

REVISTA DIGITAL
PARA NIVEL MEDIO SUPERIOR



ISSN EN TRÁMITE :: PUBLICACIÓN TRIMESTRAL NO. 10 NOVIEMBRE 2015



trastorno silencioso

**entre la realidad
y la ficción...**

en Prepa 5

Conecte UAEM año 2, no.10, publicación trimestral edición especial noviembre 2015 editada por la Secretaría de Difusión Cultural Instituto Literario no. 100. Col. Centro C.P. 50000. Tel. (722) 2 26 23 20 y la Dirección de Divulgación Cultural, Instituto Literario no. 215, Col. 5 de Mayo, C.P.50090. Tel. (722) 2 77 38 35/ 36 ext. 2121 y 2123. Editor responsable: L.D.G. Concepción Contreras Martínez. Reserva de derechos de Uso Exclusivo en trámite, otorgado por el Instituto Nacional de Derechos de Autor. Responsable de la última actualización de este número, Área de Tecnologías de la Información y Comunicación, dirección de Programa Editorial L.D.G. Concepción Contreras Martínez Instituto Literario no. 215, Col. 5 de Mayo, C.P.50090. Fecha de última modificación 2 de noviembre de 2015.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Se autoriza la reproducción y/o utilización de los materiales haciendo mención de la fuente.

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DEL ESTADO DE MÉXICO**

Dr. en D. Jorge Olvera García
Rector

Dr. en Ed. Alfredo Barrera Baca
Secretario de Docencia

Dra. en Est. Lat. Ángeles Ma. del Rosario Pérez Bernal

Secretaria de Investigación y Estudios Avanzados

Dr. en D. Hiram Raúl Piña Libien
Secretario de Rectoría

M. en E. P. y D. Ivett Tinoco García
Secretaria de Difusión Cultural

M. en C. Ed. Fam. María de los Ángeles Bernal García

Secretaria de Extensión y Vinculación

M. en E. Javier González Martínez
Secretario de Administración

Dr. en C. Pol. Manuel Hernández Luna
Secretario de Planeación y Desarrollo Institucional

Mtra. en A. Ed. Yolanda Ballesteros Senties
Secretaria de Cooperación Internacional

Dr. en D. José Benjamín Bernal Suárez
Abogado General

Lic. en Com. Juan Portilla Estrada
Director General de Comunicación Universitaria

Lic. Jorge Bernáldez García
Secretario Técnico de la Rectoría

M. en A. Emilio Tovar Pérez
Director General de Centros Universitarios y Unidades Académicas Profesionales

M. en A. Ignacio Gutiérrez Padilla
Contralor Universitario

Directorio

Marlene Astrid P. Colín
Rosa Gloria García Vilchis
Corrección y redacción

Concepción Contreras Martínez
Dirección editorial, coordinación y diseño gráfico

NUESTROS REPORTEROS

Plantel "Lic. Adolfo López Mateos"
Brandon Álvarez González
Sharon Cristy Olivares Franco
Rodolfo Bobadilla Cervantes
Brenda Berenice Piedra García
Daniel Enrique Fernández García

Plantel "Nezahualcóyotl"

Fernanda Elena Jiménez López
Cristian Filiberto Salgado Cruz
Yuridia Estefanía López Jiménez
María Fernanda Flores López
Iván Uriel Castro López

Plantel "Cuauhtémoc"

Jessica Sotelo Gil
Daniela Hernández Concha
Brenda Gutiérrez González
Nadia Paulina Garduño Flores
Rey David Nava Hernández
Mario Eduardo Barrera Dávila
Fotografía

Plantel "Ignacio Ramírez Calzada"

Claudia Isabel Espinosa
de los Monteros Rayón
Jennifer Anahí Zaragoza Núñez
Lesslie Alondra Flores Cid
Andrea Salazar Ruiz

Plantel "Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana"

Jonathan Ignacio Guizar Juvera
Adriana Román Valdez
Fátima Domínguez Prospero
Dara Natahel Medina Valle
Andrea Alejandra Villavicencio Núñez
Karla Estefanía Ramírez Hernández
Miriam Fernanda Gómez Delgado

Plantel "Texcoco"

Karla Ivana Meléndez Hernández
Alejandro Vaquero Ibarra
Luis Mario González Vergara
Julio Fernando de los Santos Torres

Plantel "Sor. Juana Inés de la Cruz" Amecameca

Maríel Rueda Martínez
Jesús Adalberto Pérez Velasco
Cristina Fernanda Rueda Toriz
Carlos Adrián Rodríguez Ramos

Plantel "Dr. Pablo González Casanova" Tenancingo

Carlos Alberto Barrios Medina
Edith Michael García García
Jessica Alondra Chávez Vázquez
Sri Sakti Rodríguez García

Plantel "Isidro Fabela Alfaro" Atlacomulco

Aranza Ruiz Ruiz
Mariana Camacho Oloarte
Natali Ixchel Téllez Colín
Ivana Valezka Gutiérrez Solórzano
Aksa Nohemi Lovera Gallardo

**Participa
con nosotros**



1. Las colaboraciones deben ser originales e inéditas, de carácter académico y cultural. Referentes a los temas según la sección.
2. Los trabajos que se entreguen para su publicación deberán ser redactados de manera clara y precisa, con un lenguaje comprensible y apto para estudiantes de preparatoria.
3. Las colaboraciones deberán incluir la siguiente información:
Datos generales del autor(es): nombre completo, semestre, espacio académico, teléfono, correo electrónico y actividad o grado académico, en caso de ser personal administrativo.
4. Los trabajos deberán cumplir con las siguientes características:

