



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
ARAGÓN

LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN
CONALEP, PLANTEL NEZAHUALCOYOTL I

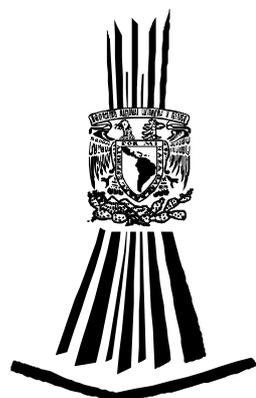
MODALIDAD DE TITULACIÓN
MEMORIA DE DESEMPEÑO PROFESIONAL
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA
P R E S E N T A :
LEÓN RODRÍGUEZ AURORA LORENA

ASESOR:

MTRA. HILDA DEL CARMEN PATRACA HERNANDEZ

MEXICO

2009



FES Aragón



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE.

ÍNDICE.	1
PRESENTACIÓN.	2
CAPÍTULO I. Familia y adolescencia.	9
Las emociones.	13
Adolescencia.	27
CAPÍTULO II. Constructivismo y aprendizaje significativo.	31
Características del constructivismo.	31
El aprendizaje significativo de David Paul Ausubel.	33
CAPÍTULO III. La orientación educativa en Conalep.	39
Clases de orientación.	40
Prepárate para la vida, no para los exámenes.	42
Recomendaciones y alternativas.	46
Asesoría.	50
FUENTES DE CONSULTA.	59
ANEXOS.	61
○ Breviario de información para padres de/y adolescentes 1ra parte	61
○ Breviario de información para padres de/y adolescentes 2da parte . . .	68
○ Directorio de instituciones para canalización.	79
○ Bibliografía y direcciones web recomendadas.	82
○ Directorio de museos y centros culturales.	85

PRESENTACIÓN.

La presente memoria de desempeño profesional, es un trabajo de corte documental; en el, se encontrarán los antecedentes de las corrientes pedagógicas que considero apropiadas para su realización, así mismo, se desarrollarán los temas relacionados con el trabajo desempeñado en el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (Conalep), de igual manera, un anexo donde se plasma bibliografía recomendada, direcciones web recomendadas, un directorio de museos y un directorio de teatros; todos ellos parte del material con el que he trabajado con mis alumnos.

Aunado a lo anterior, me di a la tarea de recobrar y capitular mi experiencia profesional en el puesto de Orientadora educativa en el Conalep Nezahualcóyotl I; misma que he dedicado a la atención de alumnos, padres de familia, canalización a instituciones especializadas, disciplina y docencia de temas dirigidos a la adolescencia principalmente.

Por lo anterior, este trabajo me llena de retos, logros y satisfacciones; ya que el trabajar con adolescentes es una tarea difícil más no imposible, pues ellos son el futuro de nuestro país, nuestro futuro.

Razón por la cual, dentro del material que manejo con ellos y con los padres de familia, se encuentran temas relacionados tanto con los adolescentes como con los papás, por lo que procuro manejar y darles toda esta información de manera breve pero sustanciosa, de manera tal, que los papás tengan una herramienta sencilla pero eficaz para orientar y apoyar a sus hijos, guiándolos por caminos con comunicación; y que los jóvenes cuenten con herramientas para alejarse de adicciones y prácticas que desemboquen en problemáticas para su vida, la cual es ya de por sí complicada por todos los cambios físicos y psicológicos, pero considero que esto no es un pretexto para “tirarla por la borda”, sino al contrario, mi intención es que tomen buenas decisiones con lo que respecta a su vida.

El área de orientación educativa atiende al alumnado con todo lo relacionado a cuestiones de disciplina y calificaciones principalmente, y como consecuencia debo tomar en consideración todos los factores que influyen en los jóvenes para que en estos rubros tengan malas notas, por lo que me he encontrado con problemáticas de diversas índole como son: maltrato, violencia, drogadicción, alcoholismo, violación, entre otras; y debido a la naturaleza del trabajo, tengo prohibido dar cualquier tipo de terapia, por lo que solo manejo asesorías con información.

De ahí que al sentir la necesidad de proporcionarles algo más tanto a los alumnos como a sus padres, es que me di a la tarea de investigar y crear mi propio directorio de instituciones especializadas para canalización, además de recabar información de temas fundamentales relacionados con la adolescencia y un directorio de museos y teatros, para que tengan a la mano una herramienta

que les sirva para adquirir más cultura y conocimientos de manera lúdica, fuera del estrés que representa el salón de clases y en tiempos y con costos accesibles a sus capacidades.

Por todo lo anterior, deseo desarrollarme de manera tal, que pueda dar lo mejor de mí dentro de cualquier sector, principalmente el educativo; ya que dentro del estudio que he realizado y la experiencia que he adquirido, me he percatado que sólo con educación, cultura, valores y respeto por uno mismo y por el prójimo podemos sacar adelante a nuestro país, por ello, considero que en nuestra juventud es donde debemos de trabajar principalmente.

Las razones que me motivan a realizar la presente se basan en tres ámbitos:

- **Profesional:** por la necesidad de trabajar como pedagoga con adolescentes, ya que ellos llevan en sí mismos el futuro de nuestro país y depende de nosotros, los adultos que estamos a cargo de ellos, el darles las herramientas necesarias para forjarlos como seres humanos con valores; profesionistas que estén preparados para enfrentar y satisfacer las necesidades que nuestro país requiere.
- **Laboral:** debido a que los alumnos cada vez tienen más problemas relacionados con la educación que reciben en sus familias, al igual que la pérdida de valores y proyectos de vida a corto, mediano y largo plazo; con la atención que se les proporciona, procuramos satisfacer éstos impedimentos que los estancan para formarse como ciudadanos responsables consigo mismos y como células dentro de una sociedad cada vez más exigente; ayudando a la educación y culturalización de nuestro país.
- **Personal:** por la retroalimentación que recibo durante y después de los momentos en que se les brinda atención, debido a la experiencia que sigo adquiriendo para asesorar a las nuevas generaciones de alumnos que lo necesitan. Además de la inmensa satisfacción personal que me dan estos jóvenes, en cada ocasión que regresan y comentan que su situación va mejorando.

Los objetivos de la presente abarcan:

- La necesidad de plasmar de manera puntual, el trabajo que he desarrollado dentro del puesto de orientadora educativa en Conalep, ya que lo he realizado con gusto y satisfacción;
- Debido al trabajo con adolescentes, abarcar de manera significativa una asesoría complementaria en actividades culturales, para forjar no sólo profesionistas de excelencia que sean profesionales dentro de su ramo, sino profesionistas que se preocupen por ellos mismos, que se programen

actividades, y se vuelvan autodidactas en la solución de sus necesidades; para que se realicen como personas con valores, que sean íntegros, productivos y benéficos para la sociedad y para ellos mismos;

- o De igual manera, apoyarme en ésta experiencia laboral para llevar a buen término la culminación de mis estudios de la licenciatura en Pedagogía, obteniendo por medio de esta memoria de desempeño profesional, el título y cédula correspondientes.

REFERENTES METODOLÓGICOS RELATIVOS A LA REALIZACIÓN DE LA MEMORIA DE DESEMPEÑO PROFESIONAL.

La presente memoria de desempeño profesional es un trabajo de corte documental crítico - descriptivo, y se desarrollará en relación con el marco que engloba a los alumnos y padres de familia, quienes son la base del desempeño profesional que realizo en Conalep.

Razón por la cual, la memoria de desempeño profesional se realizará de la siguiente manera:

Se iniciará con el CAPÍTULO I: Familia y adolescencia; donde describiré de manera general lo importante que es la familia y las relaciones entre padres e hijos, como sustento de los valores y las emociones, todo ello como una base para enmarcar parte de las necesidades que social y personalmente los jóvenes tienen dentro de la sociedad y la familia. Aunado a esto, también se describirán las características de la etapa de vida de los alumnos de Conalep, (los cuales en su mayoría oscilan entre los 14 y los 18 años de edad) conocida como adolescencia.

En el CAPÍTULO II: Constructivismo y aprendizaje significativo; se explicarán y se analizarán sus características dando a conocer su ideología, para entender que no sólo las clases “tradicionales” son suficiente para aprender, debido a que las carreras que se encuentran estudiando necesitan de la base teórica y la base práctica, y ésta última es la que necesita de más atención, pues si los alumnos se enfocan a ser más “autodidactas” y generan más iniciativa propia, las clases prácticas les darán la experiencia que tanto necesitan para desarrollar sus habilidades y realizar sus trabajos con profesionalismo, lo cual sirve para que los alumnos no sólo memoricen, sino que asimilen, para que este aprendizaje sea el cimiento de los siguientes y que al paso de los mismos, su conocimiento sea cada vez más sólido y de calidad.

En el CAPÍTULO III: La orientación educativa: se hablará acerca de lo que es la orientación educativa, base de la presente memoria de desempeño profesional, por lo que no sólo se abarcará su concepto sino que se resumirán las técnicas y hábitos de estudio básicos, necesarios para cualquier estudiante. Como complemento, se darán a conocer las estrategias que se consideran

adecuadas para poder desarrollar de manera integral el trabajo desempeñado en el Conalep, fundamentadas en los capítulos precedentes, además de plasmar los resultados que se esperan obtener como resultado de los alcances y limitaciones del trabajo realizado.

Las FUENTES DE CONSULTA y los ANEXOS, se adjuntarán abordando la información que se maneja con los alumnos y padres de familia, para contextualizar parte de lo que viven los jóvenes, y apoyarlos al igual que a sus padres con herramientas básicas para hacerle frente a sus diversas problemáticas. Todo esto para fundamentar y complementar la memoria de desempeño profesional.

MARCO DE REFERENCIA RELATIVO A LA INSTITUCIÓN DONDE SE HA EFECTUADO EL DESEMPEÑO PROFESIONAL.

- o **Nombre:** Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica. CONALEP, Plantel Nezahualcóyotl I.

Visión 2006

Conalep es una institución de vanguardia en educación tecnológica, capacitación laboral y servicios tecnológicos, con prestigio nacional e internacional que promueve el desarrollo sustentable y una mejor calidad de vida para las y los mexicanos.

El modelo académico es flexible y de calidad, con enfoque de educación basada en normas de competencia, formando parte de una sólida cadena de educación tecnológica en el país, articulado con los otros niveles educativos, lo que permite el tránsito vertical y horizontal entre las diferentes instituciones educativas.

Está constituido por una red de centros de aprendizaje permanente para la vida y el trabajo. Cuenta con metodologías y tecnología innovadora de educación abierta y a distancia. Los servicios que ofrece son un factor importante que facilita el acceso al mercado ocupacional.

Cuenta con una estructura rectora para normar, coordinar y evaluar el desempeño del sistema federalizado y que, en corresponsabilidad entre los tres niveles de gobierno, ha consolidado la gestión con los colegios estatales.

Asegura la calidad de los servicios con la acreditación y certificación conforme a estándares nacionales e internacionales de sus planes y programas estudio, de sus procesos de vinculación social y de gestión, así como la certificación de competencias profesionales del personal

Características generales de la institución.

Conalep es una institución educativa de nivel medio superior que forma parte del sistema nacional de educación tecnológica. Fue creado por decreto presidencial en 1978 como un organismo público descentralizado del gobierno federal, con personalidad jurídica y patrimonio propio. Su objetivo principal se orientó a la formación de profesionales técnicos de nivel post-secundaria. En 1993 el decreto se reforma para abrir las expectativas en materia de capacitación laboral, vinculación intersectorial, apoyo comunitario y asesoría y asistencia tecnológicas a las empresas.

En 1994 de acuerdo a las necesidades del país, el colegio adopta el esquema de Educación Basada en Normas de Competencia (EBNC), iniciando la reforma de su modelo educativo en congruencia con dicho enfoque. ⁽¹⁾

En 1998, como producto de su experiencia en el desarrollo de programas de capacitación bajo el esquema de EBNC, emprende un proyecto para la acreditación de planteles como Centros de Evaluación de Competencias Laborales con propósito de impulsar la evaluación de competencias adquiridas a lo largo de la vida, con el referente en Normas Técnicas de Competencia Laboral (NTCL).

Actualmente es una institución federalizada, constituida por una unidad central que norma y coordina al sistema 30 colegios estatales; una unidad de operación desconcentrada en el DF y la representación del estado de Oaxaca. El capital humano con que cuenta el colegio es de 931 directivos; 14,610 académicos y 9,372 administrativos. Esta estructura hace posible la operación de los servicios en 268 planteles distribuidos en las principales zonas industriales del país, ocho Centros de Asistencia y Servicios Tecnológicos (CAST), y 110 unidades móviles.

El sistema "se caracteriza por impartir una formación orientada a la inserción en el mundo del trabajo, a través de módulos de educación basada en normas de competencia laboral y la alternativa de una formación propedéutica para aquellos estudiantes interesados en cursar el nivel superior". ⁽²⁾

(1) En 1994 las Secretarías de Educación Pública y del Trabajo y Previsión Social concluyeron una investigación sobre la educación técnica y la capacitación en México. En este análisis se destacan cuatro puntos: " a) los trabajadores cuentan con una escasa preparación para la educación técnica y la capacitación; b) la oferta educativa se caracteriza por una poca flexibilidad y relevancia para las necesidades cambiantes del mercado laboral; c) los programas de capacitación tienen una calidad deficiente, sin objetivos sustantivos que midan la calidad de los productos; y d) la falta de estructuras institucionales adecuadas para que participe el sector productivo en el diseño y desarrollo de la capacitación". "Proyecto para la Modernización de la Capacitación y la Educación Técnica". SEP-STPS y Banco Mundial 1994.

(2) Secretaría de Educación Pública, Programa Nacional de Educación 2001-2006. pp. 163

La oferta educativa atiende nueve áreas de formación ocupacional que agrupan 42 carreras.

- **Área de desempeño profesional del sustentante:** Jefatura de Servicios Escolares; área de *Orientación Educativa*.

DESCRIPCIÓN DEL DESEMPEÑO PROFESIONAL.

El desempeño profesional que he desarrollado, ha consistido en la atención personal e inmediata tanto de alumnos como de padres de familia y prestadores de servicios profesionales (PSP) dentro del plantel; en los planos de disciplina, canalización a instituciones especializadas, cursos de temas propios y de interés en la adolescencia (alcoholismo, tabaquismo, drogadicción, sexualidad, técnicas y hábito de estudio, anorexia, bulimia, autoestima, principalmente).

Lo anterior, debido a la necesidad cada vez mayor, de apoyar a los alumnos a adquirir y preservar los valores que, como individuos dentro de una sociedad necesitan para formarse como profesionales de la carrera que estudian y de ésta manera puedan egresar con las herramientas suficientes para desempeñarse en un puesto laboral y/o sigan adelante con sus estudios en un nivel superior.

De igual manera, la atención a padres de familia, orientándolos a una mejor convivencia con sus hijos, ya que, debido a la falta de tiempo en las actividades de la vida actual, se hace manifiesta la poca comunicación de los padres hacia sus hijos y de igual manera de los padres hacia la institución, razón por la cual, tratamos de cubrir esta necesidad con la mejor atención y/o canalización a instituciones especializadas; lo anterior debido a que, a pesar de cubrir con un perfil humanista, no cubrimos un perfil médico, por lo que no damos terapias de ninguna índole, pero damos la mayor cantidad de información posible para que tanto alumnos como padres de familia enfrenten los problemas con las mejores alternativas en atención y solución.

La adolescencia constituye una de las fases críticas de la vida; en ella la vida orgánica y la anímica sufren una tremenda crisis, además de la ruptura del equilibrio y la estabilidad; desaparecen la seguridad y energía; y surgen la incertidumbre e inestabilidad.

Socialmente el adolescente se aísla, se retrae, se encierra en sí mismo y siente la necesidad de alguien que comprenda sus dificultades. De aquí, nacen estados psíquicos inestables de insatisfacción, lamentaciones y reproches sobre sí mismo, debido a un sentimiento de inferioridad que se quiere compensar con la exhibición de fuerzas, con una acentuación de los caracteres de la masculinidad o de la feminidad.

En la adolescencia, hay dos fases esenciales: una negativa, que se caracteriza en las mujeres, por aparecer inquietas, inestables, insatisfechas y pasivas; en los hombres por su agresividad, mayor interés por el deporte y desinterés por el trabajo. A ésta fase, sigue hacia los 16 años, otra positiva en la que el adolescente alcanza la madurez en las esferas que son de importancia decisiva para él: su vida de amor y su vida de trabajo. La primera pasa a su vez por diversas fases que van de la devoción ideal y emocional a otra persona hasta la actividad sexual. En la vida de trabajo se observan dos actitudes sucesivas: la aspiración vaga a lograr algo, a ser independiente, y la necesidad de realizar objetivamente tareas con todo éxito y responsabilidad.

Considero que los referentes teóricos que manejo son los adecuados para contextualizar la presente memoria de desempeño profesional, debido a las características propias del alumnado y de la institución, ya que, debido a su situación específica, nos encontramos con que, cada vez es más necesario no sólo formar a los jóvenes para que sean realmente “profesionistas, profesionales” dentro de sus carreras, sino, que sean jóvenes con criterio, cultura, responsabilidad, valores e integridad entre otros; además de que con una formación humanística y cultural además de la técnica que reciben, podremos decir, que formamos personas con una educación más integral, la cual les ayudará a regirse bajo una línea que les permitirá no sólo a ellos, sino a las personas a su alrededor, darse cuenta que con mayor educación e iniciativa propias, podemos ayudar a que nuestro país siga adelante, en un mundo cada vez más exigente, donde la necesidad de progresar y salir adelante nos confrontan con un mundo globalizado, donde entre mayor capacitación, más oportunidades se tienen, y si desde edades tempranas no nos damos a la tarea de entender esto y de hacer algo para prevenirlo, no podremos cumplir con las exigencias que el tiempo actual nos plantea como necesidades.

Por lo anterior, me remito a insistir en que debemos de formar a nuestros adolescentes de forma tal, que desde esta edad en la que han optado estudiar carreras de nivel técnico del área de la salud, a que a la par, entiendan que deben de tener un corte humanista, autodidacta y de valores, debido a que trabajaran con personas y cualquier error o maltrato cometido, repercutirá en un efecto negativo para su práctica profesional que incluso puede llegar a la anulación de su ejercicio, si no se es consciente de la gran responsabilidad que llevan entre sus manos: la vida de otras personas.

CAPÍTULO I. FAMILIA Y ADOLESCENCIA.

Parece una opinión generalizada admitir que el gran desafío de la educación actual es el de formar a los estudiantes de tal manera que construyan o modifiquen el futuro, en lugar de verse obligados a adaptarse a éste. Es necesario entonces preparar a los educandos para que sean capaces de prever los cambios por venir, fomentando sus habilidades para pensar.

Los años de acción educativa directa e intensa de los padres llegan hasta las puertas de la juventud de sus hijos, en cuanto los hijos se convierten en jóvenes la educación paterna se hace problemática, porque los hijos adquieren personalidad propia y la hacen valer, de tal modo que pareciera que la educación de los padres se estrellase contra un muro; por lo que cuenta no es el número de horas de posible contacto con ellos, sino la intensidad y la buena orientación de la acción educadora en las pocas horas que tal vez puedan dedicárseles; aún con poco tiempo, pero con interés y buen método, se puede realizar una gran obra educativa en los hijos; por lo que la educación familiar: ⁽³⁾

1. Es *fundamental*: es la base de toda educación y es insustituible, en la familia se ponen las bases no sólo de la madurez personal de los hijos, sino también de sus hábitos generales.
2. Tiene *ámbitos* propios: la educación sexual, la educación religiosa, la educación de las buenas costumbres.
3. Es *informal y global*: por cuanto los padres están educando aun en aquellos momentos en que no pretenden ejercer su rol de educador, y, todos los otros miembros de la familia tienen igualmente influjo educativo.
4. Es *perentoria e inevitable*: porque los hijos quedan inevitablemente marcados por el modo de ser y actuar de sus padres a través de fenómenos psíquicos de imitación y de identificación.
5. Es *soberana*: los padres son quienes tienen el derecho de dar una orientación peculiar a la educación de sus hijos, debiendo tomar todas las opciones básicas tal como ella (la familia) entienda ser lo que reclama el mayor bienestar de los hijos.
6. Es *permanente*: comienza con el nacimiento del hijo y no cesa nunca, en una familia todos se educan unos a otros.
7. Está *socialmente condicionada*: dado que la familia se halla encuadrada en una sociedad concreta e influida por ésta.

(3) Delval, Juan; Los fines de la educación, Siglo XXI Editores, 6ta edición, México, 1997.

8. Tiene un *carácter moral*: constituye un deber, tanto para los padres en el darla como en los hijos en el aceptarla con una actitud obediente, respetuosa y sumisa.
9. Exige *realismo y sentido común*: basándose en las virtudes de sabiduría y prudencia, y requiriendo también las de fortaleza y perseverancia.
10. Es una cuestión *técnica*: los padres como educadores, necesitan una preparación complicada y larga que no suele proporcionárseles.

¿Hasta qué punto debe darse satisfacción a los deseos y apetencias del hijo, haciéndole la vida fácil?

¿Hay que hacerle la vida algo dura, dándole cierta experiencia de la frustración y haciendo que no le sea totalmente extraña la práctica de la privación y el sacrificio?

Aquí, los padres tienen un buen punto de reflexión, pues tanto su inclinación sentimental como las posibilidades de nuestra sociedad de consumo les ponen la gran tentación de dar a sus hijos un trato muy complaciente.

Por lo que se debe de tomar en cuenta principios como el *equilibrio* o *mesura* que evita todo *extremismo*, y el *conocimiento de los hijos*, que atiende a sus peculiaridades y necesidades individuales.

Bien se dice, que los padres han de saber mandar ⁽⁴⁾ ya que han de poder imponerse con cierta facilidad o éxito, sin necesidad de recurrir a métodos extremos o violentos; la técnica del mando, se basa en normas como las siguientes:

- Mandar poco y bien: mandar bien significa que los mandatos sean claros y sean percibidos por sus destinatarios, significa no ordenar cosas que no pueden ser cumplidas.
- Exigir siempre que lo mandado sea realizado.
- No tolerar la desobediencia ni la falta de respeto.

El ideal sería que los padres pudieran dedicar mucho tiempo a sus hijos, es cuestión no solamente de serles útiles, sino –a la par– de disfrutar de su compañía y de convivir.

(4) Phenix, Philip H; Educación y sociedad, Editorial Pax-México, México, 1969.

Podemos remontarnos un poco a la pedagogía axiológica ⁽⁵⁾, la cual no sólo se refiere a los valores, sino a las creencias del individuo, ya que trata de la ayuda que hay que dar para que se forme una “cosmovisión” reflexiva y crítica donde sepa orientarse en el sentido de la vida y en lo que ésta pueda tener de trascendente.

El sentido axiológico tiene dos temáticas distintas: una, los valores propiamente dichos y dos, los posibles aspectos trascendentes de la cosmovisión humana, tales como la religiosidad y un cuerpo de creencias que de ordinario está en comunión con las tradiciones de la propia comunidad y cultura.

Muchos especialistas han afirmado que los valores son “preferencias”, y esto es preciso en la medida en que responden a un interés subjetivo; por lo que hay tantos valores como necesidades humanas ⁽⁶⁾ y además, tienen una fuerza distinta según la intensidad de esas necesidades y una dignidad diferente en conformidad con la excelencia respectiva de esas necesidades.

Dentro de las necesidades encontramos a las vitales o biológicas, luego las necesidades sensitivas y por último las necesidades sociales, culturales (entre ellas las estéticas y las religiosas) e ideales (las intelectuales y morales).

Tomando en cuenta la experiencia de las grandes variaciones valorativas que existen entre personas y a lo largo de épocas y lugares, debe concluirse que se trata de meras costumbres y patrones culturales, establecidos arbitrariamente por cada grupo humano. Hay valores *relativos* y otros *absolutos*, porque no todos son iguales y si partimos de que hay dos especies de valores: los sensibles y los racionales (pudiendo ser éstos sociales, culturales e ideales), podemos decir, que sólo los valores ideales y algunos racionales son absolutos, mientras que todos los demás son relativos, es decir, dependientes de circunstancias.

Uno de los problemas más comunes es el que se refiere a la enseñanza de los valores ideales y racionales, ya que no su puede permitir al alumno quedar al margen de tales valores, por lo que encontramos dos situaciones: que la educación trata de que el alumno acepte los valores, los respete y aplique, con lo cual esa educación tiene cierto carácter doctrinal y autoritaria y/o la otra, donde tenemos que la educación hace que los alumnos vayan encontrando sus preferencias subjetivas, entendiendo que por ser propias son correctas; pero debemos entender que la naturaleza espontánea no siempre es buena guía, ya que es preciso rectificarla y completarla con la educación, encauzando al alumno hacia los valores adecuados.

(5) Bolaños Martínez, Víctor Hugo; Introducción al estudio de la pedagogía, Editorial Educación, Ciencia y Cultura, Serie: Educación dos mil, México, 1983.

(6) Por una pedagogía humanista, “Homenaje al Prof. José María Quintana Cabañas”, Editorial Dykinson / Nancea, Madrid, 1996.

Debemos tener en cuenta, que el valor (como tal) es interesante no como un constitutivo de la realidad, sino como un motor del comportamiento humano, pero como los valores son impositivos y exigen una aceptación por parte del sujeto, hay que considerar la fuerza de la coacción moral que es la traducción de la fuerza coactiva de los valores.

El ser humano es racional y también tiene su parte animal, con su carga de instinto e irracionalidad por lo que lo racional goza de prestigio, constituyendo un ideal educativo desde siempre, y dentro de la cultura humana encontramos esferas que representan una síntesis de la personalidad integral como las vivencias estéticas, morales, religiosas, lúdicas o humorísticas; los valores se hallan en el cruce de las dimensiones humanas ⁽⁷⁾, por lo que destacaremos cuatro aspectos de especial importancia para la educación:

1. La **cosmovisión**: de carácter semi reflexivo y semi racional, mediante de la cual el individuo se orienta al mundo y hace juicios de valor sobre los principales aspectos de la vida, tanto individual como social. Es fruto de la educación, de la cultura ambiental y de la propia experiencia.
2. El **sentido de la vida**: que cada cual se ha forjado, como parte y fundamento de la cosmovisión mencionada. Éste sentido de la vida es el ápice de la cosmovisión y el principal elemento de la función orientadora de ésta.
3. La **actitud ante lo trascendente**: que puede ser negativa o positiva; ya que hay quién considera que éste mundo y ésta vida, se realizarían exclusivamente dentro de sus límites espaciotemporales, cuando otros piensan que el ser humano por ser espiritual se proyecta más allá de la materia mundana y tiene origen y un destino trascendente; regularmente, la actitud positiva suele expresarse en forma de actitud *religiosa*.
4. Además de las ideas, que son de tipo racional, el hombre tiene un acopio de **creencias o convicciones**: que constituyen para él principios de acción y se distinguen por su naturaleza pre-lógica, intuitiva y exenta de crítica, se reciben por contagio social y por tradición. Las creencias son como el oxígeno del alma: un hombre sin creencias sería un hombre muerto.

(7) Bolaños Martínez, Víctor Hugo; Introducción al estudio de la pedagogía, Editorial Educación, Ciencia y Cultura, Serie: Educación dos mil, México, 1983.

Las Emociones.

