

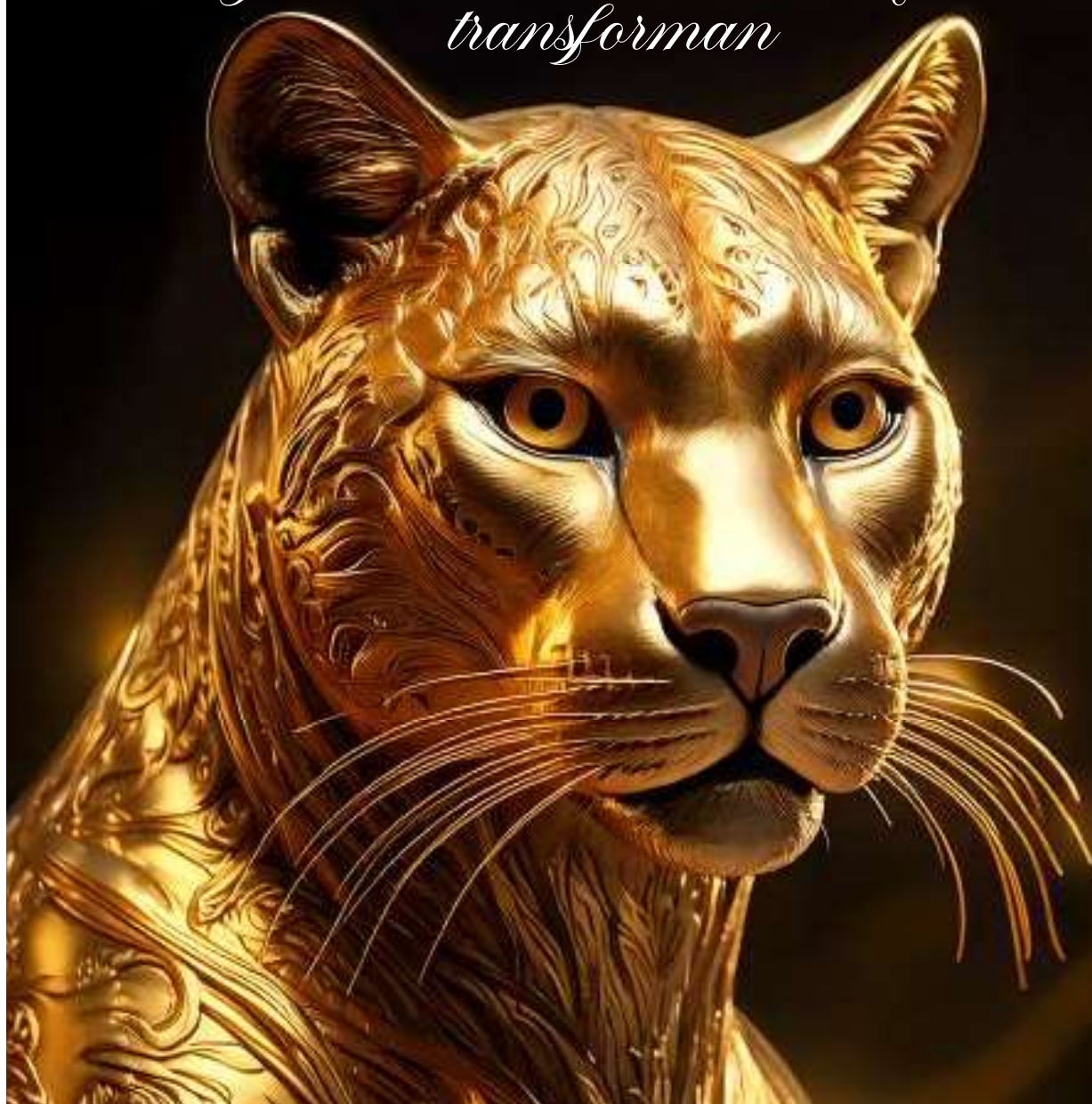
No. 111

CONTRASTE

28 DE ENERO - 2025

ZCAPOTZALCO

*Disciplina, creatividad
y compromiso: historias que
transforman*





**UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO**

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas
RECTOR

**ESCUELA NACIONAL
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

Dr. Benjamín Barajas Sánchez
DIRECTOR GENERAL

PLANTEL AZCAPOTZALCO

Mtra. Martha Patricia López Abundio
DIRECTORA

DIRECTORIO

Lic. Antonio Nájera Flores
Secretario General

Lic. Genaro Gómez Arroyo
Secretario Administrativo

Lic. Veidy Salazar de Lucio
Secretario Académico

Mtra. Noemí Jiménez Martínez
Secretaria Docente

Mtro. Raúl Espinosa Rojas
Secretario de Asuntos Estudiantiles

Mtra. Verónica Coria Olvera
Secretaria Técnica del SILADIN

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

C. 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

Lic. Raúl Alonso Ramírez Aguirre
Diseño Editorial

Ing. Gabriel Eduardo Muñoz Cruz
Jefe del Departamento de impresiones

En esta edición de *Contraste* celebramos el talento, la dedicación y las actividades multidisciplinarias que reflejan la esencia de nuestra comunidad estudiantil y docente en el CCH Azcapotzalco. Este número está dedicado a las acciones y logros que demuestran el impacto positivo de la educación en diversos ámbitos.

Comenzamos con la ceremonia de entrega de medallas por antigüedad y mérito académico, un reconocimiento a nuestros docentes por su compromiso y trayectoria. Además, destacamos el trabajo del Laboratorio Digital de Atención Psicopedagógica (LabDap), un proyecto innovador que busca derribar barreras educativas y sociales.

En este número también incluimos la inspiradora entrevista con Joshua Alexander Rico, un estudiante cuya dedicación al karate transformó su vida. Otro momento memorable es la actividad de sociodrama, en la que nuestros alumnos fortalecieron sus capacidades comunicativas.

La creatividad de nuestra comunidad también brilla con la exposición de fotografía digital, un espacio para explorar y compartir las perspectivas únicas de nuestros estudiantes a través del arte visual. Además, destacamos la conferencia sobre investigación social, que permitió a nuestros alumnos reflexionar sobre la importancia de entender y abordar las problemáticas contemporáneas desde un enfoque crítico y analítico.

Finalmente, presentamos los primeros resultados del Programa ESPORA Psicológica, un esfuerzo dedicado a fortalecer la salud mental y emocional de nuestra comunidad, reafirmando nuestro compromiso con el bienestar integral de los jóvenes.