- En formato Word a un espacio y medio (1.5), en tipo Arial 12 puntos, sin cortes de palabras, con una extensión de una cuartilla y media máximo.
- Las fotografías, deberán enviarse en formato jpg, png a 300 dpi como mínimo.
- La bibliografía deberá contener (en este mismo orden): nombre completo del autor (si se tienen los dos apellidos, separados por un guión), año de edición (entre paréntesis), título del artículo (entrecomillado) y título del libro o revista (en cursivas), ciudad, editorial. Ejemplo: Rodríguez, Victoria (1999), *La descentralización en México. De la reforma municipal a Solidaridad y el nuevo federalismo*, México, Fondo de Cultura Económica (FCE).
- Se usará la notación Harvard para las referencias dentro del texto; es decir: apellido del autor, año y página escrito entre paréntesis: (Alcántara, 1995: 28).
- Los artículos podrán entregarse en las instalaciones de la revista Conecte UAEM: Instituto Literario 215 Col. 5 de Mayo. Toluca, Estado de México. C.P. 50000 o vía correo electrónico a la dirección: revistadigitalprepa@gmail.com
- Las colaboraciones aceptadas están sujetas a corrección de estilo y edición.

Mayores informes

Dirección del Programa Editorial
Instituto Literario 215 Col. 5 de Mayo. Toluca, Estado de México.
C.P. 50000. Tels. (722) 2 77 38 35/36 ext. 2121 / 2123.
correo: revistadigitalprepa@gmail.com y en nuestras redes sociales.



CONECTIPS

LO GENIAL

MIRA TU CUERPO

YO SOY UAEM

RETA TIME

EL MURO

Carta editorial

El ritmo acelerado de vida que actualmente llevamos está modificando la forma de realizar actividades escolares y laborales, el estrés y el consumo de alimentos con poco valor nutricional están dando como resultado índices elevados de trastornos psicológicos, obesidad y diabetes entre los adolescentes.

Conscientes de estos problemas, en esta edición te presentamos datos estadísticos sobre la depresión en adolescentes, ¿Qué es y cuál su tratamiento? ¿Cuáles son los síntomas y qué instituciones brindan apoyo gratuito? Además hacemos alusión al Día Mundial de la Diabetes, ya que actualmente 6.9 millones de personas en México viven con este padecimiento; la combinación de ejercicio y dieta balanceada serán las mejores armas para controlar y prevenirla.

En otro orden de ideas, también compartimos contigo las actividades multiculturales que llevó a cabo el Plantel “Ángel Ma. Garibay Kintana”, y décima Carrera Atlética organizada por el Plantel “Adolfo López Mateos”. Y para que te sacudas un poco el estrés por exámenes y fin de semestre, te invitamos a ver la puesta en escena Los locos de Valencia.

¡Disfruta nuestro contenido!

CONECTIPS



Huizi

Entérate de los detalles del nuevo Sistema de Bici Pública en Toluca y adquiere tu membresía anual:

<http://huizitoluca.com.mx/>



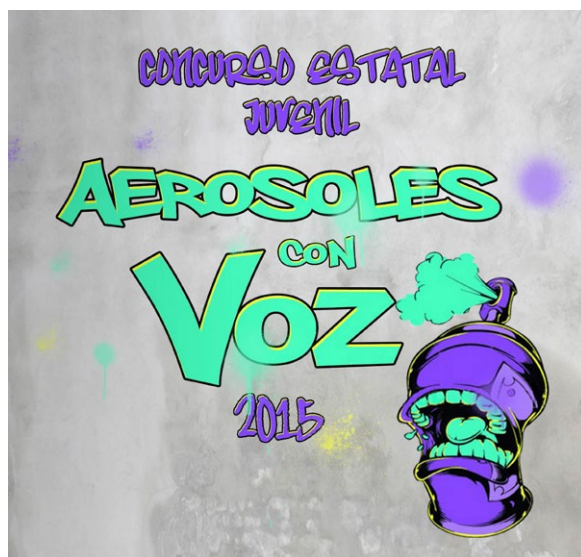
EMIFF

Estado de México International Film Festival te espera del 5 al 11 de diciembre a disfrutar de las selecciones de cortometraje y proyección, además de talleres, conferencias y música.

Aerosoles con voz 2015

Si eres un graffitero anónimo, esta es la oportunidad de mostrar tu talento al público. Checa la convocatoria:

http://imej.edomex.gob.mx/sites/imej.edomex.gob.mx/files/files/Aerosoles_con_voz.pdf



MUSEO DEL BARRO

LO GENIAL



Texto: Dara Natahel Medina Valle*

Imágenes: Dara Natahel Medina Valle y Marisol Valle

Todo mundo tiene en su información genética la manera de sentir, hacer o bailar música”

Nohoch

El Museo del barro se encuentra en Metepec, Estado de México, es un atractivo cultural para habitantes y turistas; se inauguró en 2012 con la intención de exponer figuras y obras de arte de barro y arcilla realizadas por artistas populares. Lo que en un principio era la Casa de Cultura, hoy, se ha convertido en un centro de exposiciones itinerantes, talleres y conferencias. Además, es uno de los sitios predilectos para presentar a artistas en el Festival Internacional de Arte y Cultura Quimera.