Las emociones ⁽⁸⁾ se entienden como un complejo estado del organismo que se caracteriza básicamente por la existencia de una perturbación o excitación.

Esta situación no es exclusiva de determinada edad. En este sentido, es importante aclarar que de manera tradicional se han establecido las diferencias existentes entre los trastornos de las emociones específicos de la infancia y la adolescencia y los trastornos neuróticos específicos del adulto. Lo anterior con base en las siguientes consideraciones:

a) No existe continuidad en la evolución de los trastornos correspondientes a cada una de las etapas vitales mencionadas, pues se ha comprobado que la mayoría de los niños con trastornos de las emociones llegan a convertirse en adultos normales

b) Como complemento, muchos trastornos neuróticos del adulto se inician precisamente en la vida adulta, sin antecedentes psicopatológicos relevantes en la infancia.

c) Muchos de los trastornos de las emociones que aparecen durante la infancia se aprecian más como exageraciones de las circunstancias normales del desarrollo, que como auténticas psicopatologías.

d) No son claras algunas manifestaciones de ciertos trastornos emocionales de la infancia, como por ejemplo los trastornos fóbicos y los trastornos obsesivos, entre otros.

No existe concordancia en torno a la clasificación de las emociones, ya que algunos autores se han referido a “las tres grandes” (ira, ansiedad, depresión) otros han hecho referencia a “las seis básicas” (felicidad, tristeza, ira, sorpresa, miedo, disgusto); pero la realidad es que los investigadores están en desacuerdo sobre cómo clasificar las emociones; pero aquí, trataremos de agruparlas de manera global.

(8) Rico Gallegos, Pablo; Elementos teóricos y metodológicos para la investigación educativa, Universidad Pedagógica Nacional, México, 2005.

Familias de emociones

Ira	Rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad, odio, violencia.
Tristeza	Aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación, depresión.
Miedo	Ansiedad, angustia, temor, terror, aprensión, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, susto, fobia, pánico.
Alegría	Felicidad, gozo, tranquilidad, contento, beatitud, deleite, diversión, dignidad, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis.
Amor	Aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento.
Sorpresa	Sobresalto, asombro, desconcierto, admiración.
Aversión	Desprecio, desdén, indiferencia, asco, antipatía, disgusto, repugnancia.

- *Emociones negativas:* son el resultado de una evaluación desfavorable (incongruencia) respecto a los propios objetivos. Se refieren a diversas formas de amenaza, frustración o retraso de un objetivo o conflicto entre objetivos. Incluyen: ira, susto-ansiedad, culpa-vergüenza, tristeza, envidia-celos, disgusto.
- *Emociones positivas:* son el resultado de una evaluación favorable (congruencia) respecto al logro de objetivos o aproximación a ellos. Incluyen: felicidad/alegría, estar orgulloso, amor/afecto, alivio.
- *Emociones borderline:* su estatus es equívoco. Incluyen: esperanza, compasión (empatía/simpatía) y emociones estéticas.
- *No emociones:* a menudo son consideradas como emociones por las implicaciones que tienen con ellas, pero no lo son. Por ejemplo: dolor, reto, amenaza. Son circunstancias que generan emociones pero que en si mismas no lo son.

Es curioso observar que las emociones positivas han sido ignoradas históricamente desde el punto de vista psicológico. No está claro por qué esto ha sido así. Tal vez sea porque las emociones negativas tienen un impacto más obvio y poderoso en la persona, muchas veces en términos psicopatológicos (ansiedad, depresión, estrés).

Es la psicología clínica la que se ha ocupado principalmente de las emociones; pero de las negativas (patogénesis), no de las positivas (salutogénesis). Este razonamiento explicaría el interés puesto en el estrés a partir de la década de 1950.

El motivo de que esto haya sido así es que el enfoque terapéutico ha dominado la intervención psicológica hasta épocas muy recientes, pues los enfoques preventivos no aparecieron sino hasta la década de 1970.

En México ⁽⁹⁾ hay 15 millones de personas con algún desorden mental y menos del 2 por ciento del presupuesto del sector salud en nuestro país está destinado a la detección y tratamiento de las mismas. La salud mental es un tema prioritario, pues distintas enfermedades de este tipo atacan a más personas cada día y sus síntomas se confunden o no son tratados por verdaderos especialistas; desgraciadamente, por la ignorancia o prejuicio de la mayoría de la gente en lo que respecta a este tipo de padecimientos es que en muchos casos no se puede ayudar a niños y jóvenes que en alguna depresión que se confunde con capricho o berrinche se suicidan, o con esquizofrenia u obsesiones que se refugian en drogadicción o alcoholismo, pues al desconocer tanto ellos como sus familias lo que padecen y por miedo a externarlo toman soluciones equivocadas.

Todo esto se da en parte, por la ambigüedad de la sociedad en la que nos desarrollamos, en la que antes de informarse, se prejuzga cualquier situación que indique la presencia de alguno de los desórdenes mentales que considero más comunes en nuestro país, mismos que se describen brevemente a continuación:

Esquizofrenia.

Ocupa el octavo lugar entre las causas de incapacidad para individuos entre 15 y 45 años de edad y se calcula que por cada 100 personas en el mundo una la padece.

Es un padecimiento que dura toda la vida, por ello tiene gran impacto en los familiares y en el paciente, además de que los costos de su tratamiento son altísimos. Es común que los pacientes sufran recaídas que pueden requerir de hospitalizaciones frecuentes.

Los síntomas de la esquizofrenia se definen en positivos (evidentes) y negativos (no tan evidentes). Entre los síntomas positivos se encuentran alucinaciones y delirios, la mayoría de las veces paranoicos, como ideas de que otras personas están obsesionadas con hacerles daño (les meten polvo pica pica por las ventanas), les roban los pensamientos (por medio de los cables del teléfono) o las ideas (ellos mismos inventaron la pólvora); también se dan casos en que el paciente piensa que puede controlar los pensamientos o el futuro de otras personas. Estas alucinaciones provocan que la persona oiga o vea cosas que no existen.

(9) Revista semanal Día Siete, núm. 427, "La insoportable levedad de la mente", pág. 52-58, México, 2009.

Además de las alucinaciones, los pacientes tienden a tener un pensamiento desorganizado, hablan rápido y con palabras confusas o estrambóticas que no tienen sentido, tienen dificultad para expresar sus ideas de forma coherente así como dificultad en seguir una conversación. A nivel motor, presentan movimientos inusuales o rítmicos en cara, brazos, tronco o piernas. Entre los síntomas negativos se encuentra la falta de expresión facial, la inhabilidad para iniciar o terminar cualquier actividad y la falta de interés.

El tratamiento consiste en hospitalización durante la etapa aguda de un ataque, para controlar los delirios y las alucinaciones severas, las ideas suicidas serias y la incapacidad de cuidar de sí mismo. Entre los medicamentos se encuentra una amplia gama de antipsicóticos, que ayudan a aliviar los síntomas al corregir el desequilibrio de neurotransmisores en el sistema nervioso; por último, la rehabilitación por medio de programas estructurados que integren progresivamente al paciente a una vida activa y productiva es lo más indicado, aunque por falta de recursos, es poco factible en muchos casos.

Trastorno bipolar.

Previamente conocido como depresión maniaca, el trastorno bipolar es una enfermedad mental que afecta el estado anímico y se caracteriza por episodios de manía y depresión. En México, cerca de 2 millones de personas sufren trastorno bipolar y aún no lo saben. Afecta de igual manera a hombres y mujeres y dentro de los factores desencadenantes se encuentra el antecedente familiar de depresión o enfermedad bipolar. Este padecimiento resulta de alteraciones en áreas del cerebro que regulan el estado de ánimo.

Durante la manía, la persona es impulsiva y energética, posee un sentido exagerado de autoestima y puede llegar a ser líder de organizaciones religiosas o políticas. Los casos más extremos han ocurrido en sectas religiosas donde se han llegado a organizar suicidios colectivos.

Los pacientes tienen pensamientos apresurados, hiperactividad y falta de autocontrol, pueden padecer de promiscuidad sexual, poca necesidad de sueño, realizar gastos exagerados, comer, beber o usar drogas en exceso y en general tienen poco poder para controlarse.

Durante la fase depresiva, el paciente sufre de ansiedad, baja autoestima y pensamientos suicidas; pierden el apetito, se aíslan, sienten fatiga y desgano y poseen un alto riesgo de suicidio. Las fluctuaciones entre manía y depresión pueden ser muy abruptas y durar días o meses.

El tratamiento es a base de estabilizantes del estado de ánimo y son afectivos tanto en la fase maniaca como en la depresiva. Los antidepresivos pueden ayudar, sin embargo, sin un medicamento estabilizador adyuvante pueden desencadenar un estado de manía; ocasionalmente algunas personas

suspenden el medicamento para experimentar la productividad y creatividad asociada a la manía, aunque al inicio estos síntomas pueden ser deseables, las consecuencias siempre son negativas; el suicidio es un riesgo inminente tanto durante el estado de manía como en la depresión, por lo que los pensamientos, ideas y gestos suicidas en personas con trastorno bipolar afectivo requieren atención inmediata.

Depresión.

Afecta a entre el 12 y el 20 por ciento de la población general; ésta enfermedad que en el pasado cobraba poca atención, ahora es una de las más estudiadas y con mejor pronóstico. La depresión es una enfermedad biológicamente determinada que conlleva a un desequilibrio bioquímico entre dos de los neurotransmisores principales del cerebro: norepinefrina y serotonina. Existen diversos medicamentos antidepresivos muy efectivos en la mayoría de los casos. En ciertas situaciones existe lo que se conoce como depresión reactiva, aquellos síntomas de tristeza y desesperanza después de un fuerte trastorno emocional como el fallecimiento de un ser querido, la depresión postparto o la recuperación de alguna enfermedad; en éstos casos no siempre se requieren medicamentos antidepresivos, todo depende del deseo de la persona, el tipo de síntomas y el tiempo de evolución de la depresión.

Control de impulsos.

Los trastornos impulsivos, como las apuestas neuróticas o la ingesta en exceso de comida, juegan un papel muy importante en México, aunque sus cifras no se conocen con exactitud. Sus víctimas son personas que pierden absolutamente el control, usualmente con consecuencias serias que repercuten en la salud o su economía.

El trastorno de control de impulsos se define por la incapacidad de resistir una tentación o controlar un impulso dañino para la persona o para alguien más. El juego patológico define a aquellas personas que no pueden dejar de apostar a pesar de haber perdido grandes cantidades de dinero; generalmente persiguen de manera constante sus pérdidas y llegan a extremos para ocultar su actitud hasta que los problemas financieros son desesperados y en muchos casos la persona se quita la vida y deja a su familia endeudada.

Se cree que este mal se debe a un desequilibrio en la producción de norepinefrina, una hormona liberada en respuesta al estrés, y de dopamina, un neurotransmisor abundante en el sistema nervioso. Las neuronas liberan dopamina como parte de un sistema de recompensa por el cual se desarrolla el aprendizaje al asociarlo con sentimientos de placer. La dopamina juega un papel principal en el desarrollo de las adicciones y en el control de impulsos.

El tratamiento farmacológico se basa en antidepresivos y estabilizadores del ánimo, así como medicamentos antagonistas de los llamados narcóticos, desarrollados para evitar el abuso de sustancias; sin embargo, el tratamiento es casi imposible sin ayuda profesional.

Trastorno obsesivo-compulsivo.

Se presenta en dos por ciento de la población mundial y se caracteriza por un pensamiento, temor o preocupación irracional que se intenta superar mediante una actividad ritualizada para reducir la ansiedad.

El trastorno comienza a menudo en la adolescencia o la juventud; afecta a hombres y mujeres por igual y tiene un probable origen familiar.

Las obsesiones son pensamientos o imágenes perturbadoras y frecuentes, como el de que las hornillas de la estufa están prendidas o la puerta de la calle abierta; las compulsiones son acciones repetitivas o rituales que hacen los pacientes para evitar o disipar su obsesión. Las obsesiones más frecuentes tienen que ver con higiene, orden, dinero o convicciones religiosas; tener conciencia de que se trata de una obsesión no ayuda a disipar los pensamientos.

Entre las compulsiones se encuentra lavarse las manos muy frecuentemente (a veces más de 100 veces al día), contar los ahorros o vestirse igual todos los días.

Su diagnóstico se realiza cuando estas actividades consumen por lo menos una hora diaria, son muy angustiantes e interfieren con la vida cotidiana. El tratamiento consiste en psicoterapia, antidepresivos y antipsicóticos.

Anorexia y bulimia

La anorexia nerviosa ⁽¹⁰⁾ es un trastorno del comportamiento alimentario que se caracteriza por una pérdida significativa del peso corporal producida normalmente por la decisión voluntaria de adelgazar. Este adelgazamiento se consigue suprimiendo o reduciendo el consumo de alimentos, especialmente "los que engordan" y también con cierta frecuencia mediante vómitos, uso indebido de laxantes, ejercicio físico exagerado y consumo de anorexígenos, diuréticos. El trastorno suele iniciarse entre los 14 y 18 años de edad.

El paciente anoréxico experimenta un intenso miedo al aumento de peso a pesar de que éste disminuye cada vez más y de una manera alarmante. Se produce una distorsión de la imagen corporal, lo que obliga a mantener la dieta.

(10) <http://www.monografias.com/trabajos/anorexia2/anorexia2.shtml>

El hecho de la pérdida de peso es negado prácticamente siempre por el enfermo y no suele tener conciencia de la enfermedad. Esta malnutrición produce alteraciones, síntomas y trastornos: hipotensión, alteraciones de la piel, caída de cabello, trastornos gastrointestinales; síntomas de ansiedad, depresión, obsesivos, tristeza, irritabilidad, aislamiento social e incluso ideas de muerte y suicidio.

Se habla también de la familia como factor importante en la aparición de la anorexia aunque no es algo específico en la enfermedad; hay un predominio de estilo educativo sobreprotector y también excesos de trastornos alimentarios, afectivos y de ansiedad en los familiares de anoréxicos. Y aunque estos elementos no pueden considerarse factores importantes de esta enfermedad, una vez que la anorexia está en marcha, los conflictos familiares cobran gran importancia.

Síntomas de la anorexia nerviosa.

- Comer como si estuviera a dieta, a pesar de que ya está muy delgada.
- Usar ropas muy holgadas o demasiado grandes.
- Estar preocupadas por el peso, por conseguir dietas y por la figura.
- Experimenta cambios de personalidad.
- Experimenta vértigos, desmayos, pérdida de conocimiento y dificultad para concentrarse.
- Temor a aumentar de peso o engordar.
- Percepción distorsionada del peso, tamaño o figura de su cuerpo.
- En las mujeres, la ausencia de al menos tres ciclos menstruales consecutivos.
- Ausencia de otro trastorno físico o psiquiátrico que pudiera justificar la pérdida de peso o la negativa de comer.
- Comienzo del tratamiento antes de los 25 años de edad.
- Presencia de:
 - * Abuso de laxantes, diuréticos o píldoras de dieta.
 - * Hacer ejercicio de manera excesiva. Puede que hasta 5 o 6 horas al día.
 - * Osteoporosis debido a que los huesos se vuelven más frágiles.

Bulimia ⁽¹¹⁾

Como síntoma, describe episodios incontrolables de comer en exceso. Como síndrome hace referencia a un conjunto consistente de síntomas entre los cuales destaca la preocupación por el peso y forma corporal, la pérdida de control sobre la ingesta y la adopción de estrategias que contrarresten los efectos engordantes de sus síntomas bulímicos. El paciente siente una necesidad imperiosa por ingerir grandes cantidades de comida, generalmente de elevado contenido calórico. Una vez que termina de comer, al paciente le invaden fuertes sentimientos de autorepulsión y culpa. Ello le induce a mitigar los efectos, autoinduciéndose el vómito entre otras estrategias.

(11) <http://www.monografias.com/trabajos/buliano/buliano.shtml#Relacionados>

Síntomas de la bulimia.

- Episodios recurrentes de atracones de comida.
- Una sensación de pérdida del autodomio durante los atracones de comida.
- El uso regular de vomito autoinducido, laxantes o diuréticos, dieta estricta o ayuno, o ejercicio muy energético para evitar el aumento de peso.
- Un mínimo de dos episodios de atracón de comida a la semana durante al menos tres meses.
- Preocupación exagerada por la figura y el peso corporal. Las bulímicas están continuamente obsesionadas por su aspecto y trabajan duro para ser lo más atractivas posibles.
- Antecedentes de dietas frecuentes, estudios han revelado que casi todas las personas que desarrollan bulimia han realizado frecuentes intentos de controlar su peso.
- Síntomas de depresión que incluyen pensamientos melancólicos o pesimistas, ideas recurrentes de suicidio, escasa capacidad de concentración o irritabilidad creciente.
- Excesivo temor a engordar.
- Comer en secreto o lo más inadvertidas posible.
- Mantenimiento de al menos un estándar normal mínimo de peso. A diferencia de las anoréxicas, las bulímicas no tienen una figura demacrada que las traicione. Por supuesto, muchas mujeres con anorexia también desarrollaran bulimia.

Los desordenes alimentarios, el miedo a la obesidad y las conductas extravagantes en relación con la comida son algunos de los principales síntomas.

Los bulímicos son capaces de ingerir grandes cantidades de comida en poco tiempo y luego, se generan conductas purgativas como autoprovocarse vómitos o consumir laxantes y diuréticos en forma indiscriminada. La rutina la rematan con desayunos compensatorios que, finalmente, los llevan a repetir el ciclo.

Los anoréxicos tiene una marcada tendencia a la inanición, acompañada por un temor e irracional hacia los alimentos. Se niegan a comer, tienen terror a aumentar de peso, se vuelven incapaces de reconocer los riesgos que eso provoca y oscilan permanentemente entre la hiperactividad y la depresión.

La adicción a las drogas es una característica bastante frecuente entre estas pacientes así como su tendencia a la depresión y a la ansiedad. Además, suelen fracasar en sus relaciones sentimentales.

No podemos hablar de una causa o causas específicas que desarrollen el trastorno pero sí de factores que influyen:

- Culturales: Modas que implican un tipo de vestimenta, un tipo de formas y la realización para conseguirlas de determinadas dietas, cabe reconocer la influencia en todo esto de los medios de comunicación.

Quienes padecen anorexia y bulimia son mujeres de temprana edad -entre los 12 y los 25 años- dentro del sistema educativo, de ellas entre el 15 y el 20 por ciento presentan desordenes de alimentación. Las adolescentes están sometidas a una gran presión para satisfacer cierto ideal de belleza que la moda impone con rigor y sin consideraciones (para los varones esto ocurre en menor medida) exigiéndoles máxima delgadez, la cual debe ser alcanzada sin reparar en los costos. Así, la delgadez se transforma más que en una expresión de un modelo social, en un producto vendido con exagerada insistencia a través de los medios de comunicación que dan la idea de que se debe adelgazar sin esfuerzo. Así, prendas de vestir, cosméticos y la presencia de estrellas del espectáculo y modelos de moda llevan a muchas mujeres a pensar "si ella tiene ese aspecto yo también lo tendré " (a cualquier precio, aún el de la propia salud); encontrando que el modelo de delgadez se vende como un producto más y siempre como sinónimo de éxito.

Víctima de todos estos mensajes la joven queda en muchos casos atrapada en esta trampa que le tiende la cultura reinante. Desde luego que esto no basta porque todo el mundo se ve afectado por estas presiones pero no todo el mundo desarrolla un trastorno alimentario.

El entorno familiar, la presión del grupo de pares, el rol de la mujer en la sociedad y determinados rasgos de personalidad contribuyen a que algunas personas estén en riesgo. Por eso es importante estar alerta e informar a nuestros adolescentes para contrarrestar los efectos dañinos de estas enfermedades.

- Educativos: La familia juega un papel muy importante, a veces el exceso de protección deja poca iniciativa al individuo, de manera que no se educa a los hijos para saber enfrentarse a la vida, fomentando la falta de habilidades para tomar decisiones progresivamente más importantes. Por otro lado a veces la propia sociedad en que vivimos nos lleva a un nivel de exigencias desmedidas.
- Familiares: Los factores negativos dentro de la familia, tanto hereditarios como ambientales, desempeñan una función importante en la provocación y perpetuación de los trastornos del comer. las madres de los anoréxicos tienden a estar sobreinvolucradas en la vida de sus hijos, mientras que las madres de los bulímicos son críticas y distantes.

Aunque las madres pueden tener una influencia grande sobre sus hijos en lo que respecta a los trastornos del comer, los padres y los hermanos excesivamente críticos también desempeñan un papel importante en el desarrollo de anorexia en las niñas. Personas con cualquiera de los trastornos del comer tienen mayor probabilidad de tener padres que sufren de alcoholismo o abuso de sustancias que la población en general. Parece que existe entre las mujeres con trastornos del comer una incidencia mayor de abuso sexual y las personas con bulimia también tienen una mayor probabilidad que las personas con otros trastornos psiquiátricos de tener un padre obeso o de haber sido ellas mismas obesas en la niñez.

- Vulnerabilidad personal: No aceptarse como persona, tener una baja autoestima, falta de seguridad, ser demasiado perfeccionistas, tener autoexigencias desmedidas, preocuparse en exceso por lo que los demás piensen de uno, percibir que se tiene poco control sobre la propia vida, ser poco habilidosos en las relaciones sociales.
- Temporales: Experiencias de fracaso, conflictos interpersonales, separaciones/divorcios, cambios corporales en la adolescencia, cambios de colegio, cambios de cultura (viajes al extranjero); aspectos que pueden dar a una persona falta de madurez.
- Otros factores: Tener familiares obesos o que padezcan también alguna de estas enfermedades, convivir con personas que le den mucha importancia al peso y a la apariencia física. En el caso de la mujer la presión es sin duda mucho mayor, la sociedad exige la delgadez para triunfar, pero es una delgadez caracterizada por un cuerpo asexual, rectilíneo, más propio de un cuerpo de niña que de mujer, una moda absurda que es imposible seguir ya que está en contra de toda naturaleza y lógica.
- Emocionales. Los trastornos del comer van con frecuencia acompañados de depresión, trastorno de ansiedad o ambos, pero no se sabe si los trastornos emocionales son causas o resultados de los trastornos del comer.

Por otro lado, cantidades bajas de ciertos neurotransmisores (mensajeros químicos en el cerebro) como la serotonina y la norepinefrina en algunas personas con anorexia y bulimia, también se encuentran en las personas con depresión, y se ven anomalías de serotonina en las personas con trastorno obsesivo-compulsivo. Un estudio reciente ha encontrado que los niveles sanguíneos bajos del aminoácido triptofano, un componente en la comida que es esencial en la producción de serotonina, pueden producir depresión. Las personas que

comen excesivamente después de una dieta severa pueden estar respondiendo a un estado emocional de estímulo proteínico.

La estación a menudo afecta la depresión y los trastornos del comer, en varias personas la depresión es más severa en los meses de invierno más oscuros; en forma similar pacientes sufren de una forma específica de bulimia la cual empeora en el invierno y el otoño; tales pacientes tienen una mayor tendencia de haber empezado a comer excesivamente a una edad más temprana y a comer excesivamente con mayor frecuencia que aquellos cuya bulimia es más consistente durante todo el año. El inicio de la anorexia parece llegar al máximo en mayo, el mes con mayores índices de suicidio.

Los trastornos de ansiedad son muy comunes en la anorexia y la bulimia. Las fobias y el trastorno obsesivo-compulsivo preceden por lo general el inicio del trastorno del comer, y así mismo el trastorno de pánico tiende a seguir. Las fobias sociales, en las cuales una persona tiene miedo de ser públicamente humillada, son comunes en ambos trastornos del comer. Las personas con anorexia, sin embargo, están especialmente propensas al trastorno obsesivo-compulsivo; (recordemos que las obsesiones son imágenes, pensamientos o ideas mentales recurrentes o persistentes que pueden resultar en comportamiento compulsivo: rutinas repetitivas, rígidas y autoprescritas cuyo propósito es prevenir la manifestación de la obsesión). Las mujeres con anorexia pueden volverse obsesivas con el ejercicio, la dieta y la comida, y a menudo desarrollan rituales compulsivos como por ejemplo el pesar cada pedazo de comida, cortándola en pedazos diminutos o poniéndola en envases diminutos. La presencia del trastorno obsesivo-compulsivo con anorexia o bulimia no parece ejercer un efecto negativo en las perspectivas a largo plazo, aunque la mejoría en el trastorno del comer a menudo es paralela a la mejoría en la ansiedad.

A la mujer anoréxica se le descubre antes porque se queda en los huesos, mientras que la bulímica suele mantener el mismo peso. Esta es una de las razones por la que las bulímicas mantienen más tiempo en secreto su enfermedad, la bulímica, a diferencia de la anoréxica, tiene más conciencia de que está enferma y suele acabar solicitando ayuda.

La amenorrea (pérdida de la menstruación) es uno de los tres síntomas que sirven para el diagnóstico de la anorexia nerviosa. Dicha pérdida ha sido asociada, junto a un aumento de los niveles de ciertas hormonas, como el cortisol, con la aparición de osteoporosis.

Hay una serie de posibles consecuencias de ambas enfermedades, una vez que se vuelvan extremas:

- Relaciones afectivas conflictivas.
- Úlcera de estómago y esófago.
- Riesgo de paro cardíaco por falta de potasio.
- Problemas dentales.
- Crecimiento anormal del vello capilar.
- Caída del pelo.
- Baja la temperatura corporal.
- Sequedad en la piel.
- Alteraciones menstruales.
- Muy bajo rendimiento intelectual y físico.
- Dificultadas para relacionarse sexualmente.
- Riesgo de muerte: entre un 5 y un 15 por ciento de los casos de bulimia y anorexia extremas son mortales.

La erosión de los dientes, cavidades y los problemas con las encías son comunes en la bulimia. Los episodios bulímicos también pueden resultar en la retención de agua e hinchazón e inflamación abdominal. Ocasionalmente, el proceso de comer excesivo y purgación resultan en la pérdida de líquido y niveles de potasio bajos, que pueden causar debilidad extrema y casi parálisis; esto se revierte cuando se administra potasio. Los niveles peligrosamente bajos de potasio pueden resultar en ritmos cardíacos peligrosos y a veces mortales.

Los incidentes de esófagos rotos debido a los vómitos forzados se han asociado con dificultad aguda del estómago e inclusive con ruptura del esófago o el tubo alimenticio. Rara vez, las paredes del recto pueden debilitarse tanto debido a la purgación que llegan a salirse por el ano; ésta es una condición grave que requiere de cirugía.

Las mujeres con bulimia están propensas a la depresión y se encuentran en peligro de comportamientos impulsivos peligrosos, como promiscuidad sexual y cleptomanía. El abuso de alcohol y drogas es más común en las mujeres con bulimia que en las personas con anorexia. La cocaína y las anfetaminas son las drogas con mayor frecuencia abusadas.

El riesgo de muerte es significativo cuando el peso es menos de 60% de lo normal y el suicidio comprende la mitad de las defunciones en la anorexia, tomando en cuenta la posición de que todos los casos de anorexia son intentos de suicidio.