¡Gracias por acompañarnos en este recorrido y deseamos que la comunidad tenga un 2025 lleno de éxitos!



EDITORIAL

ÍNDICE

COMUNIDAD

Celebrando la grandeza de la enseñanza: Reconocimientos de antigüedad y mérito a docentes de Azcapotzalco	4
Con paso firme, inicia el ETE en Fotografía Digital	10
Estudiantes del CCH Azcapotzalco fortalecen habilidades sociales a través del sociodrama	14

CIENCIA VIVA

Una mirada a la Sociología y la Antropología	16
--	----

ENTREVISTA

Joshua Alexander Rico Prado : disciplina y paz del karate	18
LabDAP: Innovación psicopedagógica para transformar vidas desde el CCH Azcapotzalco	20

CONEXIÓN

ESPORA Psicológica: Un espacio de apoyo emocional en el CCH Azcapotzalco	22
---	----





CELEBRANDO LA GRANDEZA DE LA ENSEÑANZA

// RUBÉN JIMÉNEZ



Reconocimientos de antigüedad y mérito a docentes de Azcapotzalco



EL PASADO 28 DE NOVIEMBRE, la Biblioteca "Rosario Castellanos" del CCH Azcapotzalco se convirtió en el escenario de un emotivo homenaje que celebró la labor de los docentes, su esfuerzo y espíritu inquebrantable de la enseñanza. Se trató de un merecido reconocimiento por tantos años de trabajo a quienes han dedicado su vida al aprendizaje y al crecimiento de generaciones de jóvenes.

La ceremonia fue conducida por la profesora Norma Irene Aguilar, y contó con la presencia del Dr. Benjamín Barajas Sánchez, Director General del CCH, la Mtra. Patricia López Abundio, Directora del Plantel, el Lic. Antonio Nájera Flores, Secretario General, el Lic. Veidy Salazar de Lucio, Secretario Académico, y el Mtro. Raúl Espinoza Rojas, Secretario de Asuntos Estudiantiles.

En su discurso, la Mtra. Patricia López Abundio habló sobre el verdadero significado de la enseñanza, "es más que impartir conocimiento, es inspirar el cambio", afirmó, reconociendo el esfuerzo constante de los docentes por adaptarse y superar los retos que las nuevas generaciones traen consigo.

Recordó que la esencia del docente radica en su capacidad de conectar con los estudiantes y guiarlos hacia un aprendizaje significativo: "Sigamos convencidos de que tienen el don de la enseñanza y busquemos que nuestros alumnos aprendan para vivir", enfatizó.

No dejó de felicitar a los alumnos ganadores de la Medalla Gabino Barrera y a los profesores jubilados, quienes, tras décadas de servicio, han dejado una huella indeleble en la comunidad.





UN ESPACIO PARA APRENDER A APRENDER

En su intervención, el Dr. Benjamín Barajas Sánchez destacó el valor simbólico de llevar a cabo esta ceremonia en el corazón del Plantel, la Biblioteca “Rosario Castellanos”. “Debe seguir siendo un espacio indispensable para el ‘aprender a aprender’”, señaló con entusiasmo.

Su mensaje fue un llamado a continuar trabajando por una educación de calidad que dignifique al Colegio y fortalezca su legado académico.

Asimismo, reconoció la incansable labor de los docentes, quienes no solo transmiten conocimiento, sino que inspiran a sus alumnos a alcanzar metas que transforman sus vidas.

Expresó que el esfuerzo de “nuestros maestros” es la fuerza que mantiene viva la grandeza de nuestro Colegio”, invitando a todos los presentes a continuar trabajando por una educación que dignifique y trascienda generaciones.

El momento central de la ceremonia llegó con la entrega de medallas a los docentes que han dedicado décadas a la enseñanza. Cada nombre anunciado resonó con fuerza, evocando aplausos cálidos y miradas de admiración. Fue un instante que encapsuló el esfuerzo, el compromiso y la pasión que han forjado la grandeza del plantel.

La ceremonia estuvo acompañada por presentaciones culturales organizadas por el Departamento de Difusión Cultural, que añadieron un toque artístico y emotivo a la celebración. Entre aplausos y sonrisas, estas intervenciones demostraron que la cultura y la educación son pilares inseparables en el Colegio.





MEDALLAS Y DIPLOMAS ENTREGADOS POR ANTIGÜEDAD ACADÉMICA

93 MEDALLAS

★ 10 Años

Chaires Espinosa Elbereth Ramse
Frías Chaires Nancy Karina
Gutiérrez Carrillo Griselda Adriana
Hernández Trejo Maralejandra
López Álvarez Alejandro
Martínez Cid Rocío Paola
Pozos Mercado Arturo Rafael
Romero Arellano Rafael
Velázquez Márquez Liliana
Villalobos Takaki María De Lourdes

★ 15 Años

Acosta Sánchez José Luis
Bautista García Cinthia Ivette
Cabrera Martínez José Felipe
Camacho Moreno Vladimir
Canseco Pérez Ariosto
Castillo Dávila Fred
Cuanalo Capulín Adán
Embleton Márquez Dagmar
Escamilla Bello Evelin Nieves * *Cch Oriente*
Esparza Arellano Noemí Eugenia
Fernández Liberato Maricela Abigail
Garrido González Luz Elena Herminia
Gutiérrez Servín Claudia
Herrán Salvatti Óscar David
Huerta Vázquez Miguel Ángel
Jay Avilés Gabriela
López Y Gamiño Saturnino Juan
Martínez García Josefa Ernestina
Martínez Pérez Sandra Areli
Mendoza Nieves Gabriel
Moreno Gurrola Anabel
Nava Kopp Clemens Paul
Ortega Castillo Ana Cecilia
Padilla Sánchez Martha Edith
Pérez Mandujano Gerardo
Ponce Leyva María Guadalupe
Quintanar Miranda Eduardo
Reyes San Miguel Aarón
Romero Hernández Paulina
Ruiz Segura Ángel
Sánchez Hernández Víctor Hugo
Trejo Jardón Román
Urzúa Villaseñor Gloria
Velázquez Madrigal Paola

