La gaceta del CUSUR

Año1 No.10 • Junio de 2008 • Universidad de Guadalajara • Centro Universitario del Sur

Psicología
programa de calidad

Páginas 4-5

30 años al servicio de la UdeG

Página 6

Tapalpa lindo

Página 7

Cáncer de mama

Contraportada

Visita de seguimiento a Medicina Veterinaria

Katie Beas

En el CUSur se sigue reforzando el compromiso de alcanzar uno de los principales retos que tiene la Universidad de Guadalajara: la acreditación de todos sus programas educativos, hasta la fecha, este centro cuenta 8 programas educativos considerados como de calidad por estar acreditados o en nivel 1 de los CIEES (Comités Interinstitucionales para la Evaluación de la Educación Superior).

Quienes conformamos la comunidad de este centro universitario debemos abocarnos día a día en reforzar nuestra infraestructura, pero también en atender la cada vez mayor demanda de ingreso a nuestros programas, vincularnos con la sociedad y con los sectores productivos que apoyen a nuestros estudiantes y profesores en su quehacer; actualizar los planes de estudio, continuar en la mejora permanente de los académicos, incrementar la investigación y difusión de la cultura y el conocimiento.

Fue en este propósito de trabajar para mantenerse en la mejora permanente que a inicios del mes el programa educativo de Medicina Veterinaria y Zootecnia recibió en visita de verificación a los doctores Teresita Burgos González y Luis Alberto Zarco Quintero para constatar el seguimiento a las recomendaciones emitidas tras la acreditación de dicha licenciatura —cuya vigencia será hasta el 2011— que le fue otorgada por el Consejo Nacional de Educación de la Medicina Veterinaria y Zootecnia, A. C. (CONEVET), organismo reconocido por el Consejo para la Acreditación de la Educación Superior (COPAES).

Es así como esta carrera se convierte en la primera del CUSur en recibir una visita de esta índole, lo que es de gran trascendencia para un programa educativo acreditado, pues le indica la senda que debe seguir en su proceso de mejoramiento continuo, en opinión de la doctora Burgos —catedrática de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la Universidad Autónoma del Estado de México y miembro evaluador del CONEVET—, y porque además: "Si representa un gran esfuerzo que un programa alcance el nivel 1 u obtener la acreditación, esto es aún mayor cuando lo que se busca es nuevamente la acreditación, muchos desconocen cómo es el procedimiento, porque es muy normal que las instituciones cambien constantemente en su estructura interna o administración y no haya continuidad en los esfuerzos al interior de las carreras, por lo tanto, mientras exista un programa de seguimiento, la institución se verá obligada a apoyar a sus programas educativos (PE) para mantener la calidad y cumplir con los requerimientos establecidos por los comités evaluadores, entonces, es muy bueno este tipo de programa de seguimiento como el de CONEVET, que no consiste nada más en renovar la acreditación cada 5 años, sino revisar cada 2 años se cumplan los objetivos y, en caso de que exista un problema, se emitan recomendaciones con la finalidad de ser mejores cada día".

Los doctores Teresita Burgos G. y Luis Alberto Zarco Q., en la posta pecuaria para constatar el seguimiento a las recomendaciones emitidas tras la acreditación al programa.

Foto: Irene Huizar

El doctor Zarco Quintero —también catedrático de la misma facultad pero de la UNAM y Coordinador del Comité de Acreditación del CONEVET—, expresó que este tipo de visitas están siendo adoptadas por todos los organismos acreditadores reconocidos por el COPAES, al afirmar que: "son una forma de exigirse no dejar pasar 5 años entre una acreditación y la siguiente, con el riesgo que implica de, en su momento, no poder probar si hubo mejoras en algo o, en su defecto, que haya habido retrocesos en algún proceso, por lo tanto, las visitas de seguimiento sirven para mantener la presión y trabajar en la calidad de los programas educativos".

"Cuando se otorga la acreditación de un programa educativo, por lo general surge un documento donde se emiten recomendaciones que deben ser atendidas por la institución así, cuando se programa la visita de seguimiento, el PE envía un documento que contiene las evidencias de cómo se han atendido esas recomendaciones, qué es lo que se ha hecho para llevarlas a cabo y qué evidencias tienen de todo ello, de tal manera que cuando vayamos, podamos verificar que efectivamente se haya dado seguimiento a dichas recomendaciones. De modo que una visita de seguimiento tiene como propósito que quienes la llevan a cabo, con las debidas formalidades y en representación de los organismos evaluadores correspondientes, verifiquen en la realidad que se han atendido dichas recomendaciones".

