

UACM COLECTIVA

Gaceta informativa de la comunidad, Universidad Autónoma de la Ciudad de México

#147

FEBRERO-MARZO 2025



24
AÑOS • UACM



Universidad Autónoma de la Ciudad de México

Rector

Juan Carlos Aguilar Franco

Coordinador de Comunicación

Antonio Díaz Pérez

Consejo Editorial

Coordinación de Comunicación

Edición

Manuel Granados Vargas

Corrección de estilo

Manuel Granados Vargas y Sinhué Gutiérrez

Información

Dolores Luna, Saray Virginia Pérez, Mayra Paulina Cruz, Sinhué Gutiérrez y Jorge Yeicatl

Diseño e ilustración

César Alberto García Castelán

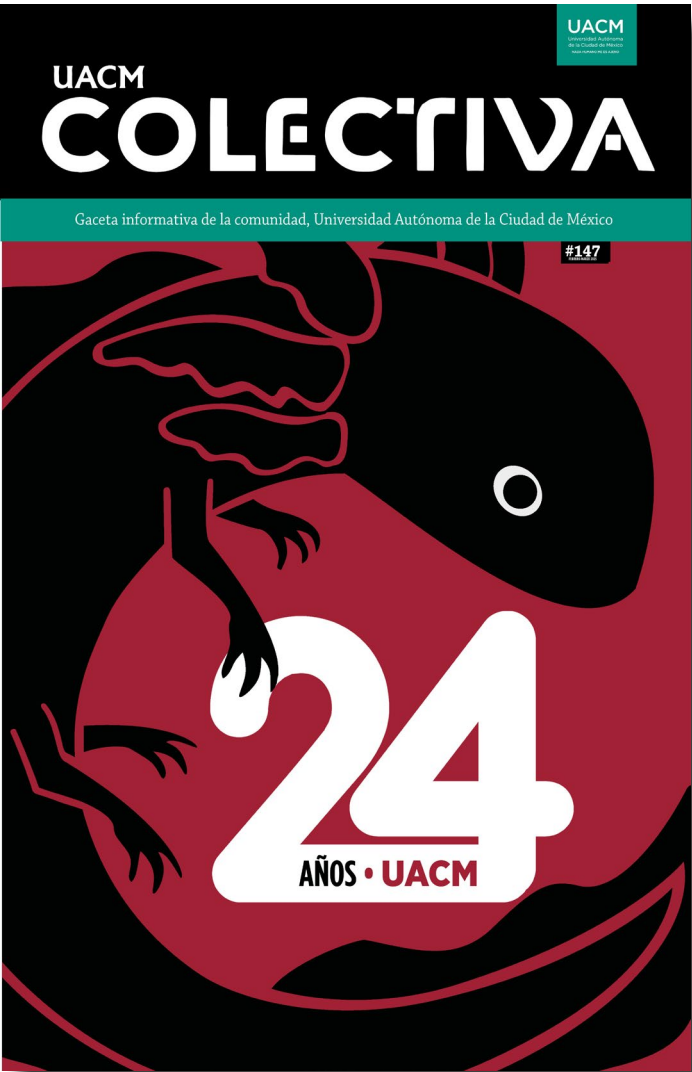
Apoyo administrativo

Aurora García

Fotografías

Dolores Luna, Saray Virginia Pérez, Mayra Paulina Cruz, Aurora Falcón y Jorge Yeicatl

UACM Colectiva es el órgano informativo de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, publicado por la Coordinación de Comunicación. Dr. García Diego 168, colonia Doctores, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México. C.P. 06720. Las citas, reproducciones gráficas, fotográficas y demás material incluido en el presente texto están libres de pago de derechos de autor, según la Ley Federal de derechos de autor, publicada en el Diario Oficial de la Federación del 31 de diciembre de 1963. Se autoriza la reproducción parcial o total del contenido de UACM Colectiva, citando la fuente. Cualquier contenido de esta publicación puede ser reproducido siempre que se cite el lugar de procedencia. Los artículos son responsabilidad de sus respectivos autores. Las citas, reproducciones gráficas y fotográficas, trabajos de diseño y demás material incluido en el presente texto, están libres de pago de derechos de autor, según la Ley Federal de Derechos de Autor, publicada en el Diario Oficial de la Federación del 31 de diciembre de 1956, reformada según decreto del 4 de noviembre de 1963, publicado en el Diario Oficial de Federación el 21 de diciembre de 1963. El artículo 18 de dicha Ley, dice, al pie de la letra: “Esta edición está destinada a servir de texto en las instituciones que la publican, que están dedicadas exclusivamente a funciones educativas y que al hacerse responsables de esta publicación, declaran que no se persigue con ello ningún propósito lucrativo.” Escribenos a: comunicacion@uacm.edu.mx Visítanos en el portal: www.uacm.edu.mx UACM COLECTIVA está formada en su totalidad con fuentes tipográficas: Republica Minor 2.0, Anton, Myriad Pro regular, Chaparral Pro regular



En este número:

El 26 de abril de 2001 se fundó la entonces Universidad de la Ciudad de México, con el fin de dar respuesta a la demanda “¡Prepa sí, cárcel no!” de la comunidad circundante a la entonces Cárcel de Mujeres, ahora plantel Casa Libertad.

24 años después, nuestra casa de estudios no sólo ha logrado la autonomía universitaria, con lo cual podemos diseñar nuestros propios planes de estudio y ejercer el autogobierno, sino que se ha ganado un espacio importante en la oferta educativa en la CDMX y hasta a nivel nacional. Somos una universidad que continúa crecimiento, pero nuestras egresadas y egresados ya se encuentran en posgrados nacionales e internacionales, trabajan en distintos proyectos del gobierno y sector privado y participan activamente con sus conocimientos en la Ciudad.

Utilizamos este espacio para enviar un saludo afectuoso a cada persona que ha formado parte de la UACM, como estudiante, trabajador/a, ponente o expositor/a y esperamos que su paso por nuestra casa de estudios haya sido provechoso para su desarrollo profesional y personal.