Los trastornos del comer consisten en devastadoras enfermedades conductuales producidas por una acción recíproca compleja de factores, que puede incluir trastornos emocionales y de la personalidad, presiones familiares, una posible sensibilidad genética o biológica y una cultura en la que existe una

sobreabundancia de comida y una obsesión con el estar delgado. Los trastornos del comer se categorizan en general como bulimia nerviosa, anorexia nerviosa y trastornos del comer no especificados de otra manera. Estos trastornos no son nuevos pero para gran parte de la población en nuestro país el cuidado de la salud mental no es importante y a veces se ignora absolutamente de que se trata; es importante insistir en que la canalización a servicios especializados y el apoyo de un círculo afectivo pueden cambiar la calidad de vida de muchos de nuestros alumnos; es por ello que la educación emocional supone la aplicación del enfoque preventivo en el sistema educativo por lo que respecta al desarrollo emocional y por lo mismo es necesario para el desarrollo, maduración y educación del ser humano, pues debemos entender que aunque nacemos y morimos solos, en el intermedio de estas fases de la vida, necesitamos de los demás para vivirla.

Diferencias entre anorexia y bulimia.

Anorexia	Bulimia
<p align="center"><u>Conductas patológicas</u></p> <p>Conducta alimentaria restrictiva (poca cantidad de comida) o dietas severas. Rituales con la comida como: contar calorías, descuartizar la comida en trozos pequeños, preparar comida para otros y comer.</p> <p>Miedo intenso a engordar, luchando por mantener el peso por debajo de lo normal.</p> <p>Temor a verse obligado a comer en sociedad (fiestas, reuniones familiares).</p> <p>Hiperactividad (exceso de gimnasia u otros deportes).</p> <p>Esconden el cuerpo debajo de ropa holgada.</p> <p>Negarse a usar traje de baño y que vean su cuerpo.</p> <p>En ocasiones, atracones y uso de laxantes o diuréticos.</p> <p>Abuso de edulcorantes.</p>	<p align="center"><u>Conductas patológicas</u></p> <p>Preocupación constante por la comida (habla de peso, calorías, dietas).</p> <p>Atracones, comer de forma compulsiva, esconder comida.</p> <p>Miedo a engordar. Evita el hecho de ir a restaurantes o fiestas y reuniones donde se vea socialment obligado a comer.</p> <p>Acude al lavabo después de comer. Vómitos autoprovocados.</p> <p>Abusan de laxantes o diuréticos, usa fármacos para adelgazar.</p> <p>Realiza dietas rigurosas y rígidas.</p> <p>Conducta adictiva con edulcorantes.</p>
<p align="center"><u>Signos fisiológicos</u></p> <p>Pérdida progresiva de peso (con frecuencia sucede en un período breve).</p> <p>Falta de menstruación o retraso en su aparición sin causa fisiológica conocida.</p> <p>Palidez, caída del cabello, sensación de frío y dedos azulados, debilidad y mareo.</p>	<p align="center"><u>Signos fisiológicos</u></p> <p>Inflamación de las parótidas. Pequeñas rupturas vasculares en la cara o bajo los ojos.</p> <p>Irritación crónica de la garganta, fatiga y dolores musculares.</p> <p>Inexplicable pérdida de piezas dentales.</p> <p>Oscilaciones de peso (5 ó 10 Kg, arriba o abajo).</p>
<p align="center"><u>Cambio de actitud</u></p> <p>Cambio de carácter (irritabilidad, ira). Sentimientos depresivos.</p> <p>Inseguridad en cuanto a sus capacidades.</p> <p>Sentimientos de culpa y autodesprecio por haber comido o por hacer ayuno.</p> <p>Aislamiento social.</p>	<p align="center"><u>Cambio de actitud</u></p> <p>Modificación del carácter (depresión, sentimientos de culpa u odio a sí mismo, tristeza, sensación de descontrol). Severa autocrítica.</p> <p>Necesidad de recibir la aprobación de los demás respecto a su persona.</p> <p>Cambios en la autoestima con relación al peso corporal.</p>

Adolescencia.

En el proceso biológico, psicosocial, e histórico-cultural, que conocemos con el nombre de adolescencia ⁽¹²⁾, se producen en el ser humano una gran cantidad de cambios de orden cualitativo y cuantitativo. La gran mayoría de estos cambios se establecen en funciones y características cuyos inicios se encuentran desde la fecundación, (por ejemplo el crecimiento físico), en la vida intrauterina y la niñez (por ejemplo el desarrollo psicosexual).

El proceso de desarrollo durante la infancia hasta los albores del proceso puberal (que marca biológicamente el inicio de la adolescencia), muestra las manifestaciones de la inteligencia y el pensamiento, del proceso autonómico y de la identidad, la capacidad crítica, el control, la sensibilidad, los afectos, las motivaciones, la imaginación y la creatividad entre otros, en un individuo altamente dependiente de su familia y su entorno más próximo incluyendo la escuela.

Este proceso se continúa y expande en la adolescencia cuantitativa y cualitativamente, y aparece como capacidad nueva la de poder reproducirse. Todo esto inmerso en la vivencia del mundo social e histórico de su barrio, su colegio, sus amigos, su ciudad, su país y con el mundo como un todo, merced al influjo de los medios masivos de comunicación, en particular la televisión y cada vez más la red de Internet.

La adolescencia constituye una de las fases críticas de la vida; en ella la vida orgánica y la anímica sufren una tremenda crisis, además de la ruptura del equilibrio y la estabilidad; desaparecen la seguridad y energía; y surgen la incertidumbre e inestabilidad.

Socialmente ⁽¹³⁾ el adolescente se aísla, se retrae, se encierra en sí mismo y siente la necesidad de alguien que comprenda sus dificultades. De aquí, nacen estados emotivos inestables de insatisfacción, lamentaciones y reproches sobre sí mismo, debido a un sentimiento de inferioridad que se quiere compensar con la exhibición de fuerzas, con una acentuación de los caracteres de la masculinidad o de la feminidad.

En la adolescencia, hay dos fases esenciales: una negativa, que se caracteriza en las mujeres, por aparecer inquietas, inestables, insatisfechas y pasivas; en los hombres por su agresividad, mayor interés por el deporte y desinterés por el trabajo. A ésta fase, sigue hacia los 16 años, otra positiva en la que el adolescente alcanza la madurez en las esferas que son de importancia decisiva para él: su vida de amor y su vida de trabajo. La primera pasa a su vez por diversas fases que van de la devoción ideal y emocional a otra persona hasta la actividad sexual.

(12) Pick, Susan; Givaudan, Martha; Soy Adolescente, mis retos, mis riesgos y mis expectativas, Editorial Idéame, México, 2004.

(13) www.mexfam.com / www.binasss.sa.cr/adolescencia/creatividad.htm

En la vida de trabajo se observan dos actitudes sucesivas: la aspiración vaga a lograr algo, a ser independiente, y la necesidad de realizar objetivamente tareas con todo éxito y responsabilidad.

Dentro de esta gama de cambios y desequilibrios, encontramos una serie de problemáticas (alcoholismo, tabaquismo, drogadicción, sexualidad, enfermedades entre otros), las cuales considero debiesen darse a conocer a los padres desde que sus hijos se encuentran en el momento previo a estos cambios de la adolescencia, en la pubertad, y debido a la falta de comunicación que existe en gran parte de las familias, se deja de lado este tipo de información ya que muchos padres piensan que no tienen tiempo para hablar de ello y simplemente que a sus hijos nunca les va a pasar, que nunca lo harían ó simplemente como padres, desconocen las situaciones a las que sus hijos se enfrentan; por esta razón, me di a la tarea de recabar información, la cual considero clave para un mejor entendimiento y apoyo entre padres e hijos; información misma con la que trabajo en el Conalep y que he denominado "Breviario de información para padres de/y adolescentes", misma que se encuentra presente en esta memoria.

Por lo anterior, considero que la comunicación es primordial tanto en casa como en el Conalep, ya que al estar enterados de lo que pasa con nuestros adolescentes además de los riesgos a los que se encuentran expuestos diariamente, es cómo podemos ayudarlos y apoyarnos para poder salir adelante y superar estas problemáticas y las que pudiesen derivarse.

Me he podido dar cuenta, que desafortunadamente hay muchas situaciones, llámense enfermedades, adicciones, maltrato, abuso sexual entre otros, que viven diariamente nuestros alumnos, y que la información que tengo no rebasa la cantidad de circunstancias que llego a conocer, incluso, dentro del presente trabajo, aunque manejo información de manera hasta cierto punto dispersa por la cantidad de temas, algunos dentro del espacio de la memoria, otros como parte de los anexos, es aún insuficiente para las necesidades que se presentan constantemente con mis alumnos.

Es difícil no pasar esa línea delgada en la que uno desea hacer más por ellos, pero realmente hay mucha ignorancia, muchos prejuicios dentro de los alumnos mismos, sus familias y entorno, mucho miedo, mucha información errónea o mal entendida, conocimiento de su situación y desconocimiento de la misma, mucha ambigüedad en una sociedad donde existe una doble moral, en la que nuestros jóvenes se pierden, poco después de nosotros mismos.

La información que presento, es la que principalmente me di a la tarea de buscar, seleccionar y ofrecer tanto a los alumnos como a sus padres y amigos, mismos que son mi margen de referencia para la misma, debido a sus necesidades particulares, mismas que por obviedad no resolvemos pero tratamos de concientizar y encausar o canalizar para su atención, ya que, si ellos

no aceptan que hay algo “mal” no se les puede ayudar; ya que no está en uno, sino en todos los que estamos en el entorno tanto el apoyar, como el entender sin juzgar.

También sé y entiendo, que la variedad de temas que presento puede provocar el que se entienda la presente memoria de desempeño profesional, como recopilación de información sin sentido aparente, pero como comentario, mi intención es mostrar el trabajo que desempeño como orientadora educativa en Conalep dentro de la parte que más me agrada y que es el trato con los alumnos, dejando de lado la cuestión administrativa en la que se realizan graficas, informes, y en la que debo de llamar la atención, regañar, realizar reportes escritos que se van al expediente de un alumno en particular o incluso de un grupo completo... no, mi intención no es mostrar esa parte de mi trabajo, que aunque existe y también es muy importante, no es la que deseo dar a conocer por su condición hasta cierto punto burocrática y de sentido de ente “regañón”; mi intención es dar, el resultado de dicha práctica, es decir, lo que dio como resultado en mí, como persona, como profesionista, como orientadora en conalep, como pedagoga, como mujer, como futura madre; ya que gracias a Dios, no vivo ni viví particularmente, muchas de las situaciones que vivo a través de mis alumnos, ya que no es igual leer, escuchar o ver a través de los libros, la radio o la televisión por ejemplo, a sentir, ver y escuchar a través de un(a) joven adolescente, un sinnúmero de situaciones, características, circunstancias, que marcan su vida, misma que es ya por sí misma difícil y diferente a la de los demás, ya sea por una situación traumática o una enfermedad desconocida o que no se acepta su existencia, ya sea propia o de un ser querido o cercano, que aunque se niegue, se omita o desconozca, no significa que deja de existir.

Es por ello que ofrezco una disculpa, por la variedad de temas he informado que manejo en la presente memoria de desempeño profesional, pero como comentario, es mi deseo y necesidad mostrar parte de lo que vivo con mis alumnos y el resultado de mi búsqueda para entender lo que llega a mis manos y de alguna manera poder ayudar a entender que sí hay opciones, tanto para ayudar a resolver ese problema o enfermedad que no se atreven a externar por miedo principalmente, como prevenir cualquier otro que se pudiese presentar.

Se también, que no he de poder con todo, ni con todos, ya que dentro de mis funciones en el trabajo, como lo he comentado, no está la de dar terapias bajo ninguna circunstancia, además de que como pedagoga no estoy realmente preparada para las necesidades que se presentan con mis alumnos, que realmente, más que de aprendizaje, se remontan a cuestiones psicológicas, de salud y/o enfermedades y propias de la etapa humana que viven llamada adolescencia, en la que principalmente hay infinidad de cambios físicos y psicológicos además de sociales, que son los que realmente tienen su atención, ya que descubren cosas y circunstancias nuevas que les afectan directa o

indirectamente, y en la mayoría de las veces la información que reciben es errónea o insuficiente.

A parte de todo esto, estoy consciente de que en el presente trabajo falta información relacionada a algunos temas que se presentan un mi cubículo, y he de confesar que los omito no por falta de interés, sino porque se niega su existencia y el entrar de lleno en ellos implica cuestiones legales que no se pueden abarcar por la naturaleza de las situaciones (violencia familiar principalmente), así, los temas plasmados son los abordados con más frecuencia por los alumnos (métodos anticonceptivos), los más abordados por los padres (alcoholismo, drogadicción) y los que se han presentado como casos difíciles de manejar (trastornos mentales, cleptomanía, anorexia y bulimia).

Mi intención es, no resolver esos problemas, sino transmitir información que les sea de utilidad, aunado a una canalización que les ayude incluso de manera anónima si lo desean para resolver su problemática de la mejor manera, a atender esa enfermedad entendiéndola, o a prevenir situaciones para las que no están preparados como un embarazo no deseado.

Esta es la parte que más me gusta de mi trabajo por ser la parte en la que puedo dar más como pedagoga: el poder compartir información, el poder transmitir este conocimiento, y que les sirva para tomar buenas decisiones, para entender lo que les sucede o pasa a su alrededor, para vivir una vida entendiendo que en ella así como tenemos derechos, también tenemos obligaciones, mismas que derivan de esas decisiones y que, entre más informados estén, entre más lean, mas se cultiven, mas critiquen y den propuestas y opciones, entre mas vean a su alrededor y se den cuenta de su realidad y no solo la acepten, sino que hagan algo por mejorarla siempre y seguir adelante.

Lograr que se den cuenta que el tiempo pasa y no regresa, que lo que no se hizo en su tiempo, se puede hacer después siempre y cuando no se afecte a nadie que no sea uno mismo, que nunca es tarde para hacer algo que siempre se quiso además de aprender y que diario podemos aprender algo nuevo entre muchas otras cosas; que todo esto y mucho más en la vida va a depender de sus decisiones pero sobre todo de su actitud ante la vida, lo que ella les ofrezca y lo que ellos acepten de ella.

Sé que falta mucho todavía por hacer, por informarnos, actualizarnos, entender y comprender, pues todos los alumnos son diferentes al igual que lo que "cargan consigo", pero con paciencia, tolerancia, mucha comprensión y amor entre otros, es que lo seguiremos logrando.

CAPÍTULO II. CONSTRUCTIVISMO Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO.

En el presente capítulo, se explicarán y se analizarán las características del constructivismo y del aprendizaje significativo, abarcando la teoría de David Paul Ausubel; misma que apoya el que los alumnos memoricen, instrumenten, asimilen y concienticen el aprendizaje; para que éste sea el cimiento que les ayuda a crear un conocimiento cada vez más sólido y de calidad.

Características del constructivismo.

El constructivismo ⁽¹⁴⁾ es la idea que mantiene al individuo (tanto en aspectos cognitivos y sociales del comportamiento como en los afectivos), no es un producto del ambiente, ni resultado de sus disposiciones internas; es una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción entre esos dos factores. En consecuencia, el conocimiento no es una copia fiel de la realidad, sino una construcción del ser humano con los esquemas que ya posee, con lo que construyó en su relación con el medio que le rodea.

La concepción constructivista del aprendizaje escolar, es el promover los procesos de crecimiento personal del alumno en el marco de la cultura del grupo al que pertenece. Estos aprendizajes no se producirán de manera satisfactoria a no ser que se suministre una ayuda específica a través de la participación del alumno en actividades intencionales, planificadas y sistemáticas.

Es mediante la realización de aprendizajes significativos que el alumno construye significados que enriquecen su conocimiento del mundo físico y social, potenciando así su crecimiento personal. Los tres aspectos que debe favorecer el proceso instruccional serán el logro del aprendizaje significativo; la memorización comprensiva de los contenidos escolares y la funcionalidad de lo aprendido.

La institución educativa debe promover el doble proceso de socialización y de individualización, la cual debe permitir a los educandos construir una identidad personal en el marco de un contexto social y cultural determinado. La última finalidad de la intervención pedagógica es desarrollar en el alumno la capacidad de realizar aprendizajes significativos por si solo en una amplia gama de situaciones y circunstancias -aprender a aprender-.

La concepción constructivista se organiza en torno a tres ideas fundamentales:

(14) Díaz Barriga, Frida; Hernández Rojas, Gerardo; Estrategias docentes para un aprendizaje significativo, "Una interpretación constructivista", México, 2000.

1.- El alumno es el último responsable de su propio proceso de aprendizaje; ya que es quien construye o reconstruye el saber, y éste puede ser un sujeto activo cuando manipula, explora, descubre, inventa, lee o escucha la exposición de los otros.

2.- La actividad mental constructiva del alumno se aplica a contenidos que poseen ya un grado considerable de elaboración; el alumno no tiene que descubrir o inventar el conocimiento escolar, ya que es el resultado de un proceso de construcción a nivel social de los contenidos curriculares.

3.-La función del docente es engarzar los procesos de construcción del alumno con el saber colectivo culturalmente organizado; la función del profesor no se limita a crear condiciones óptimas para que el alumno despliegue una actividad mental constructiva, sino que debe orientar y guiar explícita y deliberadamente dicha actividad.

La construcción del conocimiento escolar es un proceso de elaboración que el alumno selecciona, organiza y transforma la información que recibe, estableciendo relaciones entre dicha información y sus ideas o conocimientos previos.

Construir significados nuevos, implica un cambio en los esquemas de conocimiento que se poseen previamente, introduciendo nuevos elementos o estableciendo nuevas relaciones entre dichos elementos, el sujeto es quien conduce una serie de procesos de reestructuración y reconstrucción que le permiten pasar de estados de menor a mayor conocimiento.

El conocimiento fomentado en la escuela es individual, fuera de ella es compartido; el conocimiento escolar es simbólico-mental, mientras que fuera es físico-instrumental; en la escuela se manipulan símbolos libres de contextos concretos.

La escuela intenta enseñar a los educandos a través de prácticas artificiales, descontextualizadas y poco significativas que están en contradicción con la vida real. Una escuela de calidad será aquella que sea capaz de atender a la diversidad de individuos que aprenden, y que ofrece una enseñanza adaptada y rica, promotora del desarrollo.

Aportes de la teoría de Ausubel en el constructivismo. ⁽¹⁵⁾

El principal aporte es su modelo de enseñanza por exposición, para promover el aprendizaje significativo en lugar del aprendizaje de memoria. Este modelo consiste en explicar o exponer hechos o ideas. Este enfoque es de los más apropiados para enseñar relaciones entre varios conceptos, pero antes los

(15) http://es.wikipedia.org/wiki/David_Ausubel#Biograf.C3.ADA

alumnos deben tener algún conocimiento de dichos conceptos. Otro aspecto en este modelo es la edad de los estudiantes, ya que ellos deben manipular ideas mentalmente, aunque sean simples. Por esto, este modelo es más adecuado para los niveles más altos de primaria en adelante.

Otro aporte al constructivismo son los organizadores anticipados, los cuales sirven de apoyo al alumno frente a la nueva información, funciona como un puente entre el nuevo material y el conocimiento actual del alumno. Estos organizadores pueden tener tres propósitos: dirigir su atención a lo que es importante del material; resaltar las relaciones entre las ideas que serán presentadas y recordarle la información relevante que ya posee.

El aprendizaje significativo de David Paul Ausubel. ⁽¹⁶⁾

Biografía

Nació en los Estados Unidos (New York), en el año de 1918, hijo de una familia judía emigrante de Europa central. Se preocupó por la manera como educaban en su época y en especial en su cultura. Estudió en la Universidad de Nueva York.

El originó y difundió la teoría del aprendizaje significativo. Escribió varios libros acerca de la psicología de la educación. Valora la experiencia que tiene el aprendiz en su mente. En la actualidad vive en la ciudad de Ontario (Canadá).

Contexto histórico

A finales del siglo XIX y comienzos del XX, se dieron migraciones de judíos a América latina, es decir, entre 1905 y 1914 llegaron setecientos mil judíos, los cuales venían huyendo de las diversas guerras y conflictos que estaban ocurriendo en Europa central y medio oriente, en busca de una nueva vida. Estas familias se ubicaron en New York y trabajaban en la industria del vestido, la cual se estaba expandiendo. Muchos de ellos se enlistaban en sindicatos y movimientos de izquierda, ya que trabajaban dieciséis horas al día por un sueldo miserable. Michael Gold describe en su libro *Judío sin dinero*, la vida de estos inmigrantes durante ese período.

Los judíos se comenzaron a introducir en campos de la economía no desarrollados, como por ejemplo el cine, el cual era mirado con desprecio por las clases altas; a partir de allí crearon los estudios de la metro-goldwyn-mayer, warner, paramount y twenty century fox.

(16) www.monografias.com

El ku-klux-klan acusaba a los judíos del vandalismo, cuando ellos eran personas muy tímidas y estudiosas. La educación era muy rígida, ya que obligaban al niño a memorizar las cosas y no los dejaban razonar. Además los castigos eran muy fuertes y severos.

A nivel mundial en esta época se dieron diversas guerras y conflictos como la guerra fría, la primera y segunda guerra mundial, guerra de Vietnam y el ataque a la base militar de Pearl harbor en Estados Unidos.

Entre sus obras se encuentran: Psicología educativa, Psicología de la infancia.

La perspectiva de Ausubel:

En la década de los 70's, las propuestas de Bruner sobre el aprendizaje por descubrimiento estaban tomando fuerza. En ese momento, las escuelas buscaban que los niños construyeran su conocimiento a través del descubrimiento de contenidos. Ausubel considera que el aprendizaje por descubrimiento no debe ser presentado como opuesto al aprendizaje por exposición (recepción), ya que éste puede ser igual de eficaz, si se cumplen unas características. Así, el aprendizaje escolar puede darse por recepción o por descubrimiento, como estrategia de enseñanza, y puede lograr un aprendizaje significativo o memorístico y repetitivo.

De acuerdo al aprendizaje significativo, los nuevos conocimientos se incorporan en forma sustantiva en la estructura cognitiva del alumno. Esto se logra cuando el estudiante relaciona los nuevos conocimientos con los anteriormente adquiridos; pero también es necesario que el alumno se interese por aprender lo que se le está mostrando.

David Paul Ausubel es un psicólogo que ha dado grandes aportes al constructivismo, como es su teoría del aprendizaje significativo y los organizadores anticipados, los cuales ayudan al alumno a que vaya construyendo sus propios esquemas de conocimiento y para una mejor comprensión de los conceptos.

Para conseguir este aprendizaje se debe tener un adecuado material, las estructuras cognitivas del alumno, y sobre todo la motivación. Para él, existen tres tipos de aprendizaje significativo: aprendizaje de representaciones, aprendizaje de conceptos y aprendizaje de proposiciones.

Características del aprendizaje significativo.

Es evidente que el aprendizaje significativo ⁽¹⁷⁾ es más importante y deseable que el aprendizaje repetitivo en lo que se refiere a situaciones académicas, ya que primero posibilita la adquisición de grandes cuerpos integrados de conocimiento que tengan sentido y relación.

La estructura cognitiva se compone de conceptos, hechos y proposiciones organizados jerárquicamente. Esto quiere decir que procesamos la información que es menos inclusiva (hechos y proposiciones subordinados) de manera que llegan a ser subsumidos o integrados por las ideas más inclusivas (denominadas conceptos y proposiciones supraordinadas). La estructura cognitiva está integrada por esquemas de conocimiento. Estos esquemas son abstracciones o generalizaciones que los individuos hacen a partir de los objetos, hechos y conceptos, y de las interrelaciones que se dan entre éstos.

Condiciones que permiten el logro del aprendizaje significativo.

Para que realmente sea significativo ⁽¹⁸⁾ el aprendizaje, éste debe reunir varias condiciones: la nueva información debe relacionarse de modo no autoritario y sustancial con lo que el alumno ya sabe, dependiendo también de la disposición (motivación y actitud) de éste por aprender, así como de la naturaleza de los materiales o contenidos de aprendizaje.

Hay que aclarar que ninguna tarea de aprendizaje se realiza en el vacío cognitivo; aún tratándose de aprendizaje repetitivo o memorístico, puede relacionarse con la estructura cognitiva, aunque sea arbitrariamente y sin adquisición de significado.

Lo anterior resalta la importancia que tiene que el alumno posea ideas previas como antecedente necesario para aprender, ya que sin ellos, aun cuando el material de aprendizaje esté “bien elaborado”, poco será lo que se logre.

Resulta evidente que son múltiples y complejas las variables relevantes del proceso de aprendizaje significativo, y que todas ellas deben tomarse en cuenta tanto en la fase de planeación e impartición de la instrucción como en la de evaluación de los aprendizajes.

Por otra parte están los contenidos y materiales de enseñanza; y si éstos no tienen un significado lógico potencial para el alumno, propiciará que se dé un aprendizaje rutinario y carente de significado.

La construcción de significados involucra al alumno en su totalidad, y no sólo implica su capacidad para establecer relaciones sustantivas entre sus conocimientos previos y el nuevo material de aprendizaje; una interpretación constructivista del concepto de aprendizaje significativo obliga a ir más allá de los procesos cognitivos del alumno, para introducirse en el tema del sentido en el aprendizaje escolar.

(17) Díaz Barriga, Frida; Hernández Rojas, Gerardo; Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. “Una interpretación constructivista”, México, 2000.

(18) Lemus, Luis Arturo; Pedagogía. “Temas fundamentales”, Editorial Kapelusz, Buenos Aires, 1973.

La percepción que tiene el alumno de una actividad concreta y particular de aprendizaje no coincide necesariamente con la que tiene el profesor; los objetivos del profesor y el alumno, sus intenciones y sus motivaciones al proponerla y participar en ella son a menudo diferentes.

Un conjunto de factores motivacionales, relacionales e incluso afectivos, que desempeñan un papel de primer orden en la movilización de los conocimientos previos del alumno y sin cuya consolidación es imposible entender los significados que el alumno construye de los contenidos que se le enseñan en la escuela.

En realidad el aprendizaje debe verse como un continuo, donde la transición entre las fases es gradual más que inmediata, y donde debemos preguntarnos de qué depende el olvido y la recuperación de la información aprendida.

La información desconocida y poco relacionada con conocimientos que ya se poseen o demasiado abstracta, es más vulnerable al olvido que la información familiar, vinculada a conocimientos previos o aplicables a la vida cotidiana.

La incapacidad para recordar contenidos académicos previamente aprendidos o para aplicarlos se relaciona a cuestiones como:

- Es información aprendida mucho tiempo atrás.
- Es información poco empleada o poco útil.
- Es información aprendida de manera inconexa.
- Es información aprendida repetitivamente.
- Es información discordante con el nivel de desarrollo intelectual y con las habilidades que posee el sujeto
- Es información que se posee, pero el alumno no la entiende ni puede explicarla.
- El alumno no hace el esfuerzo cognitivo necesario para recuperarla o comprenderla.

La secuencia de organización de los contenidos curriculares consiste en diferenciar de manera progresiva dichos contenidos, yendo de lo más general e inclusivo a lo más detallado y específico: información simple a información compleja, estableciendo relaciones entre contenidos del mismo nivel (conceptos coordinados) para facilitar la reconciliación integradora.

Ventajas del aprendizaje significativo. ⁽¹⁹⁾

- Produce una retención más duradera de la información.

