



REBICS



Red de Bibliotecas de la Región Centro Sur



NOSOTROS SOMOS
REBICS

DIRECTORIO

Presidente Consejo Regional
Centro-Sur ANUIES.

Dr. Serafín Ortiz Ortiz.

*Universidad Autónoma de
Tlaxcala.*

Secretario Técnico Consejo
Regional Centro-Sur ANUIES.

*Mtra. Gabriela Georgina Mateos
Gómez.*

*Universidad Autónoma de
Tlaxcala.*

Coordinadora de la REBICS

Dra. Nancy Ramos Lora

*Instituto Tecnológico Superior de
Huichapan*

Secretario de la REBICS.

Mtro. Hugo Esquinca Farrera

*Universidad Autónoma del
Estado de México*



REBICS



Red de Bibliotecas de la Región Centro Sur

MENSAJE DE BIENVENIDA

Coordinadora de la REBICS

Dra. Nancy Ramos Lora



Tenemos el agrado de presentar el boletín No.7 de la REBICS, cuyo objetivo es difundir las actividades de nuestra red.

Como en cada edición, reiteramos la identidad y quehacer de nuestra REBICS con su misión y visión, dando a conocer las actividades de sus 5 comisiones. Dejamos además, que este número sea ventana a una variedad de artículos de gran interés no solo para nuestros compañeros del ámbito bibliotecario, sino también para el público en general.

No me resta más que darles una cordial bienvenida y desearles una feliz travesía por este nuevo boletín.

¡¡ Muchas gracias a todos !!



Directorio y Bienvenida

DE ENTRADA

- Nosotros somos REBICS 4
- XIII Encuentro de Bibliotecarios 5
- 51 Sesión Ordinaria de la REBICS 6-8

ES NOTICIA

- Presentación de Libro: Dr. Serafín Ortiz Ortiz 9-10

PARA SABER

- Presentación de libro “Cluster del Agave de la Región Árida de Puebla” 12-14

10 MINUTOS CON

- L@s Bibliotecari@s declaran 15-17

MÁS

- Self love is making us lonely 18-22

DALE LIKE

- Canción popular 23
- English Humor 24

Contacto

PAG.

1-2

4

5

6-8

9-10

12-14

15-17

18-22

23

24

25

NOSOTROS SOMOS REBICS



La REBICS es la red de colaboración entre Bibliotecas de Instituciones de Educación Superior tanto públicas como privadas que pertenecen a la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES).



XIII Encuentro de Bibliotecarios -Instituto Tecnológico de Puebla-

El 15 de Junio de 2023

La Mtra. Gabriela Georgina Mateos Gómez, Secretaria técnica del Consejo Regional Centro-Sur de la ANUIES inauguró los trabajos del XIII Encuentro de Bibliotecarios de manera virtual, siendo un espacio donde se promovieron: la divulgación, la capacitación, la normatividad, la vinculación. En esta ocasión la sede fue en el Instituto Tecnológico de Puebla.



Dicho evento contó con varias conferencias, talleres, presentación de libro; por citar algunos:

Conferencias:

- ❖ “¿Biblioteca física o virtual? La letra electrónica con internet entra”
- ❖ “Del libro “al Ebook”
- ❖ “Restauración y preservación de documentos históricos”
- ❖ “Inteligencia Artificial a favor de la Educación”
- ❖ “Plagio Intelectual”.

Talleres:

- ❖ Taller Herramientas digitales de consulta. Responsabilidades en el uso de plataformas digitales.
- ❖ Presentación del Libro:
- ❖ “Voces de resistencia de la novela del 68”. Autor: Ricardo Cartas





51 Sesión Ordinaria de la REBICS -Instituto Tecnológico de Puebla-



El 16 de Junio de 2023

El MC Carlos Santacruz Olmos, coordinador de la REBICS y la MC Yeyetzin Sandoval González, Directora del Instituto Tecnológico de Puebla, dieron el mensaje de bienvenida a las 56 instituciones incorporadas al ANUIES y 4 instituciones invitadas. Inauguraron además, la 51 Sesión Ordinaria de la REBICS, resaltando el trabajo de todos quienes conforman esta red y reconociendo el esfuerzo de las comisiones de trabajo que conforman esta red.

Donde se procedió a informar sobre los avances de las Comisiones 2023:

Comisión de Lectura

De febrero a mayo se ha continuado con las sesiones mensuales del Club de Lectura para bibliotecarios de la red. Hasta el cierre de este informe se había contado con la participación de: 45 asistentes en 4 sesiones y un total de 7 grabaciones.