★ 20 Años

Alanís Montesinos Maribel
 Alcántara Montoya María Dolores
 Barrera Peña Luis Rodrigo
 Camargo López Patricia
 Cerda Garrido Leticia
 De Jesús Méndez Beatriz
 Espinosa Ramírez Mario Alberto
 Flores Mejía Miriam
 González Ortega Bruno Guillermo
 Granados Hernández Rodrigo * *Jubilado*
 Guadarrama Pérez Ricardo
 Miranda Abad José Luis
 Morales Franco Claudia Teresita
 Quiñonez Aguilar Alberto
 Rocha Escamilla Rosaura
 Torres González Luis Manuel
 Víquez Pedraza Verónica

★ 25 Años

Alejandro Galván María Cristina
 Alfaro Martínez Adrián Darío
 Fabián Farías Carlos
 Flores Benítez Jorge
 Gallardo Alanís Jorge
 García Barrera J. Lucio * *Jubilado*
 Góngora Izquierdo José Miguel
 Hernández Álvarez Salvador Gerardo
 López Tinajero Yolanda
 Maciel Magaña Mercurio
 Maza Palacios Marco Antonio
 Meléndrez Rodríguez Luis Antonio
 Pimentel Bautista Enrique

★ 30 Años

Cabrera Torres Norma **Cch Sur*
 Consuelo Hernández Javier
 Flores Negrete Enrique
 González Paredes Aurelio
 Muñoz Cuevas Alfredo
 Sánchez Ramón José Andrés **Jubilado*
 Tauer Huitrón Luis Gerard

★ 35 Años

Castillo Alanís José Luis Romualdo
 Magaña Becerra Alejandro
 Miranda Herrera José Mario
 Rojas García Jorge
 Vargas Macías Francisco Adrián

★ 40 Años

Cruz Vieyra María Teresa
 Martínez Saldaña Francisco **Jubilado*
 Pérez Mireles Jesús Alejandro

★ 45 Años

Reyes Esparza Alejandro Raúl

★ 50 Años

Borrego Mora Samuel
 Cheu Cisneros María De Jesús **Jubilada*

★ 55 Años ★

Díaz González Patricia Emma



MEDALLAS Y DIPLOMAS ENTREGADOS POR MÉRITO UNIVERSITARIO

17 MEDALLAS



25 Años

Fabián Farías Carlos
Flores Benítez Jorge
Flores Torres José Luis
García Martínez Yessica Ivette
Guzmán Melgarejo Ricardo
Guzmán Núñez Noemí
Hernández Álvarez Salvador Gerardo
López Tinajero Yolanda
Meléndrez Rodríguez Luis Antonio
Miranda Jaime Mario Ernesto
Robles Haro César
Romero De Lira Héctor Luis
Sánchez Romero Luis Alejandro
Varela Ortega Lisbet Jacqueline



35 Años

35 AÑOS

Miranda Herrera José Mario
Rojas García Jorge
Vivar Ocampo Emilio



ALUMNOS “GABINO BARREDA”

Carrillo Vargas Alejandra	(Gen. 2019)
Hernández Rojas Ana Karina	(Gen. 2019)
Gress Velázquez Saraí Elizabeth	(Gen. 2020)
Milchorena Hernández Luisa Fernanda	(Gen. 2020)
Reyes Ramos Ian Carlo	(Gen. 2020)
Zúñiga Zavala Víctor Hugo	(Gen. 2020)

Con paso firme, inicia el **ETE en Fotografía Digital**

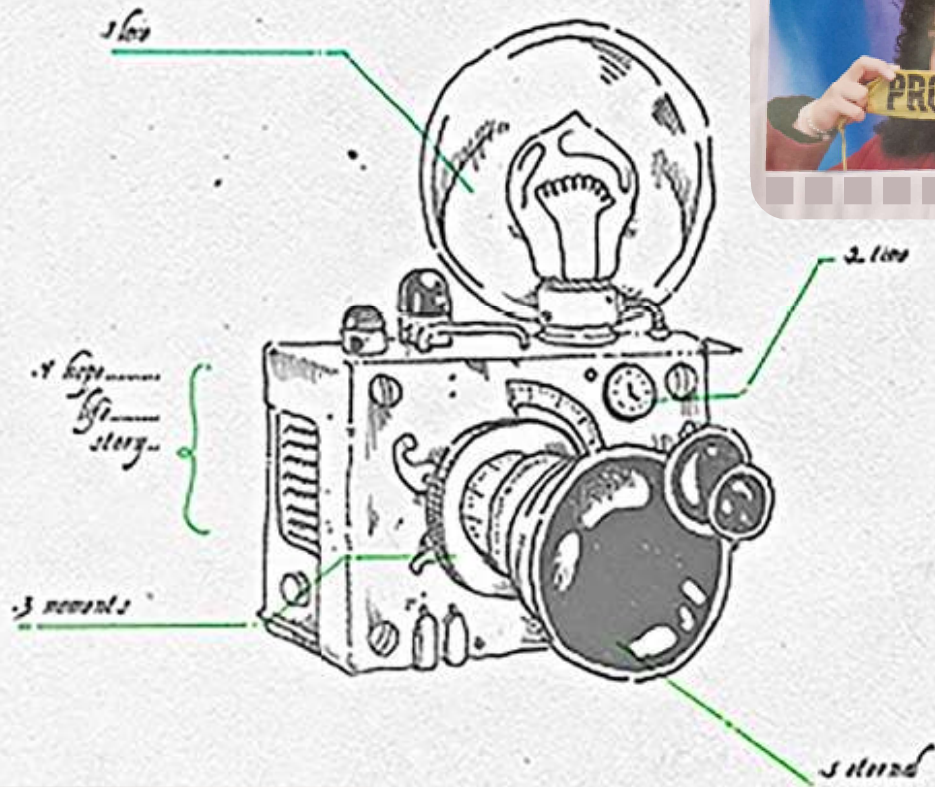


Para cerrar el semestre 2025-1, alumnos del Estudio Técnico Especializado en Fotografía Digital, impartido en los planteles Azcapotzalco y Naucalpan por el profesor Juan Fernando Velázquez Gallo, presentaron el resultado de su trabajo y los conocimientos adquiridos en el primer semestre de esta carrera técnica en la exposición ***La belleza de lo cotidiano***.

El ETE en Fotografía Digital es de reciente creación y se puso en marcha este semestre los días sábado en su modalidad piloto; obteniendo muy buena respuesta por los jóvenes cecehacheros que buscan expresar sus emociones y su esencia a través de la imagen, muestra de ello fueron las más de 20 fotografías que se pudieron admirar el pasado 29 de noviembre en la Sala Galería de este plantel.