(19) http://es.wikipedia.org/wiki/David_Ausubel#Biograf.C3.ADa

- Facilita el adquirir nuevos conocimientos relacionados con los anteriormente adquiridos de forma significativa, ya que al estar claros en la estructura cognitiva se facilita la retención del nuevo contenido.
- La nueva información al ser relacionada con la anterior, es guardada en la memoria a largo plazo.
- Es activo, pues depende de la asimilación de las actividades de aprendizaje por parte del alumno.
- Es personal, ya que la significación de aprendizaje depende los recursos cognitivos del estudiante.

Requisitos para lograr el aprendizaje significativo.

- *Significatividad lógica del material:* el material que presenta el maestro al estudiante debe estar organizado, para que se de una construcción de conocimientos.
- *Significatividad psicológica del material:* que el alumno conecte el nuevo conocimiento con los previos y que los comprenda. También debe poseer una memoria de largo plazo, porque de lo contrario se le olvidará todo en poco tiempo.
- *Actitud favorable del alumno:* ya que el aprendizaje no puede darse si el alumno no quiere. Este es un componente de disposiciones emocionales y actitudinales, en donde el maestro sólo puede influir a través de la motivación.

Ausubel concibe los conocimientos previos del alumno en términos de esquemas de conocimiento, los cuales consisten en la representación que posee una persona en un momento determinado de su historia sobre una parcela de la realidad. Estos esquemas incluyen varios tipos de conocimiento sobre la realidad, como son: los hechos, sucesos, experiencias, anécdotas personales, actitudes, normas, etc.

Aplicaciones pedagógicas. ⁽²⁰⁾

- El maestro debe conocer los conocimientos previos del alumno, es decir, se debe asegurar que el contenido a presentar pueda relacionarse con las ideas previas, ya que al conocer lo que sabe el alumno ayuda a la hora de planear.

(20) http://es.wikipedia.org/wiki/David_Ausubel#Biograf.C3.ADa

- Organizar los materiales en el aula de manera lógica y jerárquica, teniendo en cuenta que no sólo importa el contenido sino la forma en que se presenta a los alumnos.
- Considerar la motivación como un factor fundamental para que el alumno se interese por aprender, ya que el hecho de que el alumno se sienta contento en su clase, con una actitud favorable y una buena relación con el maestro, hará que se motive para aprender.
- El maestro debe tener utilizar ejemplos, por medio de dibujos, diagramas o fotografías, para enseñar los conceptos.

¿El aprendizaje significativo es un problema de actitud?

Dentro del concepto de actitud, puede mencionarse que son constructos que median nuestras acciones y que se encuentran compuestas de tres elementos básicos: un componente cognitivo, un componente afectivo y un componente conductual.

Las actitudes implican una cierta disposición o carga afectiva de naturaleza positiva o negativa hacia objetos, personas, situaciones o instituciones sociales.

El aprendizaje de las actitudes es un proceso lento y gradual, donde influyen distintos factores como las experiencias personales previas, las actitudes de otras personas significativas, la información y experiencias novedosas y el contexto sociocultural (a través de instituciones, los medios y las representaciones colectivas).

Sin embargo hay muchas actitudes que las escuelas deben intentar desarrollar y fortalecer (el respeto al punto de vista del otro, la solidaridad, la cooperatividad) y otras que debe procurar erradicar o relativizar (el individualismo o la intolerancia al trabajo colectivo). Para ello el profesor puede ser un importante agente, o otro significativo que puede ejercer su influencia y poder (de recompensa, de experto) legitimados institucionalmente, para promover actitudes positivas en sus alumnos.

Algunas técnicas que han demostrado ser eficaces para trabajar directamente con los procesos de actitud son por ejemplo, las técnicas participativas (role-playing, sociodramas), las discusiones y técnicas de estudio activo, las exposiciones y explicaciones de carácter persuasivo (con conferencistas de reconocido prestigio o influencia) e involucrar a los alumnos en la toma de decisiones.

CAPÍTULO III. LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN CONALEP.

La orientación debe ser considerada como el servicio destinado a ayudar a los alumnos a escoger inteligentemente entre varias alternativas, a conocer sus habilidades y limitaciones y ayudarlos a adaptarse a la sociedad donde viven; por lo menos, hay dos caminos: el del bien y el del mal y debemos hacerle comprender las ventajas y desventajas que el camino ofrece para que él escoja el más conveniente.

Yo considero que la orientación escolar debe comenzar en la escuela primaria o antes y que no debe aplicarse sólo cuando los individuos están enfrentando un problema, sino a través de su paso por el sistema educativo; ya que, cuando las escuelas primarias, secundarias y universitarias ofrecen un plan de estudios flexible, con cursos opcionales, especialidades y actividades que puedan elegirse libremente, se hace necesaria la existencia de servicios de orientación para ayudar a los individuos a seleccionar sus estudios de acuerdo con sus intereses y capacidades.

El aprendizaje de los alumnos es afectado por ciertos factores, tales como el equilibrio emocional, la adaptación social, la situación hogareña. La educación tiene por objeto desenvolver habilidades para la mejor adaptación al medio y la resolución de los numerosos problemas creados por la civilización.

La orientación es un proceso continuo que comienza desde mucho antes del nacimiento del niño, desde que los padres son orientados para llegar a ser tales. Luego, la orientación se hace necesaria durante las relaciones matrimoniales de los padres, así como en el cuidado del ser antes de su nacimiento e inmediatamente después de él y durante todo el período de la infancia, cuando aun esta bajo el control del hogar. Antes y a través de su paso por la escuela, el niño es influido por gran número de agentes sociales que se encargan de su orientación intencional o casual. La escuela es, una de las instituciones que tienen a su cargo la guía de los niños; afuera está la familia, la iglesia, la prensa, la radio, y la sociedad en general, que ejercen su acción orientadora; pero quizás sea la escuela la más responsable de ello, por ser éste el cometido que le ha encargado la sociedad.

En nuestro sistema educativo y en nuestra sociedad, todavía prevalece la idea de que solo hay dos alternativas para los educandos: el grupo académico y el grupo vocacional; se considera que el inteligente, el interesado y el optimista puede ser calificado como estudiante porque tiene las características y habilidades para ello, y es aconsejado a entrar en la escuela que prepara para las profesiones; por el contrario, los "tontos", los tímidos, los que manifiestan poco interés por los estudios, se les considera como trabajadores no calificados en potencial se les aconseja dejar la escuela para dedicarse al trabajo. Esto es erróneo, porque muchos estudiantes dejan las escuelas académicas por diversas razones y andan en la vida sin el conocimiento de una ocupación que les

permita vivir honradamente, por otro lado, muchas de las ocupaciones artísticas, mecánicas, industriales y comerciales necesitan fundamentos teóricos y mientras más capacitado está el individuo, más probabilidades tiene de triunfar en la rama vocacional que ha elegido.

Clases de Orientación.

La orientación ⁽²¹⁾ consiste en el esfuerzo que hace la escuela por asistir al alumno de manera especial para que adquiriera la suficiente comprensión de sí mismo y de su medio, con el objeto de que sea capaz de utilizar inteligentemente las oportunidades educacionales y de progreso ofrecidas por la escuela y la comunidad.

Las actividades que se llevan a cabo en la escuela con propósitos de orientación son numerosas, y cada institución puede clasificarlas de diferente manera.

Como es natural, es imposible hacer una división sistemática entre las clasificaciones, porque ninguna de las actividades o servicios dados pertenece exclusivamente a un aspecto de la orientación.

- a) ***Orientación educativa.*** Nos referimos a la atención dada a los individuos para ayudarlos a resolver sus problemas relacionados con el rendimiento escolar, ésta orientación debe comenzar desde que el alumno se inicia en la escuela, sobre todo cuando tiene que realizar grandes cambios de ambiente como sucede con el paso del hogar a la escuela o de la universidad al trabajo. Además se incluyen otras actividades como el desarrollo de buenos hábitos de estudio, la selección de actividades extraescolares, análisis de oportunidades educativas y sus requisitos, análisis de las condiciones del individuo.

La orientación educativa debe ser un proceso continuo de la actividad educativa y no aplicarse solamente cuando se trata de resolver algún problema presentado a un alumno o a un grupo de alumnos, además debe darse de forma organizada y para ello debe haber un conjunto de personas encargadas y un conjunto de técnicas, equipos y materiales que faciliten el trabajo.

- b) ***Orientación vocacional.*** Consiste en todas aquellas actividades realizadas con el objeto de asistir al alumno para escoger inteligentemente una ocupación, arte u oficio, de acuerdo con sus intereses y capacidades y con las oportunidades de estudio, de empleo y de progreso existentes en la comunidad. De esta orientación se necesita principalmente en la escuela secundaria por ser el período en que el

(21) Nassif, Ricardo; Pedagogía de nuestro tiempo, Editorial Kapelusz, Argentina, 1965.

alumno tiene que decidir por una carrera de estudio o de trabajo, sin embargo, considero que se debe de proporcionar antes porque se tiene que explorar la vocación del alumno debido a que tiene que decidir desde edades tempranas una ocupación por razones económicas.

Consta de tres servicios:

- 1) Exploración de intereses y habilidades,
- 2) Información ocupacional y educacional,
- 3) Ayuda individual para colocar al educando en posición apropiada para hacer elecciones inteligentes.

El propósito debería ser el proporcionar ayuda a los alumnos para brindarles elementos de juicio que les permita elegir la carrera que mejor concuerde con sus intereses, habilidades y circunstancias.

- c) *Orientación personal.* La orientación personal o emocional tiene por objeto ayudar a los alumnos a adaptarse mejor al medio social del cual forman parte. En la escuela nueva ya no se habla de disciplina como medio correccional, sino que se ha sustituido el concepto y la actividad por la orientación como medida preventiva o de atención especial, pues se supone que los alumnos indisciplinados son los que están enfrentando problemas y como consecuencia tienen mayor necesidad de un especial cuidado médico, pedagógico y psicológico.

Un alumno problemático debe considerarse como una oportunidad educativa más que un problema; si los alumnos fueran “ángeles y sabios” no estarían en las escuelas, si asisten es porque se supone que necesitan de la ayuda de alguien con mayor madurez, experiencia y capacidad para orientarlos; no digo que no haya necesidad de represión o castigo, pero como último recurso, cuando hayan fallado los otros medios.

La escuela difiere de la vida en que está tratando con seres inmaduros y que además, es una institución creada para educar.

El alumno debidamente orientado en cuanto a su rendimiento, a su vocación y a su conducta, se supone que es un ser mentalmente equilibrado y como consecuencia no ofrece problemas de moral y disciplina, si los presenta, el problema puede no estar en el alumno y habrá que buscarlo en el ambiente escolar, el hogareño o el social.

La educación habría que realizarla no solo por medio de una acción directa con el niño, sino mediante una modificación y acondicionamiento del ambiente.

Prepárate para la vida, no para los exámenes.

Si se cumple con las siguientes sugerencias ⁽²²⁾, no se debe temer a los exámenes, ya que se presentarán durante todo el tiempo académico.

Una disminución –por fatiga o debilidad- de nuestro sistema nervioso trae consigo una disminución del nivel psíquico, con trastornos de afectividad o carácter y una disminución y/o debilitamiento de la retención; de ahí que se aconseja un buen cuidado en la alimentación, el reposo (o sueño) y la práctica de algún ejercicio físico y respiratorio.

La alimentación y el reposo.

Al provocar una excesiva carga de alimentación, se exige al cuerpo un trabajo digestivo fuera de ritmo, después de una comida abundante, las ideas y la memorización se vuelven más difíciles, lo mismo pasa con el alcohol, las drogas y el tabaco, los cuales a la larga pueden conducir a una pérdida total de nuestras facultades.

La excesiva alimentación rompe el equilibrio de la salud cuando se necesitan las condiciones óptimas para un buen rendimiento; la fijación de conceptos, la capacidad de síntesis, la programación de pláticas y conferencias., requieren de lucidez y un cuerpo vigoroso; por lo tanto, debemos proporcionarle al organismo los elementos necesarios para que trabaje en las mejores condiciones:

- PROTEÍNAS. Proviene de todos los alimentos de origen animal.
- CALCIO. Proviene de alimentos derivados de la leche, principalmente la leche misma, el yogurt y los quesos.
- FÓSFORO. Se encuentra en casi todos los alimentos, pero principalmente en la carne de pescado.
- HIERRO. Se encuentra en la carne de res, hígado, huevo, verduras.
- VITAMINAS. Se encuentran en las frutas y verduras frescas, aceites.

La forma de preparar los alimentos no debe ser muy elaborada para conservar sus nutrientes, por ejemplo la carne debe de cocerse a la parrilla y las verduras deben prepararse de preferencia crudas o cocidas ligeramente.

El reposo se produce principalmente en el sueño, por lo que a éste se le debe de cuidar el que se realice en horarios específicos y en buenas condiciones de oscuridad, silencio, ventilación. En algunos momentos del día el descanso es necesario y debemos realizarlo de manera tal que el descanso sea efectivo con un relajamiento total de los músculos de todo el cuerpo, en un lugar donde estemos cómodos y sin prendas de ropa que aprieten o molesten.

(22) Técnicas de estudio, "PRE-V", Zamora Editores, Tomo 6, Colombia, 1993.

Técnicas y hábitos de estudio.

*** La memorización o repetición.**

Al empezar la memorización de algo, hay que imponerse un horario de estudio y revisión, para encontrar maneras de hacer eficiente la técnica que estamos empleando para la memoria a largo plazo; por lo que debemos:

- Definir las razones que necesitan nuestra atención: dar a conocer a nosotros mismos por qué se está tratando de aprender, recordarse a si mismo la motivación existente.
- Usar todos los sentidos: recibir y utilizar todas las impresiones sensoriales.
- Repetir las cosas: utilizar esta técnica cuantas veces sea necesario.
- Buscar un patrón: permitir que todo tenga un lugar, de tal manera que cuando algo falle se detecte.
- Hacer tareas pequeñas y comprensibles de las grandes y difíciles de entender.
- Dividir el problema en tareas pequeñas y agruparlas con otras cosas como si estuvieran ocurriendo, para crear impresiones en la mente.
- Prometerse recompensas: obtener incentivos para realizar el trabajo, cosas que de todas formas se dará a si mismo, que las distracciones sean las ganancias.

Algunos profesionales de la actuación aseguran que es más fácil aprender sucesivamente fragmentos cortos, que releer varias veces el texto completo.

*** La lectura.**

El conocimiento del ser humano ha sido transmitido a través de la palabra escrita, por lo que leemos para saber y asimilar los conocimientos adquiridos. Los ojos son el instrumento mediante el cual el cerebro obtiene información para clasificarla, interpretarla, criticarla, cuestionarla.

Una técnica para conseguirlo es la llamada “prelectura” que consiste en pasar la vista ligeramente por el texto para captar palabras e ideas que den un sentido general del tema que se va a leer. Con un lápiz y un papel anotar las palabras para tener la idea principal y algunos detalles que se encuentren.

Posteriormente nuestra mente desarrollará esta capacidad de síntesis y ordenará los conceptos de manera ordenada y coherente; la intención de todo autor es expresar conceptos y no palabras, esos conceptos se deben sintetizar para poder llegar al análisis que se necesita para expresar a las demás personas lo que se entendió.

Al leer se ejercita el intelecto desarrollando la formación de conceptos de acuerdo a la capacidad de pensamiento y creación que se tiene, con lo cual se tiene el razonamiento con el que se llega a las conclusiones personales.

Se tiene que tomar en cuenta la diferencia entre lectura y estudio, ya que el primero apoya en el conocimiento general mientras que el segundo da los conocimientos necesarios para la profesión que se esté cursando y deben de quedar grabados.

*** *El repaso.***

El repaso es un auxiliar del estudio, ya que en él se debe distribuir el tiempo dedicado, de forma que el alumno no tenga una fatiga nerviosa por las grandes cantidades de material estudiado en último momento.

*** *Palabras clave.***

Utilizar palabras clave y/o símbolos visuales para recordar detalles importantes.

*** *Crear un programa de aprendizaje propio.***

Crear un calendario por día, semana y/o mes para llevar un control de todas las tareas y actividades a realizar, con horarios establecidos en los que se contemple el tiempo de clases, el tiempo para la casa, el tiempo para el estudio, el tiempo de descanso, de comida y recreación, entre otros; para que no quede nada pendiente y se pueda manejar el tiempo de la mejor manera.

Estudiar frecuentemente en períodos cortos, el estudio repartido a lo largo de los días es más eficaz que una sesión intensiva para prender la materia en menos de 24 horas; aunque también hay que ser coherente, períodos de menos de 15 minutos, no sirven.

*** *Concentración.***

Eliminar distracciones: TV, radio, temor, angustia, novi@, amistades.

*** *Resumir en voz alta.***

Explicar a si mismo lo que acaba de leer, con sus propias palabras para poder cuestionar las ideas adquiridas.

*** *Elaborar cuestionarios y cuadros sinópticos.***

Acostumbrarse a "auto-preguntarse" y obtener las respuestas de libros, periódicos, programas culturales de TV, cine, museos. Vincular los conceptos fundamentales y relacionar los datos importantes.

* *Aprender a escuchar.*

Poner atención al expositor, pre-leer algún material del tema, concentrarse en la clase, escuchar con una mente abierta, no cerrarse a lo que se va a escuchar, escoger un sitio donde no haya distracciones y tomar apuntes de las ideas principales que se están dando.

* *Aprender a redactar.*

Organizar el pensamiento, dar diferentes enfoques a los escritos, mantener una variedad de autores, enfoques y teorías, que la ortografía sea la correcta al igual que la puntuación y la sintaxis, que la presentación y el formato de los escritos sean los más adecuados.

Recomendaciones y alternativas.

Por todo lo anterior, debemos entender, que el trabajo con adolescentes no es fácil, implica por parte del personal del plantel llámense maestros, administrativos, directivos, tener mucha comprensión, tolerancia y apoyo entre otros, para que los alumnos puedan seguir estudiando; y obviamente del gusto y empeño del alumno para que realmente las acciones que se realicen en beneficio suyo, sean factores que impulsen su trayectoria por este plantel de manera exitosa.

Lamentablemente, por cuestiones ideológicas, personales, familiares entre otras, el sistema Conalep (en general) no es bien visto por muchas personas que piensan que sólo los “burros” se encuentran en nuestras aulas, y no es así, tenemos muchos alumnos de excelencia, muchos alumnos que inclusive nos pueden dar un “ejemplo de vida”, pues al conocer sus casos vemos todo lo que hacen para poder mantener ese lugar que ocupan dentro del salón de clases.

Es por ello, que estoy convencida, que por más apoyo, seguimiento y tolerancia que se tenga al alumno, si éste no desea o no le interesa estar en el plantel, no lograremos que concluya su carrera técnica con éxito y nuestros esfuerzos sólo servirán para posponer un poco su deserción; debido a que los padres siempre piden “segundas oportunidades” las cuales se otorgan a todos, pero sólo unos cuantos realmente las aprovechan, los demás cuando se dan cuenta de que no tendrán más apoyo por parte de la escuela y de sus padres (algunos casos definitivamente les retiran todo apoyo), quieren reintegrarse, pero como en todos lugares, en Conalep también tenemos un reglamento y una vez que éste es ignorado en todas sus acepciones, no queda más que la baja definitiva, la cual implica que no se puede regresar al sistema, bajo ninguna circunstancia; los alumnos aprovechan esto, ya que es más fácil justificarse y decir: “me expulsaron y no quisieron ayudarme”, echándole la culpa a cualquier otro que aceptar su realidad y decir: “no es lo que yo quería/necesitaba para mi vida”; y nos quitan dinero, tiempo, esfuerzo y lugares, para alumnos que realmente desean estas carreras, pues no está de mas decir que son saturadas y de un relativo costo alto, no sólo para el plantel, sino primordialmente para las familias que en su mayoría hacen increíbles esfuerzos para mantener a sus hijos estudiando.

Por esto, me doy a la tarea de realizar una breve crítica acerca de éste tipo de situaciones, que desafortunadamente siempre existen, ya que del número total inicial de alumnos que ingresan a nuestras aulas en 1er semestre, regularmente concluyen 2/3 partes sin tomar en cuenta a que carrera pertenezcan.

Hace algún tiempo, nos encontrábamos con que, entre más “alto” nivel de estudios tenía una persona mejor calidad de vida tenía, entendido esto como una “mejor” remuneración económica, pero de un tiempo a la fecha, ya no se cumple de esta forma, de ahí tenemos que muchas personas con estudios de licenciatura o con estudios de posgrado, se encuentran trabajando en cualquier otra cosa que no tiene relación con sus estudios, aunado a ello, las condiciones sociales actuales, la política y la situación nacional/mundial (en general) actual (entre otros), han generado la necesidad de capacitar a las personas para que ocupen puestos más precisos, puestos “especializados”, en los que se dan las herramientas necesarias y no hay la necesidad de estudios a otros niveles.

Por esta razón, se forma el Conalep, para llenar ésta necesidad de capacitar personal para el trabajo y, yendo un poco más adelante, para formar “profesionistas que sean profesionales”. Originalmente sólo se daban los estudios a nivel “terminal” (exclusivamente para ingresar trabajar), si se deseaba ingresar a un nivel superior, se debía cursar el bachillerato al terminar; con lo cual se duplicaba el tiempo de estancia en éste nivel.

Con el paso del tiempo y la creciente necesidad de dar estudios a personas (principalmente jóvenes) que deseaban ingresar al nivel medio superior, se dio una reforma académica en la que, además de la carrera, se daban estudios de bachillerato de forma paralela; actualmente, éstos estudios de bachillerato, se dan a los alumnos de manera obligatoria y a la par de la carrera, con lo que, tenemos egresados con un perfil más amplio.

Con ello, a la fecha, se cubren distintas necesidades a nivel nacional, en cuestión de educación y capacitación, pero, desgraciadamente, se ha dejado de lado (hasta cierto punto), el cubrir la parte cultural y humanista que, como individuo, se necesita para tener una formación integral que nos caracterice como seres humanos en toda la extensión de la palabra, con valores y congruencia de pensamiento y palabra, además del conocimiento de uno mismo, que permita el desarrollo propio y el de los demás, dándose la productividad económica a la par de la realización personal.

De hecho, la figura del orientador educativo en Conalep, tiene poco tiempo de existir, debido a las necesidades actuales de los alumnos (la mayoría adolescentes); ya que los cambios existentes en el sistema, han desembocado con el cambio de la edad de nuestro alumnado, que anteriormente era en su mayoría de adultos.

Por lo anterior, la orientación educativa en Conalep, se ha dado de manera que sea un apoyo tanto para los alumnos como para los padres de familia, dentro de éste parámetro, se procura la atención de los alumnos en cuestiones de técnicas y hábitos de estudio y canalización a instituciones especializadas principalmente, debido a que no se dan “terapias” de ninguna índole; al igual que la información de temas relevantes para el adolescente.

El sistema Conalep me es muy interesante, debido a lo noble de sus resultados, el hecho de que cubra necesidades específicas en diferentes ámbitos, lo hace redituable en muchos aspectos; pero no toma en cuenta hasta cierto punto, actividades culturales que complementen la formación profesional de nuestros alumnos.

Dentro de lo que es el sistema Conalep, encontramos que los planes de estudio se enfocan a la formación basada en la técnica, con la cual, al paso por estos estudios, egresan profesionistas capacitados para ingresar a laborar "inmediatamente", aunado a ello, también tenemos que los alumnos llevan una formación de bachillerato, la cual les sirve para ingresar al nivel superior; con ello, nuestros egresados están preparados para ingresar al campo productivo, prácticamente inmediatamente después de recibirse, o si lo prefieren, pueden acceder a la continuación de sus estudios.

Además de esto, se debe tener en cuenta, que todos nuestros egresados, cumplen con prácticas profesionales y/o servicio social, además de realizar el examen profesional que los acredita con el nivel de "técnicos" en la carrera que cursaron, y con ello obtienen el título y cédula profesional que les da la identidad de profesionistas.

Por lo anterior, considero necesario, no sólo el apoyar al alumnado con información de técnicas de estudio y para canalizaciones, sino que se debe de procurar el inculcar valores, manejo de emociones y proyecto de vida entre otros; se deben de realizar exámenes que ayuden a decidir la formación que recibirán, ya que es diferente la aptitud, de la habilidad y los deseos que tenemos para desarrollarnos, y desgraciadamente, no se toman en cuenta en la elección de la carrera y esto afecta a todos (alumnos, padres y plantel), pues gran parte de los alumnos ingresan a los planteles principalmente por "n" razones, si no es porque no los aceptaron en otras escuelas, es porque la línea familiar se encuentra en esa área o porque es lo que los padres deseaban para ellos y reflejan sus frustraciones en la vida de los hijos, entre otros; por lo tanto, los alumnos se encuentran en una situación que no desean y se da un conflicto de intereses, debido a que no es lo que ellos quieren no hay relevancia y se refleja un bajo aprovechamiento escolar que deriva en una alta deserción y muchos problemas de disciplina, además de los económicos y los familiares, ya sea por la "pérdida" de tiempo o la del dinero invertido, ya que el alumno no reditúa ningún beneficio por el abandono de los estudios, y, en el caso de la conclusión, gran parte no ejerce la carrera.

En éste momento del problema, ninguno de ellos se ha dado a la tarea de detenerse y preguntarse por un instante ¿qué fue lo que falló, qué fue lo que faltó?; y aunque tiene solución, tanto tiempo como dinero y expectativas entre otros, no se pueden recuperar, incluso, la vida del alumno, que para mí es lo más importante, no podemos reescribirla, el tiempo que ya se dejó pasar de manera equívoca, no se puede regresar atrás para “corregir”.

Por todo esto, considero como una situación “ideal”, la intervención temprana (desde el nivel de primaria) del profesional en *orientación educativa*, para que la decisión de cursar una carrera en Conalep o un bachillerato en otra institución sea realmente lo que el aspirante necesita, desea y para lo que es apto. Pero siendo realistas, para tener esto, se necesita una reforma a la educación desde los niveles básicos, cuestión para la cual, pareciera que todavía falta algo de tiempo. Debido a las carencias de tiempo de calidad, comunicación y educación en valores dentro de la familia actual, lo que yo propongo y procuro como orientadora educativa ya estando el aspirante como alumno del plantel, es concertar una cita con el alumno y/o padres de familia, para detectar la problemática desde el principio de sus estudios en el plantel, para crear una visión a futuro de las consecuencias de una mala decisión y proporcionar material que les ayude a tomar la mejor decisión dentro de sus posibilidades.

Estoy convencida de que si el alumno se encuentra en la carrera acorde a él como individuo, reflejará un buen aprovechamiento tanto escolar como de los recursos que invierta y aunado a ello será más firme la decisión propia de ir más allá en su formación, es decir, le será más fácil el involucrarse con actividades culturales como el arte, la música, el teatro, el cine, la lectura, que tanta falta hacen actualmente. Así de esta manera lograr que nuestra juventud sea más productiva, más congruente consigo misma y con los demás, que se aleje de vicios y que su mente sea plena; sea feliz con la culminación de sus proyectos y la planificación y realización de su vida.

¿Cómo podría hacer todo esto? Personalmente creo que con comunicación e información además de comprensión y tolerancia; así como darnos a la tarea de poner un poco más de atención a lo que sucede a nuestro alrededor, podremos hacer esto y más, para cumplir con el lema principal de la institución: “Conalep, una profesión para la vida”; y para ello, me permito anexar el siguiente extracto de un tema que desde mi punto de vista se relaciona estrechamente con el trabajo de orientador educativo en conalep, del cual considero que debemos tomar las bases para atender y ayudarnos a entender a nuestros alumnos aplicando los puntos que nos pudiesen servir apoyándonos en nuestro trabajo como orientadores educativos.