Comisión de Vinculación

Por acuerdo de la comunidad de nuestra red, en esta sesión de trabajo se crea esta comisión, teniendo como coordinador al Mtro. Hugo Esquinca Farrera de la Universidad Autónoma del Estado de México, quien aprovechó para realizar la presentación de su plan de trabajo.



51 Sesión Ordinaria de la REBICS

Avances de las Comisiones 2023:

Comisión de Capacitación

- Se informó que se ofrecieron 12 cursos a distancia, participando 334 bibliotecarios.
- Elaboración de convocatorias
- Elaboración del formato de inscripción a los cursos de desarrollo
- Recopilación de participantes y asignación de grupos
- Recopilación de tutores
- Se comentó además que se está desarrollando la primera etapa anual 2023 de capacitación en línea para los miembros de la red.

Comisión de Boletín

Se presentó el boletín no. 6 de nuestra red con un 95% de avance. Se resaltó el próximo lanzamiento de una convocatoria para proponer el logotipo de nuestro boletín, además de reiterar la invitación a continuar participando en su conformación.

Comisión de Difusión

- ❖ Se anuncia la presentación del canal de YouTube, con el objetivo de informar las actividades que se realizan en la REBICS.
- ❖ Difusión en el FrontPage de Facebook de las diferentes actividades de la REBICS.
- ❖ Realización de flyers de las reuniones de trabajo de la red.
- ❖ Transmisión en vivo y en línea, de las reuniones de trabajo de la red.
- ❖ Apoyo continuo a la difusión de actividades de las diferentes comisiones.

Comisión de Normatividad

Presentación del acuerdo de colaboración e intercambio de información entre las Instituciones miembros de nuestra red.



51 Sesión Ordinaria de la REBICS

Propuesta para la elección del nuevo coordinador(a) de la REBICS

En el marco de la 51 sesión ordinaria de nuestra red, la Mtra. Gabriela Georgina Mateos Gómez tuvo a bien proponer de manera natural para la selección y votación, a la Dra. Nancy Ramos Lora como la nueva coordinadora de la REBICS y al Mtro. Hugo Esquinca Farrera como secretario de la Red, sometiéndolo a votación abierta y obteniendo como elegida de manera unánime a la Dra. Nancy Ramos Lora del Instituto Tecnológico Superior de Huichapan como nueva Coordinadora de la REBICS, y como Secretario de la misma, al Mtro. Hugo Esquinca Farrera de la Universidad Autónoma del Estado de México.

El Mtro. Carlos Santacruz Olmos, agradece a cada una de las diferentes comisiones por el trabajo y la cooperación que tuvo durante su periodo como coordinador de nuestra red, no obstante, seguirá poniendo su granito de arena desde la comisión de elaboración del Boletín de la REBICS.

Presentación del Libro

11 de agosto 2023

Fundamentos y orientaciones del Modelo Humanista Integrador basado en Capacidades (MHIC), de la coautoría del Dr. Serafín Ortiz Ortiz, Rector de la UATx, y del Dr. Ángel Díaz-Barriga, Coordinador del CIE UATx e investigador emérito SNI.



El Mtro. Alejandro Miranda Ayala, Director General de COPAES dijo que la Universidad es una institución que sabe llegar a tiempo a la transformación global para responder a las demandas sociales bajo un toque humanista. Asimismo reconoció el liderazgo atinado del Dr. Serafín Ortiz para conducir a la UATx hacia la revitalización de su modelo educativo basado en capacidades.

El Dr. Ángel Díaz Barriga enfatizó que la revitalización del MHIC de la UATx nace de la necesidad de cambiar la formación social de los profesionales como un número más que responde a las necesidades de las empresas, por lo que surge la integración del concepto de la formación profesional por capacidades con sentido social y así potencializar el desarrollo personal y el crecimiento económico del país.



Presentación del Libro
Fundamentos y orientaciones del Modelo Humanista Integrador basado en Capacidades (MHIC), de la coautoría del Dr. Serafín Ortiz Ortiz, Rector de la UATx, y del Dr. Ángel Díaz-Barriga, Coordinador del CIE UATx e investigador emérito SNI.

