

Órgano de información del Instituto de Educación Media Superior del Distrito Federal

BOLETINES

Fiesta en Xochimilco e Iztapalapa

mayo 2012

Núm. 118

Publicación mensual

- Vigorexia: la inalcanzable perfección
- Turismo verde

EqUi-liBra-Té, equi-librate, **¡EQUILÍBRATE!**

Si la vida es difícil o no, si cada día trae consigo sus respectivas preocupaciones, si la situación personal y del país es sencilla o complicada... no es definitivamente nuestra intención determinarlo en este número de *BoletIEMS*.

Lo que sí pretendemos es continuar en la tarea de provocar en ti la reflexión sobre aspectos relacionados contigo y tu entorno.

¿Has sentido tristeza, depresión, decepción, ansiedad, miedo, (...)? ¿Te han dicho otros que te ven alterado(a), inquieto(a), hiperactivo(a), abandonado(a)...?

Si ha sido así es probable que hayas estado experimentando un desequilibrio en tus emociones. Ya te habías enterado, ¿cierto? ¿Y sabías también que esas situaciones pueden superarse o empeorar según tus decisiones?

Sí. Aunque dudes, a los problemas en casa, en la escuela, en el trabajo, con tu "yo interno", y hasta en el país se les puede encontrar más fácilmente una solución, si se tiene la actitud adecuada para hacerlo.

Lo primero es informarse. Pensar, leer, escuchar, comunicar al respecto... es lo que sigue.

Te invitamos a contribuir con ese proceso en estas páginas. Aprender a recuperar o conservar el "equilibrio" no solamente es sano, sino una muestra innegable de que el paso de los años es provechoso.

BoletIEMS es una publicación mensual informativa, educativa y cultural del Instituto de Educación Media Superior del Distrito Federal para la comunidad del IEMS, de distribución gratuita, con un tiraje de cinco mil ejemplares.
Mayo 2012.

San Lorenzo 290, Col. Del Valle Sur,
C.P. 3100, Del. Benito Juárez
Ciudad de México.
Teléfono: 5636-2512

www.iems.df.gob.mx
informacion@iems.df.gob.mx

Las opiniones expresadas en los artículos reflejan únicamente el pensamiento de sus autores.

El editor se reserva el derecho de realizar la corrección de estilo y los cambios en la extensión de los artículos que recibe para su publicación, así como publicarlos en el número de *BoletIEMS* que se considere oportuno.

Distribuido por el Instituto de Educación Media Superior del Distrito Federal, con domicilio en San Lorenzo 290, Col. Del Valle Sur, México D. F., C.P. 3100.

Impreso por Corporación Mexicana de Impresión, S.A. de C.V. (COMISA), General Victoriano Zepeda 22, Col. Observatorio, C.P. 11860, Delegación Miguel Hidalgo, México, D. F., Tel. 55 16 93 89.

Registro en Trámite.



COMUNIDAD

4 El que a buen árbol se arrima

6 ¿Cómo enseñar filosofía?

TOMA NOTA

9 Turismo verde

REFLECTORES

10 Xochimilco e Iztapalapa 2, sinónimos de arte y cultura

TECNOLOGIA

12 ¿Sabías que Internet ya tiene su día?

SALUD

14 Cigarro: "¿Hasta que la muerte nos separe?"

16 Vigorexia: la inalcanzable perfección

ENTORNO

18 Conservación: asunto de vida o muerte

PERFILES

20 El Problema Eje tiene su ciencia

VENTANA CULTURAL

22 Lánzate: *De ver arte a ser arte*
Encuadre: *No te lo puedes perder*

EL QUE A BUEN ÁRBOL SE ARRIMA

Si tienes dudas sobre sexualidad y drogas, lo ideal es acercarte a tus padres o a una persona mayor con quien te sientas a gusto y te escuche; ellos cuentan con bastante experiencia e información para darte un buen consejo o ayudarte incondicionalmente en cualquier elección que tomes.

En entrevista para *Boletín EMS*, la maestra Marcela González, especialista en terapia familiar y experta en psicología juvenil, señaló que la conducta de tus padres y su forma de interactuar contigo influyen en tu disposición para acercarte a hablar sobre estos temas.

De acuerdo con la opinión de la psicóloga egresada de la UNAM, las críticas, los sermones, los castigos, el chantaje emocional y la culpa generan un clima de tensión en casa que te dificulta hablar con tus padres, lo cual puede convertirte en una persona violenta e incluso llevarte a sufrir problemas que alteren tu vida y te pongan en peligro, como el consumo de drogas, el embarazo no deseado y las enfermedades de transmisión sexual.

Según la especialista en terapia de pareja, tú como joven te sientes más en confianza cuando platicas con un adulto que te estima, te toma en cuenta y te aconseja sin criticarte o juzgarte, dándote la oportunidad de decidir con menos temor a equivocarte, pues tienes más seguridad de saberte apoyado aún cuando tus elecciones no sean las más acertadas.



“Cuando los jóvenes no perciben el apoyo de sus padres, ni hay comunicación, es muy posible que tengan más problemas como la drogadicción y la sexualidad temprana o no protegida. Por el contrario, si ellos saben que cuentan con sus papás y pueden recurrir a ellos para resolver sus problemas, sus niveles de bienestar se pueden incrementar.”

Maestra Marcela González

¿NO CUENTAS CON EL APOYO DE TUS PADRES?
¿TODO EL TIEMPO ESTÁS PELEANDO CON ELLOS?

No te desanimas, las cosas se pueden solucionar si pones atención a los siguientes consejos que la profesora Marcela González nos dio para ti y tus papás. Si atienden juntos cada recomendación, verán que es posible mejorar la relación y podrán tener más confianza a la hora de hablar sobre temas como las drogas y el alcohol.



1. Buscar acuerdos sin imponer ningún punto de vista y sin insultar

Para que tus papás tengan una mejor comunicación contigo, deben estar dispuestos a establecer acuerdos y a ceder, evitando imponer su punto de vista mediante los insultos o las descalificaciones.

