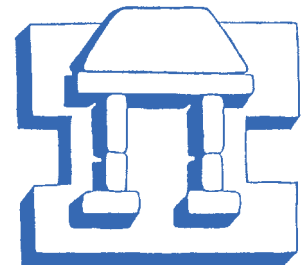




Gaceta UNAM Iztacala



ISSN0188-7807

ÓRGANO INFORMATIVO DE LA FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA 9a Época

N° 205 Febrero 25 de 2003

Señala Ramiro Jesús la necesidad de una reforma psicopedagógica de la planta docente de Iztacala



Monique Landesmann, Ramiro Jesús Sandoval y Lidia Fernández.

J. Barrera

Los tiempos han cambiado y en este momento los alumnos que ingresan a la FES Iztacala son completamente diferentes a los de hace 25 años, por lo que nuestra facultad enfrenta tres retos de suma importancia: la actualización de sus *currícula*, el vertiginoso surgimiento de los conocimientos y el fortalecimiento de la preparación académica de sus profesores.

Así lo afirmó Ramiro Jesús Sandoval, director de la FES-Iztacala previo al inicio de la conferencia magistral que como parte del seminario organizado por integrantes del Proyecto de Identidades Institucionales, fue impartida por Lidia Fernández, investigadora de la Universidad de Buenos Aires, Argentina.

Antes de dar por iniciados los trabajos del seminario, Ramiro Jesús consideró que prácticamente todas las instituciones

►8

En marcha la instalación de un mariposario en Iztacala



Proyecto que cobra vida.

Ana Teresa Flores

►9

Contenido

De nuestra comunidad	2
Desde Nuestras Clínicas	3
Conferencias	4
Medicina	5
Protección Civil Informa	6
Psicología	6 y 7
Investigación	8
Biología	9
Producción Editorial	10
Educación para la Salud	11
Actividad Estudiantil	12
Prisma Cultural	13
Vida Deportiva	14 y 15
Calendario de Actividades de Educación Continua	16



Imagen tomada de Internet

Después de haberse fumado dos cajetillas de cigarrillos, Pedro seguía dando vueltas por la habitación; ya estaba desesperado pues no había, a las cuatro de la mañana, ninguna persona a quien preguntar ¡Vamos, no había nadie! Seguía pensando en que puso en peligro la vida de Ana al invitarla a hacer el viaje por la sierra; él confiaba que no pasaría nada ya que su médico familiar así lo había asegurado pues solamente tenía seis meses y medio de embarazo. Tenía que suceder en esta zona tan lejos de las ciudades; de milagro se encontraron un médico.

Me late que está haciendo su servicio social, aunque me cayó bien que haya mandado traer a la comadrona del pueblo. ¡Carajo! lo que me está desesperando es que no salgan a decirme qué sucede, si no salen en 10 minutos me voy a meter a ver que está pasando. Cinco minutos después se escuchó el clásico llanto de un recién nacido y salió el médico gritando que tuvieran cuidado y que hicieran su trabajo bien pues él no tenía porqué hacer un trabajo que no le correspondía; además estaba muy cansado y el sólo estaba para "cachar" niños, pero esta primeriza de la ciudad lo había hecho trabajar mucho en el parto mas raro que hubiera tenido.

Martha, la enfermera, estaba gritando históricamente ¡Doctor, doctor mire, no lo puedo creer, Dios mío! y se desmayó. La comadrona a quien le decían "la gordolobita" se puso a maldecir a la enfermera; tomó al recién nacido y lo limpió con mucho cuidado y a medida que lo iba haciendo hacía muchos gestos y por fin se quedó con la boca abierta.

¿Cómo está Ana? ¿Fue niño o niña? ¿Cómo están los dos? decía Pedro a gritos en el momento de entrar al cuarto. Balbuceando la gordolobita, decía nnn...no sé.

¿Qué?, qué pendejadas estás diciendo, ¿cómo que no sabes? Déjame ver, gritó Pedro y al revisar, con voz muy baja susurró ¡a chingá, nnn...no puede ser; no es niño pero tampoco es una niña! Salió corriendo para alcanzar al doctorcito. Ahora

Mutación

Por Gabriel Camarena Gutiérrez*

me dices que está pasando y de aquí no sales hasta que me des una explicación.

Mire, Pedro, de todo lo que he leído no recuerdo de ningún caso como éste, voy a tener en observación a su esposa y a su... ¡caramba!, no sé como referirme al recién nacido. Le anticipo que tenemos que ir a la capital a un hospital del Seguro Social para que nos ayuden y nos digan qué tenemos que hacer en este caso. Por lo pronto duerma un rato aquí en el pasillo. Yo le aviso si necesito hacer cualquier cosa. No se desespere y conserve la calma pues aquí no hay teléfono. Creo que debe descansar para que esté listo en el momento que tengamos que salir rumbo a la capital.

El ruido de muchas personas lo despertó. De pronto se dio cuenta que todos lo señalaban y cuchicheaban. A la carrera llegó Flavio, el médico, quien le dijo que tenían que irse a la capital pues tenía pensado llevarlos a una clínica particular y convocar a una reunión de expertos en biología de la reproducción para iniciar de inmediato la investigación para que la personita recién nacida no tuviera ningún problema. Pensaba que lo mejor era no llevarlo a ninguna clínica pública para evitar que reporteros de las revistas *Insólito* o *Alarma* entorpecieran la investigación.

Una semana después el hospital era conocido mundialmente en el medio científico debido a que muchos endocrinólogos habían revisado los niveles de todas las hormonas que hacen que un hombre sea un hombre y una mujer, una mujer. Tenía la misma cantidad de hormonas femeninas y masculinas.

También hubo una reunión con un sacerdote quien dijo que si moría la personita debía llevar un nombre para ser aceptada por Dios; después de mucho buscar le llamaron René, ya que ese nombre puede llevarlo tanto un hombre como una mujer. Y así fue bautizado.

Al celebrar su primer año de vida, René seguía siendo objeto de estudios. Un congreso que se realizó en Cancún fue la causa de que varios investigadores europeos de embriología comparada, en voz de Maritza, pronunciaran sus famosas palabras: "no sabemos, no se conoce, sugerimos que..."

Los expertos en biología de la reproducción estudiaron minuciosamente a Pedro y Ana y no encontraron nada anormal en ellos y estaban dispuestos a asegurar que podrían tener otros hijos que fueran totalmente normales. Sin embargo Ana decidió no tener ningún hijo más pues no estaba dispuesta a correr el riesgo; Pedro aceptó.

De varios centros de investigación le

ofrecieron mantener en secreto una cuenta en dólares, suficiente para vivir muy bien el resto de su vida, si accedían a donar sus células reproductoras para realizar experimentos de fecundación *in vitro* y hacer todo tipo de observaciones para entender qué había pasado en el caso de René, pues ellos sabían de otros dos casos similares que mantenían en secreto. Además, querían participar con el Proyecto Genoma Humano. Tenían previsto un presupuesto para 20 años de investigación, por lo que en el contrato también tendrían derecho a investigar sobre el desarrollo de René.

Algunos meses después un periodista llamó a la puerta pidiendo a Pedro la exclusiva para retratar la parte donde debería estar el sexo de René, al negarlo, Pedro fue informado que había obtenido noticias del pueblo donde había nacido René. El dinero ofrecido fue tanto que no se pudo negar y así apareció una serie de fotografías que fueron conocidas en todo el mundo. Esto provocó una serie de discusiones entre la comunidad científica y se dieron opiniones muy detalladas acerca de cómo educar a René; unos opinaban que debía educarse como niña, otros decían que como niño; hubo una gran discusión internacional que ciertamente ayudo a la publicación de las características de este tipo de educación.

La comunidad gay también quiso participar pero no sabían qué posición tomar debido a que René no tenía sexo.

Por supuesto, Pedro no sabía cómo manejar tanta información médico-científica y muchas cosas eran tan complicadas que simplemente no entendía qué estaban hablando; solamente intuía que debía aislarse con su familia para no ser molestados y tratar de llevar una vida normal.

Finalmente aceptó la propuesta de los laboratorios de investigación con el proyecto a 20 años y pidió que se incluyera una cláusula que le garantizaba estar en contacto con las familias de los nacidos con las mismas características.

Al llegar a un poblado en algún lugar de la tierra, se enteró que ya habían nacido aproximadamente 50 personas iguales y que no estaba solo.

Después de varios años, cuando vio que llegaban más personas en las mismas circunstancias que la suya, llegó a la conclusión de que, para la humanidad, "son tiempos de cambio".

*Profesor de Bloquímica en la FES Iztacala. datura492000@yahoo.com

Continúa la CUSI Almaraz llevando salud a la población circundante



Cortesía CUSI Almaraz

Brigadistas en la comunidad que próximamente será atendida por la CUSI Almaraz.

Desde Nuestras Clínicas

En ardua jornada de trabajo interdisciplinario, profesores y estudiantes adscritos a la CUSI Almaraz llevaron a cabo la sectorización de la Comunidad de Santa Bárbara, en el municipio de Cuautitlán, México; esto como un primer paso para la organización de una semana de salud con la cual se pretende beneficiar a una población cercana a los cinco mil habitantes.

En entrevista con Gaceta Iztacala, Fabiola Suárez Ríos, responsable del Área de Enfermería de dicha clínica y una de las organizadoras de esta jornada, señaló que el trabajo de sectorización comprendió, entre otros aspectos, la delimitación del área a visitar, el registro de los recursos con que la CUSI cuenta para atender a los habitantes y la descripción de los recursos de salud propios de la comunidad, así como el conteo de las viviendas y sus características.

Como segundo paso, se crearán cédulas familiares que incluirán información por grupos de edad y sexo, con el fin de llevar un control demográfico de la comunidad referida, considerada como zona semirural.

Para tal efecto se contó con el apoyo de 12 pasantes de enfermería, uno de medicina, 3 de odontología y 30 alumnos de esta última disciplina.

Suárez Ríos indicó que se eligió esta comunidad debido a los problemas de salud que presenta y a que no existen, como en otras poblaciones aledañas a la clínica, promotores de salud; de ahí que la comunidad se encuentre desprotegida en esta materia.

Por ello ofrecieron su respaldo a Luis Enrique Ortiz Montaña, coordinador municipal de Salud en Cuautitlán y a los líderes vecinales, con el fin de trabajar en conjunto e implementar acciones tendientes a disminuir problemas de salud como la drogadicción.

Agregó que esta visita también tuvo

como propósito promover los servicios que se ofrecen en la CUSI, y atraer a más pacientes para que sean atendidos por los alumnos.

Al referirse a las características de la población que planean atender, Suárez Ríos explicó que Santa Bárbara cuenta con espacios ejidales que, opinó, podrían

aprovecharse aún más a lo largo del año, por lo que existe la posibilidad de solicitar la orientación de integrantes de la carrera de Biología de la FES Iztacala o del mismo Campo 4 de la FES Cuautitlán.

En dicha comunidad también existe un río, el cual que se ha convertido en un foco de infección al encontrarse en estado de descuido.

Ma. Cecilia Pontes

Federación Mexicana de Hipnosis, A. C.

Centro de Hipnología y Terapia Psicosomática, A. C.

Instituto de Terapia Sexual Integral, A. C.

Calendario de Actividades 2003

* Diplomado en *Psicoterapia Sexológica*

A partir del 10 de abril de 2003, durante un año. Jueves de 18:00 a 22:00 hrs.

* Congreso de *Sexología*

2, 3 y 4 de mayo de 2003. En la ciudad de Oaxaca.

* Curso Básico de *Autohipnosis Nivel Inicial*

31 de mayo y 1° de junio de 2003. Sábado de 15:00 a 20:00 hrs. y domingo de 10:00 a 20:00 hrs., éste curso se imparte periódicamente.

* 7° Congreso de *Hipnociencias*

18, 19 y 20 de julio de 2003. Viernes, sábado y domingo de 9:00 a 20:00 hrs.