“Ante el torrente de emociones y acontecimientos experimentados durante la adolescencia, la fotografía es una ventana de frescura, porque a través de la imagen pueden expresar el amor, la soledad, la felicidad, la ternura y el enojo”, puntualizó el profesor. “Los ojos curiosos de nuestros estudiantes retratan escenarios ciudadanos, personajes enmascarados, chispas de juventud, flores y animales de su entorno diario que nos permiten ver sus intereses, preocupaciones, gustos y emociones”.

Talento y constancia fueron los atributos de este grupo de estudiantes que incursionaron en la fotografía; actividad que, sin duda, contribuye a su formación integral, “pero también a la comunidad que verá esta exposición, pues conocerán sus formas de ver el mundo; qué les gusta, cómo se sienten y qué les inquieta, lo cual comparten a través de las diferentes técnicas fotográficas”.



Para esta exposición, explicó, cada alumno seleccionó dos de sus fotografías más representativas, “mismas que reflejan el toque especial y característico de cada uno de sus autores”.

Para acompañar esta muestra, se realizó un conversatorio con el fotógrafo del INBAL, Danilo Amílcar; y, Fredy Pastrana Trejo, fotógrafo de la Dirección General del Deporte Universitario, quienes compartieron con los presentes su experiencia en el mundo de la imagen, cómo llegaron a ella, cómo ha sido su camino profesional, así como los logros y satisfacciones que han obtenido.

Los ponentes coincidieron en señalar que el arte, en cualquiera de sus variantes e independientemente de la carrera profesional que se ejerza, es fundamental para la formación integral del ser humano, “el arte nos brinda esa parte de sensibilidad que nos hace mejores seres humanos, mejores ciudadanos, con mayor empatía, solidaridad y actitud de servicio hacia las otras personas”.

El arte, agregaron, “les da la posibilidad de plasmar, con las diferentes técnicas de representación de la realidad, su forma de ver el mundo, de sentirlo, expresar aquello que les desagrada, de lo que están inconformes; pero también, de sus anhelos, sueños y esperanza por algo mejor. El contar con un estudio técnico relacionado con el arte es un gran beneficio y ventaja para sí mismos, es un gusto que sepan aprovecharlo”.

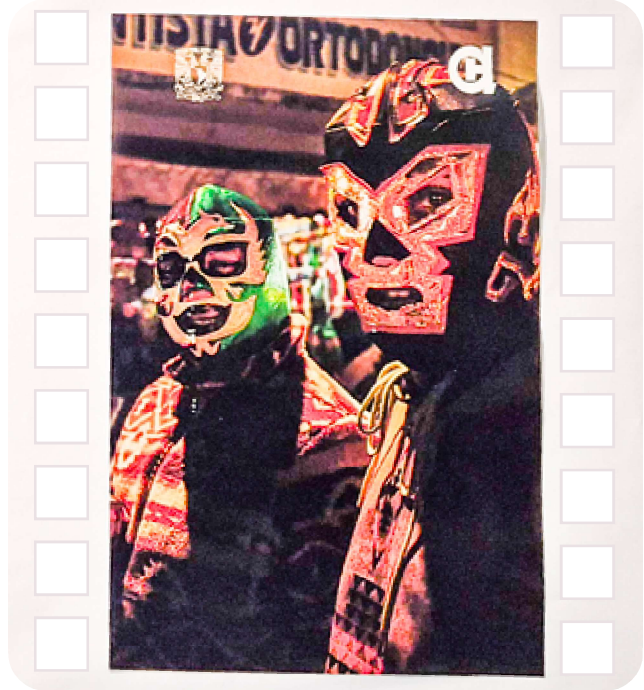
El tener acceso a una cámara fotográfica en cualquier momento, pareciera que nos vuelve fotógrafos; sin embargo, resulta indispensable la formación, aspecto sobre el cual también discutieron, ¿técnica o sensibilidad? “Van de la mano, no pueden separarse, se trata de transmitir y lo logras con una buena técnica, que es la base, es fundamental conocer la cámara, cómo funciona y los recursos que tienes. La experiencia te permite dominar la técnica, para concentrarte en la parte de la sensibilidad y de lo que quieres lograr con tu imagen”.



Hablaron, también, de las experiencias que han tenido desde que se dedican a la fotografía de forma profesional, cómo fue su primer trabajo y el primer pago. Finalmente destacaron que para desenvolverse en cualquier manifestación artística o cultural se requiere tener disciplina, entrega y corazón, aspectos que, sin duda, tienen nuestros jóvenes en formación, ¡felicidades!!

En voz de los alumnos, señalaron “tomar una fotografía va más allá de un click, la verdadera esencia reside en la capacidad de comunicar, de capturar el momento y transmitir una emoción. En este viaje por las imágenes, descubrimos conexiones entre las diferentes materias, ya sea matemáticas, filosofía o historia, que han enriquecido nuestro aprendizaje y nos ha brindado una perspectiva más holística y profunda”.

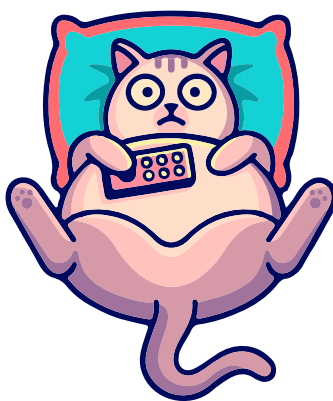
El evento estuvo organizado por la Coordinación de Opciones Técnicas del plantel, a cargo de Verónica Viquez Pedraza y se contó con la presencia de Gerardo Escamilla Núñez, jefe del Departamento de Opciones Técnicas de la DGCCH.



Estudiantes del CCH Azcapotzalco fortalecen habilidades sociales a través del sociodrama

// RUBÉN JIMÉNEZ





CON EL OBJETIVO DE FOMENTAR la comunicación y desarrollar el pensamiento crítico, alumnos del profesor Raúl Díaz, de la asignatura Taller de Comunicación, participaron en una serie de ejercicios de sociodrama, una herramienta educativa que permitió abordar temas complejos y sensibles como el bullying y la discriminación.