El proceso aún no concluye, ambos evaluadores seguirán trabajando y elaborarán un informe que habrán de presentar al CONEVET, quien posteriormente notificará a las autoridades del CUSur sobre el resultado de la inspección. Por su parte, este centro universitario, deberá procurar que en lugar de postergarse procesos hasta que se avecine la próxima acreditación, la calidad que ahora se le reconoce sea una constante en la práctica y que se manifieste en su comunidad, mientras se de continuidad y atención permanente a todos los indicadores que establecen los comités evaluadores será posible la cultura de la calidad que pretende nuestra institución.

katie.beas@cusur.udg.mx

Directorio

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Mtro. Carlos Jorge Briseño Torres
Rector General
Mtro. Gabriel Torres Espinoza
Vicerrector Ejecutivo
Lic. José Alfredo Peña Ramos
Secretario General

CENTRO UNIVERSITARIO DEL SUR

Mtra. Patricia María Etienne Loubet
Rectora
Mtra. Hermelinda Jiménez Gómez
Secretaria Académica:
Lic. Víctor Manuel Ríos Gutiérrez
Secretario Administrativo
Mtro. Alfonso Barajas Martínez
Director de la División de Bienestar y Desarrollo Regional
Dr. Adolfo Espinoza de los Monteros Cárdenas
Director de la División de Ciencias,Artes y Humanidades
Lic. Ernesto Martínez Sánchez
Coordinador de Extensión
Lic. Guillermo Cortes Pulido
Jefe de la Unidad de Difusión

CONSEJO EDITORIAL

Mtra. Georgina Barragán Sierra
Mtro. Antonio Beas Castro
Mtro. Sergio Antonio Durán Graciano
Mtra. Katie Beas Madrigal
Mtro. Marcos Macías Macías
Mtro. José Antonio Peña
Mtro. Víctor Hugo Prado Vázquez
Mtra. Claudia Lizeth Vázquez Aguilar
Mtro. Vicente Preciado Zacarías

LA GACETA DEL CUSUR

Directora: Elda Castelán Rueda
Editor de textos: Ricardo Sigala Gómez
Diseño: Salvador Velázquez Reyes

Centro Universitario del Sur
Prol. Colón s/n km 1
Carr. libre a
Cd. Guzmán-Guadalajara

Cd. Guzmán, Zapotlán el Grande, Jalisco.
C.P. 49000

Correo electrónico
gaceta@cusur.udg.mx
Tel. (01 341) 57 5.22.22
extensión 6077

La gaceta del CUSur es una publicación mensual del Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara
Número de reserva de título ante el Instituto Nacional del derecho de Autor: 04-2007-101910062300-01 y demás registros en trámite
El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores.

Edición electrónica www.cusur.udg.mx/gaceta

La gaceta del CUSur
invita al
Taller permanente de escritura

Abierto a toda persona interesada en mejorar su escritura académica

Coordinado por Elda Castelán, Katie Beas y Ricardo Sigala

Informes al 575 2222 ext. 6077 ó 6111 o al correo gaceta@cusur.udg.mx

Salud corporal

Neida Amaral Díaz

Es definitivo. La imagen es la presentación visual ante los demás. Representa la primera impresión y la percepción que se tendrá de nosotros. Esto implica diversos factores, desde vestido, estilo, limpieza, silueta. Por ello es sumamente importante cuidar de ella, puede abrir o cerrar puertas en cuestiones tanto personales como laborales. Mantener una imagen cómoda y apropiada para cada situación es parte fundamental en el desarrollo interpersonal, ayuda a tener mayor seguridad, así como a transmitir energía y vitalidad. Estar descontento con la imagen propia puede perturbar de manera emocional afectando el desempeño y rendimiento de las actividades diarias.

Vigilar la salud corporal, considerada un estado ideal de bienestar, representa una tarea individual. Para conseguir esta armonía es imprescindible fijar un especial cuidado en la alimentación, actividad diaria e indispensable cuyo valor se minimiza.

El autocuidado es una muestra del respeto hacia la integridad personal; equilibrar los roles con el bienestar es uno de los retos elementales del ser humano.

La comida es una de las actividades familiares y sociales más importantes, pero también se sacia una necesidad fisiológica (el hambre), se provee al cuerpo del combustible necesario para desarrollar las actividades; por esto se convierte en un factor crucial, pues de acuerdo con la calidad de los alimentos que el organismo recibe será la respuesta positiva o negativa que se obtendrá. Sentir fatiga, debilidad, cansancio, irritabilidad, estrés, sueño, así como identificar variaciones en relación con el peso ideal, ya sea por debajo o superior al mismo, son algunas de las complicaciones que pueden ocasionar un descuido alimenticio.

Los hábitos de vida representan otro punto importante. Hoy en día se vive un ritmo cada vez más acelerado en relación con las exigencias sociales, muchas veces el tiempo se satura con múltiples ocupaciones: el trabajo, la familia, la escuela y las amistades, y se generan hábitos que no son precisamente los más adecuados. Este escenario se convierte en el ideal para originar complicaciones de salud. Las enfermedades cardiovasculares como diabetes, hipertensión arterial, colesterol elevado y enfermedades del corazón están estrechamente relacionadas con la dieta y los hábitos. El principal enfoque preventivo se orienta a estos factores, pues existen muchas alternativas para evitar dichos padecimientos.

En la dieta se deben incluir todos los grupos de alimentos: cereales, verduras, frutas, carnes, leguminosas, leche, aceites y azúcares, lo cual permite proveer al organismo de los nutrientes necesarios, a esto se suma la supervisión de los tiempos y lugares de comida, la actividad física constante (caminar, trotar, correr, andar en bicicleta, hacer aeróbics, levantar pesas, al menos 30 minutos diarios); el consumo abundante de líquidos, así como el manejo adecuado de las situaciones conflictivas.