✓ A su vez el Dr. Luis Armando González Placencia, Secretario General Ejecutivo de ANUIES y ex rector de la UATx afirmó en el prólogo de este libro, que *“es de celebrarse que la prestigiosa Universidad Autónoma de Tlaxcala haya optado, desde hace ya casi un par de décadas, e incluso a contracorriente de las exigencias de la visión neoliberal entonces imperante, por hacer de su modelo educativo uno centrado en el humanismo”*.

👤✓ El Dr. Serafín Ortiz reflexionó sobre la visión del humanismo contemporáneo que permea en la revitalización del MHIC y adelantó que este modelo tendrá vigencia de al menos una década, porque el anterior tuvo una permanencia de diez años.

El investigador emérito señaló que la Universidad se coloca como una institución vanguardista que evoluciona a pasos agigantados con la revitalización de su modelo, por lo que hoy el reto será pasar de las letras a la práctica con la implementación del MHIC en las aulas.

Una línea de vanguardia en la educación

↗ Aquí puedes consultar detalles de este significativo evento para la UATx



<https://fb.watch/mmn6rvBhWQ/>

ENTRETENIDO

innovador

nuevo

BoleTin

**DI
ná
mi
co**

ATRACTIVO

**INFO
RMA
TIVO**

...manda tu contenido al correo:

 boletin.rebics@gmail.com



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Educación

CONCYTEP
Consejo de Ciencia
y Tecnología del Estado
de Puebla



Universidad Tecnológica de Tehuacán

PRESENTACIÓN DEL LIBRO

“Cluster de Agave de la Región Árida de Puebla”



Créditos

Aguilar Soriano Cinthya del Carmen
Hernández Carreón Nadia Vianney
Hernández Herrera Patricia
Hernández Ortega Juan Carlos
Jiménez Moreno Ricardo
López Sánchez Isidro
Orea Barragán Simón
Prado Rodríguez Rosangel
Ramos Zepeda Artemio
Nombres en orden alfabético

Autores Coordinadores

Aguilar Soriano Cinthya del Carmen
Andrade Pacheco David
Hernández Carreón Nadia Vianney
Ramos Zepeda Artemio

La Universidad Tecnológica de Tehuacán, por su alta vocación social, ha colaborado, desde hace más de dos años con productores de mezcal y pulque de la región árida de Puebla.

Su cercana interacción con los productores permitió un diagnóstico puntual de sus fortalezas y necesidades, que sirvieron para un análisis profundo de una adecuada intervención. Dadas las pruebas de eficacia de un cluster y de contar con el capital humano, docentes e investigadores, con dominio en el diseño de un cluster, decidieron adoptar la metodología de Michael Porter, usando los elementos de Cadena de Valor, Diamante de Porter, Ventaja Competitiva y lo más reciente del autor, la Creación del Valor Compartido.

A este proyecto se le denominó Cluster de Agave de la Región Árida de Puebla, pero a diferencia de otros no solo se busca el beneficio económico, se tiene también la gran responsabilidad de transformar la economía de manera sustentable, de revalorizar el campo y de rescatar los valores culturales que vienen de la tierra y de las manos que la trabajan.



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Educación

CONCYTEP
Consejo de Ciencia
y Tecnología del Estado
de Puebla

UT
Tehuacán
Universidad Tecnológica de Tehuacán

Universidad Tecnológica de Tehuacán

CLÚSTER DE AGAVE DE LA REGIÓN ÁRIDA DE PUEBLA

Cinthya Del Carmen Aguilar Soriano, David Andrade Pacheco,
Nadia Vianney Hernández Carreón, Artemio Ramos Zepeda



“Este trabajo representa un avance importante en la transformación de la economía de manera sustentable , en la revalorización del campo y en el rescate de los valores culturales que emergen de la tierra y de las manos que la trabajan.”



Universidad Tecnológica de Tehuacán

CLÚSTER DE AGAVE DE LA REGIÓN ÁRIDA DE PUEBLA

Cinthya Del Carmen Aguilar Soriano, David Andrade Pacheco,
Nadia Vianney Hernández Carreón, Artemio Ramos Zepeda



Libro publicado por el CONCYTEPA a fin de contribuir significativamente en el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030, a través de la transferencia del conocimiento para que sea replicado y aplicado en otras regiones. Se elaboró el libro "Clúster de Agave de la Región Árida de Puebla", publicado por el Consejo de Ciencia y Tecnología de Puebla.