El sociodrama, una dinámica que combina actuación y reflexión, no solo permitió a los estudiantes comprender mejor estos temas, sino que también los ayudó a ganar confianza, potenciar su creatividad y mejorar sus habilidades sociales. Según el profesor Raúl Díaz, esta técnica promueve formas de comunicación auténticas mediante el uso del lenguaje no verbal, la gesticulación y la memoria.

“Más allá de los aprendizajes temáticos, esta dinámica reforzó la comunicación presencial, ayudando a los jóvenes a expresarse en público con mayor seguridad”, destacó el profesor.

En la educación de jóvenes, los sociodramas tienen un papel crucial al proporcionar un espacio seguro para explorar emociones y desarrollar empatía. Al asumir diferentes roles, los estudiantes pueden reflexionar sobre perspectivas ajenas, lo que fomenta la comprensión y el respeto hacia los demás. Estas prácticas no solo ayudan a resolver conflictos, sino que también fortalecen el trabajo en equipo y las habilidades de liderazgo, esenciales para su desarrollo integral.

Además, los sociodramas son una herramienta eficaz para enseñar valores como la tolerancia, la inclusión y la responsabilidad social. En un mundo cada vez más digital, estas dinámicas promueven una comunicación auténtica y presencial, permitiendo que los jóvenes se reconecten con habilidades fundamentales para el éxito personal y profesional.

Los estudiantes manifestaron su entusiasmo con la actividad, señalando que les permitió abrir su mentalidad y detectar áreas de oportunidad para el desarrollo de sus habilidades sociales. La experiencia, según ellos, les ayudó a explorar nuevas formas de expresión y enfrentar su miedo al público, lo que impactará positivamente en su vida académica y personal.

Con este tipo de actividades, se busca que los jóvenes no solo comprendan problemáticas sociales, sino que también adquieran herramientas prácticas para enfrentarlas, fortaleciendo su desarrollo integral.



Una mirada a la Sociología y la Antropología

// ANA BUENDÍA YÁÑEZ

DURANTE EL SEMESTRE PASADO, la Secretaría Técnica del SILADIN llevó a cabo el ciclo de conferencias **Los Universitarios y la Investigación Social**, con el principal objetivo de brindar a los jóvenes cecehacheros una orientación sobre el trabajo en el área de las Ciencias Sociales y, de esta manera, generar su interés por los programas de iniciación a la investigación que ofrece el Colegio.

Asimismo, se pretende motivar el estudio y análisis de los fenómenos sociales desde el ámbito metodológico y objeto de estudio de las diversas ciencias, a través de la vinculación académica entre los institutos, escuelas y facultades; promover la colaboración y asesoría de los investigadores en los proyectos de los estudiantes de este bachillerato; e, impulsar la vocación científica e innovación en investigación a través de la convivencia cercana con reconocidos investigadores, puntualizó Javier Ruiz Reynoso, técnico académico a cargo de la organización de esta actividad.

Con el título **Los Universitarios y la Investigación Social** “queremos dar cuenta de las inquietudes, propósitos, intereses y perspectivas, buscando encauzar a nuestros jóvenes universitarios por ese camino que implica la observación metódica, la compilación de datos y el análisis riguroso que mueven el estudio de los fenómenos sociales”, enfatizó.

El ciclo contó con la presencia de destacados académicos del Instituto de Investigaciones Sociales (IIS) de la UNAM, quienes hablaron de su área de conocimiento, experiencia y práctica; líneas de investigación y algunos de sus más recientes trabajos y libros publicados.

Inició Hugo José Suárez, doctor en Sociología por la Universidad Católica de Lovaina – Bélgica (2001), miembro del Sistema Nacional de Investigadores nivel 3, quien presentó su libro **Hacer Sociología sin darse cuenta**, publicado en la Editorial 3600 en Bolivia, en el año 2018, en el cual el autor lleva de la mano al lector por momentos de la vida cotidiana contruidos y cuidadosamente detallados bajo la mirada de un sociólogo, cuyo aspecto fundamental es “es aprender a ver de otra manera el mundo”, comentó la antropóloga Elena Nava.

El libro está dirigido a los jóvenes para despertar su propia mirada, “pretendo sembrar la inquietud por detenerse en su contexto, darse cuenta que se puede hacer sociología en un domingo familiar, haciendo fila en el supermercado o leyendo una buena novela; es una invitación a mirar, a pensar, a escribir”, resaltó el investigador.





En otra sesión del ciclo, Natividad Gutiérrez Chong presentó el libro ***Indigenizando los medios de comunicación. Redes interculturales y comunicación indígena en América Latina***, de Elena Nava Morales, doctora en Antropología Social por la Universidad de Brasilia; en 2016 ganadora de la beca para mujeres en las Ciencias Sociales, otorgada por la Academia Mexicana de Ciencias (AMC) y el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt).

El libro consta de 6 capítulos, que compila investigaciones realizadas en varios pueblos indígenas, como el mixe (México), kolla (Argentina), mapuche (Chile), baniwa y guarani-mbya (Brasil), sobre cómo han hecho uso de los medios de comunicación para fortalecer su identidad y la preservación de sus costumbres, tradiciones, sus lenguas, así como para crear diálogos, apoyar la sociabilidad y activar nuevos modos de movilización social, entendiendo por identidad ese “sistema de información interno, subjetivo que se compone por varios aspectos, uno de ellos, hablar una lengua originaria”, apuntó Natividad Gutiérrez.



Egresada del CCH Vallejo, Elena Nava resaltó que su libro muestra la labor de los pueblos indígenas para tejer redes interculturales contrahegemónicas y creando otras modernidades a partir de sus movimientos de resistencia. “Presenta modos de pensar y hacer comunicación desde lugares que antes eran invisibilizados”.