2. Investigar todo acerca del tema

Tú y tus papás cuentan con libros, revistas e Internet, donde pueden ampliar sus conocimientos acerca del sexo y drogas, lo cual es una de las mejores maneras para evitar embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual y problemas de adicción.

3. Predicar con el ejemplo

Se recomienda que tú y tus padres definan reglas claras para establecer qué se permite y qué no se permite a todos los miembros de la familia; si todos están convencidos de estas ideas, no hay nada como respetarlas y ponerlas en práctica sin importar si se trata de la mamá, el papá, el hijo menor o el mayor.

La maestra González opina que estos consejos funcionan la mayoría de las veces, aunque en algunos casos se requiere de ayuda profesional. No te sientas mal si en tu familia se presenta esta situación, cuentas con el apoyo de espacios destinados a ofrecer apoyo y orientación psicológica a todo el público a un costo muy accesible.

¿Crees que tú y/o tu familia necesitan ayuda profesional? Échale un ojo a la siguiente lista y haz que las cosas cambien en casa ahora mismo.

Centro de Servicios Psicológicos Dr. Guillermo Dávila

Teléfono: 562-22309

Sótano del Edificio "D" de la Facultad de Psicología.

De lunes a viernes, de 8:30 a 19:00 horas.

Centro Comunitario Dr. Julián MacGregor y Sánchez Navarro

Teléfono: 5618-3861

Calle Tecacalo Mz. 21, Lt. 24, colonia Ruiz Cortines, Delegación Coyoacán.

De lunes a viernes, de 8:00 a 20:00; sábados, de 10:00 a 14:00 horas.

Centro de Prevención en Adicciones Dr. Héctor Ayala Velázquez (CEPREA)

Teléfono: 5658-3744

Retorno Cerro Acasulco #18, colonia Oxtopulco-Universidad, entre Copilco y Miguel Ángel de Quevedo (a dos cuadras del Metro Miguel Ángel de Quevedo).

De lunes a viernes, de 9:00 a 19:00 horas.



Existe una relación entre el ambiente familiar hostil y los hijos agresivos. Un padre violento no te va a escuchar, no te va a entender, no te va a comunicar. Si tus recursos personales no te permiten ver otras alternativas, es altamente probable que te evadas mediante las drogas, el alcohol, o en el caso de algunas mujeres, a través de una sexualidad poco cuidada."

Maestra Marcela González

¿Cómo enseñar filosofía?

DTI Omar García Corona

“ Debemos hacer sentir a nuestros jóvenes que el pertenecer a la capital es sinónimo de dignidad.”

Enrique Dussel
(Filósofo)

Enrique Dussel Ambrosini

- Primer filósofo latinoamericano en recibir el nombramiento "Alberto Magno" (Albertus Magnus, 2010) por la Universidad de Colonia, Alemania.
- Galardonado en el año 2009 con el "Premio Libertador del gobierno de Venezuela.
- Doctor *Honoris Causa* por las universidades de Friburgo, Suiza, y San Andrés, Bolivia.
- Cuenta con una vasta producción en las categorías de obra filosófica, histórica y teológica.
- Colaborador frecuente del diario *La Jornada*.
- Entre sus obras más recientes destacan:
 - *Carta a los indignados*. México, La Jornada Ediciones. 2011.
 - *El Pensamiento filosófico Latinoamericano, del Caribe y "Latino"*. México, Siglo XXI. 2010.
 - *Tesis de política*. México, Siglo XXI. 2009
 - *Política de la liberación*. Madrid, Trotta. 2009.

Continuamos con la segunda parte del artículo basado en la conferencia: "La importancia de la filosofía en los jóvenes de preparatoria", impartida por el reconocido filósofo Enrique Dussel, durante las Jornadas Académicas realizadas en el plantel *Ricardo Flores Magón* (Coyoacán), a principios de este año.

Además de exponer novedosos puntos de vista y precisar ideas sobre el trabajo docente, Dussel compartió —ante los profesores de la Academia de Filosofía del IEMS— algunas de sus últimas investigaciones y propuestas a nivel mundial sobre historia universal e historia de la filosofía.

1. En opinión del filósofo, se requiere un nuevo paradigma crítico de la historia que, contra el excluyente modelo hegeliano (Antigüedad, Edad Media y Edad Moderna), pretende reivindicar e incorporar a las grandes culturas del orden planetario. Temas como el origen de la modernidad y el pensamiento filosófico latinoamericano, entre muchos otros, fueron articulados de manera magistral:

“ Para enseñarle a nuestros discípulos nuestra propia filosofía, hay que ir más allá de la postura enfocada en la cultura y la historia de Europa como centro del mundo. Se ha hecho poco por apreciar la filosofía hecha en Latinoamérica; sin embargo, aquí también han existido, sobre todo en México, muchas ideas producidas durante la época de los mayas, los aztecas y posteriormente en las etapas colonial, independentista y actual.”



2. De acuerdo con Dussel, México cuenta con claros ejemplos de cómo la filosofía y la historia se han abordado desde un enfoque diferente al europeo, tal como lo muestra Francisco Xavier Clavijero, filósofo e historiador mexicano perteneciente a la Compañía de Jesús, cuyo trabajo abrió camino a una nueva perspectiva:



Clavijero tiene una visión de la historia mundial superior a Hegel y Kant, quienes poseen una perspectiva racista de la historia. En cambio Clavijero, cuando es expulsado de nuestro México, se va a Italia y escribe *La Historia antigua de México*; pero, cuidado, no es la de los criollos, ni de los blanquitos, ni de los mestizos, sino del Imperio Azteca. Es decir, tenía una visión de la historia mundial desde el sur y desde los pueblos anteriores a la modernidad, superior a Kant y Hegel."

3. Como dato novedoso y reafirmando la importancia de nuestra filosofía mexicana, Dussel señaló que el célebre René Descartes, llamado el "Padre de la Filosofía Moderna", estudió lógica con base en la obra de un filósofo mexicano editada hacia la segunda mitad del siglo XVI en los colegios jesuitas de todo el mundo:



En México hubo un profesor de lógica llamado Antonio Rubio, escribió sobre la *Lógica de Aristóteles*, pero lo hizo en forma muy creativa y pedagógica. Los jesuitas adoptaron esa obra titulada *Lógica Mexicana* y la enseñaban en todos sus colegios, distribuidos en Londres, Estocolmo, Berlín, Bonn (en toda Alemania), Oxford, la India, China, África y América Latina, así que era un texto muy conocido. René Descartes entró a los diez años en *La Fleche*, una escuela jesuita de filosofía, donde estudió lógica a partir de la obra de Rubio."