Este evento es la combinación de distintas actividades culturales gratuitas que se presentan una vez al año en el municipio, incluye presentaciones de artistas internacionales, nacionales y locales; esta fue su edición 25.

Dentro del programa se encuentran conciertos de música de pop-folk experimental y rock-punk, pues el objetivo del festival es acercar al público a eventos culturales que no tengan costo.

Las bandas encargadas de armar el ambiente fueron Nohoch y Los músicos de José, quienes transmitieron alegría y un rato armonioso a los asistentes; se presentó la obra de teatro “El Rey León”, con actores infantiles, y en concierto Manu Pineda.

NOHOCH

Nohoch (“gordo o amplio” en maya), es el nombre con el que se da a conocer un grupo musical de géneros alternos, pues combinan *pop-folk-experimental* para crear una melodía completamente inédita como las letras que acompañan el significado de lo que representa su forma de expresión.

En su show muestran imágenes que convierten el número no sólo en musical, sino también visual, cada una complementa la letra de las canciones. Los integrantes mencionan que para crear sus composiciones se basan en ideas que les surgen a partir de pies de páginas de revistas, catálogos, experiencias personales y de amigos.

Nohoch mostró una puerta para salir por un momento de la rutina y reflexionar sobre nuestros pensamientos.



LOS MÚSICOS DE JOSÉ

La música continuó en el Museo del barro a cargo de Los músicos de José, una banda que dejó satisfechos a los asistentes, quienes bailaron y corearon sus canciones desde sus primeros tres temas de jazz hasta finalizar su participación.

Los músicos de José son originarios del Distrito Federal, y su grupo está conformado por cuatro integrantes que combinan saxofón, trompeta, bajo, guitarra eléctrica y piano para formar un ambiente ameno y divertido. Esa musicalidad es la que impide a sus seguidores mantenerse sentados durante el espectáculo.



EL REY LEÓN

Se llevó a cabo una presentación especial, pues el grupo Giboga (Escuela de jazz en Metepec) deleitó al público con una puesta en escena de uno de los clásicos infantiles más populares del mundo El Rey León; los actores interpretaron canciones como Esta noche es para amar, Quiero ser ya el rey y Hakuna matata; parte del elenco más pequeño bailó caracterizado como los personajes, dividiendo

sus actos en escenas de la película, gracias a esto se ganaron los aplausos de los asistentes.

Giboga es una academia de jazz que está ubicada en Metepec, ofrece al público un rato armonioso y muestra el talento de los niños de entre seis y 15 años.



MANU PINEDA

Artista argentino, representante del pop y con un carisma único, fue el encargado de brindar ritmo a la Plaza Juárez. Comenzó con una historia cronológica de los grandes expositores del rock en español de Argentina e intercaló temas inéditos de su repertorio.



Con una versión de éxitos de Enanitos verdes y temas de Gustavo Cerati, entre otros, Manu Pineda demostró su admiración a estos intérpretes, además mencionó que ha adoptado a México como su segundo hogar después de una gira por el interior de la república.

Fuentes:

<http://www.metepec.gob.mx/?p=934>

<http://www.losmusicosdejose.com.mx/historia.html>

*Reportera del Plantel "Dr. Ángel María Garibay Kintana".

Diabetes, entre la realidad y la ficción...

Texto: Aranza Ruiz R.*

Llámenme "D", pensemos que mi historia es ficción, pero si encuentras algún parecido con la realidad, debes saber que es mera coincidencia.

¿Y si el primer cuadro que vieras al despertar no fuera el amanecer? ¿Si lo primero que vieras en el espejo fuera a un hombre que aparenta más de setenta años, pero sólo tenga 35? Esa es la historia del primo de un amigo y de muchos que conozco.

Cómo me gustaría decir que no soy diabético, que estoy sano, que todos los días corro kilómetros y llego por un desayuno equilibrado, acompañado de una buena lectura; que no necesito una dosis de insulina para levantarme, que mi enfermedad es curable y que no degenera mi vida conforme avanza, pero no es así.

Admitir que tengo esta enfermedad no me llena de orgullo, es el resultado de una vida llena de excesos; hace años cuando comencé a sentir los primeros indicios, me gustaba culpar a la genética, mientras estaba postrado frente al televisor acompañado de pastel y refresco después de estar sentado ocho horas en la oficina.

En 2014 la prevalencia mundial de la diabetes fue nueve por ciento entre los adultos mayores de 18 años.

Más de 80 por ciento de las muertes por diabetes se registra en países de ingresos bajos y medios.

Según proyecciones de la OMS, la diabetes será la séptima causa de mortalidad en 2030.

Hoy, pertenezco a las más de 347 millones de personas que sufren diabetes en el mundo según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), hasta ahora cuido mi alimentación, evito los carbohidratos, sobre todo azúcares de absorción rápida, dejé la vida sedentaria, hago por lo menos 30 minutos de ejercicio con intensidad moderada, porque lo necesito para sobrevivir. Tú estás a tiempo, hazlo por elección, no seas un diabético anónimo.

Fuente:

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015), Diabetes, Nota descriptiva N°312, en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/es/>

*Reportera del Plantel "Isidro Fabela Alfaro".