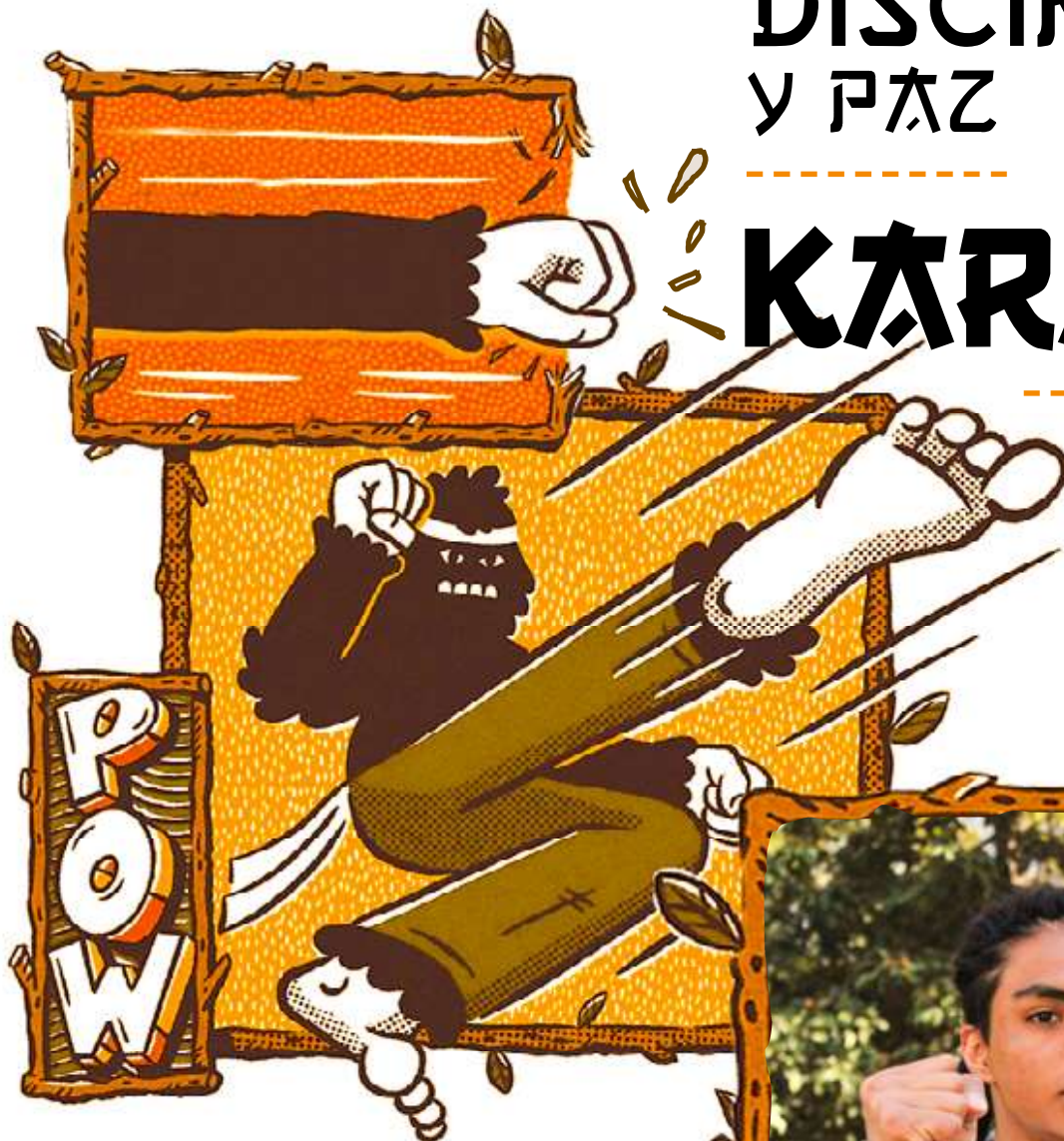
En ambas presentaciones, los ponentes hicieron hincapié en la importancia del trabajo de campo para conocer a fondo el objeto de estudio, “permite observar cómo las teorías científicas interactúan con la vida real; y aporta perspectivas locales, ayudando a contextualizar los conflictos dentro de realidades sociales y culturales”.

El ciclo aún contempla una sesión más, mantente al pendiente y si tienes curiosidad o deseos de emprender una investigación en el Área de las Ciencias Sociales, te invitamos a que te acerques al Siladin y conozcas los proyectos de Jóvenes Hacia la Investigación.



DISCIPLINA Y PAZ DEL KARATE

// RUBÉN JIMÉNEZ



DESDE LOS 7 AÑOS, Joshua Alexander Rico Prado ha encontrado en el karate no solo un deporte, sino un camino hacia el autoconocimiento y la superación personal. Actualmente, como estudiante de 5.º semestre, comparte cómo esta práctica ha marcado profundamente su vida y moldeado su visión del mundo.

La historia de Joshua con el karate comenzó como una respuesta a un desafío de su niñez: el bullying. “Mi madre decidió inscribirme a karate como defensa propia, y desde entonces le tomé gusto”, comenta. Lo que inició como una herramienta para protegerse se transformó en una pasión que le ha acompañado durante más de una década.





JOSHUA ALEXANDER RICO PRADO

EL DOJO: UNA SEGUNDA FAMILIA

Para Joshua, el dojo donde entrena es más que un espacio de práctica; es una segunda familia. Su profesor de karate ha sido una figura paterna clave en su vida, guiándolo no solo en las técnicas del arte marcial, sino también en valores fundamentales como la perseverancia y el respeto. “Les tengo mucho cariño a mis compañeros; el dojo es un lugar donde siempre me siento apoyado”, asegura.

KARATE SHOTOKAN: UN ESTILO QUE INSPIRA

Joshua practica el estilo Shotokan, originario de Japón y fundado por Gichin Funakoshi. Este estilo se distingue por sus movimientos precisos y su enfoque filosófico, algo que ha influido profundamente en Joshua. “El karate no es solo ganar a tus rivales, sino ganarte a ti mismo. Es una disciplina que te enseña a mejorar continuamente y a entregar el alma en todo lo que haces”, explica.

LOGROS Y ENSEÑANZAS

Con alrededor de 20 medallas obtenidas en torneos locales, Joshua valora cada competencia como una oportunidad para superarse. “Mi objetivo no es vencer a los demás, sino ser mejor que el día anterior”, afirma. Para él, el verdadero logro reside en la dedicación y la constancia.

UN FUTURO CON EQUILIBRIO

Mirando hacia adelante, Joshua planea estudiar economía o contaduría en la FES Aragón, sin abandonar el karate. “Quiero mantener un equilibrio entre mis estudios y mi pasión por el karate. Ambos son fundamentales en mi vida”, dice con determinación.

UNA INVITACIÓN A LA PAZ ESPIRITUAL

Cuando se le pregunta qué recomendaría a otros jóvenes, Joshua destaca el valor del karate como una práctica que va más allá del cuerpo. “Es un deporte individual, pero fomenta el compañerismo. Además, te brinda paz espiritual, porque te enfocas en el presente y dejas a un lado el estrés”, concluye.