* Congreso de *Terapia Breve*

21, 22 y 23 de noviembre de 2003. En la ciudad de Puebla.

Insurgentes Sur 444-3, Col. Roma, C. P. 06760, México, D. F.

Tel./Fax: 5574 1949.

www.hipnoland.com.mx
vazquez@hipnoland.com.mx

UNAM Campus Iztacala
Secretaría de Desarrollo y Relaciones Institucionales

División de Extensión Universitaria
Departamento de Lenguas Extranjeras




Cursos de Dominio del Idioma

Inscripciones

Plan Global
Marzo - Abril
Del 10 al 14 de marzo
Examen de Colocación
08 marzo, 09:00 hrs.
10 marzo, 10:00 y 18:00 hrs.

Informes:
Departamento de Idiomas
Av. de los Barrios # 1,
Los Reyes Iztacala
Tlalnepantla, Edo. de México.
1er. Piso del edificio de Caja
Tels.: 5623-1162 y 5623-1183

Horario de Atención
Lunes a viernes
10:00 a 13:30 y 15:30 a 18:00 hrs.

“No para siempre en la tierra,
tan sólo un breve instante;
si es de oro, se raya;
si es de jade, se quiebra;
si es de pluma de quetzal, se rompe.
No para siempre en la tierra,
tan sólo un breve instante”.

Nezahualcōyotl

Araceli y José Luis:

La comunidad de Iztacala les expresa sus más sentidas condolencias por el fallecimiento de su hija

Cynthia

Descanse en paz.
Febrero 16 de 2003

Energía Universal

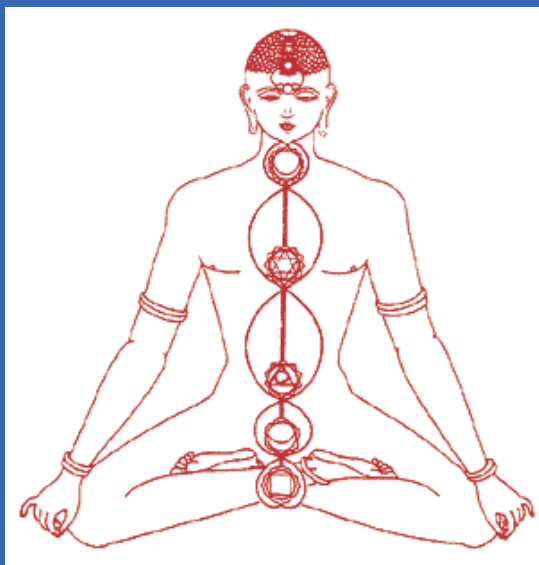


Imagen tomada de Internet.

El ser humano es un ser de energía y no solamente un conjunto de órganos, aparatos y sistemas o un conglomerado de moléculas, átomos y partículas subatómicas, debido a que se ha comprobado que el individuo también posee estadios energéticos que están distribuidos en el cuerpo humano, los llamados *chakras*.



Imagen tomada de Internet.

Afirmó lo anterior el doctor Javier Romero Aguirre, al dictar la conferencia *Energía Universal*, con la cual se cerró el ciclo *La importancia de las terapias alternativas*, celebrado recientemente en la FES Iztacala.

El conferencista señaló que en el idioma sánscrito la palabra *chakra* significa rueda; en este sentido, centros energéticos en forma de vórtices giratorios de colores que están distribuidos a lo largo del cuerpo a través de los cuales la energía entra y sale vibrando a diferentes frecuencias. Su diámetro varía

según su nivel de actividad y el grado de conciencia del individuo respecto a su existencia, y agregó que cada *chakra* está relacionado con ciertas cualidades, órganos y aspectos de la persona.

Mencionó que son siete campos energéticos los que se localizan en el cuerpo humano: El primero es el *chakra* raíz (*Muladhara*), localizado en la base de la espina dorsal, y en éste reside *Kundalini*, la energía vital que regula el aparato digestivo inferior, las glándulas suprarrenales, la columna vertebral, el sistema nervioso parasimpático, el cabello, las uñas, las funciones sexuales, la expresividad y el inconsciente. Cuando este *chakra* está activo rige instinto de supervivencia, vitalidad, equilibrio mental, seguridad, confianza, autocontrol, serenidad, inocencia y altruismo.

Explicó que cuando existe un desbalance en él ocasiona temores irracionales, violencia, rabia, malestares físicos y abatimiento psicológico y que para activarlo nuevamente y balancearlo es necesario que todos los días el individuo establezca un rato un estrecho contacto con la tierra.

El segundo *chakra* es el sexual (*Svadhishthana*), localizado en la región pélvica, a la altura del bazo, y su función es regular el sentido del gusto, el sistema urinario, el bazo, las gónadas, la próstata, los ovarios, los testículos y los líquidos corporales. Rige: la inspiración, creatividad, estética, placer, intimidación, entusiasmo, erotismo y energía sexual, y su desbalance ocasiona celos, posesividad, histeria, problemas sexuales y enfermedades en útero, próstata y vejiga. Para activarlo y balancearlo es necesario ensayar nuevas formas de expresar el Yo sensual.

Manipura es el tercer *chakra*, ubicado entre la boca del estómago y el ombligo. Regula el aparato digestivo superior, el páncreas, la personalidad, ilumina la mente y es el centro del libre albedrío. Cuando éste es desbalanceado produce mala digestión, necesidad de consumir azúcar, temor a no ser amado, imposibilidad de decir que no, orgullo, miedo a la separación y aires de grandeza y poder. Para activarlo es importante reír, respirar con el diafragma y frotar el plexo solar con las manos.

El cuarto *chakra* es el del corazón, (*Anahata*), que regula el sistema circulatorio e inmunológico, los pulmones, la actividad cerebral y las secreciones internas. Su inestabilidad origina problemas cardíacos, debilidad, egoísmo, rigidez, falta de amor, sensación de vacío espiritual, alteraciones y desequilibrios emocionales, y para estabilizarlo es necesario servir y cuidar a los otros, practicar la respiración consciente, amarse y perdonarse a sí mismo.


Vishuddha es el quinto *chakra*, localizado en la laringe y regula la tiroides, el sistema linfático, los pulmones, los bronquios, las cuerdas vocales, el oído, la capacidad de comunicación verbal y la longevidad.


El sexto *chakra* es el tercer ojo (*Ajna*), localizado en la glándula pineal (entre las cejas). Es considerado como el ojo de la sabiduría y cuando se desbalancea produce dolores de cabeza, problemas en la vista, sinusitis, enfermedades mentales, pérdida de memoria, locura, falta de lógica y miedo.

Por último, el *chakra* de la coronilla (*Sahasara*), localizado en el centro superior del cráneo, el cual regula la glándula pituitaria, el cerebro, el cuerpo energético, une el yo superior e inferior y acentúa todas las facultades humanas. Cuando está activo rige la inspiración, espiritualidad, conciencia cósmica, el yo superior, integración, evolución, bondad, amor universal y conciencia de ser uno con el todo. Su desbalance ocasiona falta de inspiración y creatividad, depresión profunda, desconexión de la realidad física y del yo espiritual. Para activarlo es necesario trabajar las energías del cuerpo y la meditación.

Ana Teresa Flores

Conferencias

**Instituto de Astronomía UNAM**



Ciclo de conferencias marzo-julio 2003

Instrumentación y telescopios astronómicos
M. en C. Fernando Angeles
Marzo 7, 6 p.m.

La astronomía prehispánica en Chapultepec: el Aposento de Motecuhzoma
Dr. Jesús Galindo
Abril 4, 6 p.m.

El Observatorio Astronómico Nacional de Chapultepec
M. en C. Marco Moreno
Mayo 2, 7 p.m.

¿Cómo se forman las estrellas?
Dr. Salvador Curiel
Junio 6, 7 p.m.

El Observatorio Astronómico Nacional: 125 años después
Dra. Silvia Torres Peimbert
Julio 4, 7 p.m.

Dirigidas al público en general, auditorio Paris Pishmis
habrá observaciones si el clima lo permite

Las propiedades farmacológicas de tres especies de plantas, estudiadas por Beatriz Vázquez Cruz

Ocupa la Cátedra Alexander I. Oparin



ANA TERESA FLORES

Beatriz Vázquez Cruz, ocupante de la Cátedra Alexander I. Oparin.

La FES Iztacala cuenta entre su planta docente con personas valiosas, perseverantes, disciplinadas y que aman su trabajo, características que las han llevado a ser merecedoras de algún reconocimiento o distinción.

Este es el caso de Beatriz Vázquez Cruz, jefa del proyecto de Farmacología de la UIICSE, quien tras ser designada por el H. Consejo Técnico de nuestra facultad para ocupar la Cátedra Extraordinaria Alexander I. Oparin, platicó con Gaceta Iztacala sobre su trayectoria y los proyectos de investigación que efectúa en este momento.

Académica de Iztacala desde 1975, año en el que inició impartiendo la asignatura de Farmacología, Beatriz Vázquez Cruz cursó la carrera de Químico Farmacéutico Industrial en la Escuela Nacional de Ciencias Biológicas del Instituto Politécnico Nacional, (IPN), institución en la que posteriormente realizó sus estudios de maestría y doctorado.

Entrevistada en el laboratorio donde pasa gran parte del día, la investigadora explicó que en sus inicios en la entonces ENEP Iztacala dictó clases a alumnos de Medicina, Odontología y Enfermería, al tiempo que coordinaba el trabajo de laboratorio.

Agregó que al implantarse los planes modulares se integró al Módulo de Generalidades de la carrera de Medicina, en el cual impartió cursos de Farmacología dirigidos a los profesores y el curso monográfico de Farmacología General en la carrera de Biología.

Al recordar aquellos años de trabajo, la doctora Vázquez aclaró que el Laboratorio de Farmacología se ubicaba en la Unidad de Morfología y Función, que en ese entonces estaba encabezada por la Dra. Elsa Calleja. Los cambios y las necesidades de la misma escuela motivaron que el laboratorio fuera reubicado en la UIICSE, en el que ha

permanecido hasta la fecha.

Sencilla y amable, la profesora Vázquez, quien es miembro del Sistema Nacional de Investigadores, nivel I, enfatizó que actualmente trabaja y estudia plantas con actividad farmacológica usadas en la medicina tradicional con el propósito de determinar qué tan real es el efecto que causan en las personas que las utilizan.

Especificó que son el *Aloe vera*, la *Calea zacatechichi* y la *Casimiroa edulis* las plantas en las que ha concentrado su estudio, debido a sus efectos en los procesos antiinflamatorios y antihipertensores.

Sobre los resultados que ha obtenido, Vázquez Cruz explicó que, de acuerdo con los modelos experimentales trabajados, éstos han sido satisfactorios y difundidos en una publicación de carácter internacional.

Afirmó que los resultados obtenidos también se presentarán en el congreso de Ciencias Fisiológicas, a celebrarse en la ciudad de Aguascalientes en agosto próximo.

Al abundar en su objeto de estudio manifestó que, en forma indirecta, en diversas especies de plantas se ha encontrado una sustancia o compuesto activo que produce efectos sobre la enzima cicloxigenasa, encargada de la producción de prostaglandinas, las cuales participan de manera importante en el proceso inflamatorio, por lo que la inhibición de esta enzima ayudaría a evitar el efecto inflamatorio.

Acotó que, en general, los compuestos encontrados en las plantas consideradas como fármacos son metabolitos secundarios, por lo que se producen en cantidades muy pequeñas que deben estudiarse mediante técnicas específicas, con el propósito de determinar el verdadero efecto que producen a nivel biológico y farmacológico.

Al referirse a los aspectos relativos a la hipertensión, enfatizó que otra de las especies investigadas ha sido la

Casimiroa edulis, conocida comúnmente como zapote blanco, estudiado en la Facultad de Medicina por el Dr. Horario Vidrio, quien inició el trabajo experimental con animales que presentaban una presión arterial normal.