El que diga que no hay filosofía latinoamericana y es filósofo latinoamericano se contradice. Hay que partir de América Latina en nuestras enseñanzas. Hay que enseñar quién es Bartolomé de las Casas. Cómo Ginés de Sepúlveda sepultó la conquista y justificó la invasión europea. Hay que ver qué tipo de filosofía hubo aquí, qué tipo de filosofía tenían Hidalgo y los grandes próceres; y después el positivismo, etcétera."

Enrique Dussel

4. Finalmente, el Doctor *Honoris Causa* cerró con broche de oro su conferencia mediante una reflexión acerca de la Filosofía de la Liberación, considerada como la única escuela filosófica nacida en América Latina, cuyos temas de estudio han abierto una nueva perspectiva:



Filosofía de la Liberación, para mí, es filosofía de la periferia, de los dominados, del sur, de la mujer; filosofía de los pueblos originarios, de los obreros; filosofía popular, de los marginales, de las razas; toda esa cantidad de exterioridad al sistema vigente y esto ha hecho su historia ya. [...] Es la única filosofía nacida en América Latina; no quiere decir que sea la más importante, ni principal, pero es la única que ha nacido en nuestro territorio. Sería muy bueno que la gente leyera un poco, porque su visión es muy completa."

Si deseas consultar la versión completa de la conferencia "La Importancia de la filosofía en los jóvenes de preparatoria", búscala en el Portal Académico del IEMS.

Imágenes tomadas de: desdeabajo.org.mx y encuentrolatinoamericanos.blogspot.mx

También puedes ver el video completo en el canal de YouTube:
<http://www.youtube.com/watch?v=VwhFX6kkw3o>



TURISMO VERDE

La industria turística en México tiene un nuevo pretexto para festejar este 22 de mayo, en el marco del Día Internacional de la Diversidad Biológica.

Desde 1990, se ha desarrollado un sector que día a día gana popularidad en el país, se trata del ecoturismo, también conocido como turismo alternativo o ecológico, cuya labor se concentra en dar a conocer la belleza natural y cultural, sin perder de vista el cuidado y la preservación del medio ambiente.

El compromiso del ecoturismo va más allá pues procura el desarrollo de las comunidades, que generalmente encuentran una forma de adquirir ingresos en forma sustentable recibiendo a miles de visitantes y explotando racionalmente su entorno. Fomenta la conservación del patrimonio natural o cultural, con el objetivo de que otras generaciones puedan disfrutarlo y aprovecharlo.

Si te has preguntado cuál es la situación de nuestro país, deberías echarle un vistazo al artículo *Concepción y perspectiva del ecoturismo en México*, escrito por Arturo Carballo Sandoval, maestro en Ciencias en Economía del Turismo y especialista en turismo alternativo. Aquí te presentamos unos cuantos datos incluidos en dicho texto, que señalan el potencial ecoturístico de la República Mexicana, ya sea por su biodiversidad, sus recursos naturales o su patrimonio cultural:

México posee 93 áreas nacionales protegidas, cuya extensión ocupa 11.8 millones de hectáreas, donde es posible aprovechar el atractivo natural, con miras a generar ganancias y crear conciencia sobre la conservación del entorno.

El segundo sistema de arrecifes más importante de todo el mundo se ubica en nuestro territorio, compitiendo en popularidad con el Gran Arrecife de las costas de Australia, reconocido como el más importante de la Tierra.

El norte y noroeste cuenta con desierto y bosques de alta montaña, como el Triángulo Dorado o el Desierto de Sonora, en cuya extensión se alberga una gran biodiversidad, a pesar de las difíciles condiciones de vida.

El impacto en el medio ambiente y el desarrollo de México son argumentos sólidos a favor del ecoturismo como una alternativa eficaz, ideal para contrarrestar el efecto negativo de aquellas acciones que ponen en peligro la biodiversidad de todo el país; sin embargo, también puedes contribuir con tu granito de arena, sobre todo si tomas conciencia de aquellos hábitos que en tu día a día amenazan o fomentan la supervivencia de la flora y la fauna.



Sinaloa, Zacatecas, Nuevo León, Tamaulipas, San Luis Potosí, Guanajuato, Aguascalientes y Tabasco, cuentan con el mayor número de áreas declaradas Reservas de la Biosfera.

Xochimilco e Iztapalapa 2, *sinónimos de arte y cultura*

En mayo, los planteles *Bernardino de Sahagún* (Xochimilco) y *Benito Juárez* (Iztapalapa 2) "se vistieron de pipa y guante" para festejar su aniversario, durante los cuales se contó con eventos que derrocharon creatividad, entusiasmo, compañerismo y solidaridad.

Con motivo de su cumpleaños número 11, la comunidad IEMS de Xochimilco se ganó los aplausos de los asistentes, gracias a una muestra donde el arte, la ciencia y la cultura fueron los protagonistas de exposiciones, películas, juegos, experimentos, concursos e incluso un carnaval medieval.



Mención especial merece el grupo musical "Ocho Cuartos", integrado por Blanca Pineda (profesora de la Academia de Música) y sus alumnos, cuyo sonido sedujo el oído del público e inundó las instalaciones al ritmo de *Rock-Pop*.



Además de los eventos organizados en Xochimilco, la comunidad del Instituto tuvo otra razón para sorprenderse en el mes de mayo: los días siete y ocho, los alumnos y maestros del plantel *Benito Juárez*, Iztapalapa 2, "tiraron la casa por la ventana" en su décimo aniversario con un festival que iluminó una sonrisa en el rostro de todo el público.

La fiesta de Iztapalapa 2 fue más allá del clásico "Estas son las mañanitas que cantaba el rey David" y se dejó sentir con un programa multidisciplinario que involucró desde conferencias y exposiciones, hasta poesía libre, desfile de modas, teatro, música y danza.