El autocuidado es una muestra del respeto hacia la integridad personal; equilibrar los roles con el bienestar es uno de los retos elementales del ser humano.

De esta manera, invito al lector a mantener el buen estado de la salud corporal; conseguirlo está en manos de cada uno de nosotros, la decisión es propia y los beneficios de gran satisfacción.

neida_55@hotmail.com

Beneficios de la carne de conejo

Laura Estrada Pimentel*

En nuestra región se ha venido impulsando el consumo de esta carne. Es posible cocinarla de diferentes maneras, también se pueden elaborar embutidos y jamones.

Carne *light* por excelencia, blanca, magra, sabrosa y tierna, adecuada para ser incluida en la dieta, rica en proteínas, sales minerales y en vitaminas del complejo B (es antioxidante y protege membranas celulares del sistema nervioso, glóbulos rojos, células musculares y del sistema cardiovascular); contiene un mínimo porcentaje de grasas saturadas (3 a 4 por ciento) y uno mayor de poliinsaturadas, por consiguiente un bajo contenido calórico y de colesterol. Su relación carne-hueso es alta, con poca cantidad de agua y alto rendimiento durante la cocción; es de fácil preparación, muy digestible, con escaso contenido de sodio y una notable cantidad de potasio.

Esta carne posee unas seis veces menos cantidad de ácidos grasos saturados que la carne vacuna (calculando canales enteras). Sólo si se comiera seis kilogramos de carne de conejo se llegaría a ingerir la misma cantidad de grasa saturada que con un kilogramo de carne vacuna.

La carne de conejo tiene múltiples beneficios. Contrarresta efectos de colesterol y ácido úrico. Es sugerida en personas con enfermedades cardiovasculares y problemas de hipertensión y en niños, por su rápida metabolización; además es ideal para los convalecientes y artríticos por su excelente grado de digestibilidad y baja producción de ácido úrico.

A pesar de las cualidades nutritivas de la carne de conejo, su consumo anual en México es aproximadamente de 100 gramos por persona, muy inferior al de países como Francia, España, Portugal y Bélgica, en los que el consumo anual percápita es superior a tres kilogramos, o Italia, en donde es mayor a cinco kilogramos.

El bajo consumo de este producto en nuestro país se debe principalmente a factores culturales y a la falta de promoción y comercialización. Pero es muy importante difundir el consumo de carne de conejo por los beneficios que aporta a la salud.

En nuestra región se ha venido impulsando el consumo de esta carne, por ejemplo preparada al pastor, sobre todo en restaurantes campestres. Además se puede elaborar embutidos y jamones. En realidad es posible cocinarla de diferentes maneras, el secreto está en saberla destufar antes de su preparación.

*Este artículo se escribió con la colaboración de: Suni Hernández Larios y Erika Patricia Magallón Lares.

laurae@cusur.udg.mx

La carne de conejo es de fácil preparación, con escaso contenido de sodio y una notable cantidad de potasio.

Acreditación de la carrera de psicología

Imagen: Elizabeth Gutiérrez

Soraya Santana Cárdenas

Recuerdo cuando llegué a trabajar al CUSur en 2001, una de las cosas nuevas para mí fue la palabra "acreditación". Trabajé con quienes en aquél entonces encabezaban las acciones para lograr que la carrera de psicología fuera acreditada. Me llamó la atención el conjunto de indicadores que se evalúan y la dimensión e impacto que tienen en la cotidianidad de una institución educativa. En medio de mucha actividad, la carrera fue acreditada por el Comité de acreditación del Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología (CA-CNEIP) en el año 2002.

Seis años después de mi llegada, encabecé los trabajos para la segunda acreditación y paralelamente tuve oportunidad de ser invitada por dos centros de la red (junto con mi compañero Ezequiel Ramírez), para asesorar trabajos de acreditación de otras carreras de psicología. En el proceso de articular autoevaluación y llenado de carpetas y con el referente de comparación con otros centros, me di cuenta de lo que ha ganado el CUSur en seis años, derivado de todos los procesos de evaluación externa de los Comités Interinstitucionales para la Evaluación de la Educación Superior (CIEES) y el Consejo para la Acreditación de la Educación Superior, A.C. (COPAES), de los ejercicios de planeación institucional del CUSur y la UdeG, de las acciones generadoras del Programa Integral de Fortalecimiento Institucional (PIFI), del Programa del Mejoramiento al Profesorado (PROMEP) y de las políticas administrativas: 1) formalización y sistematización del trabajo en academias; 2) fortalecimiento académico de los programas educativos a través de los PIFI que se traduce en: aulas equipadas con recursos tecnológicos, amplia biblioteca con mayor número de acervos, cobertura más amplia del centro de cómputo, kioscos de impresión para alumnos, más pruebas psicológicas para prácticas; 3) mejor infraestructura para el trabajo de profesores de tiempo completo; 4) programa institucional de tutorías; 5) mayor profesionalismo de algunas áreas administrativas que proporcionan la información en tiempo y forma; 6) la conformación del Área de Documentación para la Acreditación y Evaluación (ADAE) para asesorar y concentrar las evidencias. En resumen, los procesos de evaluación externa sí han dejado huella.