<https://concytep.gob.mx/publicaciones/libro-cl-2023-06-53-cluster-de-agave-de-la-region-arida-de-puebla#1>



La Red de Bibliotecas Región Centro-Sur felicita con agrado a la Universidad Tecnológica de Puebla por este gran logro de su Primera edición 2023

NO SE PIERDAN DE ESTE CONTENIDO TAN
VALIOSO ESCANEANDO EL CÓDIGO QR O
VISITANDO EL SITIO WEB

-L@S BIBLIOTECARI@S DECLARAN -

Nos complace dialogar y conocer a alguien que ha dedicado gran parte de su vida a los libros y a los estudiantes, pero sobretodo a alguien que ha puesto todo su corazón a esta gran labor:

SER BIBLIOTECARIA

ENTREVISTA A:
Irma Sánchez
Vázquez



1.-PLATÍCANOS IRMA , ¿CÓMO TE DECIDISTE A SER BIBLIOTECARIA?

En el año de 1992 me invitaron a colaborar como Auxiliar en el Departamento de Educación Especializada de esta Universidad Autónoma de Tlaxcala, y es así como ingresé a esta Institución. Esta situación me permitió realizar diversas actividades en cada una de las áreas, incluyendo la de Biblioteca. En una ocasión estando en esa área, me llamó mucho la atención y me pareció muy interesante la diligencia con la que el Bibliotecario daba el servicio a los usuarios. Días después fui para que me explicara cómo se clasificaban y colocaban los libros en los estantes, de esa manera tuve la inquietud de estar algún día en una biblioteca.

En el año de 1996 pasé a formar parte del personal de la Biblioteca Central, adscrita como Auxiliar en la Dirección del Sistema de Bibliotecas, lo cual me permitió recorrer todas y cada una de las áreas para conocerlas y ver su funcionamiento, Hemeroteca, Procesos Técnicos, Centro de Cómputo, Centro de Lenguas, Restauración de Libros, Sala de Lectura y Biblioteca.

En el año 2000 llegó la gran oportunidad, y fue un gran reto para mí, de ser Bibliotecaria y ver uno de mis sueños cumplidos.

ENTREVISTA A:

Irma Sánchez Vázquez

2.- DIME 3 REQUISITOS IMPRESCINDIBLES PARA SER LA MEJOR BIBLIOTECARIA

Tener **un gran espíritu de servicio** hacia la comunidad estudiantil y público en general, buscando todas las estrategias y alternativas posibles de solución, incluida la tecnología. Tratar a los usuarios con educación, respeto y tolerancia. **Estar a la vanguardia** en los cursos y talleres referentes a la Biblioteconomía.

3.- ¿CÓMO DESCRIBIRÍAS LA EVOLUCIÓN DEL SERVICIO DE BIBLIOTECA A TRAVÉS DE LOS AÑOS? Anteriormente los estudiantes tenían que venir hasta la biblioteca para checar si podían encontrar determinados libros. En algún tiempo habilité estantería abierta, para que fuera más rápida la búsqueda del material requerido; y así trabajé varios años. Actualmente los estudiantes desde su casa, por medio de la computadora o teléfono celular, checan los libros que necesitan y vienen con la seguridad de que están disponibles. A los alumnos de nuevo ingreso se les orienta cómo deben utilizar la página para checar los libros que necesitan. Hoy en día la evolución es excelente.

4.- ¿CUÁL ES LA MAYOR SATISFACCIÓN DE TRABAJAR EN ESTE SERVICIO? Encontrar a muchos estudiantes que atendí, ya convertidos en grandes profesionistas destacados Médicos, Ingenieros, Abogados, Políticos, etc.,

Y que en donde quiera que los encuentro me saludan, me dan las gracias por haberlos ayudado en su formación profesional y algunos otros me visitan en la biblioteca sólo para saludarme.



-L@S BIBLIOTECARI@S DECLARAN -

5- POR ÚLTIMO, CUÉNTANOS UNA BREVE HISTORIA DE LA BIBLIOTECA DONDE TRABAJAS, ¿POR QUÉ ES ESPECIAL?