Felices 24 años Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

ÍNDICE

4	<u>Guardianes del patrimonio biocultural</u> Paulina Cruz
8	<u>Coloquio de física cuántica en Centro Histórico</u> Dolores Luna
14	<u>Cuarto Coloquio de Estudiantes del Posgrado en Estudios de la Ciudad de la UACM.</u> Dolores Luna
18	<u>Taller “Aprendiendo a gestionar el enojo/ira/furia</u> Saray Velazquez
22	<u>Aprendiendo a gestionar el miedo.</u> Dolores Luna
26	<u>Reubicarse, reclamar, retransitar, en el marco del 8M</u> Dolores Luna
30	<u>Las mujeres bateristas en la industria musical mexicana</u> Dolores Luna
34	<u>Natalicio de Manuel Sacristán</u> Dolores Luna



Guardianes del patrimonio biocultural

El Cahuiche es una baya mexicana, originaria de Omitlán de Juárez. Pequeño fruto que, hasta hace algunos años, era algo común para los pobladores de una región en Hidalgo, pero que, al reinterpretar y valorar su presencia en múltiples platillos del lugar, se ha convertido en patrimonio culinario. Este fruto no domesticado es cosechado —hasta donde se sabe— únicamente en este municipio, lo que lo hace aún más importante, no sólo para las y los pobladores, sino para quienes visitan el Festival Anual Gastronómico del Cahuiche, que se organiza desde hace 17 años.

Para compartir un poco sobre la riqueza gastronómica de nuestro país, la profesora María del Carmen Díaz Vázquez, parte del comité de organización, llevó a

cabo la Jornada Guardianes del patrimonio biocultural: Memoria y tradición en el plantel Centro Histórico, evento en el que se presentó el libro *Agua en tiempos de sed*, que aborda la cosmovisión de los nahuas de la Montaña Baja del Estado de Guerrero. La autora, Rosalba Díaz Vázquez, ocupó la mesa junto a Pablo Gaeta Balboa, moderados por María del Carmen Díaz.

Posteriormente, se proyectó el documental *Cahuiche: tradición y cocina*, realizado por estudiantes uacemitas, en el que se visibiliza el impacto que este elemento ha traído a la cocina de Omitlán, Hidalgo. Jessica Itzel Meléndez García y Carla Guadalupe Hernández presentaron el trabajo del chef Rafael Castillo, dueño del restaurante Cahuiche, de cocina tradicional, junto a su madre, Pa-



tricia Castillo Arista, quienes cuentan en el documental la historia y tradición del fruto, que, según cuenta Patricia, “ha sido un alimento que ha cobrado mucha relevancia, incluso para los propios del lugar que, en épocas anteriores, banalizaban la baya, pero luego de ver su grandeza y toda la prosperidad que ha traído a Omitlán, ha cobrado un nuevo valor en la cocina en general”.

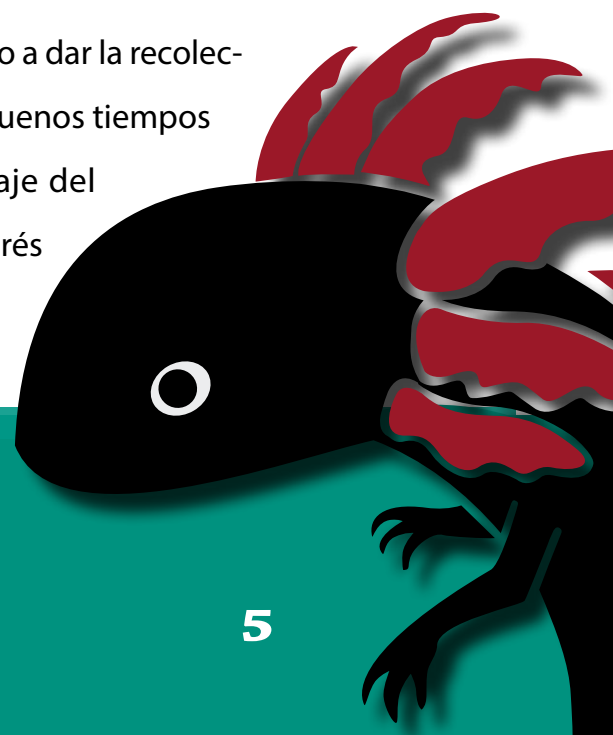
En el conversatorio respecto al documental, el chef Rafael agradeció la realización del metraje y la contribución del mismo a la valoración y preservación del cahui-che. Compartió que se siguen buscando posibilidades de compartir el fruto y comercializarlo para que llegue a otros, ya que, como resaltó en la cinta, se le atribuyen propiedades anticancerígenas, así como antioxidantes,

que pueden beneficiar a la dieta de los mexicanos.

“El compromiso que el equipo de investigación tuvo hacia el producto fue algo de sumo valor” añadió el chef y resaltó que fue un proyecto en el que todos resultaron con beneficio, pues documentar lo que hoy acontece con respecto a este recurso natural, brinda incluso identidad a la población de la zona.

Carla Hernández compartió que el interés por la baya surgió a raíz de un trabajo de certificación, cuando por primera vez visitó Omitlán, pero el hecho de que fuera una situación realmente especial —pues el fruto no se da en ningún otro lugar— la alentó a realizar una investigación más profunda y buscar contribuir al reconocimiento por el que tanto Rafael como su madre y otros miembros del poblado de Omitlán han luchado.

El chef compartió que se ha llegado a dar la recolección de hasta dos toneladas en muy buenos tiempos de cosecha y, por la naturaleza salvaje del cahui-che, así como la ausencia de interés de la población de sobreexplotación





del mismo, no tienen pensado formalizar ni hacer tratos comerciales con ninguna marca. Resaltó que Omitlán se ha enfocado en el turismo rural, pues incluso el fruto no podría saciar la necesidad de una cantidad de consumidores mayor a lo que se ha visto en las 17 ediciones de la Feria del cahuiche. Jessica Meléndez, por su parte, resaltó que la ausencia del conocimiento del fruto más allá de la taxonomía, fue el área de oportunidad que tomaron para poder valorar no solo la historia, sino el impacto cultural que tiene en Hidalgo.