Por lo que toca a la investigación efectuada en el laboratorio de Farmacología de Iztacala, trascendió que se utilizan modelos de hipertensión consistentes en la oclusión de la arteria aorta a la altura de los riñones, lo que ocasiona que el riñón izquierdo sufra de falta de riego sanguíneo. Dicha alteración desencadena una serie de mecanismos, entre ellos la liberación de angiotensina, un compuesto que produce el aumento de la presión directamente al actuar sobre los vasos y reteniendo sodio y agua.

Luego de 21 días en estas condiciones, las ratas utilizadas para el estudio desarrollan un cuadro de hipertensión; es el momento en que se les administra por vía oral el extracto acuoso de *Casimiroa edulis*. El resultado es una disminución importante de la presión.

El anterior es sólo uno de los variados estudios llevados a cabo por la Dra. Beatriz Vázquez y alertó que en ocasiones las personas utilizan las plantas como remedio por recomendación de conocidos o de los mismos hierberos, sin conocer el poder tóxico de algunas especies de plantas; de ahí su interés por comprobar si el efecto de las plantas que estudia es verdadero o únicamente es un placebo.

Contenta por haber sido elegida para impartir la Cátedra Alexander I. Oparin, Beatriz Vázquez Cruz expresó que ésta es una distinción importante que también le representa una gran responsabilidad.

Aclaró que si bien la cátedra le fue otorgada a principios del semestre pasado, se decidió posponerla con el propósito de contar con un mayor número de asistentes, por lo que inició el pasado 10 de febrero y tendrá una duración de cuatro semanas.

Ma. Cecilia Pontes

Medicina



Protección Civil Informa:



Si durante tu permanencia en el plantel descubres a alguien maltratando los sanitarios, repórtalo de inmediato. Recuerda que todos los usamos. Si quieres participar en P.C. comunícate al 5623-1217 o escribe a protcivil@campus.iztacala.unam.mx

Proponen crear un laboratorio de epistemología



Ana Teresa Flores

Rubén González Vera.

Contar con un laboratorio de epistemología en el que se ensayen o mediten las ideas, fundamentos y conceptos de las diferentes disciplinas impartidas en la facultad, propusieron los coordinadores del Seminario sobre Cuestiones Epistemológicas de la Psicología, al llegar éste al final de su 7ª. Etapa.

En primer término, Rubén González Vera resaltó la necesidad de un laboratorio de este tipo porque invita a la reflexión, crítica y desarrollo de los propios planteamientos y permite la ruptura de afirmaciones únicas debido a que se está en un proceso de búsqueda de nuevas afirmaciones a partir de la investigación.

Otros de los aspectos importantes del mismo, indicó el maestro González, es la apertura de la posibilidad de reconocer los errores y límites de los planteamientos teóricos; así como jugar, combinar y enfrentar las ideas para obtener propuestas de creación teórica.

Asimismo, añadió, permite la comunicación a través del intercambio de ideas -actividad permanente del seminariando- dando paso a la exposición de interpretaciones múltiples, además de que se desarrolla la capacidad de escuchar y tolerar las diferentes ideas y posturas.

Más adelante agregó que las actividades desarrolladas en un laboratorio de las ideas deben estar presentes en todas las disciplinas universitarias por medio de este espacio de reflexión teórica.

Al concluir su intervención, invitó a los presentes en el Aula 501 de nuestra facultad a continuar la reflexión permanente del conocimiento que se genera en los aspectos científicos y sociales, porque de esta forma, subrayó, es como evoluciona el conocimiento y planteó la importancia de que todos los programas de licenciatura y posgrado cuenten con un espacio de reflexión y cuestionamiento sobre los procesos que se obtienen en la investigación, a través de un departamento de epistemología del conocimiento.

Por su parte, Jorge Guerrero Barrios precisó una serie de categorías implicadas en la labor de un laboratorio de este tipo como lo es el planteamiento de ideas o de pensamientos porque estos se conciben como algo corregible y cambian en el tiempo.

Señaló que normalmente en la práctica de laboratorio se solicita la estabilidad del comportamiento, eliminando los datos que "meten ruido" cuando en realidad éstos dan validez a la investigación porque las situaciones cambian; además de incluir el papel del observador dado que éste matiza la selección de sus observaciones. "Esto, dijo, lleva al concepto de dato e información en el que el primero es algo estable, poco variable y cuantificable, en tanto que el segundo se interpreta en el contexto donde surge ésta. Es aquí cuando se bifurca la observación y el conocimiento mismo dando pauta a la investigación cualitativa y cuantitativa".

Finalmente exteriorizó su confianza en que el seminario de epistemología logre su meta si se rescatan algunas de

las posturas planteadas y el papel que tiene el alumno en ello y su participación en el conocimiento.

Por su parte, Jesús Lara Vargas comparó la labor del análisis que se genera en el laboratorio con la vida cotidiana del individuo, ya que el conocimiento no sólo se genera en las universidades sino también en la cotidianidad del sujeto. A título de ejemplo, señaló que durante una estancia en Europa se percató de las aportaciones de México al mundo, y que no había percibido antes; esto -dijo- es una forma de conocimiento y lo mismo pasa con otras actividades que a diario realiza el individuo y que, sin darse cuenta, se encuentran relacionadas con la ciencia.

Al concluir esta sesión, los tres coordinadores informaron que la octava etapa de este seminario iniciará el próximo 12 de marzo y contará con la participación de académicos de todas las carreras impartidas en la FES Iztacala, quienes hablarán sobre epistemología a partir de su disciplina.

Esther López

Psicología

¿ TE VAS A GRADUAR ?



Excelencia en Paquetes de Graduación



- Anillos de Oro, Anillos de Plata, Pines, Dijes.
- Diplomas, Agradecimientos.
- Fotos: Individuales, Grupos desde 6 personas, Panorámicas y Generacionales.
- Chamarras, Playeras, Gorras, Llaveros, Plumaz, Tazas, Tarros, etc.

Excelencia en paquetes de graduación

Asegura tu inversión,
Calidad Garantizada.

Eje Central Lázaro Cárdenas # 11,
cuarto piso, Col. Centro, C.P. 06000,
México D.F. Tels. 5518 0125, 5510 3580.
Fax: 5510 3584.
E-mail: aranadisenos@aol.com.mx

Llama ...
Nosotros
Vamos!



Se discute normatividad para los claustros de profesores de Psicología



Ana Teresa Flores

Académicos de Psicología en una más de las reuniones de trabajo.

¿Debe existir una normatividad de organización al interior de los claustros de profesores del programa de licenciatura de la carrera de Psicología de Iztacala y, de ser así, a quiénes correspondería intervenir en su elaboración?

Estas fueron algunas de las interrogantes que quedaron en el aire al término de la octava reunión de trabajo rumbo al cambio curricular de la disciplina, en la que se puso a consideración de los académicos un documento elaborado en el año de 2001 por el profesor Francisco Cabral Padilla y adaptado por Arturo Silva Rodríguez, actual jefe de la carrera.

El contenido de dicha ordenanza, la cual puede ser consultada en la página electrónica de la FES Iztacala, despertó la inquietud de varios académicos presentes en la reunión, quienes finalmente convinieron en que la normatividad debe considerarse un documento de trabajo que, en su momento, debe llevarse al campo de lo colegiado, con el fin de discutirlo y analizarlo de manera más profunda y contar con el parecer de la mayoría de los profesores de la carrera.

Entre los académicos que externaron su opinión se encontró a Juan José Yoseff Bernal, del Área de Procesos Socioculturales, quien solicitó a Arturo Silva "puliera" el documento presentado por contener errores de redacción que propiciaban confusión.

Por su parte, Jesús Lara Vargas, del Área de Metapsicología Multidimensional, afirmó que el grupo de profesores de dicho claustro ya había revisado la normatividad, concluyendo que su contenido está fuera de contexto, es anacrónico y desfasado dado el momento histórico de su redacción, lo que lo ubica fuera

de la realidad.

Lara Vargas agregó que la normatividad niega el trabajo realizado por los profesores durante el último año por seguir una "lógica tecnocrática de la inspección y el control".

Por lo anterior y tras afirmar que no se está en contra de contar con un marco que regule su acción, el profesor sugirió que sean los académicos de la carrera en su conjunto quienes elaboren su propia normatividad de acuerdo con su experiencia y mentalidad.

Posteriormente tomó la palabra Jorge Guerrero Barrios, del Área de Tronco Común, quien cuestionó la viabilidad de la propuesta de contar con una normatividad, por lo cual, opinó, la propuesta debía ser analizada y discutida cuidadosamente.

En el intercambio de ideas se puso en claro que la existencia de

una normatividad deja un margen de libertad para llegar a acuerdos, mientras que si se carece de ella existirá la posibilidad de que el próximo jefe de carrera sea quien tome las decisiones; es decir, serán los mismos profesores quienes deben decidir si tienen la capacidad para normarse o será la autoridad quien deba hacerlo y tome cartas en el asunto.

Los profesores ahí reunidos hicieron énfasis en que dicha normatividad regiría a lo interno de los claustros, por lo que no debían intervenir instancias externas ni perderse de vista el aspecto académico; por lo que coincidieron en que en este momento resultaba prematuro tomar una decisión, conviniendo en dejar para más adelante el análisis y discusión de la normatividad de manera colegiada.

Ma. Cecilia Pontes

La ENEO, interesada en el modelo de claustros de Psicología de Iztacala

María Dolores Zarza Arizmendi, secretaria académica de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia (ENEO) sostuvo una reunión con Arturo Silva Rodríguez, jefe de la carrera de Psicología de la FES Iztacala, con el fin de conocer algunos aspectos del proceso de cambio curricular que se vive al interior de la disciplina. En dicha reunión también participó Teresa García Gómez, coordinadora de Subprogramas Académicos de la carrera de Psicología.

Posterior al encuentro, Zarza Arizmendi explicó a Gaceta Iztacala que su visita obedeció al interés por conocer el proyecto de integración de claustros académicos ya que la ENEO cuenta con una estructura por academias, de ahí que les haya llamado la atención el tipo de experiencias que los profesores de psicología de nuestra facultad han obtenido.

Al abundar en el tema de los claustros, María Dolores Zarza precisó que desean saber cómo funcionan, cómo están organizados y qué impacto tienen en la formación de los alumnos.

Abundó que si bien el plan de estudios de la ENEO fue actualizado recientemente, existen áreas en las cuales se podrían aplicar los claustros como una nueva forma de organización

de los cuerpos académicos.

Puntualizó que se enteró del proceso de cambio curricular de psicología de nuestra facultad luego de haber investigado el tipo de experiencias ocurridas en otros *campus*, por referencia de un grupo de profesores y tras realizar una consulta en Internet.

Zarza Arizmendi aseveró que ahora cuenta con una idea más clara del trabajo que los profesores de Psicología de Iztacala han efectuado, el cual calificó de amplio y bien organizado, lo que le permite visualizar la forma cómo la comunidad docente de la ENEO podría organizarse e involucrarse en el proyecto de calidad.

Afirmó que estudiarán la información obtenida y decidirán, en función de sus recursos, infraestructura y planta docente, la viabilidad de implementar los claustros. "Nuestras carreras comparten ciertas similitudes, acotó, tales como el número de profesores y la carga práctica. Psicología y Enfermería tienen una relación estrecha pues al final de cuentas nos enfocamos al cuidado del ser humano a nivel de salud mental y física".

Finalmente, consideró que el intercambio de experiencias entre facultades y escuelas de UNAM es muy benéfica, por lo que hay que aprovecharla.

Ma. Cecilia Pontes



Lidia Fernández durante la conferencia inaugural.

J. Barrera

educativas del país pueden estar en crisis; tan es así que hoy la educación media y superior se ha convertido en una industria sin chimeneas.