Lo anterior fue posible gracias a profesores entusiastas y comprometidos con el trabajo de dar una formación de calidad a los jóvenes del IEMS, tal como es el caso de Sara Mónica Monter, Marcelino Herrera, Josefina Valenzuela, Mónica Ramírez, Elizabeth Ramírez e Higor Hernández, de las Academias de Lengua y Literatura, Historia y Artes Plásticas, respectivamente.



A unos cuantos metros del escenario principal, las academias de Lengua y Literatura, Historia, y Planeación y Organización del Estudio (P.O.E.) se hicieron notar con una instalación acerca de las vanguardias artísticas, además de una exposición de pintura y una exhibición donde varios estudiantes demostraron que en el IEMS hay talento.

Por si esto fuera poco, los académicos Mónica Ramírez, Elizabeth Ramírez e Higor Hernández le dieron un toque de glamour al evento con un desfile de modas, en el cual se presentaron 25 trajes inspirados en vanguardias artísticas como el cubismo, el expresionismo, el futurismo y el suprematismo, entre otras.



En cuanto a poesía libre se refiere, personalidades como Difusión Filosófica, Spoken World y MC Rasgra se presentaron en la explanada, desde donde le dieron sabor a la fiesta con sus ocurrencias y su habilidad para llenar la atmósfera de buen humor.

Después de los chillidos y la admiración causada por la pasarela, el evento continuó con *Pic-Nic*, obra de teatro montada por la compañía teatral Vámonos Riendo, cuya formación fue posible gracias al esfuerzo conjunto de la maestra Sara Mónica Monter y sus alumnos, entre los que destaca Rosa de Lima Trinidad Robles, quien estuvo a cargo de la dirección.

Entre tanto y para darle ritmo a la tarde, los *beats* inundaron todos los rincones con un programa que incluyó actividades de danza, una demostración de *Rap*, un concierto de guitarra a cargo del DTI Edgar Luna, así como la presentación de las bandas Surf & Fusión, 5 Grados Reichter y Sistema Alternativo, agrupación que cerró con broche de oro el festival.

¿Sabías que

INTERNET

ya tiene su día?



Este 17 de mayo se festejó el Día Mundial de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (DMTSI) para contribuir a reducir la brecha digital, además de analizar el impacto social de Internet, así como otras tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

Desde 1969, se estableció este día como la fecha para conmemorar la fundación de la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT), y la firma del primer Convenio Telegráfico Internacional en 1865.

En marzo de 2006, la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el 17 de mayo como el Día Mundial de la Sociedad de la Información, con el objetivo de promover la importancia de las TIC y su impacto en la vida de las personas.

Un año después, la Conferencia de Plenipotenciarios de la UIT reunida en Natalia, Turquía, decidió celebrar el 17 de mayo ambos eventos. Dichas celebraciones persiguen tres propósitos:

1.

Estimular la reflexión y el intercambio de ideas sobre el tema.

2.

Realizar debates nacionales sobre las telecomunicaciones y las sociedades de información.

3.

Elaborar un Informe que recoja las deliberaciones en cada país sobre los diferentes ángulos de estos asuntos, para remitirlos a la UIT y al resto de los Estados miembros

Imágenes tomadas de: infosurhoy.com y 360minutos.com

<http://www>



Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI)

Estudio:
Hábitos de los Usuarios de Internet en México 2012

México superó este año los 40 millones de cibernautas.

Cada usuario en México navega 4 horas diarias en Internet.

Correo, búsqueda de información y entretenimiento, son los mayores usos.

El acceso a redes sociales creció de 61% a 77% respecto al 2011.

Se duplicó el uso de dispositivos móviles para acceder a Internet.

Ello representó 14% más frente a los 34.9 millones del año pasado.

El Estado de México y el Distrito Federal son las entidades con más usuarios de la red.

Jalisco, ya con tres millones, es el tercer estado con más internautas.

Aumentó de 26 a 58% la conexión a la red con teléfonos inteligentes.

Creció el uso de dispositivos como celulares y reproductores de música.

También se incrementó el uso de consolas de juego portátiles y de tabletas.

El uso de las PC y las laptops como medios de conexión a la red se redujo.



Cigarro:

“¿Hasta que la

Al consumir tabaco no sólo hueles mal y se te ponen los dientes amarillos, sino que con cada cigarro entras en un círculo vicioso donde atentas contra tu propia vida sin importar las consecuencias. Expertos del Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones (IAPA) sostienen: “La marca con la que empiezas a fumar, puede ser la marca con la que te mueras.”

En entrevista para el *Boletín EMS*, el director del IAPA, del Gobierno del Distrito Federal, señala que al fumar desde la infancia o la adolescencia caerás posiblemente en una fuerte adicción, debido a que durante esta etapa tu cerebro aún está en proceso de maduración y es posible alterar su composición:

“Cuando se empieza a fumar a los 10, el cerebro es mucho más plástico porque está en desarrollo y se acostumbra; por ello la adicción va ser más fuerte en comparación con quienes comienzan este hábito a los 21 ó 25 años. El resultado es que será más difícil dejar el cigarro”.



nos separe?”

Agrega que el 60% de las personas sabe que el cigarro hace daño y de todos modos siguen consumiéndolo. En términos estadísticos, dos de cada tres fumadores dejan el tabaco y quienes no pueden hacerlo es porque son adictos.

Hasta aquí ya tienes una buena razón para evitar este hábito. ¿Quieres saber cuál es el sabor del cigarro? ¿Vas a seguir fumando? Te recomendamos leer la siguiente información proporcionada por el IAPA. Te darás cuenta que el tabaco es un producto adictivo y un veneno que mata poco a poco tu cuerpo.

A través del cigarro consumes 40 sustancias cancerígenas y 60 altamente tóxicas, las cuales te convierten en candidato a sufrir graves problemas de salud, e incluso te exponen a un elevado riesgo de muerte, como señalan los especialistas del IAPA:

“De todas las personas que fuman, uno de cada dos se va a morir a consecuencia de un infarto; además, el 90% de los casos de cáncer están asociados al consumo de tabaco. La Organización Mundial de la Salud dice que el tabaquismo es la primera causa de muerte prevenible.”