La siguiente mesa que tomó lugar en el evento trató sobre el Patrimonio biocultural, memoria y

tradición. En esta oportunidad, Paulina Flores resaltó que “cuando no hay un proceso de cuidado de la cadena productiva, más que un bien a la comunidad comienzan problemas, como despojo de tierras”. Destacó que las ferias, faenas y reuniones comunitarias sirven para dar protección y valor a los productos y apuntó que “los proyectos en campo deben ser siempre respetuosos de las comunidades que ahí se desenvuelven y considerando siempre sus necesidades y posibilidades, sin afectar con la intervención”. Habló también sobre la economía social y popular en los proyectos de intervención, considerando el desarrollo desde lo local y las alianzas estratégicas.





Oscar Antonio Molina González, en su momento, compartió la importancia del rescate de la memoria biocultural, que guardan esas historias; citó a Víctor Manuel Toledo y añadió que los pueblos originarios son los depositarios de esta memoria. También habló sobre la descendencia de la diversidad biocultural como un patrimonio.

Víctor Eduardo Hernández Juárez destacó que en la que la Red Etnoecología y Patrimonio Biocultural de México, en conjunto con la Academia Mexicana de Derecho Ambiental, buscan hacer posible la generación de estrategias de defensa del patrimonio biocultural del país. Añadió que el acceso a los bienes culturales es parte de

los derechos ambientales y colectivos, destacó que “no se han solidificado y debe pelearse por su reconocimiento y acción.”

Por último, la profesora Graciela Macedo Méndez, compartió sobre la presencia del ganado en el Valle del Mezquital, en Hidalgo, que llevó a una importante deforestación, y consecuencias en el ambiente del territorio





Coloquio de física cuántica en Centro Histórico

La UACM inició la serie de conferencias *Origen, Desarrollo, Aplicaciones, Innovaciones Tecnológicas y Retos Futuros de la Física Cuántica*, actividades con las que se suma a la celebración del Año Internacional de la Ciencia y Tecnología Cuánticas 2025, en las que participan profesores investigadores de esta casa de estudios. El doctor Ernesto López Chávez, de la Academia de Física del plantel Centro Histórico y miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI), señaló que los investigadores de esta casa de estudios trabajan sobre ciencias “que van a una aplicación para

desarrollar tecnologías avanzadas, estamos haciendo ciencia de primer nivel, porque estamos vinculados con los desarrollos tecnológicos”.

En el auditorio Mariano García Viveros del plantel Centro Histórico, sede de las conferencias, López Chávez impartió la conferencia “Desarrollos tecnológicos más destacados de la Física Cuántica”, en la que hizo un recuento de los investigadores e inventores a lo largo del tiempo, a partir de Isaac Newton y cómo se creía que la física ya no podía tener más investigación, pero hace un siglo, en 1925, otros investigadores iniciaron con la física



cuántica. Entre los investigadores y sus aportes mencionó a Max Planck, el modelo atómico de Bohr, Louis de Broglie, Erwin Schodinguer, Werner Heisenberg y su principio de incertidumbre y en 1925 formuló la teoría cuántica.

En su amplia exposición ante la comunidad universitaria asistente, el investigador mencionó que entre los aportes de la física cuántica están el descubrimiento del diodo y del transistor; la telefonía celular; el desarrollo del rayo láser para cirugías, telecomunicaciones, industriales; la computación cuántica; nanomedicina y el diseño de nuevas estructuras basadas en modelación de moléculas. Recordó que hace una década formó parte de un equipo multidisciplinario de investigadores en el Instituto Mexicano del Petróleo, quienes desarrollaron una nuevo método para recuperar crudo en el Complejo Cantarell (Campeche), por lo cual fueron galardonados

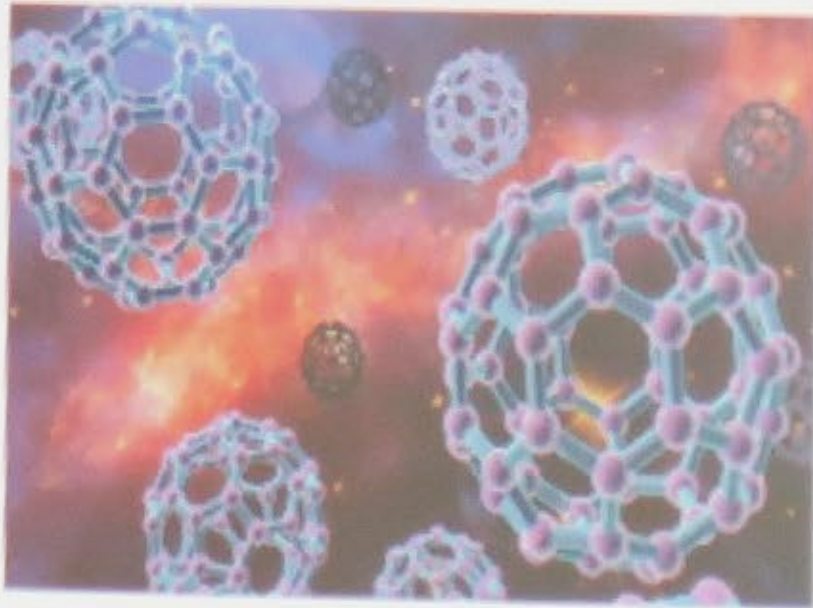
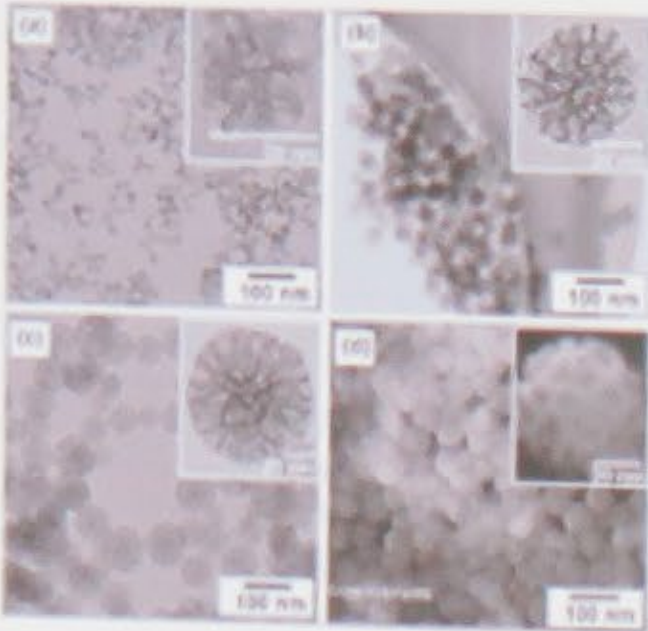
con el Premio de Innovación Tecnológica. Por lo anterior, dijo que se pueden diseñar nuevos productos desde la molécula cuántica.