En el año 2002, al principio mis primeros usuarios fueron el Rector y sus colaboradores de esa época. Posteriormente empezaron a asistir los estudiantes de las diferentes facultades de esta Universidad, principalmente los de medicina; recuerdo a un grupo de 8, entre hombres y mujeres, que eran constantes en venir a la biblioteca, se sentaban en el piso frente al anaquel del área de medicina y seleccionaban los libros que iban a utilizar, los registraban y pasaban a la Sala de lectura; **admiraba su dedicación y compromiso, porque dichos estudiantes salían del hospital después de haber estado 36 horas de guardia y salían a seguir estudiando.** Me comentaban sus vivencias en el hospital, los regaños que recibían por parte de sus superiores. **Me daba gusto verlos con tanto entusiasmo preparando sus tareas, trabajos o estudiando para sus exámenes.** También asistían Maestros de Primaria, Secundaria y Bachillerato a calificar exámenes, me comentaban que les gustaba ir los fines de semana al área, porque podían trabajar con mucha calma, sin interrupciones, y en silencio.

En conclusión, **Infoteca Central es especial** porque a través de los años ha **albergado a muchas generaciones** de estudiantes de las diferentes Facultades, dando el mejor servicio posible. Durante 2 años el servicio fue de lunes a lunes, casi vivía yo en la Biblioteca. Así como también por contar con excelentes trabajadores, quienes me han auxiliado cuando ha sido necesario. Por todo esto, **INFOTECA CENTRAL**, es especial.

ENTREVISTA A:
Irma Sánchez Vázquez
BIBLIOTECARIA

**Gracias por
compartirnos parte de ti
con tus palabras.**

T
r
a
d
u
c
t
i
ón

REVISTA TIME

15 Abril 2023

POR: Maytal Eyal

TIME

Self-Love
Is
Making
Us
Lonely

Área de Servicios

Lingüísticos

Lic. Cynthia Luna E.

Mtro. Jaime Espinosa R.

Nuestra sociedad “enfatiza la separación en lugar de la conexión, la independencia en lugar de la interdependencia, la individualidad en lugar de una identidad compartida”...

Podemos saber que estamos practicando un amor propio saludable cuando nos sentimos conectados con nuestros cuerpos y nuestras comunidades.



<https://time.com/6271915/self-love-loneliness/>



TIME

EL AMOR PROPIO NOS ESTÁ HACIENDO SENTIR SOLOS

Por Maytal Eyal
15 de abril de 2023



Eyal es psicóloga, escritora y oradora. Es la presentadora del podcast *Heal With It*.

Elogiado por políticos y estrellas del pop por igual, parece que todos hablan sobre el amor propio en estos días. En un tutorial de maquillaje de Vogue, Alexandria Ocasio-Cortez explica que **amarse a uno mismo es "la única base de todo"**. Nicole LaPera, la psicóloga clínica detrás de la popular cuenta de Instagram, @theholisticpsychologist, dice a sus 6,4 millones de seguidores: "El amor propio es nuestro estado natural". Y en su éxito más reciente, "Flowers", Miley Cyrus canta con orgullo: "Puedo amarme mejor que tú".

El amor propio se ha convertido en el inquilino central de la cultura moderna del bienestar, con la promesa de que **lo que sigue al amor propio es buena salud y libertad**. En su libro, *The Self-Love Experiment*, la autora Sharon Kaiser afirma: "Ya sea que quieras bajar de peso, conseguir el trabajo de tus sueños, encontrar a tu alma gemela o salir de deudas, todo se reduce al amor propio y a aceptarte a ti mismo primero."

En este punto, no parece exagerado decir que **el fenómeno del amor propio está al borde de una obsesión social**. La pregunta es: ¿por qué?

Hoy, vivimos en un clima en el que **necesitar ayuda puede provocar vergüenza, donde la competencia despiadada tiene prioridad sobre la colaboración compasiva y donde la autosuficiencia se celebra como el logro final**. Para navegar por el duro terreno del individualismo radical, el amor propio se ha convertido en nuestra herramienta de supervivencia. Pero puede tener un costo, especialmente cuando el tipo de amor propio al que recurrimos es el tipo que ha sido manipulado por campañas publicitarias corporativas y redes sociales. En su forma mercantilizada, el amor propio no es realmente amor propio en absoluto; en cambio, es más como un **autosabotaje**, convenciéndonos de concentrarnos demasiado en nosotros mismos a expensas de conectarnos con los demás.