¿Qué aprendimos en el comité? Aprendimos a ver la cotidianidad de un programa acreditado, con todas sus variantes y ángulos; nos dimos cuenta de que hay profesores apáticos, responsabilizamos al centro de nuestros problemas, pero pocos nos sumamos a su solución. Aprendimos también que hay profesores que se ponen la camiseta, con profesionalidad y disposición. Nos dimos cuenta que muchas veces los alumnos quedan al margen de estos procesos aunque algunos participaron con convicción. Identificamos la importancia de alimentar los programas a través de las investigaciones de los cuerpos académicos para impactar en la cotidianidad educativa. Los ejercicios de evaluación sirven para identificar qué hemos ganado, qué no hemos hecho bien y qué falta por hacer.

¿Qué falta por hacer? Mayor cercanía de los jefes de departamento y las academias con los profesores de la carrera; mayor calidad de los programas de asignatura; mayor énfasis en seguir las recomendaciones del CA-CNEIP como oportunidad para mejorar; mayor articulación para un trabajo que permita analizar transversalmente todas las recomendaciones hechas a los programas educativos, hasta ahora cada programa trabaja por su cuenta y estamos perdiendo un gran potencial que sumado puede fortalecer el trabajo académico y administrativo.

En días pasados Isabel Reyes Lagunes, directora del CA-CNEIP, comentaba la importancia de "cacaraquear" la acreditación, ¿por qué? Existen más de 500 programas educativos de psicología en la república mexicana y el número de programas acreditados por parte del CA-CNEIP no llega a 60, por tanto ¡es importante trabajar y estudiar en un programa acreditado! Eso debemos difundirlo cada vez más con los alumnos, profesores, egresados y empleadores.

Comité de acreditación. Profesores: Soraya Santana, Ezequiel Ramírez, Arturo Sánchez, Patricia Trujillo, Rodrigo Cano, Patricia Yañez, Lilia del Sagrario Figueroa, Rita Franco. Alumnos: Lizeth Sevilla, Ariadna Rivas, Ivon López, J. Antonio Aguilar, Wendolyn Galarza, Fco. Javier Hernández, Julio C. Casillas, Norma Angélica Diego, C. Denisse Villa. Asistente del proceso: Alejandra Santos Chico.

soraya@redudg.udg.mx

Licenciatura en psicología

Comenzó a impartirse en el Centro Universitario del Sur en el ciclo 1996B. La primera generación egresó hace siete años. Desde entonces han egresado 23 generaciones sin contar la que egresará en unos días.

La carrera cuenta con 530 estudiantes, 411 del género femenino. Está organizada en dos turnos el matutino es más reciente, su incorporación ha permitido que el propósito de la flexibilidad curricular en la selección de las orientaciones que se agrupan en seis áreas especializantes: Psicología Clínica, Psicología Educativa, Psicología Social, Psicología Laboral, Neuropsicología y Educación Especial.

Fue el primer programa de psicología de la Red Universitaria que obtuvo la acreditación del Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología (CNEIP) en el año 2002. Y este año por segunda vez obtuvo la acreditación ahora con el respaldo del El Consejo para la Acreditación de la Educación Superior, A. C. (COPAES).

El pasado 13 de junio la rectora del CUSur, Patricia Etienne Loubet, en ceremonia especial entregó al coordinador de la carrera, Carlos Hidalgo Rassmusen, el certificado de acreditación por parte del Consejo COPAES la cual tiene vigencia hasta el 28 de marzo de 2013.

Una aventura fuera de casa

Tania Denisse Suro Reyes

Contar cada una de mis aventuras al otro lado del Atlántico es poner una sonrisa en mi rostro. Estoy satisfecha con lo que realicé para conseguir este sueño, no importó los grandes obstáculos con que me topé antes, durante y después de mi partida, la espera de aceptación durante meses, el papeleo para el intercambio, la búsqueda de patrocinios para vivir algo mágico con el simple hecho de estar en Asturias.

Vivir en un lugar desconocido y tan retirado de mi país me causó una gran impresión, después vino el desgaste emocional por resolver la situación económica (no hubo mucho apoyo en ese aspecto por parte del CUSur) para sobrevivir, sin embargo finalmente pude resolver esas circunstancias. Después de todo valió la pena, y no cabe duda que cuando más trabajo cuestan las cosas es mucho mayor la recompensa, me divertí, conocí y aprendí, todo al mismo tiempo.

El CUSur enseña el camino, pero está en la iniciativa y motivación que cada uno tenga para emprender una aventura. Más que con un apoyo económico, me fui con la ilusión de vivir lo que mis amigos y compañeros no habían podido —pues no estaba a su alcance—, con la esperanza familiar de dejar huella y ser algo en la vida y con el compromiso de poner en alto el nombre del CUSur.

Llegué con la incertidumbre de no saber en dónde dormiría, cómo serían mis compañeros o la facultad, qué comería, cómo manejaría una moneda distinta, qué tan amable sería la gente por allá, sólo sabía que mi destino era Oviedo, una comunidad de Asturias.

El choque cultural fue notorio en mí, haber tenido que adaptarme al horario, al frío húmedo que calaba hasta los huesos, lo raro de buscar comida en la calle y nunca encontrar, de ver personas mayores en todas partes, caminar por los pasillos de la facultad de psicología y encontrar gente tan diferente, escuchar ese acento fino, el intercambio de ideas y modos de vivir, probar y oler constantemente el sabor peculiar de la comida española (algo seca en comparación con la mexicana), disfrutar todos los días de la arquitectura mágica y mística que envuelve la bella ciudad con sus constantes calles húmedas.

