

Celebremos el Amor y la Amistad...

- ¿Qué onda con tus "amigos"?
- Amor, sin ti me muero!

ENCUENTRO SEMANAL

 **es** 

Gesto de Amor

Despiertas, abres tus ojos y en cuestión de segundos encuentras tu conciencia. Es el día. Cada día trae su emoción y para éste estás bombardead@ de mensajes que te invitan, te acosan, te recuerdan no olvidar... ¿Y tú? Respondes como quieres según tus convicciones, tu formación o "cómo te haya ido en la fiesta".

Sí. "San Valentín" llegó y aunque algun@s protestemos y bla, bla, bla y demás... A tod@s nos afecta el acontecimiento. Las reacciones son diversas... Hay quienes se levantan alegres, inflad@s como globos, con una esperanza colorida... Y otros se sienten pesados, oscuros, demasiado solitarios, ansiosos por olvidar que la fecha acorrala a pensar en el amor que no se tiene o que se desvaneció...

Lo cierto es que en medio de todo, la fecha llega y pasa como cualquiera, y en último término lo más lógico y acertado por hacer es disfrutarla entera (como se recomienda con todas las demás), disfrutar ese despertar y esa conciencia de nubes grises o de cielo despejado...

Y si así se hace, se encuentran muchos motivos para poner a mover el corazón... Algún amigo debe haber sido invitado a tu película (quizás más de los que has registrado en el reparto); tu familia, aquéllos seres que han compartido contigo tanto tiempo y han marcado tu rumbo... O tú mism@, ¿cuántos momentos has dedicado a consentirte, a contemplar tus logros, a felicitarte por los obstáculos que has vencido, a comprender tus errores, a perdonarte y a animarte a seguir en pie?



No estaría mal por lo menos permitirte esos momentos de gratitud, de generosidad y de reconocimiento no sólo con la gente especial que te llena de afecto la vida, sino contigo mismo, ése que no te abandonará nunca en un Día del Amor y La Amistad.

¡Esperamos que hayas pasado un día genial!

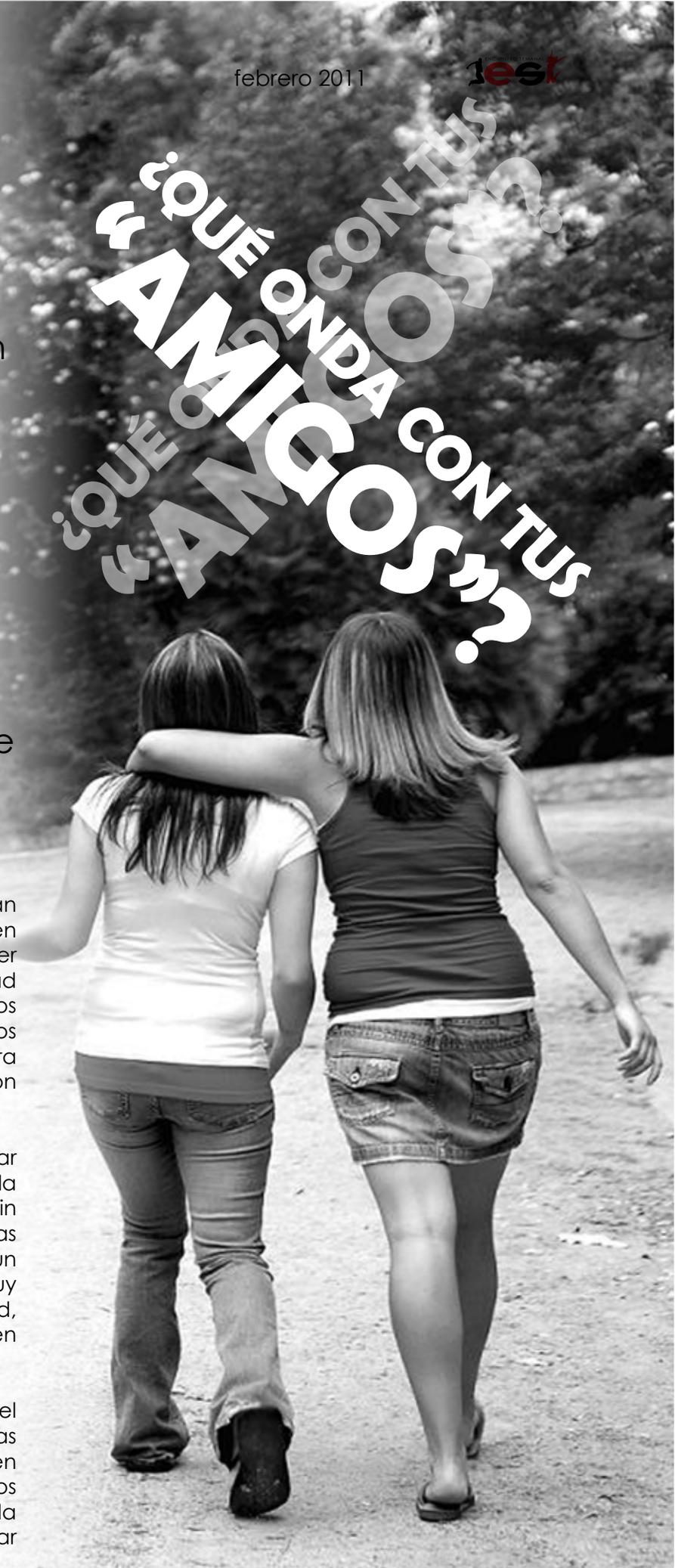
¿Qué es la amistad? La palabra "amistad" viene del latín amicus, amigo, que deriva de amore, amar. En otros términos es una relación afectiva entre dos o más personas con inquietudes semejantes; y según dicen algunos, si es verdadera puede durar toda la vida, es posible crear lazos afectivos tan fuertes como aquellos que se tienen con la familia.