Si las cifras todavía no te dicen mucho acerca del daño de fumar desde joven, deberías saber que en México mueren 60 mil personas al año por causa del tabaco, es decir, 165 por día, lo cual eleva la probabilidad de que tu vida corra peligro en el futuro.



! PRECAUCIÓN

Muchas de las sustancias que ingresan a tu cuerpo cuando fumas son utilizadas como veneno o son el ingrediente principal de tóxicos industriales. Aquí te dejamos una muestra de todo lo que te estás llenando con cada fumada.

Acetona: utilizada industrialmente para remover y destruir todo tipo de pinturas adheridas a una superficie.

Acetileno: gas aplicado para realizar soldaduras con soplete.

Arsénico: ingrediente usado en el veneno para hormigas.

Benceno: material incluido en el NAPALM, arma química utilizada por el ejército estadounidense para eliminar cualquier forma de vida.

DDT: sólido blanco que funciona como insecticida. Afecta al sistema nervioso, reduce el periodo de lactancia y aumenta el riesgo de parto prematuro.

Cianuro de Hidrógeno: gas utilizado para ejecutar a los condenados a pena capital.

Nicotina: componente altamente adictivo con un nivel considerable de toxicidad, por lo que es usado como veneno para chinches y cucarachas.

Fenol: sólido cristalino incluido en los productos para la limpieza de tazas de baño.

Polonio 210: su principal uso es en la producción de armas nucleares. Debido a su elevada radiactividad es altamente tóxico, causando cáncer con una dosis cinco veces menor a la administrada en un fumador empedernido.

VIGOREXIA:

LA INALCANZABLE PERFECCIÓN

Los seres humanos necesitamos hacer ejercicio y comer alimentos saludables. Nadie pone en duda esta afirmación, pero ¿qué pasa cuando el gusto por ambas prácticas se torna obsesivo y adictivo?

El doctor Harrison Pope, profesor de Psiquiatría en la Harvard Medical School, dice que cuando existe esta obsesión se padece un trastorno psicológico cuya principal característica es la preocupación excesiva por controlar el estado físico, es decir, por la atención extrema sobre un defecto mínimo o inexistente, y que se denomina *vigorexia* o *dismorfia muscular*.

Al realizar un estudio clínico en 1993, el doctor Pope observó a un grupo de personas bastante insatisfechas con su cuerpo. Concluyó que estos individuos, pese a su complexión fuerte, se autopercibían como personas débiles y con poca musculatura.

“El padecimiento se suma a los otros trastornos de la sociedad contemporánea, pues al igual que la bulimia y la anorexia, es producto de factores sociales y culturales, como la pretensión de alcanzar los cánones estéticos establecidos por los medios masivos de comunicación y por la moda”, comenta la psicóloga Mitzi De la Rosa Vega, profesora de P.O.E. en el plantel Iztapalapa 4.

Para cumplir con estos estereotipos, los “vigoréticos” recurren a entrenamientos descomunales de hasta 4 horas diarias, dándoles prioridad sobre cualquier otra actividad. Igualmente realizan dietas extremas, donde las proteínas y los carbohidratos son el punto clave, evitando a toda costa las grasas.

Además, para aumentar su masa muscular, tienden a caer en el consumo desmedido de esteroides, sustancias sintéticas que pueden alterar el nivel hormonal y desencadenar problemas de salud graves como lo son el desorden en el funcionamiento del hígado y alteraciones nerviosas.

Si bien este trastorno es más común en los hombres, las mujeres no están exentas de sufrir vigorexia y sus inevitables consecuencias. En los varones, surgen daño testicular, reducción del volumen de espermatozoides, acné, problemas cardíacos, lesiones musculares y retención de líquidos, mientras que ellas sufren alteraciones hormonales y de su ciclo menstrual.

Puesto que en la actualidad el ejercicio se asocia con “bienestar”, “salud”, “disciplina”, conceptos aceptados y anhelados por muchos, resulta complicado darse cuenta si alguien sufre de vigorexia. El foco de alerta es cuando la vida de una persona gira en torno al gimnasio, deja de lado otros compromisos e incluso se irrita cuando no puede realizar sus rutinas.

Para la psicóloga De la Rosa, aunque un “vigorético” debe ser tratado por especialistas, el apoyo de su familia es determinante para elevar su autoestima y conseguir su bienestar.

En México no hay estadísticas oficiales sobre quienes sufren vigorexia, debido a que este padecimiento es relativamente nuevo, sin embargo se estima que personas entre los 17 y 35 años de edad son más propensas a padecerlo. Organismos del sector salud como el Instituto Mexicano del Seguro Social brindan tratamiento integral para este trastorno.



EL DIARIO DE UN VIGORÉXICO*

Lalo es un hombre de 33 años. A simple vista es difícil imaginar cómo ha constituido un cuerpo tan fuerte y grande. Mide 1.70 metros, una estatura promedio para los mexicanos. Según los parámetros médicos, debería pesar entre 59 y 74 kilogramos, pero él pesa 109, de los cuales, ninguno es grasa.

Tiene más de 10 años entrenando en el gimnasio, ha asistido a cursos de nutrición y otros sobre levantamiento de pesas. De hecho, ha participado y ganado concursos de físico-culturismo.

Lalo comenta que el ejercicio no es un juego, exige mucha disciplina y "no importa lo que tengas que hacer, no puedes faltar al gimnasio nunca". Entrena 6 días a la semana, en la mañana y en la noche. Sus rutinas duran entre hora y media y dos horas, pero "los domingos – aclara- sólo hago media hora."