En tanto, el profesor investigador Gabriel Eloy Aguilar Pineda, impartió la conferencia ¿Qué es la física cuántica? y señaló que las matemáticas siguen siendo el lenguaje del universo y cómo éstas son importantes para la mecánica cuántica a través de la que se han realizado diversos aportes tecnológicos.

La inauguración de esta serie de conferencias estuvo a cargo de la maestra Erika Lorena Álvarez Ramírez, coordinadora del Colegio de Ciencia y Tecnología y moderada por el doctor José Alberto Mendoza Espinoza.



La era de la nanomedicina fue predicha por Richard Feynman con el Premio Nobel. En una conferencia titulada "Bottom" (Hay mucho espacio al fondo) en 1959, presentó el concepto de diseño e ingeniería a escala atómica. Sus ideas sentaron las bases para el desarrollo de la nanotecnología y la nanomedicina.



UACM Mtra. Gabriela Hoy
Aguiar Placencia

UACM Mtra. Erika Lorena
Alvarez Ramirez

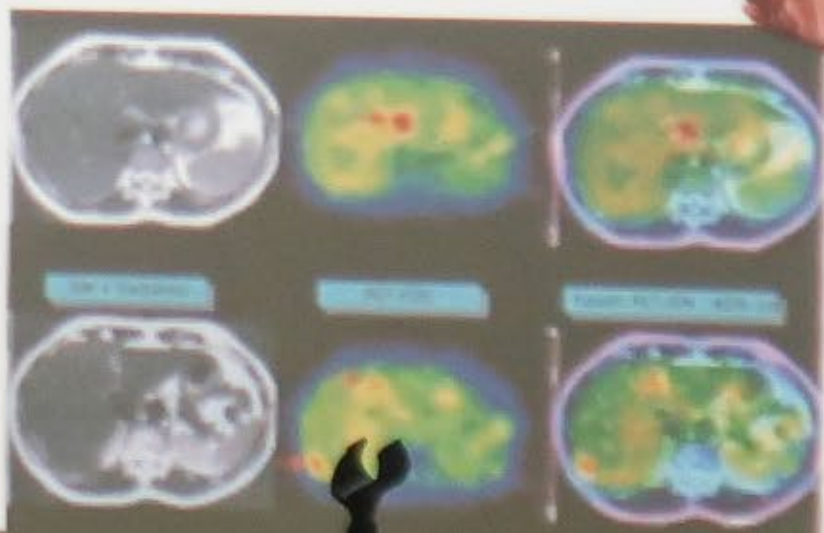
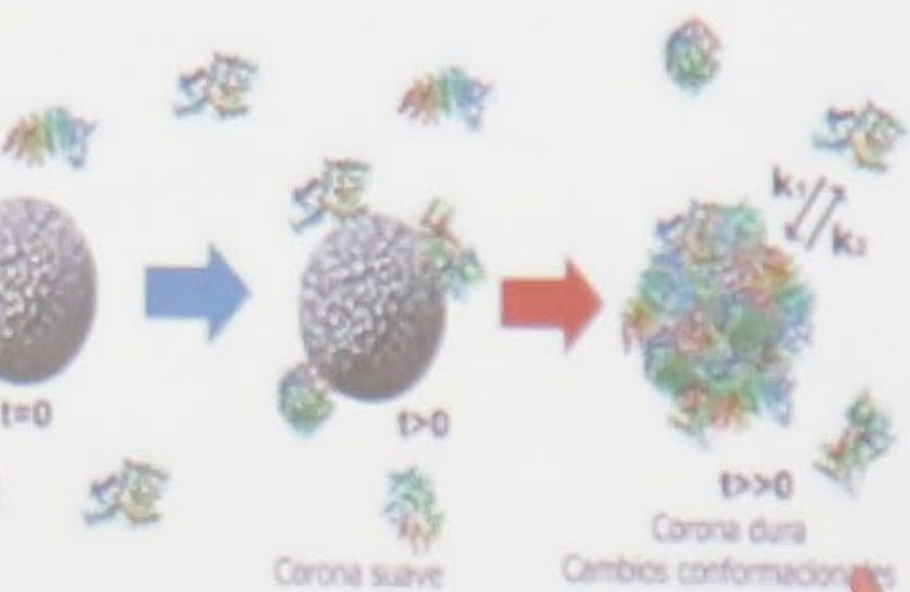