A cualquier edad los amigos cobran gran importancia, pero de los 15 a los 20 años tienen un papel clave, pues es cuando queremos ser más independientes e integrarnos en la sociedad con libertad y rebeldía hacia todo lo que se nos ha "impuesto". Entonces buscamos rodearnos de personas con las que nos identificamos, para que nos comprendan, ayuden y compartan con nosotros momentos divertidos.

Anhelamos ser aceptados en un grupo, actuar y expresarnos sin temor, experimentar con la seguridad de tener el apoyo de alguien más. Sin embargo, no siempre encontramos las personas adecuadas. Los mecanismos de presión de un "amigo" o grupo de "amigos" pueden ser muy fuertes, y es cuando tu autoestima, tu integridad, tu mundo, tu vida pueden depender de alguien más, eso si así lo quieres o decides.

Felipe Monroy Camacho, DTI de filosofía en el plantel Venustiano Carranza, José Revueltas Sánchez, opina: "¿Cómo saber si hacemos bien o no al tomar una decisión respecto a los actos o a las amistades? Para esto tenemos la ayuda de los sabios, de los filósofos que nos pueden dar

¿QUÉ SON LOS AMIGOS?
¿CÓMO SABER SI HACEMOS BIEN O NO AL TOMAR UNA DECISIÓN RESPECTO A LOS ACTOS O A LAS AMISTADES?





pistas, porque no hay un método o algo absoluto; podemos creer o no creer, podemos aceptar o no”.

Algunos estudiantes del mismo plantel nos comentaron su experiencia al respecto.

Beatriz Domínguez tiene compañeros con quienes la pasa bien y se va a las fiestas, aunque no cree que sean “la familia que uno elige”; para ella los amigos algunos días están y otros no; sin embargo, es la unión familiar la que siempre la anima a buscar apoyo cuando requiere de un consejo o de una plática seria: “Cuando necesito un consejo voy con mi mamá no con mis amigos, porque en ocasiones te dan consejos erróneos”.

Daniel piensa distinto: “Puedes tener amigos-hermanos con quienes contar para toda la vida,

que te respalden, que te aprecien como eres; compartir momentos de diversión aunque también serios y trascendentales; y puedes tener amigos con los que simplemente compartes gustos”.

Cada quien concibe, siente y percibe de forma diferente. Lo importante es que tengas un criterio claro, que estés comprometid@ con lo que realmente crees, con tus valores y tus metas; esto te permite crecer como ser humano y relacionarte mejor con los que te rodean. Si eres de los que han hecho de los amigos esa “familia elegida”, ¡felicitaciones!... y si te has encontrado en tu familia ese apoyo sólido y confianza plena, entonces es evidente que esos seres tan cercanos a ti han sabido ser tus verdaderos amigos. Comunícaselos. 

cia emocional se da cuando nos olvidamos de nosotros y no queremos responsabilizarnos de nuestra felicidad, así que la colocamos en las manos de la pareja. Esto se ve reflejado en el miedo a perder lo que se cree es propio, a renunciar al sueño de amor eterno y sobre todo en el temor a que nos dejen de querer.

"¡Sin ti me muero!" puede sonar muy romántico en las canciones, películas y telenovelas, pero en la vida real expresa dolor y angustia. Es entonces cuando debemos darnos tiempo para reflexionar el porqué nos sentimos así, y si vale la pena aferrarse a una persona que no desea estar con nosotr@s.

Illescas Monterroso sostiene que el amor tiene que leerse desde una etapa constructiva y propositiva, pues amar significa amarnos a nosotros mismos, respetarnos, conocernos, saber lo que queremos y luchar por eso dignamente, pues "si tenemos amor podemos dar amor; si no hay amor, damos dependencia".