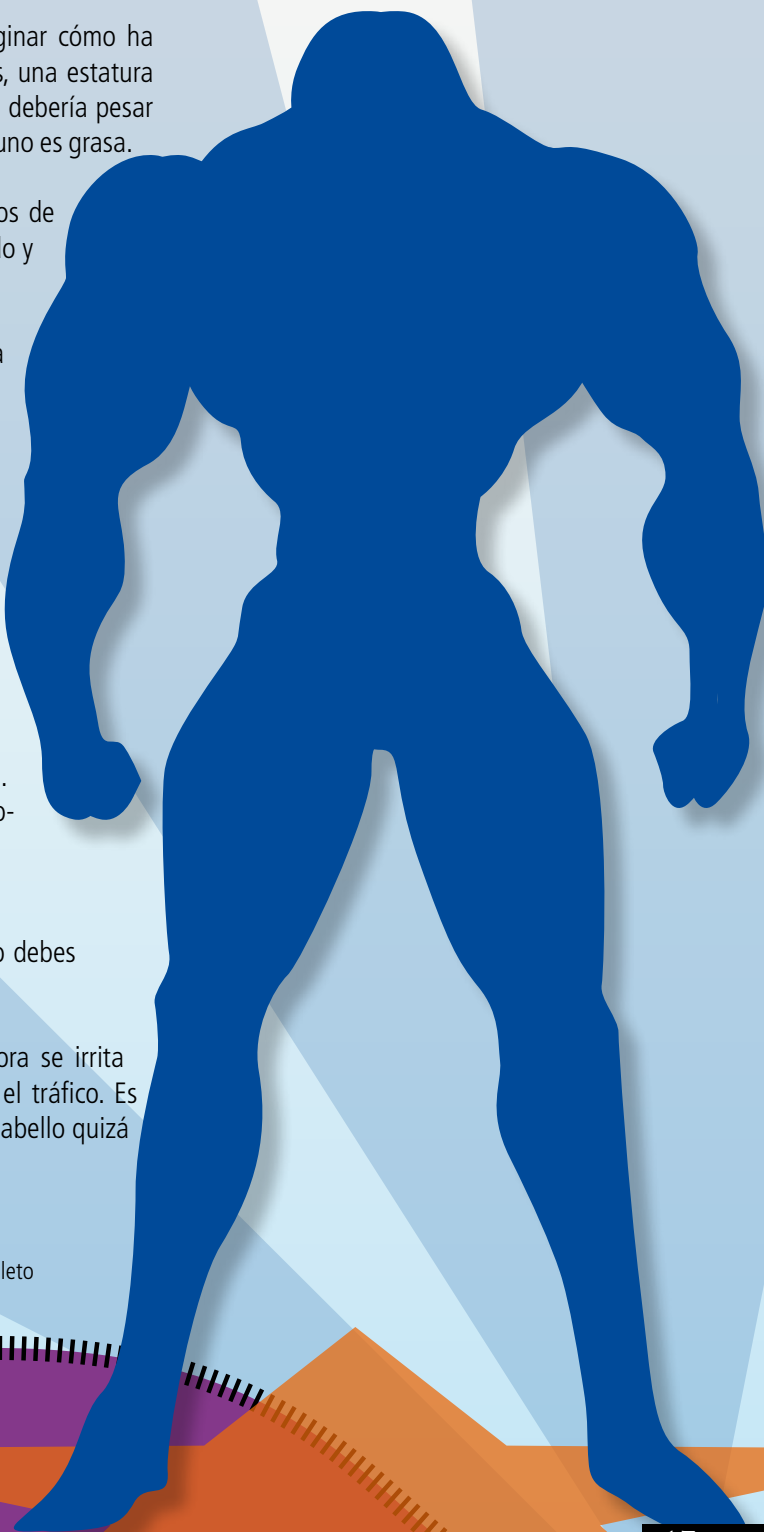
Su vida social la desarrolla básicamente en el gimnasio, por supuesto, sólo después de terminar sus rutinas. Su familia, sobre todo sus hijos, le demandan tiempo; y aunque él quisiera no puede dárselos. Agrega: "A veces salimos a comer, pero por ningún motivo comería chatarra. Lo que sea menos eso, siempre hay opciones saludables".

La alimentación, desde su punto de vista, juega un papel primordial. Suplementos proteicos, barras de cereal y otros carbohidratos; son productos que siempre guarda en su mochila. "Pero tienes que recurrir a otras cosas", sostiene.

¿Esteroides? Se le pregunta. Sonríe y continúa: "Sí, uno que otro, pero debes ser cuidadoso".

Lalo admite que su carácter no es como antes. Ahora se irrita muy fácilmente, con sus hijos, con su esposa y en el tráfico. Es muy poco tolerante. "Y la caída prematura de mi cabello quizá también sea una consecuencia de todo esto. No me gusta, pero ni modo", concluye.

* El sujeto entrevistado prefiere ocultar su nombre completo para proteger su integridad.



Conservación: *asunto de vida o muerte*

El 22 de mayo de cada año se celebra el "Día Internacional de la Diversidad Biológica", una fecha que nos recuerda la influencia de la flora y la fauna mexicanas en el planeta: según estimaciones de la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT), en México se ubica el 10% de todos los seres vivos a nivel mundial, lo cual significa que cualquier alteración de su ecosistema tiene consecuencias devastadoras en el equilibrio del medio ambiente en todo el globo terráqueo.

A partir de información proporcionada por la SEMARNAT, se sabe que la biodiversidad global hoy en día atraviesa por un periodo de extinción muy similar al sucedido durante el periodo Cretácico, hace 65 millones de años. Por lo anterior, es necesario tomar conciencia acerca del impacto de las actividades humanas en la flora y fauna, debido a que la depredación y la explotación de los seres vivos, así como la contaminación y la invasión de su entorno, acarrear efectos nocivos en todos nosotros.

De acuerdo con María del Carmen Montoya Casimiro, profesora de la Academia de Biología del plantel *Belisario Domínguez*, G.A.M. 2, este fenómeno ha afectado a la población de animales silvestres en nuestro país, como en los casos de la guacamaya enana (*Rhynchopsitta pachyrhyncha*), la guacamaya roja (*Ara macao*), el loro cabeza amarilla (*Amazona oratrix*), el quetzal (*Pharomachrus mocinno*) y el jaguar (*Panthera onca*), consideradas especies en peligro de desaparecer:

“La extinción de las especies y la amenaza de la biodiversidad están ligadas con las actividades del hombre, en especial por la destrucción de su hábitat natural, eso provoca que los animales empiecen a avanzar en busca de un espacio diferente dónde vivir y a lo mejor no lo logran; otro motivo es la caza ilegal, la cual afecta principalmente al jaguar que habita en el sur del país y Sudamérica.”