RICO PRADO

Joshua Alexander Rico Prado es un ejemplo de cómo el deporte puede transformar vidas, inculcando valores que trascienden el tatami y aportando herramientas para enfrentar los desafíos del día a día.





// RUBÉN JIMÉNEZ

LabDAP : Innovación psicopedagógica para transformar vidas desde el CCH Azcapotzalco

La educación y la salud mental son pilares fundamentales para el desarrollo integral de los jóvenes y las comunidades. En esta ocasión, tuvimos el honor de conversar con el Dr. J. Jesús Ramírez y la Dra. Evelyn Galicia Gómez, representantes del Laboratorio Digital de Atención Psicopedagógica (LabDap), un proyecto que desde su concepción busca romper barreras educativas y sociales a través de la atención psicopedagógica, en colaboración con la FES Iztacala de la UNAM.

UNA INTRODUCCIÓN A LOS LÍDERES DEL PROYECTO

Dr. J. Jesús Ramírez: Presidente y fundador del LabDap, con más de 13 años de trayectoria como docente en la Facultad de Estudios Superiores (FES) Iztacala. Su experiencia lo ha llevado a desarrollar estrategias que integran educación, tecnología y psicología para atender a sectores en desventaja.

Dra. Evelyn Galicia Gómez: Subdirectora del LabDap, egresada del Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia (SUAYED). Su experiencia profesional comenzó en el ámbito penitenciario, trabajando en la rehabilitación psicosocial de personas privadas de la libertad.

LOS ORÍGENES DEL LABDAP

El Dr. Ramírez relató que la idea del LabDap surgió como una respuesta a una necesidad palpable dentro del SUAYED: “Los estudiantes del sistema abierto enfrentaban una desventaja significativa al no contar con espacios para realizar prácticas supervisadas, a diferencia de sus compañeros del sistema escolarizado”.

En 2017, el proyecto comenzó a operar en colaboración con el Centro Varonil de Rehabilitación Psicosocial (CEVAREPSI), ubicado en el Reclusorio Sur. En este espacio, se trabajó con personas privadas de la libertad que enfrentaban enfermedades mentales, implementando programas de rehabilitación con enfoque psicopedagógico.



ADAPTACIÓN Y CRECIMIENTO TRAS LA PANDEMIA

La pandemia supuso un reto mayúsculo para el LabDap, que tuvo que rediseñar su modelo operativo. “Nos trasladamos al anexo del Reclusorio Oriente, enfocados en personas preliberadas”, explicó la Dra. Galicia. Este grupo, compuesto mayormente por jóvenes de entre 18 y 25 años con antecedentes de consumo de sustancias y abandono escolar, se convirtió en el centro de atención del proyecto.

A partir de este cambio, se implementaron programas enfocados en la prevención de adicciones, actividades culturales y deportivas, así como estrategias educativas para que los participantes pudieran retomar su formación académica. “Nuestra meta no era solo la reinserción social, sino también empoderarlos a través de la educación y el desarrollo de habilidades”, agregó el Dr. Ramírez.

DEL SISTEMA PENITENCIARIO A LA COMUNIDAD EDUCATIVA

La expansión del LabDap hacia el ámbito educativo fue una decisión natural. “Muchos de los jóvenes internos nos compartieron que su situación podría haber sido diferente si hubieran continuado sus estudios”, mencionó la Dra. Galicia. Este testimonio motivó al equipo a llevar sus programas preventivos y educativos a adolescentes en instituciones como el CCH Azcapotzalco.

Con la implementación de estrategias integrales, el LabDap busca fortalecer la salud mental de los estudiantes, promoviendo su bienestar emocional y habilidades sociales. Los programas incluyen talleres de prevención de riesgos psicosociales, manejo del estrés y sesiones de orientación vocacional.

IMPACTO Y PROYECCIÓN DEL LABDAP

El LabDap no solo se ha consolidado como un espacio de formación para estudiantes de la FES Iztacala, sino también como un puente entre la academia y la sociedad. Este laboratorio se ha posicionado como un modelo innovador de atención psicopedagógica que combina educación, tecnología y trabajo interdisciplinario.

El Dr. Ramírez concluyó con un mensaje de esperanza: “La educación y la salud mental son claves para transformar vidas y construir un futuro más justo y equitativo”.

UN EJEMPLO DE COMPROMISO UNIVERSITARIO

El trabajo del LabDap refleja el compromiso de la UNAM con la formación integral de sus estudiantes y el impacto social positivo. A través de proyectos como este, se demuestra cómo la colaboración entre disciplinas puede generar cambios significativos en comunidades vulnerables.



DESDE SEPTIEMBRE DE 2024, el Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Azcapotzalco de la UNAM cuenta con el programa “Espacio de Orientación y Atención Psicológica” (ESPORA Psicológica), un servicio que ha transformado la manera de abordar la salud mental dentro de la comunidad universitaria.