Afirmó que no obstante que se han abierto una gran cantidad de espacios educativos a nivel medio y superior, la escuela pública no alcanza a cubrir las necesidades del país.

Ante académicos del *campus*, en su mayoría psicólogos, el Director destacó que el problema de demanda de servicios educativos ha aumentado durante la última década y no se cuenta con la infraestructura necesaria para cubrirla.

Jesús Sandoval recordó que el proyecto de expansión de la educación superior inició en la década de los 70; ejemplo de ello fue la entonces ENEP Iztacala, época en la que se abrieron 50% de las actuales universidades en todo el país.

En este sentido, refirió que en el proyecto por él propuesto y presentado ante la Junta de Gobierno de la UNAM para optar por la dirección de la FES Iztacala se resalta la existencia de una crisis al interior de la misma facultad, concretamente en el nivel licenciatura, ya que pese a que el día de hoy se reciben estudiantes diferentes a los que ingresaban hace 28 años, se sigue enseñando de la misma manera, por lo que es necesario "reformatear", en términos psico-pedagógicos, a los académicos.

Sobre el particular enfatizó que en sus inicios la escuela se preocupó por tener un área de formación docente sólida, que abrió un espacio para la generación de nuevos planteamientos curriculares en todas las disciplinas, lo que llevó a un proceso institucional de formación docente que permitió que los profesores que se integraban a la planta académica pudieran formarse en esta institución.

Puntualizó que hoy la media de edad de los profesores de asignatura es de 46 años y de 47 por lo que toca a los profesores de carrera, lo que indica que Iztacala cuenta con una planta docente joven.

Por otro lado, refirió que de acuerdo con una prueba aplicada entre los alumnos de nuevo ingreso, nuestra facultad ocupa el primer lugar de estudiantes con tendencia a la depresión y más baja autoestima, lo que obliga a la dependencia a tomar acciones tendientes a revertir esta situación y solucionar la problemática existente. "Todo ello es un reto ubicado en un contexto social que debe ser atendido por la institución, misma que se enfoca al área de la salud" afirmó.

El análisis institucional en los espacios educativos

Las instituciones educativas y los elementos que la conforman también son susceptibles de análisis por parte de investigadores como Lidia Fernández, quien invitada por los miembros del Proyecto de Identidades Institucionales encabezados por Monique Landesmann, ofreció una conferencia en la cual compartió con académicos iztacaltecas cuestiones centrales dentro del marco conceptual que ella ha venido trabajando.

En primer término, la ponente definió a la institución como un marco regulador con alto poder de amplitud y penetración, cuya existencia opera en la vida de los individuos y los establecimientos.

En este sentido puso énfasis en que las instituciones operan en el campo de lo social a la manera de un marco que delimita tanto los espacios de acceso permitidos, como los prohibidos.

Agregó que dichos marcos reguladores nunca alcanzan a borrar en la realidad ciertos márgenes de movimiento los cuales, al no estar expresamente permitidos ni expresamente prohibidos, conforman los espacios primitivos de libertad para la desviación, la innovación y la creación.

Explicó que, aunado a ello, en el momento en que los sujetos perciben al mundo y a sí mismos, las instituciones operan como códigos de asignación de significados que marcan y definen lo que las personas y los hechos son, generando una narración canónica acerca de la realidad que se presenta en la experiencia subjetiva como la prueba más clara de que la existencia es de tipo natural.

"La trama de sentidos que así se atribuye a los hechos, aseveró, ayudan a conformar sistemas de ideas y de creencias; explicaciones 'normales' para los sucesos que se desvían de lo previsto y narraciones para los acontecimientos que amenazan la cualidad natural de la vida social y ponen al sujeto frente a la desprotección de un mundo que pasa a ser totalmente desconocido y a la vez frente a la 'tentación' de modificarlo".

Es así que cada sujeto social, cada grupo y conjunto de grupos posee sobre

los hechos que irrumpen en el orden natural e intranquilizan su vida cotidiana, un conjunto de racionalizaciones que conforman un verdadero diagnóstico consuetudinario.

Tal diagnóstico, junto a las narraciones y a las ideologías que eventualmente se hace necesario legitimar, pasan a formar parte de los contenidos en la cultura, grupo u organización que protege el mundo instituido; pasan también a formar parte de la cosmovisión del mundo desde la cual el sujeto se constituye como tal.

La conferencista remarcó que la existencia de las instituciones implica en sí la demostración del ejercicio de un poder colectivo sobre la vida de los individuos solos o agrupados. En ellas lo colectivo que legitima aparece como un todo unificado y homogéneo.

La existencia de diversos grupos con diferentes grados de poder y la vinculación del poder de alguno de estos grupos, clases o sectores con la creación de ciertas instituciones o de aquellas normas que protegen su vigencia, permanecen veladas por el silencio, por la generación de ideologías que muestran la forma que adopta lo regulado como la única forma posible y por la manipulación de los fenómenos psicosociales de la autoridad.

Puntualizó que estos tres recursos: el silencio, las ideologías racionalizadoras y la manipulación de los fenómenos psicosociales de la autoridad no bastan a los grupos de poder, a los que les queda la amenaza de usar la fuerza o su uso directo.

A pesar de la fuerza de las instituciones, del poder de la socialización y de la represión, la historia muestra que en la dinámica social regulada por las instituciones es posible discriminar siempre tanto la protección de lo instituido como la puja del instituyente.

En la parte final de su ponencia, Lidia Fernández, al referirse a *la Institución*, afirmó que es posible decir que la vida en un establecimiento institucional, sufre la lucha de desear ser y no poder ser y quedan de manifiesto los diferentes modos en que esta tensión se tramita, pues hay momentos en que el colectivo experimenta ser la institución y hay otros en los que el colectivo se da cuenta de que no es la institución, por lo que sale a la defensiva para proteger esta ilusión.

"Es entonces, abundó la ponente, que el colectivo debe darse un tiempo para procesar el duelo de la ilusión perdida, aceptar la desilusión y tratar de encaminarse en un análisis racional de la realidad que tal vez le obligue a reformular su proyecto".

Ma. Cecilia Pontes

En marcha la instalación ...
Viene de la página 1



Ana Teresa Flores

Marcela Ibarra González.

Es espacio de semilibertad que alberga en un ambiente recreado a los insectos que, tras maravillosa metamorfosis, abren sus alas multicolores y desarrollo biológico a la vista de quienes aprecian la naturaleza; será el Mariposario con el que contará próximamente la carrera de Biología de la FES Iztacala y que será casa, inicialmente, de cinco especies de mariposas del Valle de México.

Marcela Ibarra González, responsable de este trabajo que busca ser un atractivo más de la facultad -junto con sus jardines y áreas de apoyo- pero, sobre todo, un soporte académico para la formación de los estudiantes de Biología, platicó con Gaceta Iztacala acerca de este espacio que estará ubicado en la parte posterior del Jardín Botánico del campus y en el que ya trabajan prestadores de servicio social y tesis de esta disciplina.

Ibarra González explicó que existen dos tipos de mariposarios: uno está estrechamente relacionado con el aspecto comercial, ya que en él se lleva a cabo el cultivo de los insectos para la venta, principalmente de las alas, en tanto que el segundo tiene fines didácticos -como lo será el de Iztacala-, lugar donde se alojan las mariposas, todo su ciclo de vida, con sus plantas hospederas y alimentarias, "y que la gente pueda ver las relaciones animal-planta, las de las plantas entre sí y, sobre todo, que pueda ver la fauna de mariposas del Valle de México que estarán representadas en este espacio".

Señaló que si bien este lugar se destinará al cultivo de mariposas, también se tiene proyectado introducir otro tipo de insectos como abejas, ambliopígididos y vinagrillos, los cuales pueden compartir el espacio con los lepidópteros sin causarles daño.

La entrevistada informó que desde hace año y medio se cuenta con un espacio instalado para la reproducción de estos insectos -ubicado a un costado del Bioterio- y actualmente se trabaja con cinco especies: *Phoebis philea philea*, *Pterorus multicaudatus*, *Pterorus garamas garamas*, *Leptophobia aripa* y *Rotschilia Orizaba*; algunas de las cuales, dijo, se cultivan sólo por temporada como la *Rotschilia*, en

verano, pues el resto del año inverna. Agregó que posteriormente también se contará con *Papilio polyxenes* y *Nymphalis antiopa*.

El objetivo del mariposario, expresó, es reproducir estos insectos para repoblar, hasta cierto punto, la zona sin provocar una plaga; además de que la gente aprenda, a través del contacto cercano, sobre la anatomía, desarrollo y mecanismos de vuelo de estas especies y, por otro lado, proveer de material para aquellas áreas de estudio o investigación de la facultad que lo requieran.

Denominado como *Artrópodos en Áreas de Reserva y su Potencial*, este proyecto busca la exhibición de estos insectos en un espacio cerrado de semilibertad en donde se apreciarán las diversas fases de su metamorfosis, así como su extraordinaria variedad de formas, diseños, tamaños, colores, estilos de vuelo, mimetismos (propiedad que poseen ciertos seres vivos de adoptar el color y la forma de objetos de su entorno) y hábitos alimentarios, entre otros aspectos importantes. "De esta forma, muchas de las personas que no pueden salir y conocer un ambiente como éste, pueden acercarse a este tipo de fauna en Iztacala".

Respecto a la recreación del espacio a ocupar por el Mariposario, la bióloga Ibarra explicó que en éste se siembran, además de las hospederas, una amplia variedad de plantas y flores para que den sombra y formen veredas, muy utilizadas por las mariposas. En este espacio también habrá pequeños arroyos, estanques y bebederos, acondicionados a las necesidades de estos insectos.

Incluido en el Jardín Botánico, este espacio funcionará también como un centro de apoyo para los estudiantes de Biología de la escuela; "si alguno se interesara en ciclos de vida, contará con este recurso".

Otro aspecto relacionado con la academia es que el alumno aprenda a explicar de manera fácil a quienes no tienen una formación en biología, los procesos implicados en este tipo de organismos; es por ello que la próxima primavera se impartirá el primer curso sobre estos insectos.

El Mariposario de Iztacala estará abierto a toda la comunidad -interna y externa-, y en él actualmente participan prestadores de servicio social que se encargan de mantener a las colonias y las plantas, además de producir material didáctico; en tanto que los tesis estudian a cada una de las especies y trata de adaptarla a las condiciones ambientales de la zona circundante a este campus.

Más adelante señaló que además de concluir la instalación vegetal de este lugar, por el momento abierto, se espera cerrar totalmente con malla y colocar un domo para que las mariposas puedan estar libres y a la vez protegidas de las

aves.

Estableció que la instalación de un espacio de este tipo en Iztacala se debió a que las mariposas, a pesar de encontrarse en una zona altamente contaminada, siguen reproduciéndose; es por ello que deben ser estudiadas, además de que adaptadas a estas condiciones es más fácil reproducirlas.

La entomóloga Ibarra González mencionó que el Mariposario servirá para que los lepidópteros se reproduzcan libremente, pongan el huevo en las plantas hospederas de las que se rescatarán algunos de los huevos para tenerlos como crianza y otros se dejarán para que se cumpla el ciclo vital. A los recolectados se les medirá tiempo para controlar la densidad poblacional y la saturación del lugar.

Finalmente, Marcela Ibarra dijo que aun cuando se planea empezar formalmente con los cursos y las visitas para la primavera próxima, cuando hay una amplia población de estos insectos dada la época de floración, actualmente se están dando visitas muy sencillas, con poca gente, en las que el asistente observa las orugas y las mariposas adultas en el espacio ya ocupado al lado del Bioterio.