REVISTA DIGITAL
CONECTE
OAEW

MIRA TU
CUERPO



MIRA TU CUERPO



Depresión, trastorno silencioso

Texto: María Fernanda Flores, Leslie Flores Cid, Rodolfo Bobadilla Cervantes, Adriana Román Valdés y Daniela Hernández Concha*
Imágenes e infografías: Departamento de Desarrollo e Investigación Cultural de la Dirección de Desarrollo e Investigación Cultural

Durante el conversatorio “Depresión en adolescentes” que se llevó a cabo el pasado 28 de octubre en la biblioteca del Plantel “Lic. Adolfo López Mateos”, Lilian Poblete Morales, Sergio González Escobar, psicólogos de la UAEM; Ignacio Padilla García, adscrito al Hospital Psiquiátrico Fray Bernardino Álvarez; y Ana Roiz López, psicóloga social, egresada de la Universidad Autónoma Metropolitana UAM, enfatizaron sobre la pronta detección y atención de este trastorno, ya que se prevé, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que para 2020 será la segunda causa de morbilidad en México.

La depresión es un trastorno mental que afecta principalmente a las mujeres. No es un estado de ánimo, sino una enfermedad que requiere tratamiento psicológico y, en casos graves, psicofármacos, los cuales ayudan a controlarla, más no erradican el trastorno.

En ocasiones suele confundirse con enfermedades físicas (gastritis, colitis, problemas en articulaciones, migraña) porque es silenciosa. El médico va a tratar el dolor físico, sin embargo, una persona con depresión visita hasta ocho doctores diferentes,

antes del psicólogo, para ser diagnosticado con esta enfermedad. Y tarda hasta 14 años en ser detectada.

A diferencia de la tristeza, que es momentánea y se olvida al realizar alguna actividad de gusto e interés personal, la depresión dura años, en ésta, el paciente no sabe por qué se siente así ni cuál podría ser la razón, tampoco disfruta de los momentos alegres y casi nunca cambia su conducta.

No existe edad específica en la que se presente la depresión, pero adolescentes, mu-

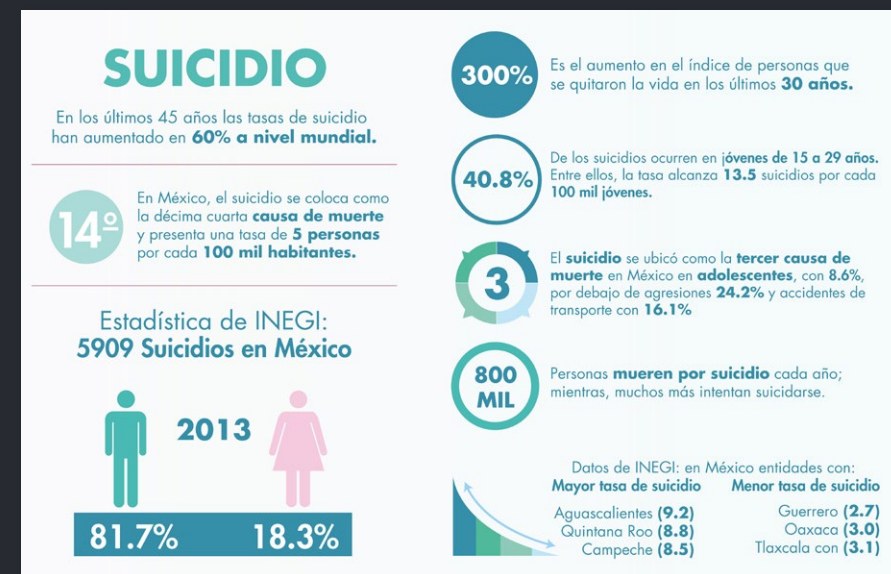
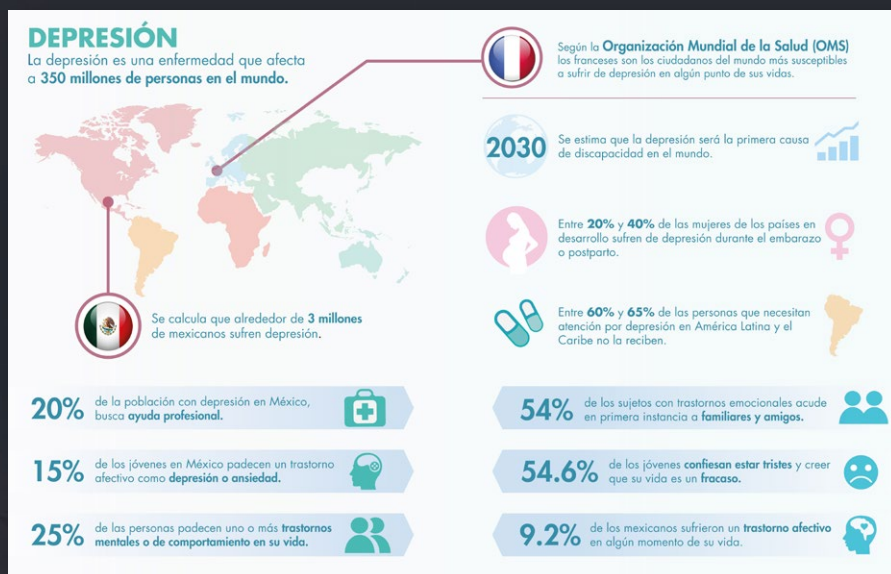
A diferencia de la tristeza, que es momentánea y se olvida al realizar alguna actividad de gusto e interés personal, la depresión dura años



jes en menopausia, hombres en andropausia y personas de la tercera edad, son los más afectados. Además existen algunos factores de riesgo, por ejemplo: familiares con antecedentes depresivos, historial de intento de suicidio, periodo posparto, violencia familiar, pérdidas, abandonado, separación, crisis no resueltas, etcétera.