Para tener relaciones más placenteras debemos comprometernos y responsabilizarnos con nuestra persona. Si luchamos, nos esforzamos, estudiamos y trabajamos, estaremos gritándole al mundo el deseo de ser sujetos plenos y libres. Sólo de este modo, explica el académico, tendremos la posibilidad de dar

amor sin ti me muero

El amor es uno de los sentimientos más bellos que podemos experimentar los seres humanos. Si somos correspondidos nos sentimos volar en las nubes, pero cuando el sueño se termina, nos invaden emociones negativas, nos autocriticamos y caemos en desesperación. Algunos incluso llegan al extremo de pensar en el suicidio y ponen en tela de juicio su valor como personas. Otros recurren al chantaje con frases similares a "nadie te va a querer como yo" o el clásico "sin ti me muero".

Para el Profesor de la Academia de Psicología de la *Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM)*, con experiencia psicoanalítica, César Illescas Monterroso, la expresión "sin ti me muero" deja ver una frágil estructura psicoemocional, ansiedad, poca tolerancia a la frustración, no respeto a la decisión del otro y además dependencia emocional.

"Cuando nos involucramos en una relación de pareja, queremos que el otro resuelva nuestros problemas y carencias afectivas, esto es un grave error ya que si no sabemos en dónde estamos parados es muy fácil confundir amor con dependencia, misma que tarde o temprano genera rencor y odio", señala el académico.

Estudiosos del tema afirman que la dependen-

N Y cultura DF **NOCHE**
DE MUSEOS

El último miércoles de cada mes, algunos de los museos más importantes del Distrito Federal extienden sus horarios de cierre para dar paso a *La Noche de Museos*.

A partir de las 19:00 y hasta las 22:00 horas, abrirán sus puertas los días 23 de febrero, 30 de marzo, 27 de abril, 25 de mayo, 29 de junio, 27 de julio, 31 de agosto, 28 de septiembre, 26 de octubre y 30 de noviembre.

Visita <http://www.cultura.df.gob.mx>

Matemáticas

del odio al amor

sólo hay un problema



Del odio

¡Oh! Lo recuerdo bien. Me encontraba dentro del salón cuando, sin desearlo, sobre mí se abalanzaron números incomprensibles. Los muy traviesos jugaron con mi cuaderno brincando de página en página; se hacían más, se hacían menos, se hacían acompañar de signos extraños, cuchicheaban entre ellos, se burlaban de mí hasta hacerme rabiar...

Cerré el cuaderno con tal fuerza que llamé la atención de mis compañeros, me miraban estupefactos. Los ojos del profesor estaban puestos en los míos y, de un instante a otro, me hallé mirando de cerca el pizarrón. Estaba paralizado.

El profesor comenzó a darme instrucciones y... ¡los endemoniados números ahí estaban de nuevo! ¡No entendía ni una palabra! ¿Qué son las equis? Pero, "ye" ¿qué dices? ¿El denomina... cuál? ¿Escribir qué?...

¡Tierra tráaaagame! -decía para mis adentros-. No sabía qué hacer. El maestro se mostró impaciente, entonces yo temblorosa, tracé una línea blanca casi imperceptible, el gis estaba deshecho en mi mano. Y no, la cosa no terminó ahí; el ánimo siniestro de los números aún me ataca con ruidosos revoloteos hasta quebrarme la cabeza.

"Las matemáticas no son tan fáciles de entender porque a veces los maestros no las saben explicar".

Amaury Ruiz,
3º semestre, Plantel José Revueltas Sánchez,
Venustiano Carranza.

Para Osman Villanueva, DTI de la Academia de Matemáticas del Plantel José Revueltas, el problema radica en que "los estudiantes piensan que las matemáticas son un acto divino para mortificarlos. Aparentemente las matemáticas son difíciles porque de algo concreto debemos desarrollar un proceso de abstracción."

"En los alumnos se percibe una fobia a las matemáticas debido a la forma en que se les ha impuesto la enseñanza de las mismas, alejada de hacerles ver para qué son y cómo les pueden servir, se tiende a decir 'así son', 'así se hacen' y 'así se nombran'. Esto tiene un impacto en el individuo."

El académico señala también otro punto importante: "A veces no llegamos a vincular las matemáticas con la vida cotidiana; entonces se pierde el sentido de la materia, es por eso que debemos propiciar el desarrollo de estrategias."



El problema

"Debes pensar, encontrar una lógica, hacer muchos procedimientos y llegar a un resultado"

Carolina García,
3º semestre, Plantel José Revueltas Sánchez,
Venustiano Carranza.