Esther López

**La Sociedad Iberoamericana
de Pensamiento y Lenguaje y
la Universidad de Sonora**

convocan a la

**VI Reunión Nacional y
V Internacional de
Pensamiento y
Lenguaje**

Del 23 al 26 de marzo de 2003

Centro de las Artes de la Universidad de
Sonora, Hermosillo, Sonora

Informes:

Dr. Víctor M. Alcaraz Romero
(valcaraz@udgserv.cencar.udg.mx)

Dra. Sandra Castañeda Figueiras
(sandra@servidor.unam.mx)

Dra. Martha Frías Armenta
(marthafrias@sociales.uson.mx)

Dr. Daniel González Lomelí
(dgonzalez@psicom.uson.mx)

[http://www.dcsociales.uson.mx/
congreso/index.html](http://www.dcsociales.uson.mx/congreso/index.html)

**Fax: (55) 5513 1021 en el
Distrito Federal**

Biología

Aporta la academia de Iztacala tres nuevas obras editoriales



J. Delgado

Durante la presentación de *Dificultades en la Enseñanza de la Ciencia*.



J. Delgado

Carlos León Velasco y Refugio Ruiz Mares comentaron el libro *Oclusión. Teoría y Práctica para el odontólogo*.



J. Delgado

Felipe Tirado, en su último acto como director de la FES Iztacala, presidió la presentación de los tres libros.

Producción Editorial

Con la producción de 27 títulos nuevos y la reimpresión de 32 títulos más, la FES Iztacala contribuye a que su comunidad académica estudianil cuente con el material necesario para el óptimo desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje; ejemplo de esta labor institucional fue la presentación de tres textos de apoyo para las carreras de medicina, odontología y enfermería.

Dificultades en la Enseñanza de la Ciencia, de la autoría de Norma Ulloa Lugo, Samuel Meraz Martínez, Irma Delfín Alcalá, Edgardo Ruiz Carrillo, José Velasco García, Soledad Chino Vargas y María Teresa Pantoja Palmeros, académicos de la carrera de Biología y Psicología fue el primer libro presentado.

La obra plantea un acercamiento al análisis de la enseñanza de la ciencia en la facultad a la luz del concepto de

multiferencialidad; es decir, se hace una reflexión detenida en torno a los problemas, obstáculos y posibilidades que emergen cuando un grupo de investigadores, con distinta formación, enfrentan un campo dilemático del cual quieren dar cuenta, planteando dispositivos de recolección de datos, intervención y análisis.

Son cuatro los ejes de interés de esta obra los que constituyen los hilos conductores de los trabajos de investigación: 1) Los conceptos fáciles y difíciles en la enseñanza de la disciplina; 2) Estilos cognoscitivos en la enseñanza de la ciencia; 3) Representaciones sociales de los profesores, y 4) El fracaso escolar en la enseñanza de la ciencia.

El texto se construye a partir de dar respuesta a una pregunta no explícitamente planteada: ¿por qué no aprenden ciencia nuestros alumnos?, la cual es analizada desde una visión psicoanalítica que muestra que detrás del fracaso académico suele haber una pérdida significativa no elaborada (académica o extra académica) que niega la posibilidad de involucrarse con los conocimientos y la dinámica institucional.

De igual forma se muestra cómo la sexualidad también atraviesa este plano, en algunos casos, al existir un vínculo amoroso donde la entrega sin esperar nada a cambio es algo que llama la atención, un sometimiento a las demandas de los otros; se interpreta como una forma de gratificación personal, de búsqueda y encuentro de placer.

Oclusión. Tratado de Teoría y Práctica para el Odontólogo fue el segundo título presentado. En esta obra José Agustín e Ignacio Javier Pujana García Salmones y Manuel Takane Watanabe (q.e.p.d.), abordan en sus 378 páginas, de una manera clara y sencilla, desde los aspectos históricos de la oclusión hasta los tratamientos más novedosos y avanzados en cuanto a electrónica se refiere.

Este libro es una guía para los estudiantes, ya que les brinda una solución para resolver las dificultades que presentan en el manejo de los articuladores inajustables durante los procedimientos de montaje.

Además, esta obra contribuirá a reducir los índices de reprobación en esta materia, ya que a través de un estudio realizado en la facultad, se comprobó que la de Oclusión es una de las materias que más se dificultan a los estudiantes.

La tercera obra presentada fue *El Plan de Estudios de Licenciatura en Enfermería*, coordinada por Silvia Nicolás Cisneros y Rosa Aurora Morales Gordillo. En este libro se hace referencia al arduo esfuerzo que realizaron los integrantes de la Comisión del Diseño Curricular de la carrera para

llegar a consolidar esta meta.

Este Plan de Estudios, de tipo modular, está concebido como un proceso permanente de comunicación e investigación que introduce a los alumnos en los campos del pensamiento científico y ético, permitiéndoles disponer de bases lógicas, metodológicas e históricas, para incorporar, ampliar y transformar conocimientos y habilidades.

Cabe señalar que este plan de estudios se caracteriza por ser un plan curricular semiflexible, estructurado por 25 módulos que deben cursarse en ocho semestres y se fundamenta en tres niveles: El epistemológico, formado por los núcleos básicos de enfermería (persona, entorno, salud y cuidado), los modelos y teorías, el cuidado enfermero y el proceso de atención de enfermería. El disciplinar, que incluye las etapas de vida, técnicas y procedimiento y los roles profesionales. Y el psicopedagógico, que comprende el enfoque cognitivo y la corriente de la pedagogía crítica.

Es una obra que se va a constituir como guía para muchos otros proyectos universitarios, tanto de posgrado como de pregrado, ya que en ella se da mayor énfasis a la práctica emergente sobre la dominante. También trata de dar mayor vinculación a las preespecializaciones en diferentes áreas de la enfermería.

Las ceremonias de presentación de estos libros, celebradas los últimos días de enero y efectuadas en la Unidad de Seminarios de la facultad, fueron encabezadas por el entonces director Felipe Tirado, quien estuvo acompañado de autores y comentaristas de cada obra.

Ana Teresa Flores



2a. Conferencia del I Simposium Académico de la Sección de Etnobotánica del Herbario Iztacala

"Estudios de Alimentación Tradicional en México"

Ponente:

Dra. Cristina Mapes
Jardín Botánico de la UNAM

Fecha:

Jueves 6 de marzo de 2003.

Lugar:

Unidad de Seminarios de la FES Iztacala, UNAM.

Horario:

11:00 a 12:30 hrs.

Imagen: "Cempoalxochitl" (*Tagetes erecta* L.).
Autor: Héctor Cruz Tejeda. Acurela.

La depresión, mal mundial en aumento (1ª.parte)

Educación para la Salud

Determinada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una de las enfermedades que en las próximas dos décadas ocupará la segunda posición de los problemas de salud a nivel mundial, la depresión es un padecimiento mental que, aparte de los costos económicos, implica un altísimo precio en términos de sufrimiento para el sujeto, que puede atentar contra su vida de no ser atendido oportunamente.



Rechazados algunas veces por el estigma de ser calificado como "locos", y otras por ignorar la posibilidad de atenderse con medicamentos o terapias que les ayuden a aliviar su angustia, pocos enfermos acuden a un profesional para atender su problema de depresión que, en ocasiones, se padece durante años.

A nivel mundial se establece que de cada 10 personas asistentes a consulta general, una padece de depresión, por lo que en 1998 se estimaba que existían 150 millones de deprimidos. En México, en el mismo año, se calculaban cuatro millones de personas con problemas de depresión, de los cuales el 1.2% se suicidaba; actualmente se estima que la potencialidad de riesgo de suicidio se incrementa al 3.2%; por lo que hoy en día ésta ocupa uno de los primeros lugares en enfermedades mentales.

Un poco de historia

La depresión no es una enfermedad nueva ya que en el Viejo Testamento se habla del rey Saúl, quien padeció una depresión. La misma se menciona en "La Ilíada", de Homero, con el suicidio de Ayax -héroe griego de la guerra de Troya. Mientras que Hipócrates (s. V a. de C.) acuña dos términos importantes que aún son vigentes: manía y

melancolía; ésta última referida como bilis negra de la cual describía los mismos efectos del trastorno depresivo.

Posteriormente, en 1882, el alemán Karl Kahlwan describe la manía y la depresión con una serie de conceptos más clínicos y, al transcurrir el tiempo, se realizan una serie de manuales editados por la Organización Mundial de la Salud que tienen como fin clasificar todos los trastornos mentales, entre los que se contempla la depresión.

En este sentido, el doctor Ismael Vázquez Alemán, coordinador del Servicio de Psiquiatría y Salud Mental de la Clínica Universitaria de Salud Integral (CUSI) de la FES Iztacala, señaló que este problema ha existido a través del tiempo y en todas las culturas, y actualmente se considera el mal del milenio ya que es un trastorno que va en ascenso. Al recordar alguna anécdota de casos importantes, en México, relacionados con el vínculo de la depresión y el suicidio, mencionó el de Antonieta Rivas Mercado, diseñador y constructor del Ángel de la Independencia- quien tras una desilusión amorosa y en un estado de

depresión profunda se dio un tiro cuando estaba en la Catedral de Notre dame.

Pese al trabajo por atender esta problemática creciente, lo cierto es que la despersonalización del mundo actual, la competitividad y el desarraigo se conjuntan para dar forma a las alteraciones que encuadran esta enfermedad, presente a cualquier edad y sin distinción de clase u estrato social. Pero...

¿Qué es un trastorno depresivo?

La depresión es un desorden afectivo que se manifiesta como un descenso en el estado de ánimo, que no permite al sujeto responder a los cambios de su entorno. Se padece cansancio exagerado, falta de apetito, de concentración y vitalidad, desinterés general y hasta trastornos del sueño, irritabilidad, baja autoestima y pensamientos de muerte o suicidio. Es más que un sentimiento de melancolía o tristeza, que si no se reconoce a tiempo puede durar años e incluso toda la vida.

Es importante señalar que de este trastorno depresivo el individuo no está en condición de liberarse a voluntad; es decir, no pueden simplemente expresar: "ya basta, me voy a poner bien".

Esther López



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
CAMPUS IZTACALA

CONVOCATORIA
DE INSCRIPCIÓN AL EXAMEN PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA (NIVEL TÉCNICO)



LA FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO CONVOCA A LOS ALUMNOS QUE HAYAN CONCLUIDO SUS ESTUDIOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA (NIVEL TÉCNICO) A INSCRIBIRSE EN LA 34^{VA} PROMOCIÓN DE EXAMEN PROFESIONAL OBJETIVO QUE SE LLEVARA A CABO EL SABADO

26 DE ABRIL DE 2003

LOS INTERESADOS DEBERAN ACUDIR A LA VENTANILLA DE EXAMENES PROFESIONALES DE LA UNIDAD DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR (PLANTA BAJA DEL EDIFICIO A-1) PARA REALIZAR EL TRAMITE DE ACUERDO CON LA SIGUIENTE PROGRAMACION:

ACTIVIDAD	FECHA	HORA	LUGAR	REQUISITOS
INSCRIPCIÓN	07 AL 11 DE ABRIL DE 2003	DE 10:00 A 14:00 Y 15:00 A 18:00 HRS.	UNIDAD DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR	<ol style="list-style-type: none"> Recabar en la Ventanilla de Revisión de Estudios, la Verificación de su Revisión Documental. Historia Académica al 100% de créditos en original y fotocopia. Constancia de No-acreditación del Examen Profesional en original y copia si lo presentó anteriormente. Completar la tarjeta de inscripción al examen Dos fotografías tamaño credencial no instantáneas.
EXAMEN PROFESIONAL	26 DE ABRIL DE 2003	07:00 HRS	EDIFICIO A-6 DEL PLANTEL	<ol style="list-style-type: none"> Comprobante de inscripción foliado Identificación con fotografía

NOTA: ARTICULO 27 DEL REGLAMENTO GENERAL DE INSCRIPCIONES "TODO LO RELATIVO A LA INSCRIPCION Y OTROS TRAMITES ESCOLARES SOLO PODRA SER TRATADO POR LOS INTERESADOS, SUS PADRES O TUTORES O UN APODERADO".

ATENTAMENTE
"POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU"
 Los Reyes Iztacala, Edo. de México a 17 de febrero de 2003.