Lilian Poblete, psicóloga, asegura que un elemento que agrava la situación es la poca importancia que se le da a este tipo de enfermedad “los padres o familiares no escuchan o entienden los sentimientos de los

jóvenes, porque piensan que sus comportamientos son pasajeros. La persona con depresión se siente sola, sus amigos comienzan a alejarse y los profesores suponen falta de interés por la escuela”. Esto puede perjudicar actividades escolares, laborales y familiares si no es atendida de forma correcta. Actualmente, jóvenes viven frustrados y exteriorizan sus sentimientos por medio del bullying para reducir la propia depresión, sin embargo, esto no justifica conductas agresivas.



MIRA TU CUERPO

Durante un episodio depresivo grave es muy improbable que el paciente mantenga sus actividades sociales, laborales o domésticas con grandes limitaciones



La depresión es contagiosa, si alguna persona cercana tiene depresión, probablemente tú la desarrolles. ¿Has pensado cómo se desenvuelven tus amigos? Quienes presentan este trastorno suelen buscar la compañía de aquellos que comparten los mismos sentimientos y emociones, lo cual agrava la situación porque existe una repetición de patrones de conducta.

La depresión puede generar enfermedades cardiacas o terminales, como el cáncer; a nivel psicológico, la persona con depresión puede desarrollar esquizofrenia, y, en el peor de los casos, llegar al suicidio.

Síntomas de la depresión:

- Pérdida de interés por las actividades que antes disfrutabas.
- Falta de energía, lo cual produce una disminución de la actividad.
- Sueño constante e insomnio.
- Pérdida o aumento de peso.
- Conductas autodestructivas.
- Ansiedad.
- Sentimientos de culpa y baja autoestima.
- Dificultad de concentración.

Según la OMS, dependiendo el número e intensidad de los síntomas, los episodios depresivos pueden clasificarse como leves, moderados o graves. Las personas con episodios depresivos leves tendrán alguna dificultad para seguir con sus actividades laborales y sociales habituales, aunque probablemente no las suspendan completamente. En cambio, durante un episodio depresivo grave es muy improbable que el paciente mantenga sus actividades sociales, laborales o domésticas con grandes limitaciones.

¿Cómo ayudar a una persona deprimida?

Si después de leer esta nota identificas a alguien cercano con este trastorno, lo primero que puedes hacer para apoyar es demostrarle que vas a estar con él o ella durante esta etapa, hacer preguntas como: ¿Te pasa algo? ¿Quieres hablar? ¿Te veo mal, qué sientes? ¿Te pue-



do ayudar en algo? para crear un ambiente de confianza y convencerlo de que tiene un problema y que debe pedir ayuda profesional. Lo más importante es no juzgarlo y brindar compañía sin que afecte tu estado de ánimo o actividades diarias. Sergio González afirma que lo más factible es tener en cuenta que la otra persona está enferma, no piensa igual que nosotros ni es consciente de su enfermedad. Recuerda que la depresión suele ser contagiosa.

¡Cuidado! No emitas este tipo de frases, puede resultar contraproducente:

- ¡Ánimo! ¡No te das cuenta de todo lo que tienes alrededor!

- ¡Siempre es lo mismo contigo!
- ¡Piensa!
- ¡Abre los ojos!
- ¡Otra vez triste!
- ¡Reacciona!
- ¡Ya fue mucho tiempo de tristeza!

Para saber más...

Más de 350 millones de personas en el mundo sufren de depresión, por ello se considera la discapacidad número uno.

Una de cada 10 personas padece depresión.

Las personas que se tatúan o perforan alguna parte de su cuerpo no están deprimidas.

Consumir alcohol y/o drogas puede causar depresión, ya que son sustancias depresoras que causan adicción.

La OMS señala que la cuarta parte de la población que acude a atención médica presenta trastornos de depresión.

Entre 35 y 70 por ciento de los jóvenes que tiene problemas escolares sufren trastornos afectivos (depresión y suicidio).



MIRA TU CUERPO

Entre uno y diez por ciento de los estudiantes de preparatoria padece depresión, de los cuales, sólo uno o dos por ciento busca ayuda profesional.

La OMS prevé que para 2030 la depresión será la primera causa de discapacidad mundial.

En México, la depresión ocupa la primera causa de discapacidad social, ante estas cifras, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) registra aproximadamente 14 días de ausencia al año por parte de los trabajadores

Ante estas cifras alarmantes, la UAEM, a través de la Secretaria de Difusión Cultural y el Departamento de Desarrollo e Investigación Cultural de la Dirección de Desarrollo e Investigación Cultural, consideró necesario este conversatorio para informar y resolver dudas a estudiantes, principalmente, y público en general sobre la depresión.

Los especialistas coincidieron en que la base de la depresión es la desesperanza; ya que los ideales capitalistas han creado una preocupación por el “tener” y no por el “ser”; las nuevas generaciones se enfrentan con un panorama desalentador ¿Cuántas veces no has escuchado a amigos o familiares decir: “estoy en la depre”?