La gente me miraba de una forma peculiar al escuchar mi acento, ya que los mexicanos somos muy bien recibidos por la cultura española. Los ovetenses de las facultades en su mayoría son "pijos" (fresas) y en un principio no tuve tanto éxito en el ámbito social, pero una vez que me adapté, todo salió perfecto.

Los alumnos están tan familiarizados con los extranjeros que ya no es una novedad para ellos recibir alumnos de intercambio, esto se debe a los programas de la Unión Europea donde es libre y más amplio el acceso para estudiar y viajar. Con los profesores se necesita algo de persuasión para entablar una conversación de enseñanza-aprendizaje, pues es muy marcada la línea que separa al alumno del maestro, a pesar de ello una vez que se entra en su grupo social, lo cuidan y lo protegen a uno como si estuviera con ellos desde hace años.

Los españoles se interesan por nuestra cultura y tradiciones, pues los españoles saben lo que hicieron sus antepasados y de alguna forma intentan remediar los años explotados brindándonos una sincera hospitalidad y amistad.

denisse_3685@hotmail.com

El CUSur enseña el camino, pero está en la iniciativa y motivación que cada uno tenga para emprender una aventura. En la imagen: carretera libre Guadalajara-Ciudad Guzmán, Jalisco.
Foto: Katie Beas

Cómo han pasado los años

Rita L. Espinoza Santana, asistente de la Secretaría Académica del CUSur.
Fotografía: Carlos Benavides

El 10 de junio en la "Ceremonia de entrega de reconocimientos al personal administrativo por años de servicio" se le otorgó a la señora Rita L. Espinoza Santana un reconocimiento por 30 años de servicio.

Ariana García

Nada es casualidad, en ocasiones se nos presentan oportunidades de esas que sólo se dan una vez y el tomarlas o no determina el rumbo de nuestras vidas. Es el caso de Rita, quien tiene ya 30 años trabajando en la Universidad de Guadalajara. "Entré en mayo de 1977 a prueba, una tía mía trabajaba aquí y me dijo que necesitaban a alguien como secretaria, fue de un día para otro. En ese entonces la preparatoria (que antes era incorporada) estaba por la calle Humboldt. El director me dijo: 'aquí necesitamos gente que trabaje y si no das la medida no te quedas'. Estuve sin nombramiento hasta el 16 de enero de 1978 que me lo dieron, me lo gané a pulso".

Perseverancia, ganas de trabajar y apertura al cambio han distinguido la vida de Rita: "Yo era madre soltera, tenía una hija, necesitaba trabajar y le puse todas las ganas. El personal hacía de todo: limpiábamos, sembrábamos árboles… Después de 18 años en la prepa recibí una llamada en la que me anunciaban el cambio al CUSur, el cual estaba en construcción. Había tantas cosas que me ligaban a la prepa que me dio mucha tristeza dejarla, pero era una oportunidad para crecer en el trabajo, así que me vine. Además tramité mi ingreso a la facultad de derecho, pero la responsabilidad con mis hijos me impidió continuar con la carrera".

Rita recuerda cómo eran sus labores en ese entonces, "trabajaba todo el día. No había tantas comodidades como hoy, mi escritorio era una butaca, y una máquina de escribir portátil que traje de mi casa era mi herramienta de trabajo".

Una entre tantas anécdotas que recuerda es la siguiente, "a mí me asustan mucho los sismos y en una ocasión que tembló me bajé rapidísimo (trabajo en un segundo piso), estaba frente al edificio de rectoría y lo veía moverse como jamás me hubiera imaginado, me dio tanto miedo que me abracé de don Pedro (el jefe de la unidad de mantenimiento) y no me importó que su esposa estuviera al lado viéndonos. Cuando llegué a la casa le dije a mi esposo que jamás volvería a trabajar aquí, pero al día siguiente ya estaba otra vez en la universidad como si nada hubiera pasado".

"A la Universidad de Guadalajara le he dado la mitad de mi vida y no me arrepiento, al contrario, estoy agradecida con ella, me ha dado tanto: para comer, vivir, pasearme, la formación de mis hijos (uno se graduó de Negocios Internacionales y la más pequeña hizo examen para ingresar a la carrera de periodismo). Han sucedido cosas malas y buenas, pero siempre me quedo con lo positivo de todo. Conocí muchas personas e hice grandes amigos, gente muy trabajadora con quien he aprendido mucho. He sido feliz aquí y quiero que mis hijos amen a la universidad como yo, tengo la camiseta bien puesta".