UACM



CONAHCYT

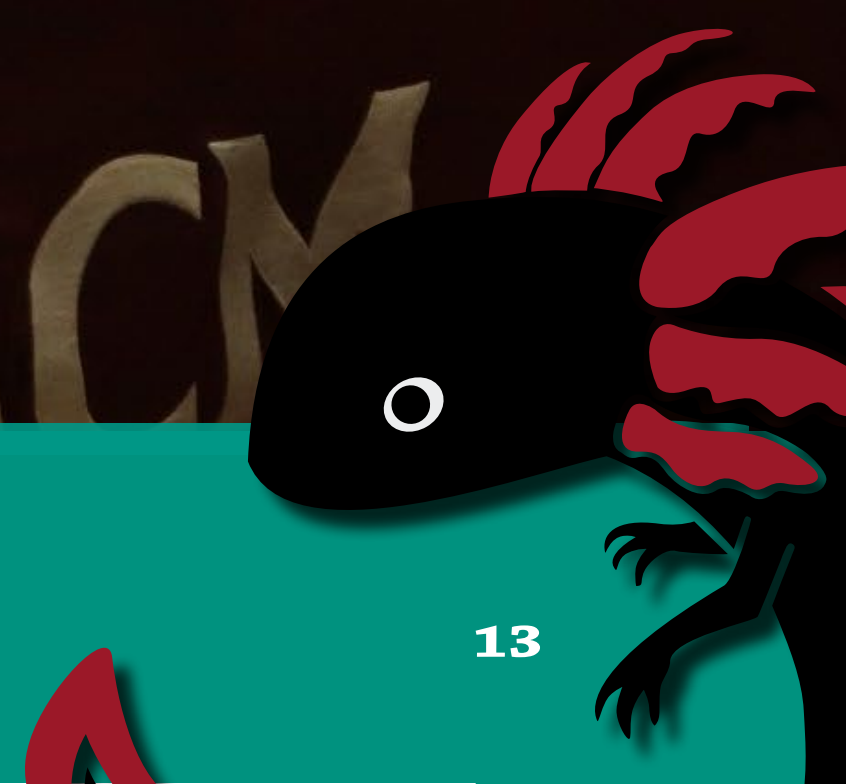
Feynman, un físico galardonado
There's Plenty of Room at the
Feynman imaginó y lanzó el
visión y conceptos sentaron las
a y, posteriormente, de la



UACH Dr. Ernesto
López Chávez









Cuarto Coloquio de Estudiantes del Posgrado en Estudios de la Ciudad de la UACM.

En el marco del *Cuarto Coloquio de Estudiantes del Posgrado en Estudios de la Ciudad* (PEC) de la UACM se presentaron los avances de los temas de investigación que realizan para sus respectivas tesis y que se desprenden del Taller de Investigación IV, que coordina el doctor Víctor Hugo Martínez González.

En el salón A 201 del plantel San Lorenzo Tezonco, Horacio Hugo García Espíndola presentó el avance de

su tema de tesis titulado “Abandono de estudios universitarios en la UACM, plantel San Lorenzo Tezonco y su relación con aspectos socioeconómicos y territoriales”.

García Espíndola explicó el marco teórico, justificación, así como las encuestas y entrevistas que ha realizado. La doctora María del Rosario López Guerrero y el doctor Ernesto Aréchiga Córdoba, lectores, realizaron observaciones al trabajo y dieron consejos para mejorar la investigación. Del mismo modo, la doctora Claudia Frisia Puebla Cadena, directora de la tesis, hizo sus respectivas observaciones y reconoció el esfuerzo del tesista.

En tanto, Iván Arturo Hernández Callejas presentó el avance de su tema de investigación “Proceso de gentrificación en Santa Fe, Ciudad de México entre 1980 y 2024”, ante su director de tesis, doctor Ernesto Aréchiga Córdoba, quien leyó los comentarios y consejos que envió el doctor Cuauhtémoc Ochoa Tinoco, en tanto que, vía



telefónica, el doctor Benjamín Méndez Bahena, realizó comentarios sobre lo que consideró se debe incluir en la tesis.

La candidata a obtener el grado de doctora en Estudios de la Ciudad, Elizabeth Hernández González, ante el doctor Miguel Moreno Plata, lector de la tesis, presentó el avance de su investigación “Construcción de Ciudadanía en la CDMX desde la Educación Superior Pública en el contexto de la pandemia por COVID-19”, en la que mencionó que en el trabajo se explica el concepto de ciudadanía, cómo la gente ejerce esa ciudadanía y en el contexto de la emergencia sanitaria.


Hernández González dijo que se propone realizar 36 entrevistas con tres estudiantes y tres académicos de la UNAM, UAM y UACM, que en el caso de nuestra casa de estudios serán por los colegios de Humanidades y Ciencias Sociales; Ciencias y Humanidades, y Ciencia y Tecnología.

El doctor Moreno Plata señaló que, aunque hay ciertas limitantes en el desarrollo, la tesista presenta un gran avance en lo teórico y en la introducción. En tanto, de manera virtual, la doctora Norma Angélica Gómez Méndez, directora de tesis, reconoció el esfuerzo de la estudiante porque su marco teórico está muy bien trabajado y sólo se requiere alguna precisión metodológica. Indicó que en el caso de las entrevistas, se puede llegar al número de saturación (cuando se empieza a mencionar lo mismo), con lo que se debe de dar por terminado el trabajo de campo.

Esta parte del coloquio estuvo moderado por Dinorah Edelweiss Flores González, de la Maestría en Estudios de la Ciudad.







- Cambios (espaciales)
- Santa Fe 1980 y 2024
- Proceso de gentrificación
- Gobierno
- Marco legal-institucional
- Empresas inmobiliarias
- La gentrificación tiene matices locales.
- Quiroz y Cárdenas la gentrificación a la mexicana
- La gentrificación planificada y desarrollada a partir de la colaboración
- Por otro lado se encuentra un proceso paulatino de suma de iniciativas individuales de actores locales







Taller “Aprendiendo a gestionar el enojo/ira/furia

El 20 de marzo se realizó el taller “Aprendiendo a gestionar el enojo/ira/furia” en plantel Casa Libertad. Impartido por la Mtra. Psic. Elizabeth Pineda Gutierrez. El objetivo del taller consistió en abordar las habilidades básicas para un adecuado manejo del enojo, como recurso básico para la vida, desde la perspectiva de la inteligencia emocional.