JEFATURA DE LA CARRERA
ENFERMERÍA (NIVEL TÉCNICO)

UNIDAD DE ADMINISTRACIÓN
ESCOLAR

Ciclo de cine *gore*, organizado por estudiantes de Psicología

Esta vez abordan el lado oscuro del mundo infantil



Actividad Estudiantil

Ahora organizados bajo el nombre de *A Go Gore Productions*, Eduardo Granados García, Moisés Castro Villa, Edgardo Barrera, Luz del Carmen López Rosano y Alejandra Domínguez Vázquez, alumnos de Psicología de Iztacala, vuelven a las andadas y presentan *Cuidado, niños jugando*, ciclo de cine debate que retrata el lado oscuro y perverso del mundo infantil.

En charla con Gaceta Iztacala, Moisés Castro indicó que la respuesta al ciclo anterior fue bastante buena, tanto a nivel de afluencia como en la calidad de las discusiones sobre las cintas proyectadas, ya que contaron con el valioso apoyo de un grupo de profesores de la carrera quienes, estuvieron muy acertados en sus comentarios. Baste decir que en una sola película se involucraron 60 personas solamente en el proceso de discusión.

Agregó que en el ciclo anterior solamente se presentaron contratiempos de carácter técnico y de organización por parte de la Unidad de Promoción Cultural y Divulgación de la Ciencia y del CRAPA, principalmente en el Aula Magna, lo que causó la incomodidad de los espectadores.

Al volver al tema de *Cuidado, niños...* los organizadores expresaron que les costó un poco de trabajo conseguir las cintas ya subtituladas en español, esto para comodidad del público.

Cabe recordar que en este ciclo se exhibirán películas de manufactura checa y estadounidense, entre otras, que tratan temáticas tan diversas como la muerte y la licantropía; todas ellas salpicadas de humor negro.

Entre los profesores de Psicología que intervendrán como comentaristas en este ciclo están Carlos Fernández Gaos, José de Jesús Vargas y José Velasco.

Empeñados en que la FES Iztacala cuente con un cineclub serio, ambos estudiantes emprenden esta nueva aventura a petición de los asistentes al ciclo

anterior, para lo cual continuarán contando con el apoyo de la Unidad de Promoción Cultural.

Sobre las películas y su contenido detallaron que en *Alice*, la primera del ciclo, se plasma la historia de Alicia en el país de las maravillas, en cuyo mensaje Walt Disney demostró que no iba dirigido al público infantil. En este filme se aborda el mundo de Alicia pero de una forma surrealista y cuenta con elementos psicoanalíticos susceptibles de ser analizados por los estudiantes.

Meet de Feebles es uno de los trabajos desconocidos de la etapa underground de Peter Jackson, director de la trilogía "El señor de los anillos". En esta cinta los títeres cobran vida para adoptar conductas disfuncionales propias de los seres humanos como drogarse, sostener relaciones promiscuas, protagonizar actos violentos y tener problemas existenciales.

La tercera cinta, *En compañía de lobos*, recrea un ambiente nórdico muy propio para contar la historia de Caperucita Roja, la cual es narrada por una abuelita a su nieta, quien a partir de tan terrorífica narración sufre de espeluznantes pesadillas. Como su título lo indica, contiene escenas en donde aparecen hombres lobos. El filme también deja entrever cómo se transmiten, vía oral, las leyendas de una generación a otra, así como su resignificación y reconstrucción del mundo.

Las películas musicales no podían faltar en este ciclo, por lo que se incluyó *La felicidad de los Katakuris*, del prolífico director Takashi Mike, quien intenta reflejar la visión de los niños sobre diversos acontecimientos experimentados en su vida cotidiana. Se incluye la actuación especial de un grupo de zombies.

Beware children at play, de Mik Cribben, contiene una dosis más fuerte de asesinatos sangrientos y terror, cuya trama se desarrolla en un pequeño pueblo estadounidense donde los niños empiezan a desaparecer y morir, para regresar de la muerte sólo para tener conflictos con los adultos, desatándose un enfrentamiento entre ambos bandos.

South Park, del director Trev Parker y última cinta del ciclo, es una sátira inundada de irreverente humor negro sobre el estilo de vida en Estados Unidos. El conductismo y el condicionamiento infantil como control de comportamiento humano son algunos de los aspectos de la psicología posibles de analizar en esta

producción cinematográfica.

Este ciclo se desarrollará en el Aula Magna, todos los jueves de marzo y hasta el 10 de abril a las 14:00 hrs., con excepción de la primera cinta a exhibirse el viernes 7 de marzo. La entrada es libre, no faltan.

Paralelo a la organización del ciclo dedicado al *gore*, el grupo de estudiantes se dio a la tarea de crear, con el apoyo del profesor José de Jesús Vargas, una página electrónica: fly.to/agogore, enfocada exclusivamente a dicho género, cuyo contenido cambiará mensualmente, con la idea de que quienes así lo deseen puedan obtener mayor información, intercambiar puntos de vista y dar a conocer la cultura del *gore*.

Otro objetivo de esta página, cuyo contenido pudiera resultar muy fuerte, es que los visitantes puedan enriquecerla a través de la redacción de textos literarios, particularmente cuentos y fotografías que contengan elementos *gore*.

Ma. Cecilia Pontes



A-GO-GORE Productions
&

La Unidad de Promoción Cultural y
Divulgación de la Ciencia

**"Explorar el lado Oscuro
del mundo infantil"**

"Alice"

Director: Jan Svankmajer
Comentarios a cargo de: Profr. Carlos
Fernández Gaos
Viernes 7 de marzo, 14:00 hrs.

"Meet The Feebles"

Director: Peter Jackson
Comentarios a cargo de: Dr. José de
Jesús Vargas Flores
Jueves 13 de marzo, 14:00 hrs.

"En compañía de Lobos"

Comentarios a cargo de: Mtro. José Velasco
Jueves 20 de marzo, 14:00 hrs.

"La Felicidad de los Katakuris"

Director: Takashi Mike
Jueves 27 de marzo, 14:00 hrs.

"Beware Children at Play"

Director: Mik Cribben
Jueves 3 de abril, 14:00 hrs.

"South Park"

Director: Trev Parker
Jueves 10 de abril, 14:00 hrs.

Aula Magna

Entrada Libre



Esther López González

Detalle del mural exterior de la Biblioteca.

Testigos inertes de la historia iztcalteca y ejemplos de la riqueza cultural de esta dependencia universitaria, son los murales de Rafael OrtizGris Meixueiro que desde hace más de una década embellecen las paredes internas y externas de la Unidad de Documentación Científica de la FES Iztacala, que con una amplia variedad de simbolismos y formas multicolores revelan, en parte, la principal función de esta institución: la transmisión y generación del conocimiento relacionado con la salud; pero también dan muestra de la percepción del autor ante una realidad social nacional: la problemática indígena del sureste.

De acuerdo a lo manifestado por el autor, en entrevista video grabada por la Coordinación de Recursos de Apoyo a la Práctica Académica (CRAPA), el mural *La igualdad sólo es justa entre iguales*, ubicado en la parte exterior de la UDC, da cuenta del movimiento zapatista -1994- y en él se unifican elementos de la cultura prehispánica como su concepción de un diálogo en que el rey está sentado sobre una persona y en ese momento conversan, como una analogía del gobierno que quiere estar sentado sobre el indígena; pero a la vez refiere la posibilidad de que el indígena puede levantarse.

También se encuentra representada la unidad del grupo guerrillero y su concepción de la propiedad colectiva en lugar de la privada; además de la caída de los zapatistas acribillados en Ocosingo en los primeros días del movimiento, con quienes nuevamente el autor transmite, a través del guerrillero aún de rodillas, el levantamiento de los caídos.

Otro elemento es la confrontación entre el águila y la serpiente que ejemplifica la lucha de dos fuerzas -indígenas y gobierno- así como el enfrentamiento de culturas por medio de una imagen religiosa y el icono de *Coatlícue*.

En la gran bola en proyección - simulando una bala-, con partículas en forma de rostros y figuras que buscan salir para que los conozcan, se refiere a la necesidad de este grupo por ser conocido por el resto del país.

Originario del estado de Oaxaca, OrtizGris plasmó en la parte interior de la biblioteca el mural *El Hombre y la Ciencia Biomédica en el Siglo XX*, en el que, en una lluvia de temas y manifestaciones, deja para la posteridad su percepción de la producción de los nuevos genes de los cuales se desprenderán nuevos seres, y partiendo de ello señala la posibilidad de la generación o formación de órganos.

Otro aspecto abordado es cómo el hombre, al ser dueño del conocimiento - representado por Prometeo que se consume en el fuego- crea y construye máquinas que lo llevan por el camino de un nuevo mundo de interfases neurológicas; es decir, muestra la posibilidad de que en el futuro se establezca una especie de simbiosis entre la cibernética y lo orgánico: "creo que en el futuro desaparecerán todas las razas para que prevalezca una sola universal... una raza unificada por la biología y la tecnología".

La obra escultórica en este mural representa una neurona obrera (que trabaja día y noche), la cual hace alusión a la inmortalidad futura del cerebro y, por tanto, la preservación de la memoria de manera electrónica.

También hay grandes figuras de dodecaedros que en su interior contienen elementos orgánicos y que se estrellan con la tierra para generar otros elementos. Una más de estas manifestaciones es la danza del peritanático que, con tres figuras, una de ellas difusa, trata de mostrar los últimos segundos del individuo antes de la muerte.

En él no deja de manifestarse la desigualdad social al plasmar la marcha de los desvalidos y marginados, problemática difícil de solucionar porque depende más de voluntades políticas que de los avances tecnológicos, y trata de reflejar, por medio del hombre encapsulado, cómo los grandes laboratorios trasnacionales tienen el control del mercado de los medicamentos, que se vuelven inaccesibles para la mayoría de la población mundial.

Otra parte de la obra plástica de este creador mexicano en las paredes de la biblioteca de nuestra facultad es *La Dualidad Vida-Muerte*, en la que plasma la idea del fin de la existencia humana y la relación del inframundo con los eclipses, de tal manera que los representa, totales y parciales, con el símbolo de los códices prehispánicos, en una secuencia de 1970 hasta el fechado para 2230.

En este sector también se incluye un

Tzompantli (una serie de cráneos alineados, correspondientes a 260 días, relacionados con el calendario mágico prehispánico que determinaba los días buenos y malos del año) y al pie de éste se representa un entierro de la misma época. Parte de esta obra es la representación del gran parto de la diosa vital, que encucullada da vida a los gemelos *Quetzalcóatl* y *Tezcatlipoca*, de quienes muestra sus principales manifestaciones de vida y muerte.

Pequeñas partes de este conjunto mural son las pinturas de las paredes de la Hemeroteca en las que siguiendo el hilo conductor de la vida, plasmó el acto sexual de manera especial al mostrar figuras en varias posiciones, y cómo el corazón puede ser una computadora que al palpitar gana o pierde información.

Esther López

PROGRAMA AIDA WEISS

para estimular la investigación en ONCOLOGÍA

Fecha límite para la recepción de trabajos: **Viernes 23 de mayo de 2003.**
La ceremonia de entrega de premios se realizará en **octubre de 2003.**

Informes: Programa Universitario de Investigación en Salud
Edif. de Programas Universitarios, planta alta.
Circuito Exterior, C. U.
Apartado Postal 70-172.
C. P. 04510, México, D. F.
Tels. 5616 2736 y 5622 5220
Fax: 5622 5205
Correo electrónico:
gamboa@servidor.unam.mx
<http://www.puis.unam.mx>



Fes Iztacala UNAM
Departamento de Actividades
Deportivas y Recreativas

**Programa Nacional de
Activación Física**
CONADE/UNAM

Guía de Activación Física
(Jóvenes y adultos)

¿QUÉ ES ESTAR EN FORMA?