El conocimiento y la información son las herramientas para atender correctamente este trastorno. No se debe tomar a la ligera, ya

que afecta, además de la psicológica, la integridad física. Las estadísticas no engañan, la realidad es que la sociedad desconoce el tema, si no hacemos algo por difundir y educar, los presagios se volverán realidad. El futuro sí existe, somos nosotros y tenemos un compromiso, ayudar y compartir la información necesaria para que la depresión no se vuelva una pandemia.

Nosotros formamos parte de este mundo y debemos ser conscientes de los problemas que otros pueden tener; comienza por ti, conoce lo que te rodea e infórmate para lograr que cada vez sean más las personas que vean la depresión como algo “normal” y se pierdan los estereotipos.

¿Dónde solicitar ayuda?

Centro de Estudios y Servicios Psicológicos Integrales (CESPI) de la Facultad de Ciencias de la Conducta de la UAEM.

Informes

Dra. Adelaida Rojas García

Email: rojasgarcia.adelaida@gmail.com

Teléfono: 272 00 76 ext. 142

Clínica de Salud Mental Ramón de la Fuente del DIFEM.

Informes

Prolongación Andrés Quintana Roo sur 905, colonia Villa Hogar. Toluca.

Teléfono: 217 28 33

¿A DÓNDE DEBO ACUDIR?

CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA (CAPSI)
El Centro de Atención Psicológica (CAPSI) del Centro Universitario Zumpango, presta servicios en ambos turnos.

Tiene alrededor de 60 pacientes con problemas como:

- DEPRESIÓN
- ADICCIONES
- TRASTORNOS ALIMENTARIOS
- ANSIEDAD
- DUELO

22 ESCUELAS DE NIVEL BÁSICO Y MEDIO SUPERIOR, SON APOYADAS POR CAPSI.

ORGANISMOS UNIVERSITARIOS QUE CUENTAN CON ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Centro Universitario UAEM Zumpango con el Centro de Atención Psicológica (CAPSI) | Centro Universitario UAEM Valle de Chalco con el Centro de Atención Psicopedagógica

¿A DÓNDE DEBO ACUDIR?

CENTRO DE ESTUDIOS Y SERVICIOS PSICOLÓGICOS INTEGRALES (CESPI)

OBJETIVO
Planear, coordinar y controlar los servicios de atención psicológica a la comunidad que lo demande, ubicándolos en el programa de atención correspondiente a la problemática psicológica identificada asegurando la eficacia y eficiencia terapéutica y organizacional.

PROGRAMA DE ATENCIÓN DE CESPI

- TERAPIA FAMILIAR
- TERAPIA PARA ADULTOS
- TERAPIA PARA ADOLESCENTES
- PSICOTERAPIA DE JUEGO
- VALORACIÓN Y ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA
- PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE INTENTO SUICIDA
- ATENCIÓN PSICOLÓGICA A NIÑOS CON PROBLEMAS DE LENGUAJE Y APRENDIZAJE

POBLACIÓN VULNERABLE
SON LOS SUJETOS QUE ESTÁN MÁS EXPUESTOS A PRESENTAR IDEACIONES O INTENTOS SUICIDAS, ENTRE LOS QUE SE ENCUENTRAN:

- Adolescentes.
- Personas de la tercera edad.
- Pacientes con diversas psicopatologías.
- Enfermos con padecimientos crónico-degenerativos.
- Personas vulnerables ante un estado de crisis.
- Sobrevivientes de un suicidio (familia, amigos, etc.)

RECOMENDACIONES PARA DISMINUIR EL RIESGO SUICIDA

- Hablar al respecto con alguien que pueda ayudar: Terapeuta, familiares o amigos.
- Evitar consumir alcohol o medicamento no prescrito específicamente.
- Iniciar actividades que sean agradables y que distraigan los pensamientos suicidas.
- Mantener distancia con cualquier medio de suicidio: medicamentos peligrosos, armas, sustancias tóxicas, objetos punzo cortantes, etc.

¿A DÓNDE DEBO ACUDIR?

CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS MÉDICAS (CICMED)
SERVICIOS DE SALUD QUE OFRECE:
(ATIENDE A TODOS LOS UNIVERSITARIOS)

PSICOLOGÍA

- EDUCACIÓN ESPECIAL
- SALUD MENTAL Y EVALUACIÓN DEL DESARROLLO PSICOLÓGICO
- PSICOLOGÍA CLÍNICA
- DESARROLLO PSICOLÓGICO EN NIÑOS Y ADULTOS
- PSICOLOGÍA EDUCATIVA

CONTACTO
E-mail: comed2013@uaem.mx
Teléfonos: (01 722) 212 80 27 y (01 722) 219 41 22
Dirección: Jesús Carranza casi esquina Venustiano Carranza No. 205 Cal. Universidad.
Facebook: Centro de Investigación en ciencias Médicas - Cicmed UAEMex

Servicio de Orientación Psicológica

La atención sólo es vía telefónica o chat, ingresando a http://chat.edomex.gob.mx/livezilla/chat.php?a=eae34&intgroup=QXNlc29yZXXNlEaWY_&intid=bG9yZW5hMA__&pref=Z3JvdXA_&hg=Pw__

Teléfono: 01 800 710 24 96 y 01 800 221 31 09

Centro de Investigación en Ciencias Médicas (CICMED) de la UAEM.