TIME

Traducción

de
textos

Si bien el origen exacto del amor propio sigue sin estar claro, uno de los primeros psicólogos en abordar el concepto fue Eric Fromm. En su libro de 1956, *El arte de amar*, escribió: "El amor a los demás y el amor a nosotros mismos no son alternativas. Por el contrario, una actitud de amor hacia sí mismo se encontrará en todos aquellos que sean capaces de amar a los demás". Para Fromm, el amor propio operaba como una condición necesaria para relacionarnos con nuestros semejantes. Retrocediendo más en la historia, vemos que otras culturas se refieren al amor propio como un canal de conexión. En la Antigua Grecia, Aristóteles afirmó que el amor propio en su forma más virtuosa sirve como modelo de cómo debemos amar a nuestros amigos. En el siglo XIII, el poeta sufista Rumi escribió sobre la importancia de reconocer lo divino dentro de uno mismo para sentirse uno con el gran universo. Y la antigua práctica budista de Metta, o meditación de bondad amorosa, implica que los practicantes dirijan el amor hacia adentro para que luego puedan extender el amor hacia afuera.

El amor propio al que muchos de nosotros nos hemos acostumbrado hoy, sin embargo, se desvía de su auténtico origen. Masticado y escupido por el consumismo tóxico, ha sido drenado de su potencial relacional. En cambio, las corporaciones y personas influyentes a menudo lo usan para vender productos y mantener a las personas hiperobsesionadas consigo mismas. **Es una fuerza de aislamiento, más que de apego.**

Cuando nos tomamos un momento para considerar la cultura en la que vivimos, donde las tasas de soledad están en niveles sin precedentes, la privación del contacto es una preocupación grave y la animosidad polarizadora ha reemplazado la conexión empática, empieza a tener sentido por qué hemos buscado refugio en el amor propio. Para sobrevivir en nuestro mundo fracturado, no nos ha quedado más remedio que volvemos hacia adentro en busca de afecto.



Dirección del
Sistema de
Bibliotecas

TIME

Estudio tras estudio se muestra que vivimos dentro de una creciente epidemia de soledad. En una encuesta reciente realizada por Cigna, los investigadores encontraron que casi el 80 % de los adultos de 18 a 24 años informaron sentirse solos. En 2018, incluso antes del inicio de la pandemia de COVID-19, un estudio mostró que el 54 % de los estadounidenses sentían que nadie en su vida los conocía bien.

El Dr. Dan Siegel, profesor clínico de psiquiatría en la Facultad de Medicina de la UCLA, atribuye ese aislamiento discordante a lo que él llama nuestra "cultura de separación". En su libro más reciente, *Intraconectados*, Siegel escribe que **nuestra sociedad "enfatiza la separación en lugar de la conexión, la independencia en lugar de la interdependencia, la individualidad en lugar de una identidad compartida"**. En última instancia, nuestro énfasis cultural predominante en la autonomía y la autosuficiencia excesivas ha engendrado una sociedad plagada de desconexión.

Podemos ver ejemplos de esto en las redes sociales, donde es común que las mujeres sean bombardeadas, bajo la apariencia de amor propio y cuidado personal, con anuncios de máquinas de Botox y pilates, varitas avanzadas para el cuidado de la piel y sueros orgánicos para el crecimiento del cabello. Tales productos no sirven para acercar a las mujeres; en cambio, promueven la preocupación por uno mismo, la comparación social negativa y la inseguridad.

La cultura de los influencers, como otro ejemplo, mantiene las líneas borrosas entre el amor propio y la participación en uno mismo. El narcisismo no solo se normaliza, sino que se recompensa con me gusta, seguidores y patrocinios corporativos. Esto, por supuesto, va en detrimento de personas influyentes y seguidores por igual, ya que ambos informan haber experimentado una disminución en el bienestar psicológico.

Cuando el amor propio se enreda con el ensimismamiento y el materialismo, surgen graves consecuencias para nuestra salud mental colectiva. Los estudios muestran que demasiado enfoque en uno mismo está asociado con la ansiedad y la depresión. Investigaciones anteriores también han documentado el círculo vicioso de retroalimentación del consumo y la soledad: cuando compramos posesiones materiales (incluso en nombre del amor propio), sorprendentemente nos sentimos solos, por lo que tratamos de calmarnos comprando más, pero esto solo nos hace sentir peor. Esto afecta nuestra salud, ya que la soledad se ha relacionado con una mayor inflamación, enfermedades cardíacas e incluso una muerte prematura.

SERVICIOS LINGÜÍSTICOS

Mtro. Jaime Espinoza R.
Lic. Cynthia Luna E.