Asesoría.

El propósito de la asesoría en el ámbito educativo se centra en propiciar en la relación maestro-alumno las condiciones para un cambio positivo y por propia voluntad en el alumno. Estas condiciones se asocian con reconocer en el alumno su derecho a realizar elecciones, a ser independiente con responsabilidades y autónomo con la conciencia de asumir todas las implicaciones que esto tiene.

¿Qué es un asesor?

Es recomendable subrayar que la participación del asesor ⁽²³⁾ en el proceso de asesoría tiene sus límites; claro está que no son objetivos, ni tangibles; lo que sí se puede decir, es que el asesor no debe sobrepasar la frontera del marco institucional educativo, involucrándose de manera personal en la problemática del alumno o de su grupo familiar. Esta delimitación de la participación del profesor en la ayuda a su alumno debe quedar clara para ambos desde el principio.

Un asesor también tiene la posibilidad de poner en práctica su capacidad de empatía constantemente, por tradición se ha considerado a la empatía como la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona, en éste caso, en el del alumno. En la empatía está la capacidad de captar las emociones de otra persona sin ponerse totalmente en su lugar y sentir lo que la otra persona está sintiendo; el asesor puede sentir con el otro y no sentir por el otro, el asesor tiene la oportunidad de sentir y observar muy de cerca lo que le pasa al asesorado sin tomar su lugar, sin perder la objetividad.

Otra de las habilidades requeridas por un asesor radica en el establecimiento de un adecuado *rapport* (clima de confianza) término utilizado en Psicología y que se refiere a la relación armónica que debe existir para que las personas que interaccionan en una relación puedan seguir comunicándose.

Para el establecimiento del *rapport*, la actitud del asesor tiene un peso fundamental, pues implica que él tenga una actitud abierta y dispuesta a lo que el alumno desea plantearle; en dicha relación debe existir, además de la armonía comunicativa, la disposición al acuerdo y afinidad de posiciones, ya que de otro modo, sería imposible el proceso de asesoría.

Dentro de las recomendaciones generales para establecer un buen *rapport*, está la necesidad de una actitud amistosa, atenta e interesada para disminuir la dificultades del alumno para acercarse a la asesoría; es importante no llegar al extremo de la trivialidad, por el contrario, un acercamiento (franco, natural, con tacto y disposición) permitirá al alumno que busca acercarse al profesor y presentar su demanda de ayuda.

(23) Ayala Aguirre, Francisco G; La función del profesor como asesor, Trillas, México, 2003.

El *rappport* implica llegar a que el alumno se sienta cómodo y seguro en la relación de asesoría que se establece; una actitud atenta y de aceptación reflejada en gestos, acciones y preguntas adecuadas permitirá que el alumno se sienta en disposición de mejorar su situación. Para cada nivel de interacción educativa, las formas de establecer y estimular el *rappport* serán diferentes.

El saber escuchar es una de las habilidades básicas e imprescindibles para que el proceso de comunicación se lleve a cabo de una manera eficaz y satisfactoria; las personas por lo general saben oír, pero se les dificulta escuchar.

El poder escuchar eficazmente ayuda al asesor a obtener información que no lograría conocer a través de otros medios; en su contexto original, con la observación de las expresiones emocionales, del tono de voz y de las expresiones faciales con que se acompaña la expresión de una idea, se logrará una escucha más clara de las demandas del alumno.

El asesor escucha tanto en lo individual como en lo grupal; por otra parte, si un alumno solicita una asesoría al profesor es importante que se tenga claro el compromiso de escucha que ésta adquiere si otorga la asesoría; resulta esencial que el profesor muestre su interés hacia lo que el alumno le está diciendo; cualquier persona puede darse cuenta de si está o no siendo escuchada, lo cual motivará o decepcionará al que relata, de ésta capacidad de atención dependerá en buena medida la calidad del proceso de asesoría.

El asesor debe perceptualmente estar atento a analizar todas las sensaciones que se despiertan en el proceso de la relación con sus alumnos, pues esto le permitirá tener mayor agudeza en la escucha de lo que se plantea.

Otro punto importante en el reto de una escucha adecuada consiste en recordar lo más relevante de una charla; aunque hacer notas no es recomendable en procesos de asesoría, si es importante desarrollar algún método para tomar los datos más significativos de cada caso; en la actividad de escuchar existen también algunas limitaciones que de modo natural surgen en el asesor y que debe aprender a controlar.

Es común que quien escucha, con sólo unas cuantas palabras de su interlocutor, quiera terminar de decir lo que éste inició, topándose muchas veces con la sorpresa de que era algo muy diferente. El asesor debe aprender a reprimir esa necesidad de anticipación y esperar que el alumno realmente haya expresado lo que quiere decir.

Aunado a lo anterior, debe cuidar sus reacciones ante lo que escucha, todo impulso debe ser controlado, de no ser así, el asesor puede interrumpir la participación del alumno, limitar el proceso de la relación que se espera establecer; cuando se expresa en un relato alguna situación con la que el asesor no está de acuerdo y que incluso reprueba, debe medir las reacciones que

presentará ante el relato, algo tan simple como arquear las cejas o abrir los ojos marcadamente denotando sorpresa o reprobación pueden cortar la posibilidad de expresión del alumno que busca la asesoría.

En términos sencillos, la asesoría es una relación de carácter humano, donde el asesor tiene la capacidad de analizar la dimensión del problema y el tipo de participación que pueden tener.

La relación asesor-alumno siempre va más allá de una relación profesional, puesto que es una relación intensamente humana, algunas veces apreciada sólo por una de las partes.

La relación de asesoría es también, una relación educativa; cada vez que interactúan el asesor y el alumno o un grupo de alumnos, éstos se ven influidos por la actitud del asesor, y aprenden sobre actitudes y valores en esa interacción; el aprendizaje de los alumnos es intenso, pues se vive la mayor parte de las veces desde la emocionalidad.

El proceso de asesoría está relacionado con el cambio y el desarrollo, pero no significa que el asesor intente cambiar al sujeto; es el sujeto quien busca el cambio y el desarrollo en su interior y el papel del asesor es ayudar a dicho cambio sin quitarle la dirección al sujeto, sino haciendo que pueda aclarar metas y sentimientos hasta que sea capaz de tomar con seguridad y confianza su "autodirección".

En éste proceso, la aceptación tiene un papel fundamental y la comunicación de esa aceptación incluye conductas verbales y no verbales del asesor; estas conductas permiten el acercamiento del alumno y le dan confianza para pedir la asesoría.

Los ejes del proceso de asesoría.

En el proceso de asesoría que establece el asesor con sus alumnos se pueden observar al menos tres ejes principales sobre los que se sostiene la interacción entre ambos participantes del proceso.

Eje de la comunicación.

En términos generales, los asesores deben aprender a interponer entre ellos y sus alumnos "cómodas" barreras en el proceso de interacción comunicativa; partiendo de que el acto educativo es de entrada un acto comunicativo, el asesor será un observador de la calidad del proceso de comunicación entre él y sus alumnos.

Por lo tanto se espera que el proceso de comunicación del asesor con sus alumnos en la asesoría cumpla con algunos requisitos básicos:

- **Claridad.** En los mensajes emitidos, el asesor debe asegurarse de comprender claramente lo que el alumno le está solicitando; debemos recordar que muchas veces el alumno no sabe cómo expresar su necesidad de asesoría.

El asesor hará lecturas de los mensajes emitidos por sus alumnos; un cambio de conducta, una baja calificación, un acto agresivo y llanto inexplicable son sólo algunos ejemplos de mensajes emitidos por los alumnos.

Una tarea ineludible del asesor es su actividad constante de esclarecimiento de los mensajes de sus alumnos.

- **Fluidez.** En la recepción y en la respuesta a los mensajes, por toda acción se espera una reacción, lo importante en este proceso es que la reacción sea expedita y oportuna; el asesor debe estar atento en observar los mensajes emitidos por los alumnos y tratar de dar respuesta en la medida de sus posibilidades.

Las demandas de los alumnos muchas veces quedan fuera de toda posibilidad de respuesta por parte del asesor, no obstante, el profesor orienta al alumno para buscar un espacio que responda a sus demandas.

- **Escucha activa.** El asesor debe escuchar de modo integral los planteamientos de sus alumnos; además de escuchar las demandas que se plantean verbalmente, debe ser un excelente observador del lenguaje no verbal presente en la interacción con sus alumnos, tanto individual como grupalmente.

Es importante recordar que, además de escuchar por el oído, también se “escucha” por la observación, así que se puede tener información muy relevante al observar movimientos, gestos, vestimenta.

Eje de la emocionalidad.

El asesor puede representar para sus alumnos modelos positivos y/o negativos de identificación, son una fuente generadora de diversas emociones; si el asesor sonrío o grita a un alumno, se dispararán emociones internas placenteras o dolorosas que se refieren inevitablemente en las acciones del alumno.

En el contexto específico de la asesoría, las emociones juegan un papel fundamental; el alumno busca y se acerca al asesor con una emocionalidad definida, buscando apoyo, escucha, comprensión, ayuda y solución a su problema; recibe lo que el asesor ofrece como respuesta también con cierta emocionalidad, abrigando deseos y expectativas propias.

El asesor debe ser un observador crítico e inexorable de la emocionalidad de sus alumnos y de la suya propia; cada alumno, cada grupo y cada momento de la vida del asesor le exponen a la posibilidad de expresión y vivencia de

diferentes emociones, de tal modo que diferentes alumnos pueden despertar también en el asesor diferentes emociones.

El equilibrio emocional es básico en la función del asesor tanto como en la interacción de asesoría; sólo un equilibrio emocional en el asesor permitirá una asesoría efectiva.

Eje de la formación.

El asesor tiene una oportunidad privilegiada de aportar a la formación de sus alumnos una actitud abierta y sin prejuicios y una disposición a la ayuda y a la colaboración. La posibilidad de escuchar y respetar en la relación con un alumno es ejemplo de aprendizaje en cada momento en que se interactúa. El alumno toma e internaliza elementos de esa interacción que difícilmente se aprenderán en clase durante una excelente exposición del maestro.

Los siete errores más comunes en la práctica de la asesoría.

El error de dar consejos.

La asesoría no se trata de dar consejos o recomendaciones; este comportamiento iría en contra de la creencia de que los individuos tienen en su interior sus propias fuentes de cambio y de toma de decisiones, por lo anterior, el respeto al individuo es fundamental. El dar un consejo en un momento en que el alumno no tiene claro lo que le pasa, puede traer más dificultades que ayuda.

En muchos momentos es mejor esperar a que el alumno encuentre respuesta a sus demandas, que dar el consejo sólo por tener algo que ofrecerle; lo anterior implica el cuidadoso análisis de la etapa de desarrollo del alumno y de su caso en particular.

No se debe ceder a la demanda del aconsejado, ya que muchas veces sólo busca quien lo apruebe o desapruebe un hecho, ya sea para sentirse más tranquilo o para tener a quién culpar posteriormente; esto último sucede la mayor parte de las veces de manera inconsciente.

El error de querer persuadir o convencer.

La asesoría no consiste en influir en las opiniones o en el comportamiento mediante la persuasión o la argumentación, o intentando convencer directa o indirectamente. Se debe recordar que por ser asesores se tiene un fuerte nivel de influencia posible sobre los alumnos, por lo que convencer o persuadir puede ser fácil, aunque realmente eso no resuelva el problema. En concreto, no se debe influir sobre actitudes, creencias o conductas por medio de la persuasión, las influencias o la convicción, por más sutiles que puedan ser.

Solamente en casos extremos, donde se ponga en juego la seguridad del alumno o de las personas que le rodean se podría recurrir a la persuasión; no se puede poner en juego la seguridad del alumno, ni la de sus compañeros.

El error de convertir la asesoría en un interrogatorio.

Cuando se hacen muchas preguntas, es común provocar en el alumno el tipo de resistencia que se produce cuando alguien siente que le atacan o le diagnostican; por consiguiente, la información conseguida de esta manera queda completamente contrarrestada por la hostilidad producida en el sujeto, dicha hostilidad se manifiesta en una coraza muy difícil de penetrar, en una actitud defensiva fuerte.

No se debe olvidar que lo importante no es la cantidad de información que se pueda recabar sino la calidad; muchas veces la información más valiosa la trae el alumno a cuenta por sí solo. Tener paciencia para escuchar y entender el motivo del alumno para buscar un acercamiento con su asesor es ya bastante información, así que se le debe dar oportunidad de expresarlo.

El error de sólo dar información.

La asesoría no se limita al simple suministro de información, aunque durante la relación puede darse. La relación interpersonal rebasa con mucho la mera información. Si un alumno solicita asesoría, el asesor está ante la posibilidad de escuchar al alumno y no sólo de hacerse escuchar por el alumno.

El error de las advertencias.

La asesoría no consiste en influir sobre la conducta mediante advertencias, amenazas u otros modos de obligar, como el uso de la fuerza o de la coerción física. Se debe tener claro que la disciplina en su sentido estricto no es de ningún modo equivalente a asesorar.

El error de considerar que la asesoría son entrevistas.

La asesoría no implica necesariamente la realización de entrevistas en el sentido formal del término, ni requiere de una cita formal con un horario o lugar preestablecido formalmente. Conocer a un alumno y su situación puede hacerse en una entrevista con él y/o sus padres, aunque también se puede conocer a un alumno observándolo.

El error de considerar a la asesoría como psicoterapia.

Los asesores no son psicoterapeutas, pero es preciso que estén convencidos de que su principal área de interés serán los alumnos que normalmente experimentan dificultades de desarrollo, junto con sólo una pequeña cantidad de los estudiantes que sufren problemas de personalidad moderados o incluso graves.

Con la experiencia debemos discriminar quién tiene realmente un problema que amerite atención psicoterapéutica, e incluso tener información de

qué hacer y a quién acudir por ayuda. El asesor debe tener a la mano información sobre expertos que le permitan ayudar a su alumno en el diagnóstico y tratamiento de sus problemas: médicos, psicólogos, neurólogos, nutriólogos.

Los asesores como cualquier persona cuyo trabajo implique relaciones humanas, están expuestos a tenerse que enfrentar a veces con los trastornos clínicos más graves, pero generalmente tales casos se hallarán fuera de su competencia y su principal tarea consistirá en reconocerlos y remitirlos a personas adecuadas.

En toda relación entran en juego aspectos de orden afectivo y personal que es útil clarificar. En el caso de la educación, resulta evidente que cada vez que se tiene contacto con un alumno o un grupo de alumnos para aspectos académicos o aspectos que quedan fuera del ámbito educativo, se interactúa dentro de una situación de entrevista. En asesoría el concepto de entrevista no se circunscribe a la situación de relación formal entrevistador y entrevistado, sino al contacto de dos seres humanos en el cual al menos uno (el asesor) tiene claro por qué y para qué se está dando la relación.

Es importante que al iniciar una relación con el alumno se pueda hacer en un ambiente de cordialidad y respeto. También se recomienda que al programar o acordar una entrevista, ésta inicie con un apretón de manos y una frase amable, para reducir notablemente las tensiones provocadas por la misma entrevista en ambos participantes, este momento es vivido por el alumno unas veces con miedo, otras con embarazo, otras con esperanza, pero siempre con gran expectación. Recuerde buscar lo que se ha llamado el *rapport* o familiarización del alumno con la situación de la entrevista.

El asesor debe tener disponibilidad absoluta para aceptar al alumno y también para comprender sus problemas; se busca establecer un buen nivel de empatía, es decir, la posibilidad de asimilar la persona del otro, de penetrar en su afectividad, de sentir con él.

En el período de la adolescencia, los padres se ven relegados a ser satisfactores de necesidades y pierden terreno en el grado de influencia que pueden tener sobre sus hijos; resulta difícil que los padres puedan estimular al alumno a la búsqueda de asesoría, más por su pérdida de influencia que por otra razón. Los adolescentes se resisten con fuerza a la posibilidad de recibir un consejo paternal y buscan eliminar cualquier grado de influencia, aún cuando muchas veces saben que los padres tienen razón.

Los alumnos buscan asesoría regularmente por problemas académicos, (antecedentes académicos deficientes debido a altos número de materias reprobadas, por bajas calificaciones en las materias, por actitudes negativas a cierto tipo de materias); dificultad para poner atención en clase; por falta de

métodos de estudio; por problemas personales o familiares; por falta de orientación vocacional; por la relación que tiene con el personal del plantel; por problemas afectivos.

En la medida de lo posible, el asesor debe estar en contacto con los padres del joven, siempre con el conocimiento y consentimiento del adolescente.

Es común que los padres llamen o busquen al asesor para comentar o preguntar algo sobre el joven, en tales casos, el asesor de inmediato debe indagar si el adolescente sabe de la llamada y cuál es su opinión sobre la misma, si no se le ha notificado, se debe recomendar a los padres que informen al adolescente sobre la llamada o visita y del motivo de la misma, si no se hace lo anterior, el adolescente se alejará del asesor, ya que se perderá la confianza y el respeto entre ambos.

En el ámbito educativo, el encuadre comprende los acuerdos que el profesor toma con su grupo para el mejor desarrollo de su clase en el período que dura el curso, es el “contrato” de aprendizaje que se establece con el grupo.

En el proceso de asesoría debe ser claramente establecido desde el momento del encuadre inicial y debe incluir:

**** Aspectos físicos:**

- o Lugar: claramente definido y delimitado. ¿Dónde se realizará la asesoría?
- o Horario: con diferentes opciones. ¿En qué momento se realizará la asesoría?

**** Lo que se espera del alumno:**

- o Que asista a asesoría en el lugar y la hora indicados.
- o Que solicite la asesoría con la debida anticipación.
- o Que llegue a asesoría con las áreas problemáticas bien definidas (dudas concretas) para plantear tanto dudas como preguntas.
- o Que no espere que se le explique todo el tema en el momento de la asesoría.
- o Que siga las indicaciones del asesor, posteriores a la asesoría.

**** Lo que se espera del asesor:**

- o Que esté presente en la asesoría en el lugar y la hora indicados.
- o Que avise a los alumnos en caso de cambio de lugar y hora de la asesoría.
- o Que resuelva a los alumnos áreas problemáticas bien definidas (dudas concretas).
- o Que recomiende al alumno ejercicios y lecturas entre otros, que estén orientados a clarificar las áreas problemáticas.
- o Que ofrezca orientación bibliográfica.

- Que dé seguimiento al alumno en relación con el tema del cual solicitó asesoría.

** ¿Cuáles son los objetivos de incluir la situación de asesoría al realizar el encuadre al inicio de un curso?

- Disminuir la cantidad de asesorías solicitadas.
- Mejorar la comunicación en el momento de la asesoría (al saber que cosa esperar de cada quien).
- Ahorrar tiempo en la asesoría dedicada a cada alumno.
- Hacer ver a la asesoría como una situación donde se pueden aclarar dudas (no son clases particulares).
- Evitar los malos entendidos, como cuando los alumnos expresan lo siguiente:
 - “No explica nada en asesoría”.
 - “Sólo me dijo que me pusiera a estudiar”.
 - “No era lo que yo quería preguntar”.

¿Qué hacer en el momento de la asesoría?

Recomendaciones generales que deben aplicarse de manera diferente a cada caso:

- El asesor debe escuchar tratando de ubicar:
 - Si el alumno tiene claro lo que está preguntando.
 - Si entiende lo que se le explica.
 - Si el asesor requiere de mayor información para dar la asesoría.
- El asesor debe dar la asesoría, aclarar dudas, proporcionar información, recomendar ejercicios, tareas o lecturas.
- El asesor debe buscar retroalimentación para verificar si la asesoría ofrecida al alumno le fue útil y/o lo deja satisfecho.
- El asesor debe programar un seguimiento para cada alumno:
 - Llevar registro de quién y por qué acude a asesoría.

Lo anterior con base a que entre mejor preparada esté para realizar mi trabajo, éste será más fructífero y me permitirá atender a mas alumnos de manera que realmente les pueda ofrecer herramientas útiles que les permitan crecer y desarrollarse no sólo como técnicos, sino como profesionistas con valores y principios éticos en el ejercicio de su profesión, a la par de nosotros, pues así como ellos adquieren conocimientos, nosotros ampliamos y consolidamos los nuestros, aunados a la satisfacción personal que me da, el crecer con ellos día a día.

FUENTES DE CONSULTA.

❖ **BIBLIOGRÁFICAS.**

- Ayala Aguirre, Francisco G; La función del profesor como asesor, Editorial Trillas, México, 2003.
- Bolaños Martínez, Víctor Hugo; Introducción al estudio de la pedagogía, Editorial Educación, Ciencia y Cultura, Serie: Educación dos mil, México, 1983.
- Centros de Integración Juvenil A. C., Cómo proteger a tus hijos contra las drogas, “Guía práctica para padres de familia”, Editorial Litográfica Electrónica, 39va reimpresión, México, 2001.
- Delval, Juan; Los fines de la educación, Siglo XXI Editores, 6ta edición, México, 1997.
- Díaz Barriga, Frida; Hernández Rojas, Gerardo; Estrategias docentes para un aprendizaje significativo, “Una interpretación constructivista”, México, 2000.
- González-Simancas, José Luis; Educación, libertad y compromiso, Editorial EUNSA, España, 1992.
- Lemus, Luis Arturo; Pedagogía, “Temas fundamentales”, Editorial Kapelusz, Buenos Aires, 1973.
- Luzuriaga, Lorenzo; Pedagogía, Editorial Lozada, Argentina, 1975.
- Morando, Dante; Pedagogía, Editorial Luis Miracle, Barcelona, 1972.
- Moreno G., Juan Manuel; Historia de la Educación, Editorial Paraninfo, Colección: “Biblioteca de Innovación Educativa”, 4ta edición, Madrid, 1986.
- Nassif, Ricardo; Pedagogía de nuestro tiempo, Editorial Kapelusz, Argentina, 1965.
- Phenix, Philip H; Educación y sociedad, Editorial Pax-México, México, 1969.
- Pick, Susan; Givaudan, Martha; Soy adolescente, mis retos, mis riesgos y mis expectativas, Editorial Idéame, México, 2004.
- Por una pedagogía humanista, “Homenaje al Prof. José María Quintana Cabañas”, Editorial Dykinson / Nancea, Madrid, 1996.

- Quiroga, Elsa; El nuevo contexto educativo, la significación en el aprendizaje de la enseñanza.
- Ramos Maldonado, Ferdinando; Pedagogía de la lectura en el aula, "Guía para maestros", Editorial Trillas, 2da reimpresión, México, 2001.
- Rico Gallegos, Pablo; Elementos teóricos y metodológicos para la investigación educativa, Universidad Pedagógica Nacional, México, 2005.
- Scalón Dos Santos, Dr. Carlos; Mondragón Castro, Dr. Héctor; Vivir bien, Editorial Salud de México, 1ra edición en español, Tomo III.
- Solana, Fernando (Compilador); Educación en el siglo XXI, Editorial Limusa, 1ra edición, México, 1999.
- Técnicas de estudio, "PRE-V", Zamora Editores, Tomo 6, Colombia, 1993.

❖ **ELECTRÓNICAS.**

- http://es.wikipedia.org/wiki/David_Ausubel#Biograf.C3.ADA
- www.anuies.mx/servicios/p_anuies/publicaciones/revsup/res077/txt4.htm
- www.binasss.sa.cr/adolescencia/creatividad.htm
- www.cij.gob.mx
- www.conadic.gob.mx
- www.conalep.edu.mx
- www.conalepestadodemexico.edu.mx
- www.cultura.df.gob.mx
- www.df.gob.mx
- www.edomex.gob.mx/secybs/superior/glosario.htm#PRINC
- www.escomed.unam.mx
- www.indicerural.com/jmquintana/
- www.libredetabaco.com
- www.mexfam.com
- www.mexicocity.com.mx
- <http://www.monografias.com/trabajos/anorexia2/anorexia2.shtml>
- www.pucp.edu.pe/eventos/congresos/filosofia/programa_general/martes/sesion9-10.30/GrijalvaSilvia.pdf
- www.sep.gob.mx/wb2/sep/sep_Educacion_Media_Superior
- www.uned.es/educacion/sobreEducacion/temas_pedagogia_humanista.htm
- www.vivesindrogas.com
- www.contextoeducativo.com
- www.aldeaeducativa.com
- www.laondaeducativa.com

ANEXOS.

Breviario de información para padres de/y adolescentes.

En el presente "Breviario", se expone información de diversos temas que atañen a los adolescentes y a quienes se encuentran a su alrededor, y debido a las temáticas que se presentan en él, espero que dicha información sea de utilidad tanto para el padre de familia como para el adolescente, que buscan respuestas a diversas preguntas que por miedo, ignorancia, tabú o impulso, no se atreven a realizar, además de ayudarlos a abrir las puertas de la mente en el sentido de que aquí no encontraran respuesta a todas sus interrogantes, pero si tendrán en sus manos una base para seguirse preguntando y tratar de responder sus dudas.

Métodos Anticonceptivos.

En la actualidad es notable el interés que las parejas de adolescentes tienen por conocer los diversos métodos anticonceptivos que existen, como pueden utilizarlos, que ventajas ofrece uno sobre el resto y que "complicaciones" pueden existir con su uso/empleo. Por ello, no se puede dejar de admitir el hecho de la necesidad que existe de conocer los diversos métodos anticonceptivos para que se ejerza y disfrute una sexualidad plena y responsable en los adolescentes que empiezan a tener interés por el sexo.

La falta de conocimiento sobre este tema ha llevado a miles de jóvenes a recurrir al aborto como práctica anticonceptiva con todos los aspectos negativos/positivos que este hecho representa, tratando de rechazar un embarazo no deseado aún a costa de arriesgar su propia vida.

En realidad no existe ningún método anticonceptivo ideal para hombres o mujeres de ninguna edad, por ello es necesario acudir con el médico ginecólogo (a) para que nos ayude y asesore en escoger el o los que mejor se adapten a la edad, manera de pensar, tipo de relación sexual y organismo de cada persona y cada pareja, para que se use el ideal. Además, debe de tomarse en cuenta que si no se usan correctamente, todos los métodos pueden tener un bajo grado de seguridad dada la irregularidad del ciclo menstrual especialmente en la adolescencia.

Existen cinco tipos diferentes de anticonceptivos:

Métodos naturales o del ritmo.

Son aquellos que utilizan el ritmo menstrual para fijar los días fértiles de cada mes y evitar la actividad sexual en esos días; estos métodos son poco seguros, de difícil utilización y requieren de supervisión médica.

Calendario de Ogino y Knaus.

Considerando que el óvulo tiene una vida media de 24 a 48 horas y el espermatozoide de 48 a 72 horas, el promedio de días fértiles en la mujer será de 6 a 9 días. Para que éste método se pueda emplear es necesario que la mujer presente ciclos menstruales regulares promedio de 28 días; en estos ciclos la ovulación ocurre generalmente en el día 14; de esta forma se debe tener abstinencia sexual del día 10 al 18 del ciclo, la ovulación se calcula 14 días antes del término del ciclo y solo puede usarse en mujeres con ciclos regulares.

Temperatura basal.