Informes: Jesús Carranza casi esquina con Venustiano Carranza No. 205. Col. Universidad.
Teléfono: 212 80 27 y 219 41 22

¿Te interesa ponerte en contacto con los ponentes?

Lilian Poblete Morales

Teléfono: 044 722 369 52 01

Ana Roiz

anitaroiz@gmail.com

Teléfono: (55)3734 5690

Fuente:

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2012), *La depresión. Nota descriptiva N°369*, en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/>

*Reporteros de los planteles “Nezahualcóyotl”, “Ignacio Ramírez Calzada”, “Lic. Adolfo López Mateos”, “Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana” y “Cuauhtémoc”, respectivamente.

¡Esperamos que esta nota sea de utilidad y que difundas a través de redes sociales o personalmente esta información, ahora sabrás a quién le puede ser útil!



YO SOY
UAEM



Inauguración del 20 Festival Universitario de la Canción

Texto: Mariana Camacho Oloarte*

Fotos: Secretaría de Rectoría

El miércoles 21 de octubre el Rector de nuestra Universidad, Jorge Olvera García, inauguró en el estacionamiento de la Facultad de Contaduría y Administración de cu el xx Festival Universitario de la Canción, organizado por los Consejeros Universitarios Alumnos de la UAEM.

La ceremonia inició a las 11:00 horas. Diana López Tello, consejera de la Facultad de Geografía dio el mensaje de bienvenida. Durante el concurso, el rector motivó a los estudiantes para compartir su talento a través de los eventos artístico-culturales que organiza la UAEM.



En representación del Plantel "Isidro Fabela Alfaro" Atlacomulco, Manrique Becerril y Miguel Leonardo Rojas, participaron en la categoría de trova. El xx Festival Universitario de la Canción cumplió su objetivo, mostrar el talento de la comunidad estudiantil y ser un espacio de expresión.

Conecte UAEM te invita a ser parte de los eventos que nuestra Alma Mater realiza para nosotros, los estudiantes.

*Reportera del Plantel "Isidro Fabela Alfaro" Atlacomulco.



FERIA MULTICULTURAL EN PREPA 5



Texto y fotografías: Karla Estefanía Ramírez Alemán*

El pasado octubre se llevó a cabo en prepa 5 la Feria multicultural, en la cual se hicieron representaciones culturales de diversos países: Inglaterra, Italia, Francia, España, China y México. Como parte de la muestra se expusieron detalles característicos de cada nación, por ejemplo, la afamada torta española, películas, gastronomía y tradiciones del país oriental, y deliciosas calaveritas de chocolate.

Los talleres impartidos por alumnos del plantel ofrecieron elaboración de jabones judíos, encapsulado de objetos y manga, éstos tendrán la oportunidad de elegir entre uno de los países mencionados para viajar de intercambio. Los números musicales estuvieron a cargo de la rondalla de la prepa, Explanada, y una presentación de jazz.

Juegos de karaoke, lotería, cubo de madera y ponle la cola al burro y toro, le pusieron sabor a la diversión del evento, pues los chavos que asistieron mencionaron que estas actividades los motivan a investigar y conocer otras culturas.



El objetivo fue promover la multiculturalidad y animar a los jóvenes a descubrir la gastronomía, tradiciones y constitución política de otros países, afirmó Leticia Vázquez García, jefa del Departamento de Movilidad Estudiantil, quien en conjunto con Difusión Cultural, se encargó de la organización. También comentó que la actitud de los alumnos fue positiva y respondió con lo planeado, ya que una de las metas es trabajar con los chicos para que le den continuidad al interés que despertaron "Japón fue el país más popular y solicitado por la comunidad estudiantil, pues se ven atraídos por el anime, manga y cultura", finalizó.

Agradecemos a la directora del plantel, Georgina de Jesús González García, y a la comunidad estudiantil, ya que sin su apoyo nada de esto hubiera sido posible.

*Reportera del Plantel "Dr. Ángel María Garibay Kintana".



RETA TIME



LA CARRERA DE PREPA 1

Texto: Brandon Álvarez González*

La décima edición de la Carrera Atlética realizada en octubre por el Plantel "Lic. Adolfo López Mateos" cumplió con los estudiantes la iniciativa de incorporar campos de desarrollo humano, en donde el objetivo es la convivencia e identidad universitaria. La carrera también celebra la inauguración del edificio y la fundación de la preparatoria, que se conmemoró el 4 de septiembre de 1964.

El evento se efectuó sin problemas, comenzó en la hora acordada y los participantes arribaron a la meta después de recorrer en 20 minutos la ruta por cu.



Para la mayoría de los competidores la carrera cumplió su propósito deportivo, algunos grupos de amigos se dijeron satisfechos por haber ganado medalla, desean guardar ese tesoro para que un día la vean y recuerden el lugar donde estudiaron. Emoción y orgullo fueron los sentimientos que demostraron los participantes cuando compartieron la experiencia, además, lo importante para ellos fue pasar un buen rato.



A pesar de lo difícil que significa terminar el recorrido, debido al esfuerzo y desgaste físico, un lugar en el podio valió la pena. Para los chicos de primer semestre fue la primera vez y se mostraron emocionados.

*Reportero del Plantel "Lic. Adolfo López Mateos".



EL MURO



RIZOS

Texto: Fernanda Elena Jiménez López*

Mayo, 2011.