La **forma física** es una condición del cuerpo humano en la que se tiene una cantidad adecuada de fuerza muscular, energía, resistencia y flexibilidad para poder realizar las actividades cotidianas sin generar estrés en nuestro organismo. La forma física puede ser evaluada a través de pruebas periódicas que miden la fuerza, la resistencia, la agilidad, la coordinación y la flexibilidad del cuerpo en relación a un estímulo físico. Para mantener una buena forma física es necesario **realizar ejercicio cotidianamente y alimentarse correctamente**, recuerda que factores como fumar, consumir drogas, ingerir bebidas alcohólicas en exceso, mantener malos hábitos alimenticios, estar sometido a presión constante, entre otros ejemplos, perjudica el equilibrio básico del organismo y deteriora significativamente tu salud.

¿NECESITO ESTAR EN FORMA?

¡Claro! Estar en forma es vital, un corazón fuerte y saludable y un par de pulmones eficientes son la base de una vida sana.

La **fuerza y resistencia muscular** te proporcionarán un buen sostén para tu esqueleto y corregirá malas posturas, además músculos sanos y fuertes darán forma a tu cuerpo y lo tonificarán. La **flexibilidad** te permitirá una mayor movilidad cuando llegues a la vejez. Muchos de los problemas de movilidad de los adultos mayores se han minimizado con un programa de activación física. En México y a nivel mundial se ha encontrado que el ejercicio físico proporciona aumento de capacidad física, incide favorablemente en la salud y disminuye la presencia de algunas enfermedades, producto del sedentarismo, los malos hábitos y del estrés de la vida moderna.

Además el ejercicio también reduce grasa corporal, aumenta tu musculatura mejorando el aspecto físico, se gana fuerza y resistencia y ayuda a relajarse y a dormir mejor.

Hacer ejercicio regularmente aumenta la velocidad de movimiento, favorece la coordinación y la concentración y por lo tanto **mejora tu rendimiento en el trabajo, en el estudio y en general en tu vida cotidiana.**

TIP'S PARA INICIO DE RUTINA

Si estas pensando en realizar una rutina de activación física toma en cuenta estos útiles consejos que te ayudaran a realizar tus rutinas de una manera mas cómoda y segura.

- Usa zapatos especiales para realizar tu activación física, asegurándote que sean flexibles y den un buen soporte.

- Usa ropa cómoda y apropiada según el tipo de clima.

- Realiza movimientos lentos y suaves durante el calentamiento e incrementa gradualmente a la velocidad deseada.

- Mantén una buena postura mientras realizas tus rutinas.

- Usar un movimiento de talón a dedo mientras caminas o trotas.

- Realiza tus rutinas con una duración mínima

de 20 minutos tres veces por semana.

- Aumenta paulatinamente la velocidad de tus ejercicios aeróbicos.

- Si trotas una vez alcanzada la velocidad deseada, puedes usar pesas ó caminar en pendientes para incrementar el esfuerzo.

- Siempre debes hacer una sesión de estiramiento después de realizar alguna actividad, mientras tus músculos estén todavía calientes.

IDENTIFICA TUS METAS: ¿HASTA DONDE QUIERES LLEGAR?

Ubica el nivel apropiado para tu forma física actual, si tienes menos de 35 años debes ser capaz de trabajar el programa sin problemas, no pierdas de vista tu objetivo pero se realista, si tus evaluaciones te indican un nivel avanzado pero no te sientes capaz de realizarlo, dedícate unas semanas al nivel intermedio.

AL PRINCIPIO, HABÍA MÚSCULOS, LUEGO.....

El músculo es la fuente de fuerza del cuerpo. Tiene una característica muy especial: se contrae. Una vez que los músculos reciben los estímulos del sistema nervioso central, las fibras musculares se acortan a unas dos terceras partes de su longitud original. Y debido a la forma lisa en que esas fibras están situadas, los humanos podemos hacer cosas tan asombrosas como correr varios kilómetros en 20 minutos, escalar montañas o nadar. Los músculos también protegen al cuerpo de daños. Los abdominales, en particular, recorriendo desde la parte inferior de las costillas hasta la parte superior de la pelvis, protegen los órganos internos, son esenciales para las buenas posturas, actúan en concierto con los erectores vertebrales para mantener la espina dorsal recta (de forma similar a las cuerdas opuestas que sujetan una tienda de campaña). El músculo y la grasa están uno al lado del otro, pero son capas diferentes y diferenciadas. La grasa es la forma que tiene el cuerpo de almacenar la comida "Extra". Si comes más de lo que necesitas para realizar tus actividades diarias, el exceso se acumula en los muslos, en la parte superior de sus brazos y alrededor de la cadera en forma de células de grasa desarrolladas.

DIETA + EJERCICIO = PÉRDIDA DE PESO

Aquí no hay ningún secreto. La realización de trabajo muscular requiere energía. Esta energía proviene de los alimentos que se comen y de las grasas acumuladas. Si disminuye la entrada de alimentos y/o aumenta la salida de energía, se pierde grasa. ¡Sencillo! Algunas personas equivocadamente creen que pueden quemar grasa alrededor de sus caderas realizando ejercicios sobre los músculos de esa zona. No es así. La realización de ejercicios sobre un grupo de músculos único, no quema las suficientes calorías como para reducir la grasa de forma notable. Además cuando se reduce la grasa, esta se elimina uniformemente de todo el cuerpo, no solo de la parte sobre la que se actúa. Para eliminar grasa, tienes que forzar tu cuerpo como un entero para quemar muchas calorías, utilizando tantos grupos musculares principales como sea posible. Esto significa realizar ejercicios como correr, nadar, montar en bicicleta, aerobics o saltar a la cuerda, y hacerlo de forma consistente durante un periodo de tiempo. Para acondicionar el grupo de músculos abdominales, hay que realizar ejercicios que los trabajen desde ángulos diferentes para que las fibras se fortalezcan.

¿CÓMO INICIO MI RUTINA DE ACTIVACIÓN FÍSICA?

La rutina de Activación Física se compone de 20

a 30 minutos tres veces por semana, la sesión se divide en tres fases: inicial, central y final. **Los ejercicios para cada nivel de activación y fase de entrenamiento deben ser asignados y supervisados por un entrenador capacitado. Búscalo en el Departamento de Actividades Deportivas de tu institución.**

"FASE INICIAL" CALENTAMIENTO Y FLEXIBILIDAD

Consta de ejercicios de gimnasia natural o básica (dependiendo de si el movimiento es continuo o segmentado).

Ejercicios de calentamiento 5 minutos.

Ejercicios de flexibilidad (repeticiones y tiempo de estiramiento según el nivel).

"FASE CENTRAL" RESISTENCIA Y FUERZA

Se desarrolla la coordinación y la resistencia a través de una rutina de ejercicios "aeróbicos". Las características de ejecución de estas actividades están destinadas a incrementar las posibilidades de rendimiento motor y condición física general, en este caso particular se estimula la resistencia de mediana duración, el ritmo y la coordinación.

Ejercicios de resistencia aeróbica: actíivate el tiempo que marca tu nivel y tu rutina de los ejercicios de resistencia. Mantén tu frecuencia cardiaca en los porcentajes que marcan tu nivel de activación.

Ejercicios de fuerza, divídelos por grupos musculares:

1er grupo: cuello y brazos, (extremidades superiores).

2do grupo: abdomen y espalda, (tronco).

3er grupo: piernas, (extremidades inferiores).

"FASE FINAL" RELAJACIÓN

Consta de ejercicios de gimnasia natural o básica. Ejercicios de relajación, movimientos lentos y pausados alternando con respiraciones profundas buscando la relajación de todo el cuerpo o de cada parte de él hasta llegar a la recuperación total.

TIP'S PARA MANTENER TU PROGRAMA

Estos consejos pueden ayudarte a mantener un programa de activación física.

Se constante, entrena a la misma hora y los mismos días de la semana de manera que dedícate a tu forma física se convierta en parte de tu vida cotidiana.

Establece varios objetivos menores antes de llegar al principal.

Recompénsate (pero no con comida), cuando llegues a tus objetivos.

No te preocupes si crees que no avanzas, límitate a continuar.

Si te resulta muy duro seguir una rutina solo, quizás sea conveniente buscar un compañero que te ayude.

Distribuye tu tiempo para realizar tus metas de entrenamiento, laborales y de desarrollo académico personal.

Realiza tus rutinas con una duración mínima de 20 minutos tres veces por semana.

Siempre debes hacer una sesión de estiramiento después de realizar tu actividad, mientras tus músculos estén todavía calientes.

HIDRATACIÓN

Durante el ejercicio, tus músculos producen un exceso de calor que debe ser expulsado para mantener el cuerpo funcionando correctamente. Sudar es el mecanismo que permite que esto suceda. Por cada 600 calorías de energía calorífica que el cuerpo gasta, se pierde alrededor de 1 litro de sudor.

Esta cantidad aumenta si se usa ropa que no

transpire y permita que el sudor se evapore. Tu cuerpo se recalienta produciendo todavía más sudor.

También se pierde fluido en forma de vapor de agua cuando espiramos. Cuanto más tiempo hagas ejercicio y más duro trabajes, y cuanto más cálido y húmedo sea el ambiente, más fluido perderás. En una rutina de activación física de media hora debes calcular que perderás 1/2 litro de fluido, y más aún si el tiempo es cálido o húmedo. Si corres o andas en bicicleta durante ese mismo período, puedes perder el doble de esa cantidad.

Si practicas algún ejercicio sin reemplazar el fluido que has perdido, te deshidratarás. Esto trae efectos adversos para tu técnica y tu salud. Si te deshidratas te resultará más difícil continuar y terminarás por cansarte.



El sudor, fundamentalmente agua, contiene pequeñas cantidades de potasio, sodio o magnesio que también hay que reemplazar. Estos minerales, conocidos comúnmente como sales, desempeñan un papel importante en el buen funcionamiento y mantenimiento de músculos y nervios.

Como en la mayoría de los casos, más vale prevenir que curar. No intentes hacer ejercicio si no estás totalmente hidratado (trabajar incluso con una resaca ligera es peligroso). Si realizas tus rutinas de activación física por las mañanas bebe desde el momento en que te levantas. Bebe mucho antes de una sesión a la hora de comer, y bebe durante todo el día si realizas ejercicio por la tarde.

Lleva siempre una botella de agua cuando hagas tus rutinas fuera de casa, o si vas a correr o a andar en bicicleta. Si trabajas en casa, ten siempre a la mano un vaso de agua y bebe abundantemente después de una sesión.

Para las rutinas de activación física, el agua es la mejor bebida antes y durante el ejercicio. Después bebe una solución de una parte de jugo de frutas sin azúcar y tres partes de agua. Si tu rutina ha sido muy dura o si hace mucho calor lo mejor es una bebida con electrolitos añadidos. Tras el ejercicio come carbohidratos: un plátano u otra fruta, o un pastel de arroz.

HÁBITOS ALIMENTICIOS

La forma física no depende sólo de los ejercicios sino también de lo que comes. Es imposible seguir un programa de activación física si no comes adecuadamente, no tendrás energía suficiente para continuar.

Las materias primas de las que se abastece nuestro cuerpo las proporcionan los alimentos que ingerimos. El desgaste natural implica que incluso cuando están completamente desarrollados nuestros cuerpos deben mantenerse y repararse, y las materias que lo hacen posible son los alimentos.

Todas las sustancias que conforman nuestro cuerpo se reemplazan completamente al cabo de unos siete años.

Nuestros procesos vitales (moverse, mantenerse caliente, etc.) requieren la energía que proviene de

la comida. La mayoría de los alimentos que ingerimos es una mezcla de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua; el término colectivo que los engloba es "nutrientes". Los alimentos con un contenido nutritivo similar se agrupan generalmente por comodidad.