A través de 12 ejercicios los participantes reflexionaron sobre la emoción más difícil de manejar, el enojo. La psic. Elizabeth Pineda proporcionó un cuadernillo de trabajo, mediante el cual los estudiantes podrán realizar un registro de las situaciones que les generan enojo en su vida diaria y así poder identificar aquellas acciones

que pueden implementar para lidiar y regular los pensamientos qué rabia o tensión.

Compartimos contigo estos ejercicios para que puedas ponerlos en práctica.

La psic. Elizabeth Pineda explicó que el enojo, ira o el enfado son reacción de todo el organismo ante una situación que la desencadena. Es una emoción básica, primaria y universal, de carácter innato y tiene una función adaptativa y aparece cuando se percibe una situación injusta, cuando no se puede conseguir una meta o satisfacer una necesidad.

"Aferrarse a la ira es como agarrar un carbón caliente con la intención de tirarlo a otra persona eres tú el que se quema".(Buda)

Ejercicio 1. Escribir todas las palabras relacionadas con la palabra enojo que se conocen.

Además de furia, odio, violencia, irritabilidad, intolerancia y cólera, existen diferentes palabras con las que se puede asociar el enojo, aunque no siempre se sabe cómo nombrar a este sentimiento.

Ejercicio 2. ¿Qué me hace enojar?

Saber cómo nombrar las emociones es de suma importancia, para saber cómo gestionar y autorregular nuestros sentimientos.

La ira es la reacción intensa y agresiva a una cosa que se percibe como humillante y ofensiva. Se construye a partir de una serie de situaciones que provocan enfado y se descarga como un arrebato de cólera. Su intensidad es diversa y suele acompañarse de fuertes reacciones físicas.

El enfado es la reacción emocional breve y espontánea a un hecho desagradable, o a una persona. Se

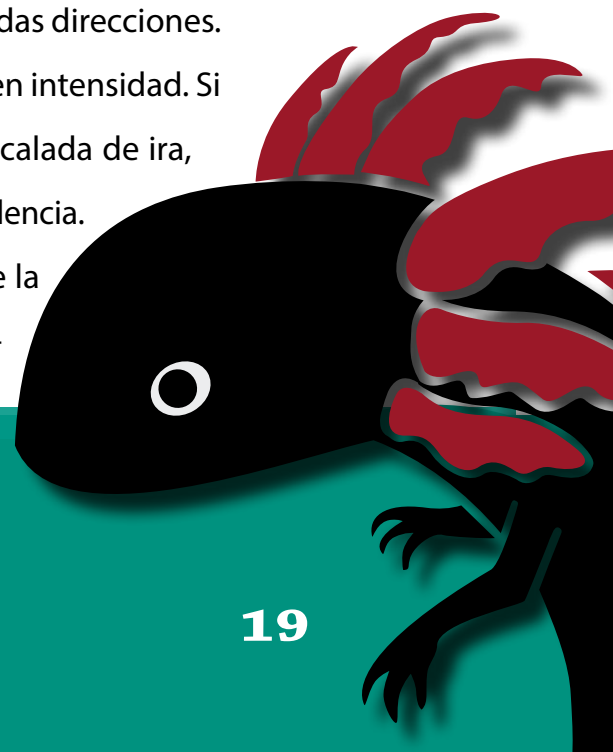
manifiesta como descontento, irritación o mal humor. Puede no notarse.

El rencor aflora cuando la cólera o ira se mantienen por un largo periodo de tiempo. Hay un constante recuerdo del daño y reviven sin cesar su sufrimiento. Las personas rencorosas no sienten la ira y la ofensa, sino que la conservan. A veces mantienen frescos en su memoria antiguos agravios toda la vida. No pueden perdonar, porque el rencor se ha convertido en un contenido de su vida.

La cólera es una emoción intensa similar a la ira, pero siempre está dirigida hacia una persona o grupo determinado, mientras que la ira estalla en todas direcciones.

La ira puede aumentar o disminuir en intensidad. Si aumenta, se puede convertir en una escalada de ira, hasta convertirse en una explosión de violencia.

La violencia es el uso deliberado de la fuerza física o el poder, pueden presen-



tarse amenazas contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.

Ejercicio 3. ¿Qué sucede cuando me enfado?

Piensa en tus experiencias con el enojo, la ira, la furia, el enfado y escribe lo que generalmente pasa cuando se presenta ese sentimiento, también es importante responder ¿Qué cara se te pone cuando estás enfadado?, ¿Cómo demuestra tu cuerpo que estás enfadado? y ¿Con qué frecuencia te sientes enfadado?

Ejercicio 4. Ubica los componentes del enojo. Reflexiona ¿Qué pensarías en x situación para sentir rabia o tensión y cambiarlo por tranquilidad o confianza?

Ejercicio 5. Imagina que existe un volcán en tu interior, que representa tu fuerza y energía. Cuando nos enfadamos, ese volcán se calienta y empieza a producir lava, pudiendo llegar a descontrolarse y producir una erupción. Ubica una experiencia de enojo intenso, donde perdiste el control y escribe pensamientos que tenías, sensaciones en tu cuerpo y que hiciste durante diferentes momentos del enojo.

El volcán de mi enojo es una metáfora que consiste en identificar cuando la tensión se acumula, posteriormente se produce una intensificación de la tensión, después comienza la fase de explosión, donde se produce una descarga incontrolada de la tensión mediante agresión verbal, física o psicológica y finalmente llega la fase de post - explosión, donde se presentan las consecuencias del acto, como el arrepentimiento.

Ejercicio 6. ¿Cuáles son mis reacciones cuando estoy enfadado o furioso?

La ira externa es la frecuencia o tendencia a expresar los sentimientos de ira hacia otras personas u objetos del entorno.

La ira interna es la frecuencia con que los sentimientos de ira intentan ser ocultados o refrenados.

El control externo es la frecuencia con que la expresión de la ira es controlada.

Control interno es el uso de estrategias para controlar los sentimientos de ira o la experiencia emocional de la ira.