Después de 30 años de servicio y de vivir en torno a la universidad, Rita se da cuenta de cómo han pasado los años, y lo mejor es que los ha disfrutado, "cuando entré veía a personas ya mayores, no pensé durar tantos años trabajando y verme algún día así. Lo bueno es que decidí no jubilarme, porque aún tengo muchas ganas de trabajar, me considero una persona alegre y jovial, me siento muy bien física y emocionalmente, además estoy en todas las condiciones para seguirle dando mi vida a la universidad y a mi familia".

arieslisga@hotmail.com

Breves del CUSur

Curso sobre identidad universitaria

El 28 y 30 de mayo, y 4 y 6 de junio el maestro Carlos Ramiro Ruiz Moreno, profesor investigador en el Centro Universitario De Ciencias Sociales y Humanidades (CUCSH) y autor del libro Apuntes para la historia de la Universidad de Guadalajara con motivo del Bicentenario de su fundación (1792-1992), impartió el curso "Identidad Universitaria", con duración de 20 horas.

El objetivo fue brindar capacitación constante y permanente al personal administrativo y operativo del CUSur, como cumplimiento al programa anual de capacitación 2008 aprobado por el Consejo de Calidad del CUSur y a los requisitos de la norma ISO 9001-200 para mantener la certificación de este rubro.

Un abrazo a Chapala

Con motivo del Día Mundial del Medio Ambiente, el 5 de junio, se organizó "Un abrazo por Chapala", con el propósito de hacer un llamado en defensa de los recursos naturales. En el abrazo simbólico participaron más de 10 mil jóvenes de municipios de Jalisco y Michoacán, asistieron diputados federales, senadores, académicos, organizaciones ambientales.

Con esta idea se inicia la campaña por la defensa de los sistemas hidrológicos del país. Al término del evento se ofrecieron muestras culturales y musicales para los presentes.

CUMEX

El cuerpo académico de Educación y Desarrollo Sustentable del Centro Universitario del Sur participó en la Tercer Cátedra Nacional en Psicología del Consorcio de Universidades Mexicanas (CUMEX), que tuvo sede en la facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León el 21, 22 y 23 de mayo.

La Cátedra se realiza con el fin de desarrollar las actividades de investigación, información y difusión del conocimiento entre universidades.

En la mesa de trabajo de Psicología Laboral y Organizacional participaron, además de la Universidad de Guadalajara, las Universidades Autónomas de Yucatán, Coahuila, Nuevo León, y como invitadas la Universidad de Tamaulipas y la Empresarial Siglo XXI de Córdoba, Argentina. Se compartieron las experiencias del trabajo de cada Cuerpo Académico y se articularon compromisos a corto y mediano plazo, en este caso se concretó la creación de un proyecto de investigación sobre la identidad del psicólogo organizacional, y se presentarán los avances en la segunda sesión que será en noviembre en la misma universidad.

Trastorno por déficit de atención

José Alberto Enciso Reyes

El trastorno por déficit de atención es uno de los padecimientos más comunes en la niñez, este desorden tiene una gran variedad de conductas interpretativas, la mayoría de ellas evidentes en el contexto escolar (es precisamente la etapa del preescolar donde se detecta, y en el mejor de los casos se diagnostica).

Problemas con la dinámica escolar y poco respeto a las reglas escolares, caracterizan este trastorno.
fotografía: Susy Lara

Sus características primordiales son diversas, y destacan las siguientes: periodos limitados de atención, hiperactividad , poca tolerancia a la frustración, problemas con la dinámica escolar, poco o nulo respeto a las reglas escolares, poca consistencia en tareas y ejercicios escolares, bajo aprovechamiento escolar, rechazo de las figuras de autoridad y problemas con los procesos de socialización.

En términos generales, la problemática refiere una posible lesión cerebral mínima (circunstancias neurológicas), aunque se debe reconocer la influencia emocional como respuesta psicológica hacia una dinámica familiar disfuncional o bien la relación con baja autoestima o poco reconocimiento de las capacidades escolares e intelectuales, sin embargo las circunstancias primigenias del trastorno son a nivel neurológico.

Psicólogos y especialistas en educación, estamos obligados a accionar los mecanismos necesarios de atención a la diversidad, concepto tan afincado en la actualidad por las instituciones de carácter educativo. Si el trastorno en sus interpretaciones es “simple” entonces las adecuaciones como el control de las tareas, los ejercicios académicos, las instrucciones escolares simples, el establecimiento de tiempos de trabajo, la guías visuales, los constantes movimientos físicos productivos, la estimulación constante, la congruencia con los periodos de atención, así como las observaciones de las conductas hiperactivas e impulsivas, representan adecuaciones curriculares suficientes para afrontar y resolver el trastorno.

Si los argumentos anteriores no representan elementos suficientes en la intervención del trastorno, es de suma importancia recurrir al suministro de medicamentos neurológicos.

¿Qué sucederá en el futuro?

En teoría se manifiesta que el trastorno es propio de la niñez o de la adolescencia. Pero tratemos de encontrarlo en la edad adulta.

Si no se recibe orientación y tratamiento adecuado en la niñez, se estima que los patrones conductuales tengan muchas similitudes con la infancia en la edad adulta, algunos síntomas pueden ser: no lograr mantener la atención a detalles y cometer errores por descuido en el trabajo, sentirse inquieto o intranquilo y realizar movimientos nerviosos con manos y pies, pararse en situaciones en las que se espera permanezca sentado, no escuchar cuando le hablan directamente, dificultad para organizar tareas y actividades, hablar excesivamente, distraerse con mucha facilidad, problemas de autocontrol, aburrirse con facilidad, cambios de humor repentinos, dificultades en las relaciones interpersonales.