Se toma la temperatura cada mañana exactamente al despertar y antes de hacer cualquier cosa llevándose un registro diario, en los días de ovulación la temperatura del cuerpo es más alta, por lo que se recomienda que se tome la temperatura 3 o 4 meses para establecer los días de mayor seguridad para tener actividad sexual con el menor riesgo de un embarazo.

Billings.

Este método parecido al anterior, se basa en observar diariamente los cambios que ocurren en la consistencia del moco cervical; éste flujo o moco va cambiando a lo largo del ciclo menstrual ya que es más espeso durante la ovulación (parece clara de huevo) y al presentarse se puede considerar que ocurrió la ovulación debido a que ayuda a la movilización de los espermatozoides; este método tiene mayor fidelidad para precisar la fecha de ovulación con la toma de la temperatura basal; una vez calculada la fecha de ovulación se marcan en igual forma los días en que no se deben tener actividad sexual.

Coito interrumpido.

Consiste en que el hombre retira el pene de la vagina en el momento en que siente que viene la eyaculación, aparentemente es un método sencillo, pero requiere de mucha concentración por parte del varón y si se efectúa repetidamente puede causarle trastornos; además no se considera seguro, si se tiene más de una relación sexual en el mismo día, ya que pueden quedar espermatozoides rezagados en la uretra masculina y fecundar a la mujer al ser expulsados durante la segunda relación sin necesidad de llegar a una segunda eyaculación.

Métodos químicos o de barrera o espermaticidas.

Son los métodos que utilizan sustancias químicas con la finalidad de paralizar o inutilizar (matar) a los espermatozoides para impedir que penetren en la cavidad uterina y asciendan por las trompas de falopio, es decir, antes de que puedan fecundar al óvulo.

Tienen diferentes presentaciones: pomadas, cremas, geles, espumas, jaleas, aerosoles, tabletas, supositorios, óvulos y soluciones vaginales.

En el caso de espumas, geles, pomadas, cremas soluciones y jaleas se introducen con un aplicador, en el caso de óvulos, supositorios, aerosoles y tabletas se aplican con los dedos (previo aseo de las manos); de 15 a 20 minutos antes del coito para dar tiempo a que se diluyan y actúen en la vagina, después del coito no debe haber ningún aseo vaginal hasta después de 6 horas y en caso de relaciones sexuales subsiguientes debe aplicarse otro espermaticida cada vez que vaya a haber penetración del pene en la vagina, asegurándose de dejarlo actuar nuevamente de 15 a 20 minutos.

Métodos mecánicos.

Existen varios métodos anticonceptivos de acción mecánica, pero mencionaremos los más usados y entre ellos encontramos al preservativo o condón, las duchas vaginales y el dispositivo intrauterino.

Condón o preservativo.

Es de los más usados. Consiste en aplicar una bolsa de látex lubricado que recubre la totalidad del pene en erección y que impide que los espermatozoides penetren en la vagina y cavidad uterina durante la eyaculación, depositándose en el receptáculo (punta) del preservativo.

** Pasos para el correcto uso y colocación del condón:

- Con las manos limpias, se debe de revisar la fecha de caducidad del empaque además de que no tenga aberturas u orificios, debe de sentirse un colchón de aire y/o líquido (dependiendo si tiene espermaticida) lo cual nos asegura que está en buen estado.
- El empaque NUNCA debe de abrirse con los dientes, tijeras o uñas, ya que se puede dañar o rasgar el condón, para ello, cada empaque tiene una ranura que ayuda a abrirlo de manera fácil.
- Al sacar el condón de su empaque y antes de colocarlo en el pene erecto, se debe de revisar la dirección en que está enrollado para no colocarlo al revés.
- Antes de empezar a colocar el condón, se debe de apretar el receptáculo del mismo (la punta) y girarlo brevemente, para sacar el aire que pudiera quedar entre el látex y el pene y evitar que se rompa con la presión y al mismo tiempo dejar espacio para el semen.
- Al colocarlo, se debe de tener cuidado de no romperlo con las uñas, anillos, pulseras, cadenas, que se traigan puestos.
- Después de la actividad sexual y con el pene todavía erecto, se debe de retirar con el pene hacia abajo para evitar derramar el semen que contiene, hacerle un nudo y tirarlo al bote de la basura.
- Por cada nueva actividad sexual que se tenga, se debe de usar un condón nuevo siguiendo las instrucciones anteriores.
- Si existe la necesidad de usar lubricantes en el condón, se debe de revisar que estén hechos a base de agua, ya que los elaborados en base de aceite adelgazan el látex y provocan que se rompa; al igual que no se deben de usar dos condones sobre puestos, es decir, uno puesto encima del otro en

la misma relación sexual, debido a que la fricción entre los dos también puede provocar que se rompan, si se desea, se puede usar otro método de refuerzo o en conjunto, como por ejemplo los espermaticidas o las pastillas anticonceptivas.

Condón femenino.

Es una bolsa de poliuretano un poco más gruesa y más ancha que los condones masculinos y consta de dos aros recubiertos, uno esta suelto dentro de la bolsa y sirve para introducirlo y para mantener el extremo cerrado del condón sujetado al cuello del útero (como los diafragmas); el otro aro es el extremo abierto del condón y permite que el pene sea introducido en la vagina con facilidad, a la vez que recubre parte de los labios menores, previniendo así el contacto con el semen.

Duchas vaginales.

Consisten en realizar lavados vaginales después de la relación sexual, irrigando la vagina con agua pura, agua con vinagre, agua con diversos antisépticos con el fin de lavar el canal vaginal y arrastrar al exterior los espermatozoides; tiene un índice enorme de fallas pero lo continúan usando mujeres pertenecientes a la clase social baja.

DIU (dispositivo intrauterino).

Es un pequeño aparato de plástico simple o revestido con un fino alambre de cobre, de diferentes tamaños y formas, diseñado para colocarse en la cavidad uterina por un médico con experiencia en aplicarlo; además se debe acudir periódicamente a consulta para cerciorarse de que el aparato se encuentra en su sitio (cada 6 meses a un año) y es recomendable cambiarlo cuando su ciclo de vida termina, que puede ser de dos o hasta cinco años; además de que hay algunos que ya cuentan con hormonas que los hacen más eficaces.

Métodos hormonales.

Son los que utilizan hormonas similares a las que produce el ovario, con el objeto de producir anovulación, es decir, la ausencia del óvulo en el ciclo menstrual, para evitar el embarazo, debido a que su mecanismo de acción inhibe la ovulación. Debido a la cantidad de hormonas que contienen, antes de tomar cualquier tipo de estos métodos hormonales, se debe acudir al doctor para que determine si se es apta o no, además de delimitar la cantidad de hormona y la forma de administración ya que cada mujer tiene necesidades diferentes dependiendo de su edad, peso y circunstancias específicas.

Pastillas.

Deben ser tomadas a la misma hora cada día, de preferencia en la noche; si se olvida tomar una pastilla un día, se debe tomar lo antes posible y la siguiente se toma a la hora de siempre; si se olvida tomarla más de dos días hay que suspender su uso y usar otros métodos (como condón y/o óvulos) hasta

que empiece un nuevo ciclo menstrual. Las más comunes que encontramos son de dos tipos:

- Se toma la primera pastilla el quinto día después de comenzar la menstruación (el primer día de la menstruación se cuenta como el día 1, se continúa tomando una pastilla cada día durante 21 días y se dejan de tomar durante 7 días antes de empezar un nuevo paquete.
- La pastilla se toma continuamente durante un ciclo de 28 días, las últimas 7 pastillas contienen sólo hierro y la idea es que la mujer no pierda la costumbre de tomarlas.

Parches.

Es un cuadro con adhesivo que mide menos de 5 cm. por lado y libera una combinación de dos hormonas cada 24 horas; debe aplicarse en zonas del cuerpo con poca fricción como la cara externa del brazo, el vientre, la parte superior del glúteo o la espalda. Cuando se usa por primera vez debe aplicarse el primer día de la menstruación. En un ciclo se utilizan tres parches, uno cada siete días y la cuarta semana se suspende. Es eficaz desde el día de la aplicación y cuando se deja de utilizar se recupera la fertilidad a partir del segundo ciclo menstrual.

Inyecciones.

Este método hormonal se puede utilizar dependiendo de su presentación, que es una inyección cada mes o cada tres meses. Y al igual que otros métodos hormonales, se debe de apoyar con otro método alternativo los primeros meses de su uso en lo que el cuerpo se acostumbra a su acción.

Pastillas anticonceptivas de emergencia ó del día siguiente.

Son pastillas ó píldoras anticonceptivas que contienen hormonas concentradas que evitan el embarazo; regularmente vienen en paquetes con dos dosis, la primera debe tomarse dentro de las primeras 72 horas (tres días) después de la actividad sexual no protegida y la segunda 12 horas después de la primera toma y pueden tomarse cuando:

- Se tuvo una actividad sexual y no se uso ningún método anticonceptivo.
- En el caso de uso incorrecto o errores al usar algún método anticonceptivo de uso regular, por ejemplo:
 - Si el condón se rompió o deslizó,
 - Se movió el diafragma,
 - Se expulsó el DIU,
 - Se olvidó tomar las pastillas,
 - Si hubo una violación.

** Pueden fallar cuando:

- No se toman en los tiempos indicados,
- No se toma el tratamiento completo,
- Se presenta vómito en la primera hora después de haber tomado alguna dosis y no se vuelve a tomar la dosis.

Por el grado de concentración hormonal debido al tipo de tratamiento, debe tomarse en cuenta que se presentan algunas molestias “fuertes”, por lo que si hay vómito durante las primeras horas de haber ingerido cualquier dosis, es muy importante repetir la toma, de lo contrario el tratamiento no es efectivo.

** Para disminuir dichas molestias se recomienda:

- Tomar una pastilla para el mareo y vómito media hora antes de tomar cada dosis.
- Tomar las pastillas antes de acostarse (si es dentro de las 72 horas) o tomarlas junto con los alimentos.

Debe de tomarse en cuenta, que éste método es parecido a las clásicas pastillas, pero no es igual; las pastillas “comunes” están diseñadas para tomarse durante períodos prolongados de tiempo y con dosis diarias; las pastillas de emergencia están diseñadas para tomarse esporádicamente y de manera ocasional, es decir, sólo en casos (realmente de emergencia) en los que se sospeche que puede existir un embarazo no deseado; debido a ello debemos entender que:

- Es el único método anticonceptivo que se puede usar después de la actividad sexual,
- No afecta al organismo siempre y cuando **no se utilice con frecuencia.**
- No afecta al embrión en caso de que ya hubiera embarazo, es decir, **no es abortivo.**
- Si se usa de forma rutinaria **no es efectivo,** ya que altera el funcionamiento hormonal.
- Tiene efectos colaterales más intensos como náusea, vómito, y malestar general en todo el cuerpo.
- Sólo se tienen 72 horas después de la actividad sexual no protegida o mal protegida para usarlas, después de ese tiempo ya no son efectivas, por lo que, entre más pronto se tomen, “mejor”.
- Si se tiene actividad sexual después de haber tomado las pastillas y antes de la próxima menstruación, es necesario utilizar otro método de protección.

Métodos quirúrgicos.

Son los métodos utilizados por las personas que han integrado una familia y no desean tener más hijos pues son métodos definitivos y quien se somete a ellos pierde la función de procrear.

Salpingoclasia / Oclusión tubaria / Ligadura de trompas de falopio. (Mujer).

Es una operación que consiste en amarrar o ligar (en cuyo caso se puede revertir más adelante) o cortar (en cuyo caso ya no es reversible) las trompas de falopio o los oviductos para impedir el paso de los óvulos y espermatozoides a través de ellas; de esta manera no se permite la fecundación de los óvulos.

Vasectomía / Ligadura de los conductos deferentes. (Hombre).

Es una operación que consiste en amarrar (en cuyo caso se puede revertir más adelante) o cortar (en cuyo caso ya no es reversible) los conductos deferentes por donde transitan los espermatozoides; de esta manera se bloquea el paso de los espermatozoides de los testículos a la uretra de manera que sí hay eyaculación pero sin espermatozoides.

Breviario de información para padres de/y adolescentes 2da parte.

Alcoholismo.

El alcohol etílico se obtiene de la fermentación o destilación de jugos de frutas, granos y vegetales; actúa en diferentes órganos y afecta la salud física y mental si se ingiere en exceso.

Se consume desde hace miles de años en ceremonias, festividades, reuniones sociales o para alterar el estado de ánimo o la conciencia.

Su consumo es socialmente aceptado y es accesible para el público; actualmente el alcohol es una de las problemáticas de mayor consumo y con más alto número de adictos. Conviene subrayar que el abuso de esta sustancia se relaciona con la mayor cantidad de muertes por accidentes y actos violentos.

En México, aproximadamente 8 millones de personas entre adultos y jóvenes, tienen problemas relacionados con el consumo de alcohol, lo que constituye un grave problema de salud pública; afecta al individuo, familia y sociedad. Se relaciona con 5 de las 10 principales causas de muerte: enfermedades del corazón, cirrosis, accidentes, patología cerebro vascular, homicidios y lesiones en riñas.

El alcohol deprime el sistema nervioso central; los efectos varían de una persona a otra y según las circunstancias en que se bebe; se relaciona con el peso corporal, la presencia de alimentos en el estómago, el tipo de bebida, cantidad y velocidad con que se ingiere.

** La persona durante un episodio de intoxicación presenta las siguientes características:

- Al inicio es comunicativa, sociable, eufórica.
- Luego presenta dificultad de juicio, coordinación motora y equilibrio.
- Después tiene confusión mental, dificultad para entender y pronunciar palabras, visión borrosa, camina tambaleante, se muestra agresiva, llora o ríe sin motivo.
- De continuar bebiendo pierde el equilibrio, presenta somnolencia, puede defecarse, orinarse y vomitar.
- Finalmente presenta depresión profunda, pérdida de la conciencia y de reflejos, anestesia y puede morir por paro respiratorio.

El abuso frecuente y prolongado daña el corazón, hígado, estómago y sistema nervioso, causa desnutrición y anemia; el hombre padece disfunción sexual y en el embarazo aumenta el riesgo de que el bebé nazca con bajo peso, deformidad de cráneo y cara, retardo físico y mental.

Todas las bebidas tienen una concentración diferente de alcohol, pero en general sus presentaciones son equivalentes; por tanto, una persona bebe lo

mismo si toma una copa de vino de mesa que si toma un “caballito” de tequila o una cerveza.

Se considera abuso un patrón de consumo de más de 4 copas en una ocasión por semana en el hombre y 3 en la mujer. Una persona intoxicada pone en riesgo su vida y la de otras personas si maneja y tiene conductas violentas o temerarias sin medir los riesgos.

** El consumo excesivo causa también:

- Gastritis, úlceras, hemorragia.
- Cáncer de boca, esófago o estómago.
- Cirrosis, hepatitis alcohólica.
- Anemia, diabetes.
- Hipertensión, infarto, arritmias, pancreatitis.
- Alucinaciones, psicosis, demencia, trastornos de memoria, hemorragia cerebral y dificultad para caminar.
- Depresión, suicidio.
- Violencia intrafamiliar.
- Ausentismo y bajo rendimiento laboral.
- Problemas interpersonales.
- Accidentes, riñas, actos violentos.
- Facilita el consumo de otras drogas.

** Se presenta dependencia física y psicológica cuando:

- Hay tolerancia debido a la necesidad de mayor cantidad para obtener la intoxicación o efecto.
- Consume con mayor frecuencia y en cantidades mayores o durante más tiempo del que se deseaba.
- Emplea más tiempo en actividades relacionadas con la bebida, reduciendo importantes actividades sociales, laborales, estudiantiles o recreativas.
- Continúa bebiendo a pesar de tener problemas físicos o psicológicos relacionados con la bebida.

Tabaquismo.

El tabaco genera una de las adicciones más difíciles de tratar, el mayor porcentaje de adictos en el mundo corresponde a personas que fuman tabaco.

El humo del tabaco tiene 4.000 componentes que causan grandes daños a la salud de quien fuma y de quienes están al lado del fumador.

** Los componentes que tienen efectos más dañinos son:

- La nicotina: responsable de la adicción.
- Alquitranes: que provocan cáncer de pulmón y de otros órganos.
- Monóxido de carbono: que afecta los sistemas cardio vascular y respiratorio.

La encuesta Nacional de Adicciones del 2002 señala que en México existen más de 14 millones de fumadores y 48 millones de personas que de forma involuntaria inhalan el humo del tabaco producido por otros.

El consumo de tabaco es uno de los principales problemas de salud pública en México y en el mundo, ya que causa el mayor número de muertes y enfermedades que pueden ser prevenidas:

- La tasa de mortalidad en los fumadores es 70% mayor que en los no fumadores.
- Cada día mueren en México 122 personas por causas vinculadas con el tabaco.
- Los hijos de padres fumadores tienen mucho más riesgo de consumir esta droga.
- El tabaco puede ser la droga de inicio a otras.
- Aún con tratamiento, es más difícil para las mujeres dejar de fumar.
- El principal efecto de la nicotina es estimulante y en menos de 10 segundos alcanza el sistema nervioso central.
- Aumenta la presión arterial y las frecuencias cardíaca y respiratoria.
- Disminuye la fertilidad, causa dificultades para la erección y produce impotencia.
- Provoca: tos, expectoración, pérdida del gusto y del olfato, manchas de color amarillo en dedos y dientes, aliento desagradable, arrugas.

** Los motivos de inicio y de la continuidad en su consumo abarcan:

- Imitación.
- Curiosidad.
- Presión de amigos, social o familiar.
- Oposición a los adultos.
- Ansiedad.

** El humo del tabaco daña la salud del fumador activo y del fumador pasivo provocando:

- Cáncer en diferentes partes del cuerpo.
- Enfermedades respiratorias: bronquitis, enfisema, infecciones.
- Enfermedades circulatorias: hipertensión, infartos, accidentes cerebro vasculares, deficiencia circulatoria y alteración del ritmo cardíaco.
- Depresión, fatiga ansiedad.
- Los hijos de los fumadores padecen con más frecuencia de asma y enfermedades respiratorias.

** Se presenta dependencia física y psicológica cuando:

- Hay tolerancia debido a la necesidad de mayor cantidad para obtener la intoxicación o efecto.
- Consume con mayor frecuencia y en cantidades mayores o durante más tiempo del que se deseaba.
- Continúa fumando a pesar de tener problemas físicos o psicológicos relacionados con el tabaco.

Drogadicción.

Dentro de la gran variedad de drogas a las que tienen acceso tanto niños como jóvenes o cualquier otra persona, trataremos de abordar las más comunes, dando sus características generales, sus efectos en el momento de consumirlas y a largo plazo, con la intención de que tanto los padres como cualquier otra persona que se encuentre cerca del usuario de las mismas, se de cuenta y tenga una base para poder erradicar dicha situación.

De igual manera, se han dejado a parte al alcoholismo y al tabaquismo, por ser sustancias adictivas que son aceptadas por la sociedad, a pesar de los estragos que causan tanto a sus usuarios como a sus familias.

Marihuana.

Cannabis es el nombre de la planta de la cual se obtiene la marihuana y es una droga que afecta la salud mental y física. Nombres populares: "pasto", "yerba", "mota", "toque", "acapulco golden".

La marihuana se obtiene de la planta *Cannabis sativa* que crece en las regiones templadas y tropicales de todo el mundo. Contiene un compuesto químico llamado *tetrahidrocannabinol* (THC), que afecta la forma de pensar, sentir y comportarse.

Hoy en día, la marihuana es utilizada con mayor frecuencia que hace 20 años; también tiene efectos más potentes debido a técnicas de cultivo que favorecen un mayor contenido de THC.

En nuestro país la marihuana es la droga ilegal de mayor uso y afecta principalmente a la gente joven en edades que van de los 12 a 19 años.

Sus efectos se presentan poco después de haberla fumado, gran parte de las personas experimenta mayor sensación de libertad y confianza, relajamiento, deseos de platicar y menor preocupación a cerca de lo que hablan o hacen. Algunas se muestran temerosas, con nerviosismo y dependiendo de la potencia y cantidad de droga fumada, llegan a tener alucinaciones (escuchan voces y ven gente o cosas inexistentes).

Las manifestaciones físicas consisten en enrojecimiento de los ojos, aceleramiento de los latidos del corazón y aumento del apetito. La marihuana puede provocar alteraciones en el equilibrio emocional, la capacidad de valorar situaciones, la memoria reciente, así como en la percepción de colores, sonidos y tiempo, particularmente si se combina con alcohol.

Después de que han pasado sus efectos, la droga permanece en el cerebro afectando la memoria y el aprendizaje. Asimismo, se presenta mayor dificultad para hablar, leer, realizar cálculos o razonar en forma clara; disminuye los

tiempos de reacción y hace más complicadas actividades como conducir un automóvil o manejar maquinaria pesada.

El humo de la marihuana contiene 50% más alquitrán y sustancias químicas cancerígenas que el tabaco; favorece trastornos como la bronquitis y problemas pulmonares severos, como el enfisema y el cáncer.

El uso constante de esta droga hace que el individuo desarrolle una dependencia psicológica y, en consecuencia, la busque desesperadamente para consumirla y si no la consigue, se muestra irritable y ansioso.

Cocaína.

Se obtiene de la planta de coca que crece en las regiones húmedas de los Andes, su nombre científico es *Erythroxylon coca* y es una droga que afecta la salud mental y física.

** Tiene dos acciones principales:

- o Es un estimulante del sistema nervioso central (SNC).
- o Es un analgésico que insensibiliza cualquier tejido del organismo, entre ellos las membranas nasales.

La apariencia de la sustancia es de un polvo blanco y cristalino que se inhala ("pericazo") de superficies lisas como espejos, vidrios o con aditamentos como cucharillas o popotes; también puede usarse inyectada y algunas variedades se fuman.

La pasta base y el crack son variedades de la cocaína que pueden fumarse y tienen efectos semejantes a la forma inyectada; el crack tiene apariencia de una pequeña piedra y la pasta base tiene un efecto intenso que dura de 2 a 5 minutos y provoca inquietud por buscar más droga.

Dentro de los nombres populares se encuentran: "base libre", "doña blanca", "coca", "blanca nieves", "champagne", "azúcar" y "bola rápida" (cocaína y heroína).

A nivel cerebral puede originar un estado de alerta y una sensación de mayor energía; bajo sus efectos, las personas se sienten más seguras de sí mismas, más sociables y parece que tienen todo bajo control.

Si el uso de la sustancia es de manera prolongada y crónica, los efectos estimulantes provocan la aparición de ideas paranoides (sensación de estar vigilado o perseguido por enemigos que no existen); también pueden presentarse alucinaciones (ver personas y escuchar voces imaginarias); así como un estado de malestar debido a que se alteran los periodos de sueño y hay poca disposición para alimentarse adecuadamente (anorexia).

Su uso puede provocar problemas vasculares cerebrales, además de padecer convulsiones e impotencia sexual; incapacidad para experimentar placer y estados de depresión muy intensos; hepatitis, infección por VIH y/o muerte cuando se usa inyectada; y zoopsias que es una sensación imaginaria de “ver” una gran cantidad de insectos debajo de la piel.

Una de cada 10 personas que la prueban la usa mínimo una vez por semana, y sus usuarios crónicos buscan efectos más intensos y aumentan paulatinamente la cantidad que consumen.

Inhalables.

Son sustancias químicas, tóxicas y volátiles; se usan inhalados por la nariz o aspirados por la boca. Dentro de sus nombres populares están: “chemo”, “cemento”, “mona”, “activo”, “pvc”, “thinner”, “gasolina”.

Existen más de 1.000 artículos comerciales disponibles en tiendas, ferreterías, supermercados y farmacias; se encuentran en productos de uso industrial como la gasolina, limpiadores de calzado, removedores de pintura, desodorantes en aerosol e insecticidas por mencionar solo algunos. Los niños y jóvenes abusan de estas sustancias en parte por la facilidad de adquirirlas, ya que se utilizan comúnmente en el hogar, la escuela y el trabajo.

Después de inhalar alguna de estas drogas se experimentan efectos inmediatos, debido a que la sustancia va de los pulmones a la sangre y rápidamente pasa al cerebro y al hígado, que son los órganos a los que llega mayor cantidad de sangre.

Estas sustancias tienen un efecto depresor importante en el sistema nervioso central; posterior a la inhalación los usuarios experimentan una sensación de mareo, mayor libertad y confianza; estado de excitación y risas sin motivo; sensación de bienestar expresada como sentimiento exagerado de felicidad; escuchan y ven “cosas” a su alrededor que tienen tamaño, color y formas extrañas, el tiempo y espacio parecen acortarse y expandirse.

Los efectos físicos son: diarrea, vómito y abscesos de tos frecuentes; de igual forma hay lenguaje incomprensible, visión doble, mareo, dolor muscular y “resaca” después de que desaparecen los efectos.

La inhalación y aspiración de estas sustancias puede causar daños permanentes e incluso la muerte cuando se efectúa a través de una bolsa de plástico, debido a que el inhalador se asfixia al quedarse dormido.

La sensación de omnipotencia lleva a los usuarios a realizar conductas violentas y temerarias que pueden causar daño a su persona o a los demás; en algunos casos los efectos son depresores y hay intentos de suicidio.

El uso crónico puede ocasionar daños en el hígado, riñones pulmones, corazón y cerebro, creando lesiones graves e irreversibles.

Anfetaminas y Metanfetaminas.

Estas sustancias “imitan” los efectos estimulantes de la hormona natural del organismo llamada adrenalina; se utilizan indiscriminadamente para adelgazar, reducir el cansancio e incrementar el rendimiento físico. La mayoría de estas drogas se produce en laboratorios clandestinos y sus efectos pueden ser impredecibles al venderse de manera ilegal; afectan al corazón, pulmones y otros órganos del cuerpo.

Las anfetaminas ilegales tienen apariencia de cristal en trozos, polvo brillante de color blanco o amarillento y con frecuencia un olor a pescado o amoníaco; pueden usarse por vía oral, inyectada, inhalada o fumada.

Entre los nombres populares tenemos: “anfetás”, “corazones”, “elevadores”, “hielo”, “tacha” y “éxtasis”.

El cristal es una metanfetamina en polvo y al igual que las anfetaminas se administra por vía oral, inyectada o inhalada.

El ice (hielo), también es una metanfetamina, se usa fumado y al igual que el crack (cocaína), su efecto es intenso y rápido.

Las anfetaminas fueron creadas para aliviar las molestias del catarro común; años después se recetaban para combatir la depresión; por sus propiedades para disminuir el apetito se usaron para adelgazar, sin embargo se interrumpió su prescripción por producir dependencia. En la actualidad su uso médico está enfocado a combatir estados de hiperactividad infantil; en la narcolepsia (personas que se duermen fácilmente durante su actividad cotidiana); epilepsia y en la enfermedad de Parkinson, siempre bajo supervisión y control médico.

El uso ilegal de estas drogas es debido a que las personas que las utilizan se sienten “más alertas”, es decir, atentas, con sentimiento de confianza, llenas de energía y sin apetito ni sueño. Por lo que su uso sólo debe darse bajo supervisión médica.

Una dosis pequeña ocasiona que el usuario sea muy “platicador”, inquieto, listo y dispuesto a realizar cualquier trabajo; se presenta aumento de la frecuencia cardíaca (palpitaciones), se eleva la presión arterial y las pupilas se agrandan.