Ejercicio 7. Usando el semáforo para controlar la ira para monitorear qué tan enojado te encuentras y el semáforo para identificar el nivel de tu ira y detenerte antes de que llegue al nivel máximo y provoque consecuencias desagradables.

Ejercicio 8. Realiza un auto registro de las situaciones que te generan enojo y los pensamientos “candentes” que las acompañan, por un mínimo de dos semanas.

Por nuestra cabeza fluye una corriente constante de pensamientos automáticos, muchos de estos pensamientos tienen que ver con nosotros mismos y otros con las relaciones que tenemos con los demás, algunos de estos pensamientos serán negativos y nos harán sentir mal. Identificar nuestros pensamientos negativos es el primer paso de cara a aprender a sentirnos bien.

Podemos trabajar con estos pensamientos a partir de:

Parada del pensamiento. Una vez que identificamos un pensamiento intrusivo y recurrente que provoca ira, lo detenemos.

Distracción del pensamiento. Cuando identifiquemos el pensamiento que nos provoca ira, de manera voluntaria cambiamos nuestro foco de atención a otros estímulos que aminoren la intensificación del enojo, con algo relajante, placentero o tranquilo.

Cuestionar pensamientos “candentes” que provocan enojo. Pensar de forma equilibrada, buscar evidencias, preguntarse qué evidencias se tienen de que ese pensamiento sea verdad y sí podrían haber explicaciones alternativas.

Ejercicio 9. Evalúa la racionalidad o veracidad de tus pensamientos y busca pensamientos alternos para aquellos pensamientos erróneos, desproporcionales o ilógicos.

Ejercicio 10. Práctica la relajación profunda o diafragmática

Ejercicio 11. Aprendiendo a resolver conflictos o problemas. Céntrate en un problema o conflicto que te provoque enojo o ira, escríbelo y piensa en alternativas posibles de solución.

Técnicas para gestionar el enojo

“Tiempo fuera” para enfriarnos fisiológicamente
Consiste en retirarse de una situación cuando se comienza a sentir enojo o se percibe que se está intensificando hacia un punto fuera de control. Se pone un tiempo fuera cuando nos alejamos del lugar donde estamos discutiendo o cuando nos quedamos a solas para calmarnos. Se debe contar hasta 10, antes de responder ante una situación que provoca enojo.

Uso del sentido del humor
El sentido del humor es una forma positiva de enfrentarse a la vida con fuerza, ganas y energía. Ayuda a mejorar la salud, permite relajarse y sentir emociones positivas. Es un recurso fácil para liberarse del estrés, la tensión y las preocupaciones. permite expresar lo que preocupa relativizándolo y desdramatizándolo.

Relajación a partir de la respiracion diafragmática o profunda
Oxigena mejor la sangre porque permite el acceso del aire a la parte inferior de los pulmones y requiere el uso consciente del diafragma. El hecho de concentrarse en el acto de respirar detiene el flujo de pensamientos inquietantes y angustiosos. Cuando estamos relajados la

respiración se vuelve más diafragmática, cuando estamos ansiosos aumenta su frecuencia e intensidad.

Comunicarse mejor.
Intenta tener una conversación que se enfoque en aclarar las cosas buenas y en buscar soluciones.
Aprender a ser asertivo. Desarrolla la capacidad para expresar tus emociones o hacer valer tus derechos respetando los derechos y sentimientos de los demás. Refuerza tu tolerancia y escucha al otro sin atacar.

Expresa cómo te sientes, manifiesta lo que piensas y di lo que quieres que suceda. Sin agredir a los demás y a la vez sin someterse a la voluntad ajena.

Si requieres más información sobre los talleres que ofrece orientación psicoeducativa, comunicate a orientacion.psicoeducativa@uacm.edu.mx





Aprendiendo a gestionar el miedo.

Se llevó a cabo el Taller Aprendiendo a Gestionar el Miedo, impartido por la psicóloga Elizabeth Pineda Gutiérrez, en el Aula B-115 del plantel San Lorenzo Tezonco, actividad en la que la especialista explicó lo que es el miedo y la respuesta fisiológica que se genera.

Como herramienta de trabajo entregó un cuadernillo de trabajo a las y los asistentes para las actividades realizadas en el taller y otras en casa. La tallerista pidió a los asistentes identificar en qué parte del cuerpo localizan el miedo y escribir en el cuadernillo de trabajo las sensaciones que se producen y en dónde las localizaron. Algunos asistentes mencionaron contracción del estómago, opresión en el corazón, sudor o parálisis.

La psicóloga dijo que cuando tenemos miedo no podemos aprender, porque el cuerpo está alerta para preservar la vida, por lo que se posponen las tareas, “pues nuestra única respuesta es salir de esa situación”. Entre los componentes patológicos del miedo, está el síndrome de estrés postraumático con recuerdos y sueños angustiosos o recurrentes y alteraciones cognitivas que pueden durar hasta dos semanas; el trastorno de pánico con palpitaciones, aceleración de la frecuencia cardíaca, temblor en el cuerpo, así como el trastorno de ansiedad generalizada, con inquietud o sensación de estar atrapado, fatiga, dificultad para concentrarse o quedarse con la mente en blanco.



Las y los asistentes trabajaron en el cuadernillo la forma de sus miedos y su textura; en qué parte del cuerpo sienten el miedo; sus pensamientos “miedosos” en función de las últimas experiencias vividas; las consecuencias psicológicas, físicas y sociales del miedo. También los miedos que hay que dejar ir y para trabajar en casa el termómetro del miedo, con escala de uno al diez y anotar día y hora, la situación, la intensidad del miedo y qué hace o deja de hacer ante esa situación; además la jerarquía del miedo y anotar la menor en el nivel uno y hasta el diez como lo que más se teme.