El contraste en las secuelas del trastorno estriba en el momento en que se es consciente y se diagnostica, un adulto por su condición biológica, psicológica y emocional puede poseer y valerse de herramientas suficientes para establecer control de estas características conductuales, pero un niño en sus primeras etapas de vida escolar puede representar un verdadero suplicio multidimensional si el trastorno no es detectado a tiempo. Estar al tanto del rendimiento y desarrollo integral de nuestros alumnos e hijos, así como de sus necesidades educativas y características como seres biopsicosociales, puede constituir el fundamento provisorio necesario.

panta-rey@hotmail.com

Tapalpa Lindo

Carlos E. Velázquez

Por la carretera libre Guadalajara-Colima, unos kilómetros antes de llegar a Sayula se encuentra una desviación que conduce a un cerro, con unas empinadas curvas que llevan hasta el lindo pueblo de Tapalpa.

Es un lugar rico en naturaleza y dueño de hermosos paisajes, en los que se observan varios ranchos al costado del camino, que con su gran extensión logra enamorar a cualquier persona que se interne en él.

Al seguir la carretera y observar el paisaje que ilustra la naturaleza, se encuentran restaurantes campestres que ofrecen la comida típica de Tapalpa, uno de ellos es el borrego en las brasas, servido con tortillas y salsa mexicana —muy picante por cierto—, este platillo es tan delicioso que literalmente termina uno por chuparse los dedos. El borrego no es el único platillo típico, están también los ricos tamales de acelga y las enchiladas dulces, entre los más representativos. Si de bebidas se trata, es recomendable probar el ponche de granada, el rompope y el vino de barraca, y el postre para endulzarse aún más la vida en este lugar, no se debe dejar pasar el pegoste de durazno o la nieve de garrafa.

Al estar en algún restaurante en el centro del pueblo, se puede observar el templo que con su estructura asombra a los visitantes que pasean y dan la vuelta al kiosco, testigo de celebraciones como las fiestas guadalupanas que se celebran del 4 al 13 de enero y dan comienzo desde muy temprano con unas mañanitas. Otra fiesta es la de la virgen de la defensa, celebrada el primer sábado de julio en la que hay cantos y danzas. Por supuesto, una de las más grandes celebraciones reconocidas por gente de lugares aledaños es la de las fiestas patrias, en donde Tapalpa se convierte en un escenario iluminado por fuegos artificiales, charreadas y carreras de caballos desde el 13 hasta el 16 de septiembre.

Existe una desviación un poco antes de llegar a Tapalpa que conduce a una cascada llamada “el salto del nogal”. En el camino a la cascada se encuentra un templo franciscano de 300 años de antigüedad, y se ven varias casas rurales que a simple vista parecieran estar abandonadas, aunque ahí habite gente del lugar. El término del camino nos indica que debemos continuar a pie por un sendero pedregoso y declinado. La recompensa es enorme cuando después de unos minutos de descenso se llega a la primera caída de la cascada. Más adelante está un espectáculo natural hermoso: la caída abundante de agua con 105 metros de altura, que empapa con una suave brisa en recompensa por el sudor y es esfuerzo realizado. Es recomendable hablar con los pobladores para que indiquen la forma de llegar al lugar, ya que puede ser algo confuso.

Hacia el otro lado del pueblo mágico de Tapalpa, hay otro sendero que lleva a un lugar llamado las piedrotas en donde se dice que hay energía acumulada y cada fragmento de piedra es más grande que el de una casa, sus leyendas cuentan que era un centro ceremonial y encierra enigmas de la época ancestral.

Y no olvido las palabras de aquel citadino amigo mío que dijo:

¡Esto es México, no sabía que había algo así!

dilanduu@hotmail.com

Las piedrotas en donde se dice que hay energía acumulada y cada fragmento de piedra es más grande que el de una casa.
fotografía: Carlos E. Velázquez

Cáncer de mama ¿un padecimiento de la mujer actual?

Nelly Margarita Macías Gómez

El cáncer más común en el ser humano es el de mama; por ser una de las principales causas de muerte en mujeres en el mundo, ha sido blanco de constante estudio. Se estima que cada año se diagnostica 1.1 millón de nuevos casos de cáncer de mama (CM), las mujeres de los países desarrollados son las más afectadas. En México, las cifras no son más alentadoras, ya que el CM es la segunda causa de muerte en mujeres, precedida del cáncer cérvico-uterino. De acuerdo al registro estatal de cáncer Jalisco 2006, el CM es el más frecuente en la mujer, con un total de mil veintinueve nuevos casos por año y desafortunadamente el 96.69 por ciento son diagnosticados en estadios muy avanzados del padecimiento (cáncer invasor).

El CM se caracteriza por la aparición de una masa tumoral ocasionada por una desregulación en el ciclo de vida de las células que forman la mama, crecen aceleradamente y sin control, además de volverse inmortales. El surgimiento de nuevas técnicas bioquímicas y moleculares ha permitido conocer algunas de las bases fisiológicas y genéticas involucradas en el desarrollo del CM, y se concluye que es un padecimiento multifactorial donde los factores ambientales y de estilo de vida, así como los genéticos se conjugan para desencadenar el proceso tumoral.