En entrevista para *Bolet/EMS*, Maritza Callejas Chávez, profesora de la misma academia, señala que, en el caso particular de las zonas deforestadas, este problema es visible en el desajuste de los ecosistemas, las crisis alimentarias e incluso los desastres humanitarios:

“Se está acabando con la flora que a lo mejor sólo encontrabas en México y con esto se rompe la cadena alimenticia;

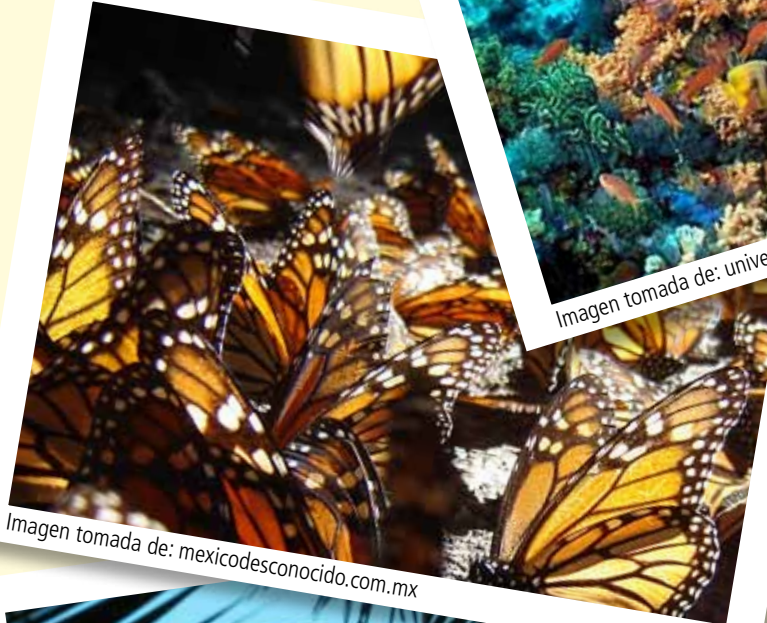


Imagen tomada de: mexicodesconocido.com.mx



Imagen tomada de: bestwallpaper4u.com



Imagen tomada de: universitam.com



Imagen tomada de: mexicodesconocido.com.mx



Imagen tomada de: lifetravel.com

¿Qué hacer para frenar el deterioro de la biodiversidad?

Es muy fácil. Algunos hábitos fomentan la preservación de las especies y ayudan a mantener el equilibrio del medio ambiente, sin embargo, es necesario que todos participemos si queremos obtener resultados:

No consumas artículos elaborados con ejemplares en peligro de extinción.

Si visitas un lugar donde existan ejemplares en riesgo de desaparecer, procura no acercarte o alterarlos.

Deposita la basura en su lugar.

No arrojes desechos a los cuerpos de agua.

No tires desperdicios de aceite en el desagüe.

Modera tu consumo de electricidad.

Utiliza el carro en forma racional.

si terminas con quienes son los productores y generan el alimento, no tenemos de qué comer, porque somos consumidores y dependemos de los autótrofos. Además estos organismos retienen agua. Si acabas con la vegetación de los cerros y los cubres con casas, sucede

una catástrofe cuando llueve; el agua se escurre, acarrea basura, hay inundaciones y nos exponemos a una gran cantidad de enfermedades.”

Si a lo anterior le sumamos que el deterioro de los mantos acuíferos es

producido en un 80% por las aguas negras y desechos orgánicos, además de un 20% proveniente de la industria petrolera, tenemos un daño considerable en pantanos y manglares, ecosistemas hoy en día amenazados, según la información recabada por el “Proyecto para la Conservación, Manejo y Aprovechamiento Sustentable de los Cocodrilos en México”, elaborado en el marco del Programa de Conservación de la Vida Silvestre y Diversificación Productiva en el Sector Rural 1997-2000.

Sin embargo, la profesora Callejas Chávez afirma que en México no todo está perdido. Aún contamos con una gran cantidad de seres vivos, cuya supervivencia requiere de poner en práctica acciones orientadas a la conservación del entorno y a mantener el equilibrio de la población:

“ México es considerado como uno de los países mega diversos, es decir, posee territorios extensos y con gran diversidad de especies. En el caso de los reptiles, tenemos un segundo lugar, mientras que en flora estamos en cuarta y quinta posición.”



El Problema Eje tiene su ciencia

Ella es la profesora Susana García, tiene una licenciatura en Biología y mucha pasión por fomentar la investigación. Desde los primeros tiempos del plantel *Melchor Ocampo*, ha sobresalido por su compromiso y entrega con la academia, esto le ha dado la oportunidad de tener experiencias que dejaron una huella en su vida y en la de sus alumnos.

En entrevista para el *Boletín EMS*, la académica de Biología señaló que a través de esta materia ha podido influir en sus alumnos y en su forma de comprender el mundo; gracias a esa labor, en Azcapotzalco cada día hay un mayor número de estudiantes interesados en desarrollar un Problema Eje relacionado con las ciencias duras:

"Biología es una asignatura que tiene muchos adeptos, los muchachos se acercan porque les gusta, se interesan en estudiar temas como los animales, las plantas y las enfermedades. Los proyectos más recurrentes son anorexia, bulimia, diabetes y obesidad."



Uno de los ejemplos sobresalientes es el caso de Asmara Zeudi, perteneciente a las primeras generaciones de egresados del IEMS. En palabras de la profesora Susana, ella es un ejemplo a seguir porque, gracias a su tenacidad y dedicación, pudo sacar adelante su preparatoria a pesar de los obstáculos que encontró en su camino:

“Asmara venía con gran esfuerzo a la escuela y cuando faltaba estudiaba muchísimo por su cuenta. Era ama de casa, vivía una situación muy complicada porque no se sentía apoyada y además debía atender a tres hijos adolescentes. Hizo su Problema Eje conmigo y con la maestra Berenice Rodríguez, se llamaba *Ciencia contra religión en la evolución*, leía todo cuanto yo le recomendaba de biología, también lo que le daba la maestra de Filosofía respecto a la relación de la ciencia con la religión. Hoy Azmara estudia en la UACM.”