Su uso continuo en dosis mayores, produce una conducta extraña: sentimientos de grandeza, agresividad, actos violentos y paranoia (se sienten perseguidos y ven enemigos en cualquier parte); dosis aún mayores provocan

aumento importante de la temperatura corporal (fiebres), sudoración intensa, dolores de cabeza, visión borrosa y mareo.

Esteroides.

Son sustancias químicas que se encuentran en plantas y animales; en este apartado sólo nos referiremos a los esteroides anabólicos (los más representativos) que son un derivado sintético de la testosterona, una hormona con efectos masculinizantes.

Estas drogas son utilizadas fundamentalmente por los atletas y por personas que a través de esta sustancia, tratan de modelar su cuerpo para tener una mejor apariencia física y mayor rendimiento deportivo. Estas modificaciones pueden ser entendidas por los usuarios como un desarrollo positivo; sin embargo, se ha demostrado que los atletas que usan estas sustancias sufren de dolores en los tendones y no hay evidencia de que mejoren en los eventos deportivos.

Se conoce que los efectos de estas sustancias sobre algunas estructuras del sistema nervioso central están asociados con cambios en el estado de ánimo, la persona manifiesta conducta agresiva, irritabilidad, impaciencia y sentimientos de persecución. El estado de ánimo pasa de sentimientos de felicidad a depresión.

Físicamente pueden ocasionar dolores de cabeza, sangrado nasal, dolor de tipo cólico y articular, aumento de la presión arterial y accidentes vasculares cerebrales (hemorragias, ruptura de venas, trombosis). También se presenta edema (retención de líquidos, como si aumentara de peso).

Cuando las mujeres usan estas drogas su apariencia física se torna masculina, la voz se hace más grave y aparece vello en el cuerpo y cara, puede causar esterilidad.

Otros efectos incluyen: mayor desarrollo de los pechos, los testículos se hacen más pequeños, menor cantidad de espermatozoides, eventualmente impotencia en los varones y crecimiento del clítoris en las mujeres.

Además, pueden detener el crecimiento normal de una persona, situación que después ya no es posible modificar; su uso prolongado provoca daño irreversible en el hígado y endurece las arterias, lo que puede provocar un infarto y hemorragias cerebrales.

Se presentan cambios negativos en la personalidad: conductas paranoides extremas y violentas; y quien los usa inyectados están en riesgo de contraer enfermedades venéreas, hepatitis y sida, debido al intercambio de jeringas.

Tranquilizantes.

Son drogas de uso médico que tienen un efecto depresor a nivel del sistema nervioso central y disminuyen la actividad del cerebro; provocando sueño y pereza. Dentro de los nombres comunes están: “pastas”, “roche”, “pastillas”, “rufis”, “benzos”.

Estos medicamentos pertenecen al grupo de drogas llamadas benzodiacepinas y se recetan para combatir el estrés, la ansiedad y como auxiliares cuando existe la dificultad para dormir.

También se utilizan en el tratamiento de la epilepsia (convulsiones); como relajantes musculares y anestésicos antes de una cirugía.

Algunas personas los denominan tranquilizantes “menores” para diferenciarlos de los “mayores” que se recetan en el tratamiento de problemas psiquiátricos graves como la esquizofrenia; no porque sean menos poderosas, sino porque son un tipo diferente de drogas.

Su uso a corto plazo (2 semanas), presenta una reducción de las reacciones emocionales; pueden provocar que la persona se sienta tranquila y relajada al disminuir la tensión y la angustia, también provoca mareos, cansancio y un estado de confusión y/o aislamiento.

Cuando se toma una dosis importante se produce un efecto parecido al de la intoxicación por alcohol. Se recomienda que siempre se usen bajo supervisión médica ya que disminuyen la angustia y el estrés (estado de ánimo), desaparecen los síntomas pero no lo que los causa.

Si se combinan con alcohol y otros medicamentos pueden aumentar sus efectos y disminuir la frecuencia cardíaca y respiratoria, además de aumentar el riesgo de contraer otras enfermedades.

Opiáceos.

Estas sustancias se denominan opiáceas porque se obtienen a partir del opio, una resina que se produce al hacer cortes en la cápsula de la planta conocida como amapola o adormidera. La morfina y la heroína son ejemplos de este tipo de drogas.

No todos los opiáceos son de origen natural, muchos de ellos son productos químicos sintéticos que se utilizan de manera indiscriminada en varias partes del mundo.

El opio se presenta en trozos de color café o en polvo; la heroína que se vende en la calle es un polvo blanco u oscuro con sabor amargo, esta droga se disuelve en agua y se inyecta en la vena o en los músculos, pero también puede ser inhalada o fumada.

Otros opiáceos se presentan en diversas formas como tabletas, cápsulas, jarabes, soluciones y supositorios. Dentro de los nombres populares están: “reina”, “azúcar morena”, “nieve”, “dama blanca”, “la poderosa”, “h (hache)”.

Su uso es médico, se recetan a pacientes que necesitan combatir dolores muy intensos; debido a que son altamente adictivas, no deben administrarse durante mucho tiempo y con un control adecuado.

Sin embargo, hay personas que las usan de manera ilegal, con el fin de experimentar sensaciones de relajamiento y para controlar sentimientos de ira intensa; aunque la heroína es el derivado más conocido, existe una gran variedad de opiáceos que se utilizan ilegalmente.

Muchos adictos se inyectan opiáceos para conseguir un efecto rápido y sostenido conocido como rush. Estas drogas, especialmente la heroína, pueden ocasionar muerte por sobredosis.

Alucinógenos.

En este grupo se encuentran gran cantidad de sustancias de origen vegetal y otras que se elaboran en laboratorios clandestinos. En algunos casos la marihuana, algunas anfetaminas y el alcohol pueden producir alucinaciones pero no pertenecen a este grupo.

- LSD: es el más representativo, no tiene color, olor o sabor específico; aunque la cantidad sea muy limitada tiene efectos muy potentes. Se vende en “perlas” muy pequeñas que parecen gotas, en trozo “calcomanías” o en pequeños cuadros de papel humedecidos con el ácido. Comúnmente se toma por vía oral, aunque puede inhalarse o inyectarse. Tiene diversos efectos en el organismo como: debilidad, torpeza, escalofríos, pupilas dilatadas, náusea, vómito y aumento de los latidos del corazón. Afecta la forma de pensar, de sentir y de comportarse; modifica la percepción (distorsión e ilusiones visuales y auditivas), aparecen imágenes vívidas aún con los ojos cerrados, se “escuchan los colores”, distorsiona el sentido del tacto y se experimentan efectos de “extrañeza” del cuerpo y del medio ambiente.
- Psilocibina: se encuentra en algunos hongos que se venden secos o como polvo en cápsulas; purificada tiene apariencia de cristales; es usada por vía oral y en ocasiones inyectada; produce efectos de relajamiento o cansancio, ideas y experiencias de tipo “místico o religioso”.
- PCP: tiene la apariencia de trozos blancos (o de colores) y/o de cristales; se vende en polvo o tabletas, se fuma mezclado con tabaco, marihuana o perejil seco aunque puede tomarse por vía oral o inyectarse. Los efectos pueden durar hasta 2 semanas y se manifiestan como agitación y alucinaciones. Aún en dosis pequeñas puede originar estados psicóticos

graves de tipo de la esquizofrenia “locura”, negatividad, poca comunicación y conductas extrañas. Produce trastornos graves y violentos de tipo emocional, altera el juicio y funciones mentales en general.

- Mezcalina: se encuentra en los botones del cactus de Peyote; cortados y secos se venden como cápsulas, generalmente consumidas por vía oral. Los efectos físicos se manifiestan por dilatación de las pupilas, aumento de la temperatura corporal, debilidad muscular, alucinaciones y vómitos.

Los vendedores de droga sustituyen los componentes con otras sustancias con efectos similares pero sin la pureza necesaria en laboratorios clandestinos y no se pueden predecir sus efectos.

Algunas veces se experimenta un “mal viaje”, con ideas paranoides, y se manifiesta una gran ansiedad con sensaciones de pérdida de control y comportamiento extraño y violento dependiendo de la estructura de personalidad del usuario.

Directorio de instituciones especializadas para canalización.

En este Directorio, me di a la tarea de enmarcar algunas instituciones reconocidas para la canalización de los alumnos y sus padres, familias; y sus diversas problemáticas; pensando en que en éstos lugares cuentan con la experiencia, disposición y actitud que se necesita para proporcionar rehabilitación dependiendo cada caso.

- **Acción popular de integración social (APIS).** www.apis.org.mx Londres #70, Coyoacán, DF, 56.59.05.48 /55.54.47.69. *Atención psicológica, legal (mujeres) violencia familiar, bulimia, anorexia, violación, etc.
- **Acercatel / Saptel** 01.800.110.10.10 24 hrs. 365 días. Servicio gratuito. *Orientación, información, atención en crisis emocional, suicidio.
- **Anticoncepción de emergencia.** 01.800.363.34.27 Servicio gratuito. *Planificación familiar, ginecología, psicología, talleres.
- **Asociación para el desarrollo integral de personas violadas (ADIVAC).** Pitágoras #842 Col. Narvarte, DF, metro Eugenia, lunes a viernes de 9am. a 8 pm, 56.82.79.69 /55.43.47.00. *Atención psicológica, médica y jurídica a cualquier persona que haya sufrido agresión sexual.
- **Centro de atención para adolescentes (Cora).** Ángel Urraza #1122 col. del Valle, DF, 55.59.84.50. *Terapia individual, familiar, de pareja, lenguaje y aprendizaje; orientación vocacional; sexualidad.
- **Centro de orientación a la mujer y la familia "Rigoberta Menchú" (DIF).** Av. 23 esq. Av. 4 col. Campestre guadalupana, Nezahualcóyotl, Edo. de México, 51.20.63.70. metro Impulsora. *Psicología, trabajo social, jurídico, médico general, laboratorio, capacitación para el trabajo.
- **Centro de salud mental. (DIF).** Periférico sur #2905 5º piso, San Jerónimo Lídice, México, DF, 55.95.56.51, metro Quevedo. 10 fichas por día. Servicio gratuito. *Psicología, terapia individual, familiar, canalización a otras instituciones.
- **Centro latinoamericano salud y mujer (CELSAM).** www.celsam.org 01.800.317.05.00 Servicio gratuito. *Planificación familiar, its, embarazo, sexualidad, psicología, atención médica, capacitación, difusión.
- **Centro nacional contra las adicciones (CONADIC).** www.conadic.gob.mx 01.800.911.20.00, Servicio gratuito, 24 hrs, 365 días. *Orientación, canalización a cualquier persona con adicciones.
- **Centros de integración juvenil AC.** www.cij.gob.mx 52.12.12.12 Varios centros. *Orientación, canalización a jóvenes con adicciones.
- **Clínica para la atención y prevención de violencia (CAPREVI).** Cerro del Agua #241, col. Copilco Universidad, DF, 56.59.04.66 /56.59.18.87. *Asistencia psiquiátrica y psicológica individual, grupal y familiar.
- **De hijos y padres.** www.excelduc.org.mx 85.03.49.20 Sin costo. Lunes a viernes de 9am a 9 pm. Programa de radio: 1030 AM. lunes a viernes de 5-6 pm. *Contención emocional en crisis, canalización a instituciones.
- **Diversitel.** 55.74.30.12 /52.72.55.23 /52.72.55.25 *Información, orientación, apoyo, diversidad sexual.

- **Fundación mexicana de estudios interdisciplinarios en salud integral (MEISI).** Sta. Rosalía #205 esq. Sta. Catalina, col. Insurgentes San Borja, Benito Juárez, DF, 55.59.81.61 /53.35.05.99. *Psicología, grupos de autoayuda, rehabilitación por maltrato emocional y sexual, salud sexual y reproductiva, talleres vivenciales y de violencia familiar (autoestima, sexualidad).
- **Fundación mexicana para la planeación familiar (Mexfam).** Varios centros. www.mexfam.com *Laboratorio, salud sexual y reproductiva, psicología.
- **Fundación para la mujer Avalon AC.** www.avalon.com.mx 52.45.83.21 y 24. *Información y apoyo a mujeres con anorexia, bulimia, obesidad, drogadicción, alcoholismo.
- **Hospital de la mujer.** Prol. Salvador Díaz Mirón #374 col. Santo Tomás, Miguel Hidalgo, DF, 53.41.44.29 /53.41.11.00. *Todo lo relacionado a enfermedades de la mujer embarazo y oncología.
- **Ifetel.** 01.800.433.20.00 Servicio gratuito. *Información de la credencial de elector.
- **Instituto de la familia AC (IFAC).** Jalisco #8 col. Tizapán San Ángel, Álvaro Obregón, DF, 55.50.47.57. *Terapia psicológica individual, de pareja y familia.
- **Instituto mexicano de la juventud (IMJ)** www.imjuventud.gob.mx Av. México-Tacuba #235, DF, 53.41.31.23. *Información, canalización, servicios a jóvenes de 16 a 29 años. (Bolsa de trabajo y servicio social: 15.00.13.00).
- **Instituto nacional de las mujeres.** www.inmujeres.gob.mx Programa: VIDA SIN VIOLENCIA: 01.800.911.25.11 Servicio gratuito, 24 hrs. 365 días. *Ayuda emocional en crisis, todo lo relacionado en violencia a la mujer e intrafamiliar.
- **Instituto nacional de nutrición Salvador Zubirán.** www.innsz.mx Vasco de Quiroga #15, Tlalpan, México, DF, 54.87.09.00 /55.73.06.11.
- **Instituto nacional de psiquiatría.** Calz. México-Xochimilco #101 col. San Lorenzo Huipulco, Tlalpan, DF, 30 fichas por día. *Terapia individual, familiar, canalización a otras instituciones.
- **Locatel.** 56.58.11.11 24 hrs, 365 días, Servicio gratuito. *Orientación psicológica y apoyo en crisis emocional. Violencia.
- **Neuróticos anónimos.** www.neuroticosanonimosbv.org.mx Varios centros. *Apoyo a personas que sufren de neurosis, terapia individual, de pareja, familiar y grupos de autoayuda.
- **Orienta T.** www.orientate.com.mx Huichapan #2, col. Hipódromo Condesa, DF, 52.12.10.20. *Orientación vocacional.
- **Origen proayuda a la mujer.** 01.800.015.16.17 Servicio gratuito. *Asesoría psicológica, médica, legal. Seguimiento personal.
- **Planificatel.** 01.800.010.35.00 Servicio gratuito. *Planificación familiar, ginecología, psicología.
- **Programa de atención a víctimas y sobrevivientes de agresión sexual (PAIVSAS).** Ciudad Universitaria, Universidad #3004, edif. A piso 2, Cubículo anexo, aula 10, Col. Copilco, Coyoacán, DF, 56.22.22.53/56.22.22.54. *Atención a cualquier persona agredida sexualmente, violencia domestica.

- **Proyecto vive sin drogas.** www.vivesindrogas.com 01.800.911.20.00 Servicio gratuito, 24 horas, 365 días. *Información y canalización en adicciones: alcoholismo, drogadicción, bulimia, anorexia.
- **Sistema nacional para el desarrollo de la familia (DIF).** www.dif.gob.mx 30.03.22.00 *Dudas, quejas, canalizaciones.

❖ **BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.**

- Anorexia y bulimia, Grupo Editorial Tomo, México, 2005.
- Centros de Integración Juvenil A. C., Cómo proteger a tus hijos contra las drogas, “Guía práctica para padres de familia”, Editorial Litográfica Electrónica, 39va reimpresión, México, 2001.
- Fisher, Robert; El caballero de la armadura oxidada, Editorial Obelisco, 29va edición, España, 1998.
- Treviño, Jorge; Ortografía práctica al día, Editorial Trillas, México, 1980.
- Spencer, Jonson, ¿Quièn se ha llevado mi queso?, Editorial Empresa activa, 25va edición, España, 2000.
- Pick, Susan; Givaudan, Martha; Soy adolescente, mis retos, mis riesgos y mis expectativas, Editorial Idéame, México, 2004.
- Técnicas de estudio, “PRE-V”, Zamora Editores, Tomo 6, Colombia, 1993.
- Chávez, Martha Alicia; Tu hijo, tu espejo, “Un libro para padres valientes”, Editorial Grijalbo, México, 2002.
- Scalón Dos Santos, Dr. Carlos; Mondragón Castro, Dr. Héctor; Vivir bien, Editorial Salud de México, 1ra edición en español, Tomos I, II y III.

❖ **DIRECCIONES WEB RECOMENDADAS.**

BECAS:

- www.altillo.com/becas/mexico.asp
- www.becas.sre.gob.mx
- www.becas-hispanas.com/becas-telmex.html
- www.conacyt.gob.mx

BIBLIOTECAS:

- www.bibliotecasvirtuales.com

CENTROS DE AYUDA:

- www.apis.org.mx
- www.avalon.com.mx
- www.celsam.org
- www.cij.gob.mx
- www.conadic.gob.mx
- www.dif.gob.mx
- www.esamed.unam.mx
- www.exceduc.org.mx
- www.injuventud.gob.mx
- www.inmujeres.gob.mx
- www.innsz.mx
- www.libredetabaco.com
- www.mexfam.com
- www.neuroticosanonimosbv.org.mx
- www.observatoriolaboral.gob.mx
- www.orientate.com.mx
- www.vivesindrogas.com

EMPLEO:

- www.bolsadetrabajo.com
- www.computrabajo.com
- www.cvfuturo.com
- www.e-mujeres.gob.mx
- www.universia.net.mx/index.php/news_user/pgina_principal

ESCOLARES:

- www.comipems.org.mx/Concurso/Modulos_Orientacion_2007.htm
- www.dgose.unam.mx
- www.dgose.unam.mx/brujula/index.html
- www.dgose.unam.mx/Cursos/Distancia/ElecciondeCarrera/index.htm
- www.dgose.unam.mx/jovenes/infojoven.htm
- www.eaprender.org
- www.educar.org
- www.educar.org/docenciaypedagogia
- www.educarefacil.com
- www.fiderh.org.mx
- www.ilce.edu.mx
- www.informatica.educar.org
- www.saber.educar.org
- www.sep.gob.mx

- www.todito.com/paginas/promos/testvocacional/index.html
- www.unad.edu.co/CNME/pages/presentacion.html

ESPARCIMIENTO Y CULTURA:

- www.cinemanias.com.mx
- www.cinemark.com.mx
- www.cinemaslumiere.com
- www.cinemex.com
- www.cinapolis.com.mx
- www.cinetecanacional.net
- www.cultura.df.gob.mx
- www.df.gob.mx
- www.mexicocity.com.mx
- www.sjmex.org/procura/enlaces/enlaces_ocio.htm
- www.tiempolibre.com.mx
- www.unam.mx/filmoteca

MUSEOS:

- www.arts.history.mx/hnatural.html
- www.biblioweb.dgsca.unam.mx/san_ildefonso
- www.chopo.unam.mx
- www.cnca.gob.mx
- www.macg.inba.gob.mx
- www.mixochimilco.com.mna
- www.mnsancarlos.org.mx
- www.papalote.org.mx

❖ *DIRECTORIO DE MUSEOS Y CENTROS CULTURALES.*

La mayoría de los museos abren de martes a domingo de las 10 A.M. a las 17:00 Hrs., aunque algunos tienen horarios extendidos como el Museo de Antropología hasta las 19:00 Hrs. o vespertinos en ciertos días como San Ildefonso y el Papalote. Los domingos la entrada es libre casi siempre aunque se saturan. Los precios de entrada varían.

ARTE COLONIAL MEXICANO.

- **Antiguo colegio de san Ildefonso.** www.biblioweb.dgsca.unam.mx/san_ildefonso Este estupendo conjunto de edificios de tres niveles, dedicados a exposiciones temporales de temas diversos. Justo sierra #16, col. Centro, Cuauhtémoc, DF, 57.02.37.83 / 57.89.25.05, metro Zócalo, junto al templo Mayor, entre las calles de Argentina y el Carmen.
- **Antiguo palacio del arzobispado.** Moneda #4, centro histórico, DF.
- **Museo del Carmen.** Ubicado en el histórico convento de los carmelitas, dando un ambiente único para las colecciones que alberga. Av. Revolución #4 y 6, esq. Monasterio, San Ángel, DF, 56.16.11.77.
- **Museo de la basílica de Guadalupe.** Ofrece una colección de pintura, objetos de culto y por supuesto imágenes guadalupanas de todas las épocas. Anexo a la antigua basílica. Plaza de las Américas #1, col. Villa de Guadalupe, Gustavo A. Madero, Antigua basílica de Guadalupe, DF, 55.77.61.15 / 55.77.60.22 / 57.81.68.10.
- **Museo de la catedral.** Ubicado en lo que fuera el antiguo seminario, posee los retratos de insignes obispos y piezas de culto.
- **Museo de san Carlos.** www.mnsancarlos.org.mx En el amplio y armónico edificio que fuera la casa del conde de Buenavista, diseñado por Manuel Tolsá hacia finales del siglo XVIII. Contiene la colección de arte europeo de la academia de san Carlos (s. XV al XIX) y escultura mexicana del siglo XIX. Puente de Alvarado #50, col. Tabacalera, Cuauhtémoc, metro Hidalgo o Revolución, DF, 55.66.80.85 / 55.92.37.21 / 55.66.85.22.
- **Museo de sitio ex convento agustino XVI de Culhuacán.** Uno de los pocos ejemplos de arquitectura y pintura novohispana del siglo XVI. Morelos #10, entre av. 13 y av. Taxqueña, DF, 56.08.01.22 / 56.08.01.63.
- **Museo Franz Mayer.** Ubicado en el que fuera un edificio hospitalario del siglo XVI, siendo restaurado y adaptado para contener una enorme y valiosa colección de arte virreinal americano, europeo y asiático. Este conjunto se clasificó cronológica y temáticamente para funcionar como un museo de artes aplicadas. Al salir de sus seis salas permanentes se llega al claustro donde se ambientaron varios cuartos representativos de una mansión novohispana. Cuenta con servicios museográficos, una biblioteca histórica, auditorio y organiza exposiciones temporales. Av. Hidalgo #45, Alameda central, DF.
- **Museo la cueva del señor del calvario.** Cda. de 16 Septiembre s/n, anexo a la parroquia del señor del calvario, DF, 56.08.01.22 / 56.08.01.63.

- **Museo nacional de arte.** El impactante edificio de principios de siglo que alberga las colecciones de arte mexicano colonial, moderno y contemporáneo; aparte de lo valioso de las obras, el edificio es un atractivo en sí mismo. Tacuba #8, col. Centro, metro Bellas artes o Allende, DF, 55.21.32.24 /55.12.06.14 /55.12.16.84.
- **Museo nacional del virreinato.** Una de las mayores y más completas colecciones de arte colonial mexicano en el extraordinario escenario del ex-noviado de Tepozotlán. Localizado hacia el noroeste de la ciudad. Plaza Hidalgo #99, Tepozotlán, carretera México-Querétaro km. 42 1/2 con desviación a Tepozotlán. 58.76.02.45 /58.76.27.71.
- **Palacio de Iturbide.** En la casa construida por Francisco Guerrero y Torres para los condes de san Mateo de Valparaíso. Es una de las muestras más finas de mansión dieciochesca. En su patio principal se montan exposiciones temporales. Isabel la Católica #44, col. Centro, DF.
- **Pinacoteca virreinal de san Diego.** Entre los muros de este edificio conventual de nobles dimensiones se encuentran muchas de las obras pictóricas de autores españoles y novohispanos. Doctor Mora #7, col. Centro, DF, 55.10.20.79.

~~ARTE MODERNO Y CONTEMPORÁNEO.~~

- **Antigua escuela nacional preparatoria (Colegio de san Ildefonso).** Estupendo conjunto de edificios en cuyas galerías fueron pintados diversos murales durante los años veinte por Ramón Alva de la Canal, Fermín Revueltas, Clemente Orozco, Jean Charlot y Diego Rivera. En su interior se ofrecen importantes exposiciones temporales y actividades culturales. Justo Sierra #16, col. Centro, DF.
- **Museo cuevas.** En el ex-convento de santa Inés se exhiben obras de este artista mexicano. Academia #1, col. Centro, DF.
- **Museo de arte Carrillo Gil.** Edificio de cuatro niveles comunicado mediante rampas que exhibe la colección enriquecida de Alvar y Carmen T. Carrillo Gil. Abarca autores mexicanos, europeos y japoneses. Posee una biblioteca especializada. Av. Revolución #1608, esq. Altavista, San Ángel, DF.
- **Museo de arte moderno.** Conjunto de edificios con galerías circulares. En las salas de la colección permanente se exhiben obras pertenecientes a la escuela mexicana de pintura de gran importancia. En las otras salas se ofrecen muestras temporales muy relevantes. Paseo de la Reforma y Gandhi s/n, frente al museo Tamayo, a media cuadra del circuito interior. Bosque de Chapultepec, DF, 55.53.63.13 /55.53.62.33 /52.11.83.31.
- **Museo de arte regional de azcapotzalco.** Av. el Rosario s/n esq. calz. de las Armas, col. Prados del rosario, DF, 53.18.53.34.
- **Museo de arte tridimensional y regional.** Hacienda el rosario s/n, casi esq. calz. de las Armas, col. Prados del rosario, DF.
- **Museo de la alameda.** Contiene el mural de Diego Rivera llamado *Sueño de una tarde dominical en la alameda* de temática histórico-simbólica. Colón #7, frente a la plaza de la solidaridad, metro hidalgo, DF, 55.10.23.29 /55.12.07.54.

- **Museo del palacio de bellas artes.** En el interior de este importante edificio de carácter ecléctico, iniciado en 1904 y concluido en la época post-revolucionaria se encuentran varias obras murales connotadas. En sus salas de exhibición se pueden observar exposiciones temporales de corte internacional y eventos artísticos. En el tercer piso se localiza el **Museo de la arquitectura**. Av. Hidalgo #1, esq. eje central Lázaro Cárdenas, y av. Juárez, col. Centro, DF, 57.09.31.11 / 55.10.43.84 / 55.12.14.10 ext. 239.
- **Museo fomento cultural Banamex A.C. (Antiguo Palacio Iturbide).** Madero #17, 2° Piso, entre las calles de Bolívar y Gante, DF, 52.25.02.47 / 52.25.02.42 / 52.25.02.36.
- **Museo nacional de arte.** Instalado en lo que fuera el imponente edificio del ministerio de comunicaciones terminado en 1910. En sus salas se exhiben obras selectas del arte mexicano, desde la colonia hasta el siglo XX. Tacuba #8, col. Centro, DF, 51.30.34.00, 10 y 11.
- **Museo Rufino Tamayo.** Edificio construido para ser museo en 1981 por los arquitectos Teodoro González de León y Abraham Zabludovsky. El recorrido se hace por salas en desniveles. En ellas se muestran obras de importantes artistas contemporáneos del mundo. El museo organiza exposiciones temporales sobre temas y autores de nuestro tiempo. Paseo de la Reforma y Gandhi, Polanco, DF, 52.86.65.19.
- **Museo sala de arte público David Alfaro Siqueiros.** Documentos y testimonios de la vida de este pintor mexicano dentro de lo que fuera su casa-taller en el que también se conserva su biblioteca. Tres picos #29, cerca del museo de antropología, DF, 55.45.59.42 / 52.03.58.88 / 52.45.59.52.