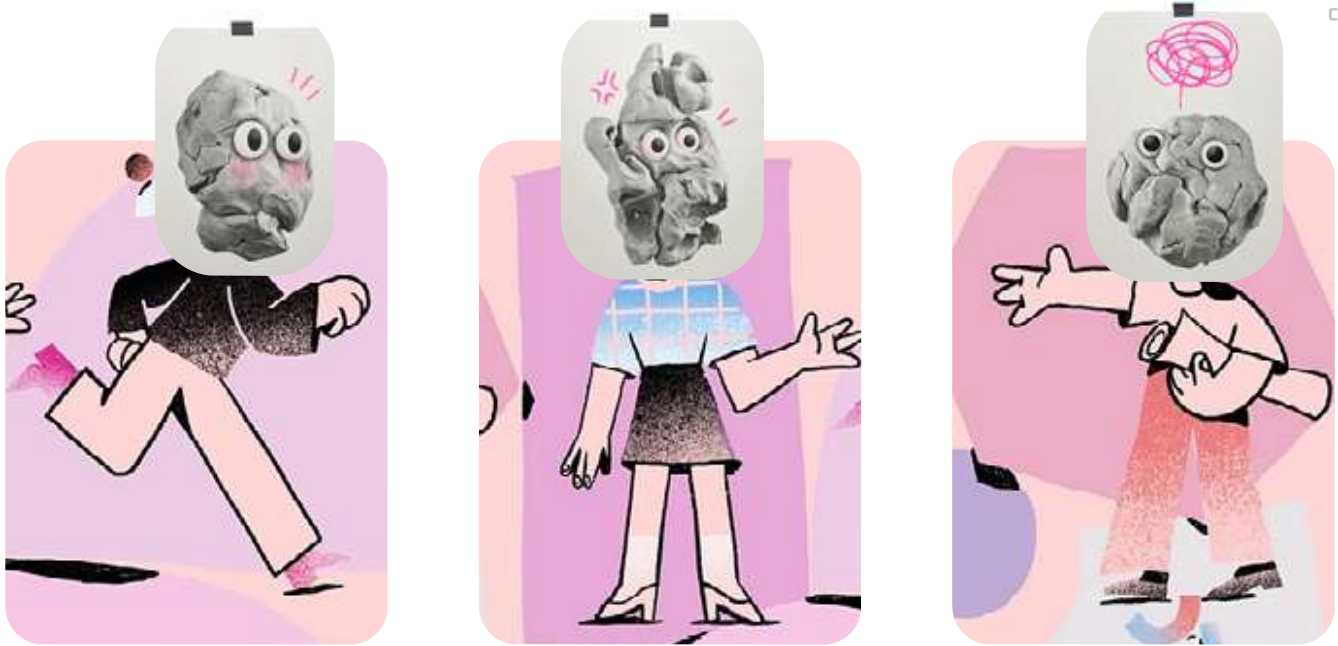
ESPORA Psicológica ofrece atención profesional, especializada y gratuita a estudiantes, profesores y personal administrativo. Su modelo de intervención se centra en la psicoterapia breve focalizada, diseñada para brindar apoyo emocional en un proceso terapéutico de 14 sesiones.

Este enfoque, sustentado en un marco teórico interdisciplinario con base en el psicoanálisis y la perspectiva de género, busca atender de manera integral las necesidades de los usuarios.

// RUBÉN JIMÉNEZ

ESPORA **Psicológica:** **Un espacio de** **apoyo emocional en** **el CCH Azcapotzalco**





UN ESFUERZO INTEGRAL POR LA SALUD MENTAL

El CCH Azcapotzalco, con el apoyo de la UNAM, reafirma su compromiso con el bienestar integral de su comunidad al implementar programas como ESPORA Psicológica. Este espacio no solo brinda herramientas emocionales y psicológicas, sino que también contribuye a construir una cultura de cuidado de la salud mental como un eje fundamental para el desarrollo académico y personal de los estudiantes.

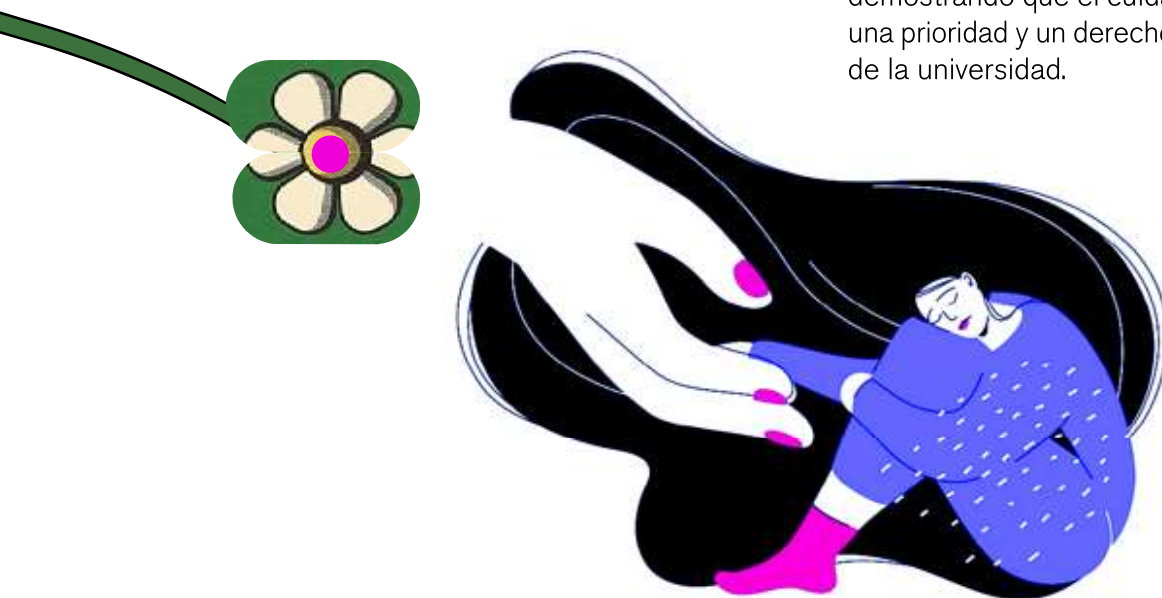
Durante el semestre 2025-2, ESPORA Psicológica recibió más de 200 solicitudes de atención, de las cuales 29 alumnos continúan actualmente su proceso terapéutico. Estas cifras evidencian la necesidad y el impacto de contar con espacios accesibles, profesionales y gratuitos para atender el bienestar emocional de la comunidad.

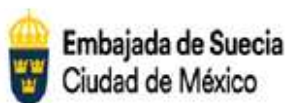
RESULTADOS TANGIBLES Y UNA INVITACIÓN ABIERTA

Además de brindar atención personalizada, ESPORA busca generar un cambio en la percepción sobre la salud mental dentro del entorno universitario. Los resultados iniciales son alentadores y reflejan el esfuerzo conjunto entre el CCH Azcapotzalco y la UNAM por implementar programas que impacten positivamente en la calidad de vida de sus miembros.

La comunidad está invitada a aprovechar este recurso fundamental. Para solicitar atención, los interesados deben enviar un correo electrónico con el asunto "Solicitud de atención" a espora.azcapo@cch.unam.mx.

El CCH Azcapotzalco continúa promoviendo iniciativas que fortalezcan la salud integral de su comunidad, demostrando que el cuidado de la salud mental es una prioridad y un derecho para todos los miembros de la universidad.





¿Tienes una idea para solucionar los problemas del agua?

Desarrolla tu propuesta y representa a México en el Stockholm Junior Water Prize

Dirigido a mexicanos inscritos a nivel secundaria o bachillerato

Edad de 15 a 20 años



Consulta la convocatoria completa en:
premiojuvenildelagua.cershi.org

Fecha límite de registro
Lunes 28 de abril 2025