Pineda Gutiérrez explicó cómo gestionar el miedo para lograr regularlo emocionalmente, además de entender y averiguar cómo se disparó ese miedo y reconocerlo, porque es la base para afrontarlo; también mencionó

técnicas para enfrentar el miedo que a algunas personas pueden ayudarle y a otras no, como es el colocarse frente a lo que se teme, por ejemplo, entrar a una alberca sin saber nadar, pero, señaló la importancia de realizarlo de manera gradual.

Otra de las técnicas es concentrarse en lo positivo para desvincular pensamientos miedosos, relajación, distracción y darse instrucciones positivas o la imaginación positiva. El objetivo del taller es contribuir al aprendizaje efectivo en el aula al abordar las habilidades básicas para un manejo adecuado del miedo o pánico, como recurso indispensable para la vida. Esta actividad fue organizada por la Coordinación de Servicios Estudiantiles









UACM

Por: Dolores Luna




Reubicarse, reclamar, retransitar, en el marco del 8M

Como parte de la Semana Cultural En-clave-violeta se llevó a cabo la Presentación del libro *Reubicarse, reclamar, retransitar. Lecturas críticas a la literatura escrita por mujeres mexicanas en el siglo XXI*, volumen compilado por Pilar Morales Lara, Gabriela Valenzuela Navarrete y Tarik Torres Mojica.

En la presentación –que se realizó en el Aula B-107 del plantel San Lorenzo Tezonco, el 24 de marzo del 2025– participaron la Dra. Gabriela Valenzuela Navarrete, autora; la Mtra. Elian Santiago Barrera, gestora de medios y reportera del INBAL; y la Dra. Pilar Morales Lara.





Reubicarse, reclamar, retransitar

Lecturas críticas a la literatura escrita
por mujeres mexicanas en el siglo XXI

H. Pilar Morales Lara, Gabriela Valenzuela
Navarrete, Tarik Torres Mojica (coordinadores)

No mientas







Las mujeres bateristas en la industria musical mexicana

La Semana Cultural En-clave-violeta –realizada en el marco del 8M– presentó del catálogo Las mujeres bateristas en la industria musical mexicana, por Mariela Sánchez, en Aula B-107 del plantel San Lorenzo Tezonco, el pasado 24 de marzo del 2025. Participaron Mariela Sánchez, autora, baterista e integrante los grupos Girls Go Ska; Bloody Benders y Los 84; y Nadia García, de Difusión Cultural en el plantel.





Las Mujeres
bateristas en
Industria Mus
Mexicana

Por Mariela Sánchez





bateristas en la Industria Musical Mexicana

Mariela Sánchez



UACM





Natalicio de Manuel Sacristán

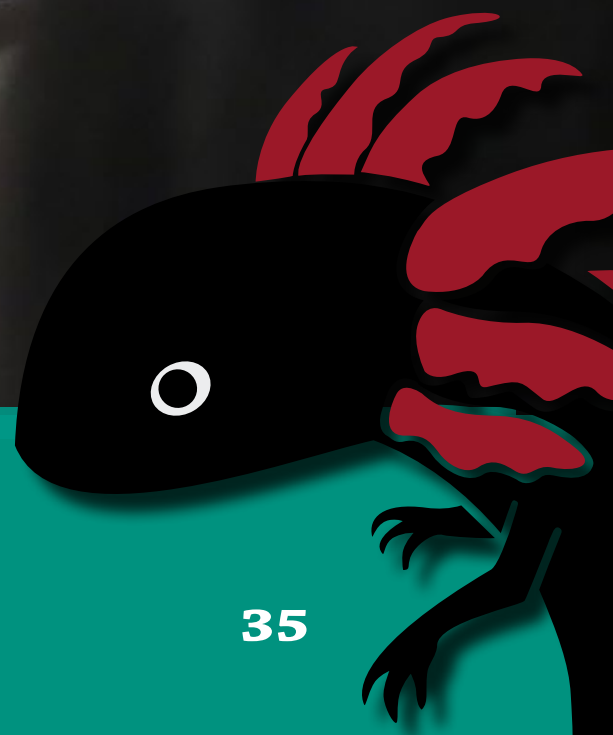
Como parte de la Conmemoración al Natalicio de Manuel Sacristán –filósofo español y uno de los más destacados introductores del marxismo en España– se llevó a cabo una Mesa Redonda en el Aula Magna del plantel Del Valle en la que participaron el Mtro. Carlos González, profesor investigador de la UACM; la Dra. Tania Carranza, profesora investigadora adscrita a dicho plantel; el Dr. Ignacio Perrotini Hernández, académico Facultad de Economía UNAM; y el Dr. Miguel Manzanera Salavert, filósofo, poeta y escritor.

Además, como parte de la celebración se realizó, en el Aula Magna, la obra de teatro El Pasillo, de Manuel Sacristán Luzón.





UACM





UACM

Por: Dolores Luna





UACM

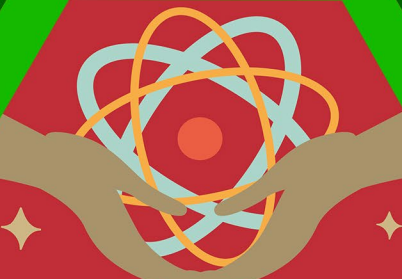





EDUCACIÓN
“Aumentar las oportunidades de educación superior.”
UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México



AUTONOMÍA
“Crear un espacio académico autónomo”
UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México



APOYO MUTUO
“Constituir una comunidad académica”
UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México



PÚBLICA
“Instituir una universidad de carácter público”
UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México



IMAGINACIÓN
“Desarrollar un proyecto innovador”
UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México

VALORES UACM



LIBERTAD
“Garantizar la libertad académica y la pluralidad de pensamiento.”
UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México



INCLUSIÓN
“Contribuir al desarrollo cultural, profesional y personal de las y los estudiantes”
UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México



RESPECTO
“Convive en equidad, igualdad y respeto”
UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México



COMPROMISO
“Alto nivel en todas las actividades académicas y de investigación”
UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México



SOLIDARIDAD
“Establecer una relación responsable con la sociedad”
UACM
Universidad Autónoma de la Ciudad de México