La profesora Susana no sólo ha dirigido Problemas Eje enfocados a la investigación documental, sino que además se ha involucrado en trabajos experimentales, cuya realización le ha exigido tiempo extra, con horas y horas dedicadas a volverse una experta en temas como la experimentación con la mosca de la fruta:

Actualmente, varios de los egresados que hicieron su Problema Eje con la profesora Susana se han interesado por carreras cuyas materias de estudio involucran la experimentación y métodos utilizados en las ciencias duras.

“En cuanto a las moscas de la fruta, *Drosophila melanogaster*, conseguí el material biológico en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Tanto la alumna que hizo la investigación como yo, estuvimos yendo a prepararnos; yo tomé todo un curso allá antes de hacer experimentos, porque no sabía cómo aplicar las dosis, ni cómo manipular bien los organismos, además no contaba con el equipo. Después, ese conocimiento lo transmití con los estudiantes y ha sido algo muy interesante.”

Gracias a estos esfuerzos, varios de los trabajos dirigidos por la esmerada bióloga fueron inscritos en el Congreso Preparatorio de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y la Feria de las Ciencias, certámenes dedicados a reconocer la labor científica de la comunidad académica, lo cual ha cambiado la vida de aquéllos que han estudiado en Azcapotzalco, quienes tuvieron el estímulo necesario para continuar con su formación en la UNAM, donde cursaron carreras como Licenciatura en Veterinaria y Químico Farmacéutico Biólogo.

Lánzate

DE VER ARTE

A SER ARTE

¿Alguna vez has imaginado ser una obra de arte?

Pues es hora de que lo seas. Ser arte es, precisamente, lo que sugiere la exposición *La lengua de Ernesto. Retrospectiva 1987-2011* del artista brasileño Ernesto Neto (Río de Janeiro, 1964), exhibida en el Antiguo Colegio de San Ildefonso desde el 21 de abril hasta el 9 de septiembre del 2012.



Imágenes tomadas de: glits.mx

En un recorrido especialmente sensorial, los espectadores no sólo miran sino que también huelen y sienten. Ejemplo de ello es la obra "Nave Deusa", que permite a los asistentes transitar en su interior, con pies, manos y narices desnudos, pasando de ser observador a formar parte de la misma obra, es decir, a convertirse en arte.

En otra de las salas se encuentran los "humanoides", una especie de botargas que dejan libres manos, pies y cabeza; incluso te permiten arrojarte al suelo y combatir con alguien más. Algo inexplicable de esta obra y en sí de la mayoría, es que en ellas se pueden encontrar unos misteriosos orificios en la parte trasera. El enigma seguirá y la interacción que permiten los humanoides también.

De forma transgresora, Ernesto Neto rompe con la frontera *obra-espectador*, para dar paso a la diversión e interacción, pero sobre todo a la transformación de quienes asisten a esta sensual obra de arte.

La lengua de Ernesto. Retrospectiva 1987-2011 se exhibe en el Antiguo Colegio de San Ildefonso, Justo Sierra #16, Centro Histórico, Delegación Cuauhtémoc.

Encuadre

NO te lo puedes perder

Año con año, el Foro Internacional de la Cineteca Nacional reúne lo más sobresaliente del cine a nivel mundial y en su edición 32 integró una cartelera de 17 filmes producidos en diferentes países como Suecia, México, Irán y Albania, entre otros.

Lo más destacado de la programación incluye desde películas que tratan sobre delincuencia, estafas y la vida en prisión, hasta documentales acerca de la censura en Irán o la extravagante estética de un narco-panteón mexicano.





A partir del 11 de mayo
Consulta cartelera: cinetecanacional.net

Las cinco mejores

• *Melancolía*

Dirigida por Lars von Traer, esta película muestra el contraste entre la insignificancia de la vida humana y la majestuosidad del universo: la boda de Justine y Michael se enfrenta a un suceso que cambiará el curso del mundo entero, se trata de la inminente colisión de la Tierra con el planeta Melancolía.

• *Play. Juegos de hoy*

En esta cinta se narra la historia de un grupo de jóvenes suecos que cometieron más de 40 estafas en un centro comercial, entre 2006 y 2008.

• *No es una película*

Documental en el cual se retoma el caso de Jafar Panahi, cineasta que está a punto de ser cesado por más de 20 años de su profesión, pero aprovecha su situación para denunciar la censura oficial en Irán.

• *Amnistía*

Esta producción retrata el ir y venir de Elsa y Spetim, personajes albaneses que mes con mes recorren largas distancias para encontrarse con sus parejas encarceladas. Ella se dirige a la prisión de Tiranía para realizar una reunión conyugal de una hora con su esposo, quien está preso por adeudo de alquiler; Spetim hace lo mismo con el objetivo de verse con su mujer, detenida por falsificación.

• *El velador*

Martin, velador de un narco-cementerio, te llevará de la mano por los excéntricos mausoleos erigidos en honor de los más famosos capos que perdieron la vida en el enfrentamiento entre el gobierno mexicano y los traficantes de drogas, una de las más sangrientas batallas de nuestro país.

¿Qué esperas? Las cintas se están proyectando durante mayo y junio de 2012 en las sedes alternas de la Cineteca Nacional, distribuidas en la Ciudad de México y en más de 22 salas al interior del país. Consulta la cartelera en la página oficial de este espacio.

Imágenes tomadas de: cinetecanacional.net



¡NO TE QUEDES FUERA!

**LA CONVOCATORIA CIERRA EL
30 DE JUNIO DE 2012**



**XII CONCURSO
LEAMOS**
LA CIENCIA-PARA TODOS
2011-2012

¡CONCIENCIA A FONDO!



FONDO
DE CULTURA
ECONÓMICA

CONSULTA LAS BASES EN: WWW.LACIENCIAPARATODOS.MX

SÍGUENOS EN 