Son las once de la mañana y sigo envuelto en mis cobijas. Escucho murmullos por todas partes. Mis padres dijeron que invitarían a toda la familia al funeral de Joel, mi hermano, a decir verdad no pienso levantarme de mi cama hasta que alguien entienda cómo me siento.

Hemos visitado un sin fin de psicólogos, psiquiatras y amigos de familia que, según mi madre, saben escuchar muy bien y resolver problemas, pero sé que ninguno comprende lo que pasa por mi mente cada vez que cuento la misma historia:

Le llamé a Joel, mi hermano, para que me recogiera de aquella borrachera, sin reproches estuvo ahí en menos de veinte minutos. Él no me dejó conducir porque había bebido de más. Durante el trayecto me regañó, en realidad no recuerdo bien por qué, quizá lo olvidé por conveniencia, porque si le llamé a él y no a mis padres fue para que nadie me molestara por beber hasta quedar prácticamente inconsciente. Yo le preocupaba a Joel, por eso lo hacía, ahora lo entiendo. Cuando atravesamos esa curva peligrosa perdió el control del vehículo y me abrazó para salvarme; él recibió el impacto.

Si hoy me pidieran que contara la historia otra vez, no lo haría. No tengo la fuerza para

soportar las miradas de lástima que me lanzan todos. Yo maté a mi hermano. Mi madre no me habla, al menos no después de escuchar unas veinte veces lo que sucedió. Ella también me culpa de la muerte de Joel. Desde aquel día la mirada de mi padre está perdida, no presta atención a nada y todas las noches sale; estoy seguro de que algo tiene que ver con las apuestas porque, según mi madre, el dinero está desapareciendo.

Yo con tres nuevas docenas de cicatrices y heridas en mis muñecas, en mis piernas y un moretón grande alrededor de mi cuello. Joel era la luz de vida en nuestra familia y la apagué con una cubetada de agua helada.

Enero, 2012

Han pasado ocho meses. Parece que mi madre me ha perdonado, pero no del todo, mi papá ya no apuesta. Pero yo sigo entre mis cobijas, no han sido lavadas ni cambiadas en tres meses, no he salido de aquí; no he intentado levantarme de mi cama porque mis piernas me duelen mucho y mi cabeza da vueltas en cuanto hago un esfuerzo.

Odio esto, no debería estar tan cómodo; hubiera muerto con Joel o él salvarse, todos serían felices y no me sentiría como si mi alma estuviera podrida o como si el mundo estuviera en contra mía. Soy un asco. Me odio.

Odio la lámpara que nunca se apaga, su luz tintinea amenazando con apagarse. Quisiera ser ese foco, no tengo por qué seguir aquí. Odio la voz de mi madre diciendo que coma algo, no debería preocuparse por mí. Detesto el techo agrietado de mi cuarto y el olor de mis sábanas. Quisiera aniquilar la luz que pasa por las cortinas. No merezco verla, ni sentir el calor que lanza el sol hacia mí. No soy digno de respirar este aire, aunque ya esté putrefacto...

Abril, 2012

Camino por el parque, veo gente practicando yoga y Tai-Chi. Me siento en paz por primera vez después de un año.

Durante un par de semanas todo empeoró. Me sentí peor que nunca y terminé en el hospital más de una vez. Un día mi madre se sentó al lado de mi cama, besó mis escuálidas mejillas y susurró a mi oído: "Déjalo ir, no fue tu culpa..." desde ese momento comprendí que ella no me culpaba. Luego de una conversación larga con mis padres y psiquiatra accedí al tratamiento para abandonar mi condición... tenía depresión.

*Reportera del Plantel "Nezahualcóyotl".

Los locos de Valencia

Texto: Oscar Ulises Cansino*

La locura es el ingrediente principal de esta puesta en escena, Oscar Ulises Cansino, director de Los locos de Valencia, de Lope de Vega, nos muestra desde los primeros minutos una trama que obliga a cuestionarnos ¿Qué es la locura? ¿Quién está loco? ¿Quién no está loco? Este concepto ha tenido transformaciones con el paso del tiempo, ya que depende de la religión, época y circunstancias, sin embargo, es considerada como desviación o rechazo a las normas sociales.

Al extinguirse la lepra, la locura se convirtió en la nueva epidemia de la sociedad. Los protagonistas, fingiendo o no, dejan de ser personajes del mundo de los cuerdos para ser personajes del mundo de los locos, donde hay muerte, robo y trasgresión de las clases sociales; fuera del Hospital de Los locos de Valencia el mundo periférico es un lugar marginal donde habita el mal.

Por eso, el personaje de La Nurse, en un falso altruismo, brinda refugio a todos en el hospital, o mejor dicho, los encierra en una especie de país en el que se desea la homogeneidad, la reclusión de estos individuos es vital para el "bienestar" de la sociedad.

*Director de Los locos de Valencia.



Te invitamos a ser parte de este mundo de locos, acompáñanos en el Museo "Felipe Santiago Gutiérrez" de jueves a sábado a las 18:00 horas, domingos 17:00 horas.

Donativo general: \$100.00

Maestros: \$80.00

Estudiantes e INAPAM: \$60.00

Jueves de teatro: 2x1 (Entrada general)



REVISTA DIGITAL
PARA NIVEL MEDIO SUPERIOR

CONECTE

UAEU



✉ revistadigitalprepa@gmail.com