CULTURAS PREHISPÁNICAS.

- **Anahuacalli.** Edificio proyectado por Diego Rivera para un estudio-museo de ambientación prehispánica. Calle Museo #150, entre Hidalgo y Moctezuma, Coyoacán, DF, 56.77.29.84 / 56.17.37.97 / 56.17.43.10.
- **Museo arqueológico "Luis G. Urbina".** Av. Insurgentes sur esq. Porfirio Díaz, interior del parque hundido, DF, 54.22.54.00 / 54.22.53.00.
- **Museo arqueológico de Xolotl.** Tizoc contraesquina Quetzalcóatl, plaza principal del poblado de san Bartolo, Edo, de México, 53.91.07.80.
- **Museo arqueológico del cerro de la estrella, "Fuego nuevo".** En la cima del cerro donde se celebraba la ceremonia del fuego nuevo en la época prehispánica. Carr. escénica al cerro de la estrella, km. 2, s/n, av. Ermita-Iztapalapa oriente, DF, 56.86.94.43 / 56.86.97.35.
- **Museo arqueológico santa cruz Acapulco de Xochimilco.** Empleando como escenario la antigua planta de bombeo de agua de principios de siglo, este museo exhibe piezas halladas en la zona lacustre. Av. Tenochtitlan s/n esq. calle la planta, centro del pueblo de santa Cruz Acapulco, Xochimilco, DF, 21.57.17.57.
- **Museo comunitario de san Andrés Mixquic.** Av. Independencia s/n, col. San Andrés Mixquic, DF, 58.47.02.64.
- **Museo de la cultura Tlatilca.** Vía Dr. Gustavo Baz #200, Av. 1 de Mayo y calle Oeste, Edo. de México, 53.00.27.05.
- **Museo de sitio Hueytlilatl.** Plazuela de los Reyes s/n, 54.21.11.47.

- **Museo de sitio y zona arqueológica de Cuicuilco.** Pequeño recinto que ilustra el desarrollo de una de las culturas más antiguas de la cuenca de México, desaparecida por la erupción del volcán Xitle. Av. Insurgentes sur #146 esq. Periférico, km. 16, col. Isidro Fabela, Tlalpan, DF, entre las calles de San Fernando y Zapote, a un costado de la sala Ollin Yoliztli. 56.06.97.58.
- **Museo de sitio zona arqueológica de Teotihuacán.** Exhibe un conjunto de elementos para la comprensión de la cultura teotihuacana y una introducción a la visita de la ciudad. Requiere transportación especial desde la ciudad de México. Carr. México-Teotihuacán, km. 46, San Juan Teotihuacán, Edo. de México.
- **Museo del Templo Mayor.** Edificio que alberga la colección de objetos arqueológicos encontrados en las excavaciones del recinto ceremonial de Tenochtitlán. Sus salas se agrupan en torno al mundo material y espiritual de los mexicas (aztecas). Al pie del edificio se encuentran los restos de los templos centrales de la ciudad antigua y al frente la catedral lo que provoca un efecto contrastante. Seminario #8, col. Centro, DF, 55.42.49.43.
- **Museo nacional de antropología e historia.** Edificio de grandes dimensiones, diseñado para albergar la extensa colección de objetos prehispánicos reunida durante siglos en todo el país. Contiene 26 salas dispuestas de manera cronológica y cultural. El museo alterna interiores y exteriores (un gran patio central y pequeños jardines), ya que cada una de sus salas es un museo propio que puede ser visitado individualmente o en conjunto. El primer piso está dedicado a mostrar la vida de las etnias de México. Posee un auditorio, biblioteca, área audiovisual, sala de exhibiciones temporales, y área de compras. Paseo de la Reforma y Gandhi s/n, col. Chapultepec Polanco, Miguel Hidalgo, Bosque de Chapultepec, metro Auditorio, DF, 55.53.63.81 /55.53.63.86 /55.53.65.64.
- **Museo regional Altepepialcalli.** Av. Yucatán, col. Villa Milpa Alta, DF.
- **Museo regional Tláhuac.** Calz. Tláhuac-Chalco #63, Barrio la magdalena, DF, 58.42.27.20.
- **Zona arqueológica de Tlatelolco, museo de sitio Tecpan, (plaza de las Tres Culturas).** Eje central Lázaro Cárdenas esq. Ricardo Flores Magón y Paseo de la Reforma, DF, 55.83.02.95.

CIENCIA Y TECNOLOGÍA.

- **Gruta marina.** En una gruta simulada se muestra la importancia del agua y la vida que la habita con material didáctico y acuario. Parque marino Atlantis, 3a. Secc. Bosque de Chapultepec, DF.
- **Jardín botánico.** Se pueden observar ejemplares de la flora americana. Circuito escolar, Ciudad universitaria, DF.
- **Museo antiguo palacio de la medicina.** Dentro del señalado edificio del palacio de la inquisición, este museo histórico documenta los usos, materias y tecnologías para la curación de enfermedades por los pueblos prehispánicos, la sociedad colonial y el mundo moderno. Rep. de Brasil #33, frente a la plaza de santo Domingo, col. centro, DF, 55.29.75.42 al 45.

- **Museo de anatomía y patología animal.** Av. Universidad circuito exterior de ciudad universitaria, edificio de posgrado de la facultad de medicina veterinaria y patología, DF, 56.22.58.91 /56.22.59.02 /55.62.59.10.
- **Museo de anatomía.** Av. Insurgentes sur #3001, facultad de medicina edificio B, 4° piso, circuito escolar ciudad universitaria, DF, 56.23.24.25 /56.23.24.23.
- **Museo de ciencia y tecnología.** Edificio construido para mostrar los fenómenos de la física y sus aplicaciones de una manera didáctica. Segunda sección del bosque de Chapultepec, DF.
- **Museo de geología (UNAM).** Un edificio de principios de siglo XX enmarca este museo con excelentes colecciones de rocas, fósiles, fauna y flora que documentan el desarrollo de las ciencias de la tierra en México. Así mismo contiene varios lienzos de José Ma. Velasco, paisajista del siglo XIX. Jaime Torres Bodet #176, col. Santa maría la ribera, entre Salvador Díaz Mirón y Carpio, DF, 55.47.39.00 /55.47.39.48.
- **Museo de historia natural.** www.arts.history.mx/hnatural.html Construido con domos de concreto que crean espacios circulares para cada sala, cuyas colecciones tienen fines didácticos. Bosque de Chapultepec, 2a. sección, a un costado del Panteón de Dolores, Miguel Hidalgo, DF, 55.15.22.22.
- **Museo de la luz.** San Ildefonso y el Carmen, col. centro, DF.
- **Museo de odontología Dr. Samuel Fastlicht.** Av. Insurgentes sur #3000, circuito interior facultad de odontología, ciudad universitaria, DF, 56.23.22.43.
- **Museo de sitio de la secretaría de educación pública.** Argentina #1003, entre las calles de Brasil, Venezuela y Luis González Obregón, DF, 53.29.68.01 /53.28.10.00 y 11.462.
- **Museo de zoología "Alfonso L. Herrera".** Av. Insurgentes sur #3000, interior de la facultad de ciencias, ciudad universitaria, DF.
- **Museo herbario de la facultad de ciencias.** Facultad de ciencias, edif. A, 3er.piso, frente al anexo de ingeniería, ciudad universitaria, DF, 56.22.48.26 /56.22.49.08.
- **Museo herbario medicinal de México.** Av. 6 #330, sótano de la unidad de congreso del centro médico nacional siglo XXI, entrada por centro de documentación e investigación en salud (CENAI), DF, 55.88.56.07.
- **Museo interactivo del medio ambiente.** Manuel Lebrija y Río Churubusco s/n, dentro de la terminal de la línea 1 del metro Pantitlán.
- **Museo planeta azul.** Circuito Correr es salud s/n, esq. Alfonso Neri Vela, entre el museo de historia natural y papalote museo del niño, DF, 26.14.06.26 /26.14.06.28.
- **Museo tecnológico de la comisión federal de electricidad.** Bosque de Chapultepec, 2a. sección junto a la montaña rusa y el Museo del papalote, metro Constituyentes, DF, 55.16.09.64 /55.16.09.65 /52.77.57.79.
- **Museo universitario de ciencias y artes (MUCA).** Localizado en el Pedregal de San Ángel, este museo posee una extensa colección de objetos artísticos del mundo y arte popular que se suman a las exposiciones temporales. Av. Insurgentes sur #3000, costado sur de la torre de rectoría, anexo a la facultad

de arquitectura, ciudad universitaria, DF, 56.22.04.00 /56.22.02.76 /55.50.78.63.

- **Museo universitario de paleontología.** Av. Insurgentes sur #3000, DF.
- **Papalote, museo del niño.** www.papalote.org.mx Espacio interactivo dedicado particularmente a los niños y adultos que permite experimentar los fenómenos del mundo material. Dentro de sus instalaciones se encuentra la megapantalla. Av. Constituyentes #268, 2^{da}. sección del bosque de Chapultepec, Miguel Hidalgo, DF, 52.24.12.60 /51.60.60.60 /52.37.17.00.
- **Planetario Luis Enrique Herro.** En su cúpula hemisférica de 20 m de diámetro se representan los fenómenos del cosmos. Instalaciones del Instituto Politécnico Nacional, Zacatenco, Av. Wilfrido Massieu s/n, Col. Lindavista, Gustavo A. Madero, DF, 55.86.94.55.
- **Universum, museo de las ciencias.** Museo dedicado a la difusión de la ciencia con un enfoque didáctico que permite contemplar y experimentar los fenómenos de la naturaleza. Zona cultural de ciudad universitaria, circuito exterior, DF, 56.65.45.27 /56.22.72.99 /56.22.82.38 /56.22.73.08.

COLECCIONES DIVERSAS.

- **Laboratorio arte alameda.** Dr. Mora #7, col, Centro, DF, 55.10.27.93.
- **Museo antiguo palacio del arzobispado de la secretaría de hacienda y crédito público.** Moneda #4, Antigua Biblioteca Nacional de México, metro Zócalo, a un costado de Palacio Nacional, DF, 52.28.12.41 al 48.
- **Museo centro de la imagen.** Plaza de la ciudadela #2, metro Balderas, a un costado de la biblioteca México, DF, 57.09.59.14 /57.09.59.74 /57.09.60.95.
- **Museo de arte sacro.** Guatemala #20, a espaldas de la catedral metropolitana, DF.
- **Museo de cera de la ciudad de México.** Localizado en una de las típicas casas porfirianas, diseñada por el arquitecto Antonio Rivas Mercado. Se observan detalles *art nouveau* y vitrales emplomados. Reproduce las figuras de personajes famosos del mundo. Londres #10, col. Juárez, DF.
- **Museo de instrumentos musicales.** Liverpool #16, col. Juárez, DF. (Zona rosa).
- **Museo de la caricatura.** Ubicado en un edificio del siglo XVII. Contiene material gráfico desde 1840 hasta nuestros días. Antiguo colegio de Cristo, Donceles #99, col. Centro, entre Argentina y Brasil, DF, 57.04.04.59 /57.02.92.56.
- **Museo de la pluma.** Av. Wilfrido Massieu esq. Av. 2, dentro del centro cultural Jaime Torres Bodet, DF, 52.27.83.93.
- **Museo de la policía preventiva de la ciudad de México.** Calle Victoria #84, casi esq. Revillagigedo, DF, metro Juárez, 55.10.97.01.
- **Museo de los ferrocarrileros.** Alberto Herrera s/n, col. la Villa, Gustavo A. Madero, DF, entre Hidalgo y Aquiles Serdán, metro La Villa. 51.18.64.07.
- **Museo del automóvil, S.A. de C.V.** Av. División del norte #3572, esq. calz. de Tlalpan, DF, entre Hidalgo y Nezahualpilli. 56.17.04.11 /56.17.56.63.
- **Museo del calzado.** En su única sala, este museo exhibe las prendas del caminar desde la Grecia antigua hasta nuestros días. Bolívar #36, col. Centro, DF, 55.12.13.11.

- **Museo del molino de papel.** Av. 13 casi esq. Morelos, cerca del ex convento de Culhuacán, DF, 56.08.01.22 /56.08.01.63.
- **Museo figuras de cera de la villa "Delia Castillo".** Calz. de los Misterios #880, frente al domo de la nueva basílica de Guadalupe, DF, 57.81.94.55.
- **Museo Juan Pablo de las artes gráficas.** En una casa de los años cincuenta se muestran, sellos prehispánicos, naipes y reproducciones de impresos mexicanos del siglo XVI al XIX, así como las tecnologías empleadas en su producción. Galileo #101, Polanco, DF.
- **Museo nacional de artes gráficas.** Extensa y valiosa colección que muestra el desarrollo de la técnica de impresión en América durante la colonia hasta el siglo XIX. Mar Ararufa #8, col. Tacuba, DF, 55.44.13.27.
- **Museo nacional de la estampa.** Pequeño museo ubicado frente a la plaza de Santa Veracruz conteniendo impresos artísticos y periodísticos mexicanos del siglo XIX y XX. Av. Hidalgo #39, dentro de la plaza de Santa Veracruz, col. Centro, DF, 55.10.49.05 /55.21.22.44.
- **Museo nacional de los ferrocarriles mexicanos.** Av. Jesús García #140 (oficinas centrales), atrás de Suburbia Buenavista, DF, 53.27.63.00 /55.47.60.62.
- **Museo numismático.** Par de museos ubicados dentro del edificio Guardiola, cuya arquitectura funcionalista de mediados de nuestro siglo alberga la sede del Banco de México. En el primero pueden verse las diversas monedas que han circulado en México durante su historia y en el segundo objetos usados para la alteración criminal del circulante. Marconi #2, 1º y 4º piso, col. Centro, DF.
- **Museo panteón de San Fernando.** Plaza San Fernando, eje 1 poniente Guerrero, esq. Puente de Alvarado, col. Guerrero, DF, metro Hidalgo, 55.66.78.48.
- **Museo postal.** Dentro del edificio de principios de siglo de corte neoveneciano llamado Palacio de Correos, se localiza este museo dedicado a las comunicaciones escritas, su transporte e identidad. Tacuba y Eje Central Lázaro Cárdenas, col. Centro, DF.
- **Museo Soumaya.** Dentro de las instalaciones de la ex-fábrica de papel Loreto acondicionadas como centro comercial multifuncional. Alberga una colección de arte mexicano y de escultores franceses en la que destacan piezas de Auguste Rodín. Río Magdalena esq. Av. Revolución y eje 10, San Ángel, DF. centro comercial plaza Loreto, 56.16.21.20 /56.16.22.23.
- **Museo telefónico Victoria.** Victoria #56, atrás del centro telefónico San Juan, DF, 55.18.83.97.
- **Recinto de homenaje de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público.** Palacio Nacional 1er Piso, patio Mariano del Zócalo, recinto legislativo del Palacio Nacional, DF, 52.28.12.56 /52.28.12.52.

ETNOLOGÍA.

- **Museo de la charrería.** Una sección del ex-convento de Monserrat da cabida a la colección de atuendos y objetos del arte desarrollado en México por

- jinetes y vaqueros denominados *Charros*. Isabel la católica #108, col. Centro, esq. José María Izazaga, DF, 57.09.48.38 /57.09.50.32 /57.09.48.23.
- **Museo de la indumentaria mexicana "Luis Marquez Romay"**. Izazaga #92, Isabel la católica y calle 5 de febrero, DF, 57.09.40.66 /57.09.41.26 ext. 130.
 - **Museo de la indumentaria mexicana**. En sus dos salas se exhiben piezas textiles y objetos de algunos de los principales grupos indígenas de México y una pequeña muestra de arte plumario. Madero #33, col. Centro, DF.
 - **Museo de sitio del claustro de sor Juana, A. C.** Izazaga #92, entre Isabel la católica y calle 5 de febrero, DF, 57.09.40.86 /57.09.41.26 ext. 116.
 - **Museo nacional de artes e industrias populares del instituto nacional indígena, (INI)**. Dedicado a exposición y venta de artesanías, localizado en el antiguo templo de Corpus Christi. Av. Juárez #44, frente al hemiciclo a Juárez, col Centro, DF, 55.10.34.04.
 - **Museo nacional de las culturas populares**. Peculiar museo que dedica ciclos completos de exhibiciones sobre la vida diaria y la cultura popular de México. Estas exposiciones presentan material de investigación en forma didáctica y amena. Hidalgo #289, col. del Carmen, Coyoacán, metro General Anaya o Viveros. 55.54.89.68 /55.54.83.57.
 - **Museo nacional de las culturas**. Como parte de las construcciones del palacio nacional, en este sitio se ubicó la casa de moneda, luego el museo nacional. Hoy se exhiben objetos de las principales culturas del mundo en 20 salas con apoyos didácticos. Moneda #13, col. Centro, a un costado de palacio nacional, DF, 55.42.01.65 /55.12.74.52.
 - **Museo Serfín de indumentaria indígena**. Madero #33, DF, 55.18.15.55 /55.18.15.56.
 - **Museo-casa Frida Kahlo**. Muebles, cartas, pinturas, objetos diversos, trajes y demás objetos personales de la afamada pintora y esposa de Diego Rivera. El gusto de la pareja por el arte popular, la vida intelectual y las vicisitudes de Frida se reflejan vivamente en este casi sitio de culto. Londres #247, esq. Allende, Coyoacán, DF, 55.54.59.99 /56.58.57.78 /55.54.59.99.

HISTORIA.

- **Casa de León Trotsky**. Pequeño museo y centro cultural que recrea la morada del líder soviético en México hasta su muerte. Viena #45, esq. av. Río Churubusco #410, col. del Carmen, Coyoacán, DF. Se encuentra cerca del cruce de av. Río Churubusco y av. Centenario, entre Gómez Farías y la plaza de Coyoacán. 56.58.87.32.
- **Museo - galería de historia del caracol**. Concebido como un recorrido en el tiempo mediante dioramas. 1^{ra} sección del bosque de Chapultepec, DF. Rampa de acceso al castillo de Chapultepec. 52.86.39.75 /55.53.62.85 /55.53.63.91.
- **Museo casa de Carranza**. Río Lerma #35, esq. Río Amazonas, col. Cuauhtémoc, DF.
- **Museo de la ciudad de México**. Situado en la lujosa casa de los condes de Santiago de Calimaya, obra característica del barroco mexicano. En sus estancias se exhiben objetos que recrean la historia de la ciudad. Pino Suárez #30, col. Centro, Cuauhtémoc, DF, 55.22.99.36 /55.42.06.71 /55.42.00.83.

- **Museo de historia de Tlalpan.** Plaza de la Constitución #10, esq. Morelos, col. Centro de Tlalpan, DF.
- **Museo de sitio de la casa de la primera imprenta de América.** Lic. Primo Verdad #10 esq. Moneda, frente al museo de las culturas a un costado de palacio nacional, DF, 55.22.15.35 /55.22.16.75.
- **Museo del ejército.** Ubicado en lo que fuera la nave del templo y parte del convento de Bethlemitas de esta ciudad. Exhibe cronológicamente piezas pertenecientes a la colección de armas históricas del heroico colegio militar. Tacuba esq. Filomeno Mata, col. Centro, DF.
- **Museo del palacio nacional.** Palacio Nacional s/n, Centro Histórico, DF.
- **Museo del recuerdo de la academia mexicana de la lengua.** Donceles #66, esq. Palma, DF, 55.10.22.67 /55.21.55.71.
- **Museo del Templo Mayor.** Edificio que alberga la colección de objetos arqueológicos encontrados en las excavaciones del recinto ceremonial de Tenochtitlán. Al frente del edificio se encuentran los restos del conjunto central. Seminario #8, col. Centro, a un costado de la catedral metropolitana, DF, 55.42.49.43 /55.42.06.06 /55.42.47.84.
- **Museo histórico judío y del holocausto Tuvie Maizel.** Acapulco #70, col. Condesa, DF, 52.11.69.08 /52.11.05.01.
- **Museo legislativo.** El teatro porfiriano dio paso a la cámara de diputados de la época revolucionaria. Hoy exhibe documentos relativos a la historia de la institución parlamentaria mexicana dentro del edificio de la asamblea de representantes del D.F. Allende y Donceles, col. Centro, DF.
- **Museo nacional de historia, castillo de Chapultepec.** El marco natural de este museo es el castillo de Chapultepec, edificio neoclásico con adaptaciones posteriores, proyecto de residencia imperial que habitara Porfirio Díaz y los primeros jefes revolucionarios. Reúne piezas representativas de los períodos de la historia mexicana: La nueva España, luchas de independencia y formación de la república. En algunas de sus salas y espacios se observan varios murales importantes de la escuela mexicana con temas históricos. Sitio histórico en sí mismo y con una vista espléndida de la ciudad. Se accede por la rampa que rodea el cerro de Chapultepec en la 1^{ra} sección del bosque, entre Reforma y Gandhi, DF, 55.53.62.24 /55.53.62.02 /52.86.99.20.
- **Museo nacional de la revolución.** Planta baja del monumento a la revolución, Plaza de la república s/n, DF, metro Revolución, 55.46.21.15.
- **Museo nacional de las intervenciones.** Dentro del conjunto conventual de san Diego de Churubusco, se exhiben objetos relacionados con la defensa del territorio durante las invasiones extranjeras. Calle 20 de Agosto esq. av. General Anaya, metro General Anaya, entre calz. de Tlalpan y división del norte, Coyoacán, DF, 56.88.79.26 /56.04.06.99.

LITERATURA.

- **Claustro de Sor Juana.** Empleando como marco parte del ex-convento de san Jerónimo, se muestran las excavaciones arqueológicas, objetos y muebles coloniales. Con ello se recrea la vida conventual y en especial la trayectoria de sor Juana Inés de la Cruz, célebre poetiza del siglo XVII. Anexo se

encuentra una escuela de estudios humanísticos. San Jerónimo #47, col. Centro, DF.

- **Museo capilla alfonsina.** Casa-museo y biblioteca que perteneció al escritor y diplomático Alfonso Reyes. Benjamín Hill #122, col. Hipódromo condesa, entre las calles de Tacámbaro y Gómez Palacios, metro Patriotismo, DF, 55.15.22.25.
- **Museo casa de la bola.** Parque lira #136, a lado del parque público lira, DF, 55.15.55.82 / 55.15.88.25.
- **Museo casa del poeta.** En una habitación que recrea la morada del poeta finisecular Ramón López Velarde, se penetra a un espacio de sus imágenes poéticas. Cuenta con una biblioteca especializada y un café-bar. Álvaro Obregón #48, col. Roma, DF.

CENTROS CULTURALES.

- **Casa de la cultura de Coyoacán (D.D.F.).** Francisco Sosa, frente a la plaza de santa Catarina, DF.
- **Casa de la cultura de la delegación Cuauhtémoc (D.D.F.).** Culiacán #103, col. Condesa, DF, 55.84.75.11.
- **Casa de la cultura Mixcoac (D.D.F.).** Augusto Rodin y Campana, DF.
- **Casa de la paz (UAM).** Cozumel #10, col. Roma, DF.
- **Casa del Indio Fernández.** Zaragoza #51, DF. 55.54.75.89 / 55.92.01.29.
- **Casa del lago (UNAM).** 1^{ra}. sección bosque de Chapultepec, DF.
- **Casa museo Benita Galeana.** Zutano #11, col. Segunda del periodista, DF, 56.09.16.87.
- **Centro cultural José Martí.** www.cultura.df.gob.mx Dr. Mora #1 esq. Hidalgo, col. Centro, Cuauhtémoc, DF, 55.21.21.15.
- **Centro cultural san Ángel (D.D.F.)** Av. Revolución y calle del Arenal, DF.
- **Centro nacional de las artes.** Av. Río Churubusco y calz. de Tlalpan, Coyoacán, DF.
- **Ex convento del desierto de los leones.** Desierto de los leones, Edo. de México.
- **Museo - biblioteca Tomás Medina Villarruel.** Av. Sur del comercio s/n, barrio la soledad, San Juan Ixtayopan.
- **Museo Carrillo Gil.** www.macg.inba.gob.mx Av. Revolución #1608 esq. Altavista, col. San Ángel Inn, Álvaro Obregón, DF, 55.50.62.89 / 55.50.62.60.
- **Museo casa de Morelos del centro comunitario Ecatepec.** Kilómetro 23.5 antigua carretera a Pachuca, a una cuadra del puente de fierro, 58.39.58.64.
- **Museo casa estudio Diego Rivera.** Diego Rivera esq. Altavista s/n, col. San Ángel Inn, Álvaro Obregón, DF, 56.16.09.96.
- **Museo casa Ruth Lechuga.** Pachuca s/n, edif. Condesa entrada B, depto. 6, entre Juan de la Barrera y Agustín Melgar, DF, 55.53.55.38.
- **Museo de arte contemporáneo internacional Rufino Tamayo.** Paseo de la Reforma y Gandhi s/n, col. bosque de Chapultepec, Miguel Hidalgo, metro Chapultepec, DF, 52.86.65.99 / 52.86.58.39 / 52.86.65.19 / 52.86.65.29.
- **Museo de cera.** Calz. Misterios #880, esq. Fray Juan de Zumárraga, col. Tepeyac Insurgentes, Gustavo A. Madero, DF, 57.81.94.55.

- **Museo de la casa del risco del centro cultural Isidro Fabela.** Plaza de san Jacinto #15, San ángel, DF, entre Francisco I. Madero y el callejón de la Amargura, 56.16.27.11 /55.50.92.68.
- **Museo Dolores Olmedo Patiño.** Av. México #5843, esq. con Antiguo camino de Xochimilco, DF, 55.55.12.21 /55.55.10.16 /55.55.08.91. ext. 141, 142.
- **Museo Félix de Jesús.** Patriotismo #26, entre Progreso y Benjamín Franklin, DF, 55.15.34.81.
- **Museo Hacienda de Santa Mónica.** Ignacio Altamirano #3, fracc. Santa Mónica, espalda de centro comercial Mundo E, Edo. de México. 53.97.51.47 /53.98.45.79.
- **Museo José Luis Cuevas.** Academia #13, col. Centro, Cuauhtémoc, DF, 55.42.89.59.
- **Museo Manuel Tolsá, Palacio de Minería.** Tacuba #7, Centro Histórico, Cuauhtémoc, ala oriente del Palacio de Minería, metro Allende, DF, 55.21.40.20 al 25 /56.23.29.62 /55.12.80.94 /55.12.18.22.
- **Museo mural Diego Rivera.** www.cnca.gob.mx Colón esq. Balderas s/n, col. Centro, Cuauhtémoc, DF.
- **Museo nacional de la acuarela.** www.mixochimilco.com.mna Salvador Novo #88, col. Barrio de Sta. Catarina, Coyoacán, DF, metro Miguel Ángel de Quevedo, entre Miguel Ángel de Quevedo y Francisco Sosa, 55.54.18.01.
- **Museo San Miguel Teotongo.** Joselito Huerta, Eloy Cavazos y América s/n, DF, 54.45.10.68.
- **Museo universitario del Chopo.** www.chopo.unam.mx Dr. Enrique González Martínez #10, col. Santa María la Ribera, Cuauhtémoc, DF, 55.46.84.90. ext. 110.
- **Polyforum Cultural Siqueiros.** Av. Insurgentes Sur y Filadelfia, col. Nápoles, DF.
- **Sociedad de Escritores de México.** José María Velasco #59, Mixcoac, DF.