La solución

Paz+Ciencia=Paciencia

El matemático René García, DTI del plantel Salvador Allende, comenta: "El modelo educativo del IEMS permite que los profesores pongan en práctica las estrategias de aprendizaje que crean convenientes, una de éstas es el cálculo mental, que resulta estimulante para los estudiantes porque les permite apreciar que cualquier persona puede realizar cálculos aritméticos, sin utilizar lápiz y papel".

"Las matemáticas no me gustan pero son indispensables, las tenemos que ocupar queramos o no en la vida diaria. Después de varios repasos y explicaciones a detalle las entiendo. Podemos acercarnos a los profesores, porque muchas veces por pena nos quedamos con la duda."

Jennifer Díaz

4º Semestre, Plantel José Revueltas Sánchez

"Me estoy preparando para estudiar Actuaría; las matemáticas son mi fuerte, se me facilitan mucho. Algo que siempre les digo a mis compañeros es que se pregunten al final del día qué fue lo que hicieron y qué fue lo que aprendieron. Si lo haces, llegarás lejos".

Itzel Lara

6º Semestre, Plantel Ricardo Flores Magón, Coyoacán

"Yo creo que preguntando llegas a una conclusión. La mayoría odia a las matemáticas porque no las entienden. Se complican aún más al no poner atención ni hacer las tareas. Las matemáticas son cuestión de práctica".

Jesús Prospero

4º Semestre, Plantel José Revueltas Sánchez

A manera de ejemplo realicemos la siguiente multiplicación propuesta por el profesor: $25 \times 25 = 25^2 = ?$

Se sabe que todo número que es elevado al cuadrado y que termina en 5, terminará a su vez en 25; como nos queda por determinar los dígitos restantes, para ello tomemos el dígito 2 del número 25; el sucesor del 2 es 3, ahora multipliquemos: $25 \times 25 = 25^2 = (2 \times 3)$ agregado al 25 = 625.

Por otro lado el profesor Osman Villanueva afirma: "En esencia, el plan de estudios pretende acercar las matemáticas a los estudiantes para romper esa fobia, esto puede hacerse a través de juegos lógicos, lenguaje simbólico, problemas que les hagan pensar y querer descubrir qué hay detrás para hacer del aprendizaje algo significativo".

También explica que es importante socializar estas estrategias entre los compañeros de la Academia, comentar qué se hace y cómo se plantean, con la finalidad de crecer como maestros y tener estudiantes con mejor desempeño: "un buen punto de partida es experimentar las matemáticas como una herramienta, así como la lengua o la escritura, una materia que nos puede facilitar la comprensión de lo que nos rodea", enfatizó.

No es que no sepas o que no puedas con ellas, lo que te hace falta es practicarlas. Las matemáticas son una herramienta para desarrollar tus capacidades de aprendizaje. Sabemos que con esfuerzo, dedicación y comunicación con los profesores te será posible alcanzar la meta de aprobar bien la materia



De la mor



Sigue Leyendo...

Si deseas saber más sobre el mundo de las matemáticas, echa un vistazo a la página www.educart.org.

También puedes consultar los libros:

- *Fortalece tu mente* de Alberto Coto, editorial Edaf (Madrid, 2007) y
- *El diablo de los números* de Enzens Berger, editorial Siruela (Madrid, 1997).

Agradecemos la participación de los profesores y los jóvenes de la comunidad IEMS, cuyas opiniones y recomendaciones ayudaron a la redacción de este artículo.

Canto a mi misma

(fragmento)

Me celebro y me canto a mí mismo.
Y lo que yo diga ahora de mí, lo digo de ti,
porque lo que yo tengo lo tienes tú
y cada átomo de mi cuerpo es tuyo también.

Vago..... e invito a vagar a mi alma.
Vago y me tumbo a mi antojo sobre la tierra
para ver cómo crece la hierba del estío.
Mi lengua y cada molécula de mi sangre nacieron aquí,
de esta tierra y de estos vientos.

Me engendraron padres que nacieron aquí,
de padres que engendraron otros padres que nacieron aquí,
de padres hijos de esta tierra y de estos vientos también.

(...)

Me gusta olfatear las hojas verdes
y las hojas secas, las rocas negruzcas de la playa
y el heno que se apila en los pajares.

Me gusta oír el escándalo de mi voz, forjando
palabras que se pierden en los remolinos del viento.
Me gusta besar, abrazar y alcanzar el corazón de todos
los hombres con mis brazos.

Me gusta ver entre los árboles el juego de luces y de
sombras cuando la brisa agita las ramas.
Me gusta sentirme solo entre las multitudes de la ciudad,
en las estepas y en los flancos de la colina.

Me gusta sentirme fuerte y sano bajo la luna llena
y levantarme cantando alegremente a saludar al sol.

(...)

Walt Whitman (1819-1892)



www.iems.df.gob.mx

Contacto y sugerencias

informacionweb@iems.df.gob.mx