Sin embargo, es importante tomar en cuenta que sólo entre el cinco y el diez por ciento de los casos de CM son hereditarios, el resto son esporádicos, en los cuales se ven involucrados factores (muchos de ellos modificables por nosotros) que incrementan (o disminuyen) el riesgo para desarrollarlo; no es sorprendente ver que ciertos grupos poblacionales, con un determinado estilo de vida, presentan mayor (o menor) frecuencia de CM respecto a otras poblaciones.

Entre los factores que incrementan los riesgos para CM, se encuentran todos los que exponen a las células de la glándula mamaria a mayores cantidades de hormonas sexuales (estrógenos y progesterona): el inicio de los ciclos menstruales a edad temprana (10 años), una menopausia tardía, la ingesta o exposición de hormonas sexuales exógenas (anticonceptivos, terapia de reemplazo hormonal), un primer embarazo a edad avanzada (mayor a 35 años), tener o no un solo embarazo (cada embarazo disminuye 5% el riesgo), así como evitar la lactancia materna.

El aborto puede tener diferentes efectos entre el grupo de mujeres con antecedente familiar de CM respecto a aquellas que no lo tienen. En este último grupo durante las primeras semanas del embarazo la madre y el producto generan una gran cantidad de factores que estimulan el crecimiento y la división celular acelerados de las células mamarias, con la finalidad de diferenciarse hacia las células "especializadas" para la producción de leche materna. Sin embargo, al interrumpirse el embarazo, las células detienen este proceso de diferenciación y conservan así su capacidad para crecer y dividirse aceleradamente, comenzando así, con el proceso de malignidad. En el caso de las mujeres que cuenta con antecedentes familiares de CM, el embarazo parece tener un efecto protector, pues presentan células mamarias poco diferenciadas por la alteración genética que cargan y, al ser expuestas, aunque sea por un corto periodo a estos factores de crecimiento, finalizan su diferenciación.

El uso de anticonceptivos a edades tempranas, embarazos posteriores a los 35 años, ausencia de lactancia materna, incrementan el riesgo.

fotografía: Bárbara Juárez Torres

En la última década, las mujeres de países en desarrollo (como el nuestro) han adoptado estilos de vida que las mantienen en constante exposición a factores de riesgos: uso de anticonceptivos a edades tempranas, embarazos posteriores a los 35 años, tratamientos hormonales para estimular la ovulación, ausencia de lactancia materna, son situaciones que incrementan el riesgo para CM. Dichos estilos de vida son derivados de la necesidad actual de las mujeres de crecer en el ámbito profesional y socioeconómico, de la búsqueda del conocimiento y expresión de su sexualidad, así como de identificación con estereotipos femeninos en boga, figuras extremadamente delgadas y senos firmes.

Es importante que como mujeres nos informemos sobre los diferentes factores modificables que incrementan el riesgo para el desarrollo del CM, para actuar conscientemente y mejorar nuestras expectativas y calidad de vida.

El CM no es exclusivo de la mujer, el uno por ciento de los casos se presenta en varones. Generalmente es hereditario y se observa en varios miembros de la familia y en varias generaciones.

nelly.macias@cusur.udg.mx

El arte sale a la calle...

Duchis Silva

Los jóvenes de hoy en día construyen su identidad a través de ciertas tendencias: la música, la ropa y el arte. En el caso del arte podemos asegurar que transciende cada vez más, debido a que desde cada ciudad, cada pueblo, cada barrio se transmiten mensajes gracias a la tecnología.

Desde siempre la creatividad ha sido protagonista en los trabajos de expresión juvenil. El arte urbano, que no se reduce al grafiti, demuestra la existencia de talento por medio de la pintura, la fotografía y los adheribles, que de manera simple manifiestan las experiencias de los jóvenes y su necesidad de ser escuchados.

El origen de la expresión urbana moderna se remonta a algunas ciudades de Estados Unidos. En su inicio fue un modo de protesta contra el sistema y por lo tanto un acto ilegal, hoy en día comienza a ser apreciado como una manifestación artística.

En Ciudad Guzmán encontramos claros ejemplos de jóvenes que plasman sus inquietudes en muros y carteles, tal es el caso de "DobleHu", un estudiante de diseño gráfico que aprovecha cada oportunidad para dejar su huella. En nuestra ciudad se han realizado varias muestras de arte juvenil, entre otras "Express Yourself", por la alumna Claudia Silva de Negocios Internacionales quien, en colaboración con alumnos del Centro Universitario del Sur, consumó este evento lleno de fotografía, música y diseño en los años 2005 y 2006. También se han hechos exposiciones fotográficas y eventos culturales algunas con apoyo del ayuntamiento y otras en la Casa del Arte del CUSur.

Nuestro arte popular se ha desarrollado de tal manera que no sólo lo encontramos en las calles, sino que podemos admirarlo en galerías, diseños de libros y álbumes. Esta expresión artística comienza a ser parte del marketing; porque resulta atractivo para los posibles clientes.

Este movimiento cada día crece más porque el arte es un solo idioma y no necesita traductor. El arte sale a la calle y sale con todo.

semisonic49@hotmail.com

El arte urbano, que no se reduce al grafiti, demuestra el talento por medio de la pintura, fotografías y adheribles.
fotografía: Octavio Llamas