Lo primero que debes hacer es eliminar la palabra dieta de tu vocabulario, lo siguiente es hacer una lista de lo que comes y bebes en una semana. No intentes cambiar tus hábitos de la noche a la mañana, pero empieza con los peores: sustituye las comidas de carne roja por ave, después el ave por legumbres, etc. Del mismo modo sustituye la mantequilla por margarina y acaba por eliminar de tus hábitos cualquier sustancia para untar. Reduce la cantidad de alcohol que bebes, o aún mejor, elimínalo por completo.

Come con regularidad y procura que la comida principal del día no sea la cena; intenta no comer nada después de las diez de la noche si esta en tus posibilidades. Lo que consumes de día te proporciona una energía que puedes quemar; lo que consumes de noche se acumula muy a menudo como grasa.

Incluye en cada comida al menos uno de los siguientes alimentos: guisantes, nueces, manzanas, pasas, (frutos secos), maíz, arroz integral, atún, queso de bola u otros quesos poco grasos, tomates, apio, zanahorias, cereales altos en fibra, pan integral, patatas sin pelar, verduras, plátanos, pollo y tofu.

LESIONES

En el momento en que empieces a forzar tu cuerpo de nuevas maneras, las probabilidades de sufrir una lesión aumentarán. No es posible prevenir completamente las lesiones, pero se pueden minimizar los riesgos.

Si comprendes cómo trabaja tu cuerpo y lo entrenas bien, es menos probable que sufras molestias, dolores, tensiones y esguinces.

Las causas más comunes de lesiones son: Calentamiento previo insuficiente, calentamiento posterior insuficiente, no hacer estiramientos antes y después del ejercicio, sobreentrenamiento, falta de reposo, calzado incorrecto, equipo inadecuado, trabajar el cuerpo en contra de su constitución, ignorar lo que intenta decirnos nuestro cuerpo, ejecutar mal una técnica (sobre todo en los ejercicios de fuerza), ignorar normas de seguridad, no comer adecuadamente y las adicciones (tabaquismo, alcoholismo o uso de drogas).

¿Como evitar lesiones? Los dolores aparentemente menores suelen ser indicios de que bajo la superficie hay algo más grave. Hazte revisar cualquier dolor sospechoso antes de que empeore. No lo dejes para cuando sea demasiado tarde. Recuerda que tomarte una semana de descanso no tendrá efectos en el estado general de tu forma física: tómate un respiro y analiza tu programa de ejercicios. Quizás decidas cambiar de ejercicio para una zona concreta. El reposo es esencial entre las series, sobre todo en los ejercicios de fuerza. Los músculos no se desarrollan mientras trabajas sino en las horas siguientes a una rutina. Es también el momento en que el cuerpo recupera sus niveles de energía con glucógeno y grasas.

Cuanto más largo sea el ejercicio y más repeticiones hagas, más tarda el músculo en recuperarse. A medida que mejore el nivel de tu forma física necesitarás menos descanso entre las series y toma en cuenta que los grupos musculares más grandes necesitan también mayor reposo.

EMPIEZA UN PROGRAMA DE ACTIVACIÓN FÍSICA

¡¡YA!!

Mayores informes: Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas, Gimnasio Central FES Iztacala / 5623 1392

Directorio

Dr. Juan Ramón de la Fuente, Rector.

Lic. Enrique del Val Blanco, Secretario General.

Mtro. Daniel Barrera Pérez, Secretario Administrativo.

Lic. Alberto Pérez Blas, Secretario de Servicios a la Comunidad Universitaria.

Dra. Arcelia Quintana Adriano, Abogada General.

Dr. José Narro Robles, Coordinador General de Reforma Universitaria.

Lic. Néstor Martínez Cristo, Director General de Comunicación Social.

M. C. Ramiro Jesús Sandoval, Director.

Dr. Ignacio Peñalosa Castro, Secretario General Académico.

Lic. Roque Olivares Vázquez, Secretario de Desarrollo y Relaciones Institucionales.

Dr. Eduardo Llamas Hernández, Secretario de Programación y Cuerpos Colegiados.

C.P. Isabel Ferrer Trujillo, Secretaría Administrativa.

Dra. Patricia Dávila Aranda, Jefa de la División de Investigación y Posgrado.

C.D. Ana Graf Obregón, Jefa de la División de Extensión Universitaria.

Lic. Jonás Barrera Mercado

Director y editor de Gaceta UNAM Iztacala, Jefe del Departamento de Prensa Información y Difusión en turno

Lic. Esther López González, Ma. Cecilia Pontes Gutiérrez,

Ana Teresa Flores Andrade

Reporteras

Alma A. Veraza G., Jorge R. Delgado Zárate

Diseño y Formación

Lic. Fausto Nieves Romero

Impresión, Jefe del Departamento de Producción de la FES Iztacala.

UNAM IZTACALA revista quincenal de Distribución Interna, número de reserva 1226-93 control 19339 de la Dirección General de Derechos de Autor, Certificado de Licitud de Contenido No. 6935 de fecha 12 de mayo de 1993, Certificado de Licitud de Título No. 6635 Exp. 1/32*92*/8780 de fecha 12 de mayo de 1993.

Av. de los Barrios Núm. 1, Los Reyes Iztacala C.P.54090, Tlalnepantla, Edo. de Méx. Tels. 5623 1204 y 07.

Programación de Actividades de Educación Continua

Diplomados

Prótesis Estético-Periodontal

Responsable: C.D. Mauricio Cemaj Rosenberg
Fecha: Del 25 de febrero de 2003 al 10 de febrero de 2004.
Duración: 336 horas
Horario: Martes de 7:00 a 15:00 hrs.
Entrevistas: Viernes de 10:00 a 15:00 hrs., previa cita
Sede: Clínica Odontológica Acatlán.

Gestión y Organización en Servicios de Salud

Responsable: Lic. Angélica Ramírez Elías
Fecha: Del 7 de marzo de 2003, al 6 de febrero de 2004.
Duración: 160 horas
Horario: Viernes de 16:00 a 20:00 hrs.
Entrevistas: 31 de enero, 7, 14 y 21 de febrero de 2003, de 16:00 a 20:00 hrs.
Sede: Unidad de Seminarios Iztacala

Prevención y Psicoterapia en Familias con Abuso de Sustancias Tóxicas

Responsables: Dra. María Rosario Espinosa Salcido
Fecha: Del 28 de marzo al 21 de noviembre de 2003.
Duración: 150 horas.
Horario: Viernes de 9:00 a 14:00 hrs.
Entrevistas: 10, y 12 de febrero de 2003 de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00 hrs. y 14 de febrero de 2003 de 10:00 a 12:00 hrs.
Sede: Unidad de Seminarios Iztacala.

Psicoterapia desde el Enfoque Centrado en la Persona

Responsables: Mtro. Roque Jorge Olivares Vázquez y Mtra. Gabriela Delgado Sandoval
Fecha: Del 28 de marzo de 2003, al 19 de marzo de 2004.
Duración: 300 horas.
Horario: Viernes de 15:00 a 20:00 hrs y a partir de la 13ª sesión los sábados, de 9:00 a 14:00 hrs., cada quince días.
Entrevistas: 31 de enero, 7 y 14 de febrero de 9:30 a 12:30 hrs., 27 de enero, 3 y 10 de febrero de 2003, de 18:00 a 20:00 hrs.
Sede: Unidad de Seminarios Iztacala.

Cursos

Redacción de Textos Científicos

Ponente: Lic. Alicia Alarcón Armendáriz
Fecha: Del 3 de marzo al 2 de abril de 2003.
Duración: 30 horas
Horario: Lunes y miércoles de 16:00 a 19:00 hrs.
Sede: Unidad de Seminarios Iztacala.

Masaje Infantil Terapéutico

Ponente: L.E.O. Ramón Augusto Angulo Monroy
Fecha: Del 10 al 14 de marzo de 2003.
Duración: 30 horas.
Horario: Lunes a viernes de 9:00 a 15:00 hrs.
Sede: Unidad de Seminarios Iztacala.

Estrategias de Intervención para Estrés Postraumático

Coordinadora Académica: Lic. Rosa Elena Alcántara González
Fecha: Del 4 de marzo al 29 de abril de 2003.
Duración: 32 horas
Horario: Martes de 16:00 a 20:00 hrs.
Sede: Unidad de Seminarios Iztacala.

Nuevas Aplicaciones al Trastorno por Déficit de Atención

Ponente: Lic. Leticia Cervantes Jiménez
Fecha: Del 3 al 24 de marzo de 2003.
Duración: 20 horas
Horario: Lunes de 9:00 a 14:00 hrs.
Sede: Unidad de Seminarios Iztacala.

Talleres

Seguridad y Autodefensa Infantil

Facilitadora: Lic. Norma Contreras García
Fecha: Del 7 al 11 de julio de 2003.
Duración: 10 horas
Horarios: Lunes a viernes
Niños de 4 a 6 años de 9:00 a 11:00 hrs.
Niños de 6 a 8 años de 11:00 a 13:00 hrs.
Niños de 8 a 10 años de 13:00 a 15:00 hrs.
Sede: Unidad de Seminarios Iztacala.

Psicogeriatría: Cuidados al Anciano

Coordinadora: Dra. Carina Vélez y de la Rosa
Fecha: Del 7 de marzo al 5 de septiembre de 2003.
Duración: 110 horas
Horario: Viernes de 15:00 a 20:00 hrs.
Sede: Asilo "De Mano Amiga a Mano Anciana".

El Método Feldenkrais: Centrado en los Procesos de Equilibrio y Rotación en los Ambientes Cotidianos

Facilitadora: Dra. Rose Eisenberg Wieder
Fecha: 25 y 26 de septiembre de 2003, de 15:00 a 20:00 hrs. y 27 de septiembre de 2003, de 9:00 a 14:00 hrs.
Duración: 15 horas
Sede: Unidad de Seminarios Iztacala.

Seguridad y Autodefensa en Adolescentes

Facilitadora: Lic. Norma Contreras García
Fecha: Del 14 al 18 de julio de 2003.
Duración: 10 horas
Horarios: Lunes a viernes
Adolescentes de 10 a 12 años de 9:00 a 11:00 hrs.
Adolescentes de 12 a 15 años de 11:00 a 13:00 hrs.
Adolescentes de 15 a 18 años de 13:00 a 15:00 hrs.
Sede: Unidad de Seminarios Iztacala.

Seminarios

Aplicaciones de Nociones Básicas del Budismo Zen a la Práctica Terapéutica Conductual

Coordinadora: Dra. María del Rocío Hernández Pozo
Fecha: Del 22 de mayo al 19 de junio de 2003.
Duración: 20 horas
Horario: Jueves de 15:00 a 19:00 hrs.
Sede: Unidad de Seminarios Iztacala.

INSCRIPCIONES ABIERTAS INFORMES

División de Extensión Universitaria
Unidad de Seminarios Iztacala, Av. de los Barrios No. 1,
Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Edo. de México
Tels. 56 23 12 08, 56 23 11 88, 56 23 13 39,
56 23 11 71, 56 23 11 82
Fax: 53 90 76 74
Página: <http://www.iztacala.unam.mx>
E-mail: anajur@servidor.unam.mx
graf@servidor.unam.mx
dvillareal@campus.iztacala.unam.mx

Ansiedad e Inoculación de Estrés: Conceptos, Evaluación y Ejercicios Prácticos

Coordinadora: Dra. María del Rocío Hernández Pozo
Fecha: Del 9 de octubre al 6 de noviembre de 2003.
Duración: 20 horas
Horario: Jueves de 15:00 a 19:00 hrs.
Sede: Unidad de Seminarios Iztacala.

Ansiedad e Inoculación de Estrés: Conceptos, Evaluación y Ejercicios Prácticos

Coordinadora: Dra. María del Rocío Hernández Pozo
Fecha: Del 9 de octubre al 6 de noviembre de 2003.
Duración: 20 horas
Horario: Jueves de 15:00 a 19:00 hrs.
Sede: Unidad de Seminarios Iztacala.