruten hacer en conjunto o de manera individual, “contar con información veraz, hacer ejercicio y crear lazos sólidos con los seres queridos pueden ser opciones para alejarse de conductas negativas”.



||| POR: ANA BUENDÍA YÁÑEZ



En el cuerpo y mente está todo para ser absolutamente felices

III POR: RUBÉN JIMÉNEZ MARTÍNEZ



ARTURO ORTIZ CASTRO
DOCTOR EN PSICOLOGÍA

INVESTIGADOR DEL
INSTITUTO NACIONAL DE
PSIQUIATRÍA

El Dr. Arturo Ortiz Castro tiene una línea de investigación en Salud Mental y Adicciones y ha impartido a jóvenes universitarios una conferencia con el tema central “Cómo es una vida sana.”

“Puedo decirte que el cerebro y la estructura psíquica de hombres y mujeres, tenemos todo lo que necesitamos para ser absolutamente felices, en nuestro cuerpo está el “kit” armado desde hace 7 millones de años”.

¿Qué debemos hacer para sentirnos felices y plenos?

Yo te daría 3 recomendaciones. La primera es respirar y soltar; repite esto cada hora, dos minutos en los 3 primeros meses y está garantizado que dejas la necesidad de consumir drogas como marihuana, alcohol, etc.

Mi segunda recomendación es practicar ejercicio aeróbico durante una hora. Andar en bici, nadar, trotar, ayuda al cerebro a segregarse sustancias que te hacen sentir bien, y una vez más, no es necesario consumir otras sustancias.

La tercera recomendación es vincularte, es lo mejor que puedes hacer. La pandemia fue tortuosa para la mente humana, se destapó la depresión, y ahora que regresamos de la pandemia es necesario hacer vínculos de lo más heterogéneos porque te obliga a mantener tu condición mental activa.

Mueves a tus neuronas, tus emociones y en automático echas en acción las hormonas y los músculos.



COBRA CONCIENCIA DE ESTAS ACCIONES QUE TE BRINDAN BIENESTAR Y TE AYUDAN A PREVENIR RIESGOS

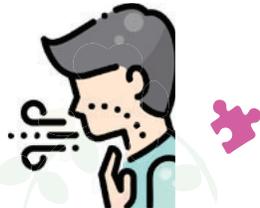
¿Qué mensaje le daría a los jóvenes estudiantes?

Nuestra Máxima Casa de Estudios tiene mucha infraestructura que te permite ir al extranjero, eso es esencial, porque el estudio de la ciencia requiere cerebros.

Tenemos el mismo número de neuronas que cualquier premio nobel, pero necesitamos nutrirle bien, y así como en las relaciones interpersonales requerimos de la diversidad de vínculos, en la ciencia es la diversidad de aportaciones de diversos científicos en los países.

Ahora la ciencia es transversal, no vertical. México tiene excelentes científicos, y no es sólo una cuestión de dineros, las carencias que en ocasiones han tenido algunos compatriotas nos han hecho ser más fuertes, más ingeniosos y encontrar miles de soluciones.



1. **Respiración** 
2. **Bostezo** 
3. **Suspiro** 
4. **Risa** 
5. **Canto** 
6. **Movimiento** 
7. **Dormir** 
8. **Comer** 
9. **Convivir** 
10. **Crear** 

Cumbia Fem Power en el Plantel

Corroncha Son es un cuarteto de mujeres que fusiona estilos como el son jarocho, rap y el hip hop. Su estilo, la Cumbia Fem Power, es su insignia, con letras relacionadas con su lucha feminista.

Nacidas en la metrópoli de la Ciudad de México y el Estado de México, siempre valoraron la influencia de lo que representa un tambor, una conga, una jarana, los ritmos tropicales.

A través de la música que hacen buscan destacar la importancia de la diversidad, la rebeldía que guardan los pueblos originarios y lo importante de compartirlo a través de historias musicales.

El grupo surgió hace 5 años de una necesidad de encontrar hermanas viajeras, músicas, artistas en pro de la vida, del arte, en la trinchera de hacer un mundo mejor a través de la protesta con baile.

Como lo expresó Emma Goldman, “si no lo puedo bailar, no es mi revolución”. Es un proyecto de mujeres que siempre ha sido alquimia. 4 mujeres soñadoras auténticas, expresó Perla Villalba, bajista de la banda.



“Creemos que podemos hacer grandes cosas con pequeños cambios y acciones desde nuestras comunidades, con la base y los cimientos con los círculos sociales más cercanos”.

Corroncha Son se presentó en la clausura de la jornada informativa de los Embajadores de la Salud Emocional, ante decenas de estudiantes, mostraron a través de sus composiciones, historias de vida.





“Estamos muy contentas de participar en estos espacios de cuidado y de reflexión, como es el caso e la salud emocional, y todo lo que conlleva en la existencia de nuestra vida. Somos agradecidas de estar en el CCH y que sea la música y el arte una forma de cuidar nuestro exterior y las ideas de lo que sucede en el ser humano”.

En el Complejo Deportivo, alumnos y profesores se reunieron para conocer esta propuesta musical que tiene ya un recorrido de 5 años y se ha presentado en distintos foros de la Ciudad de México y en el territorio nacional.

Celebramos este tipo de iniciativas que llevan una causa social a través de acordes y estrofas, e impactan en las nuevas generaciones que están en proceso de desarrollar el pensamiento crítico.

Al finalizar el concierto, el grupo y los asistentes gozaron de unos momentos de convivencia y se tomaron una fotografía grupal para cerrar con broche de oro el evento.

||| POR: RUBÉN JIMÉNEZ MARTÍNEZ

¿Sabías qué?

Corroncha es una palabra colombiana de la costa para describir a la gente “naca, malhablada, de barrio, que se viste y habla como quiere”. Es una reivindicación de esta esencia, porque es el origen del grupo.



PROTOCOLO EN CASO DE SISMO