Universidad
Autónoma de
Tlaxcala



TIME

Traducción

de textos

El amor propio es una herramienta poderosa; puede usarse para bien o para mal, para conexión o desconexión. Y en un momento de tan inmensa fragmentación social, necesitamos cultivar el tipo que nos une. Entonces, ¿cómo exactamente hacemos esto?

Principalmente, requiere introspección. Podemos saber que estamos practicando un amor propio saludable cuando nos sentimos conectados con nuestros cuerpos y nuestras comunidades. Hay muchas iteraciones de cómo puede verse esto. Tal vez elegimos priorizar el descanso y la reposición una noche para que podamos estar más comprometidos la próxima vez que veamos a nuestros amigos. O tal vez decidimos renunciar a nuestro trabajo de alto estrés, para que podamos dejar de descuidar nuestras necesidades y pasar más tiempo con las personas y los lugares que disfrutamos. El verdadero amor propio no solo refuerza nuestra capacidad de conexión, sino que también nos ayuda a convertirnos en una versión actualizada de nosotros mismos.



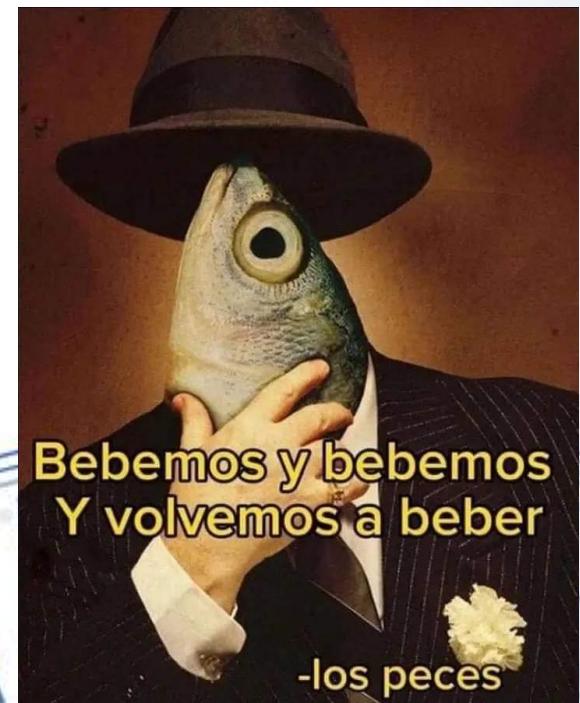
Por otro lado, el amor propio a través del filtro retorcido del individualismo radical tiende a hacernos sentir alienados, desconectados y atrapados en nuestras propias cabezas. Esto parece comprar un producto de "cuidado personal" que nos hace reflexionar sobre nuestra apariencia o justificar nuestra evitación ansiosa de compromisos sociales significativos a través del lenguaje cooptado de la autocompasión. Entonces, es vital que empecemos a reconocer activamente

cuándo se disfrazan y empaquetan fuerzas más nefastas para nosotros como amor propio, y cuándo nosotros mismos, consciente o inconscientemente, las compramos. Nuestra cultura de separación tiene una fuerte corriente. Es fácil dejarse atrapar, dejarse llevar por la corriente. Pero si podemos lograr el equilibrio entre cuidarnos a nosotros mismos y cuidar a los demás, el verdadero amor propio puede muy bien ser nuestro salvavidas.

<https://time.com/6271915/self-love-loneliness/>



Una CANCIÓN POPULAR es una composición musical que ha obtenido gran popularidad entre el público. Este tipo de canciones suelen ser bastante pegadizas y fáciles de recordar, lo que hace que se conviertan en un éxito

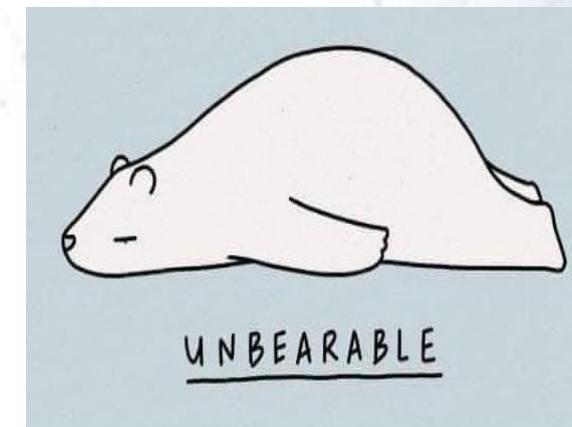
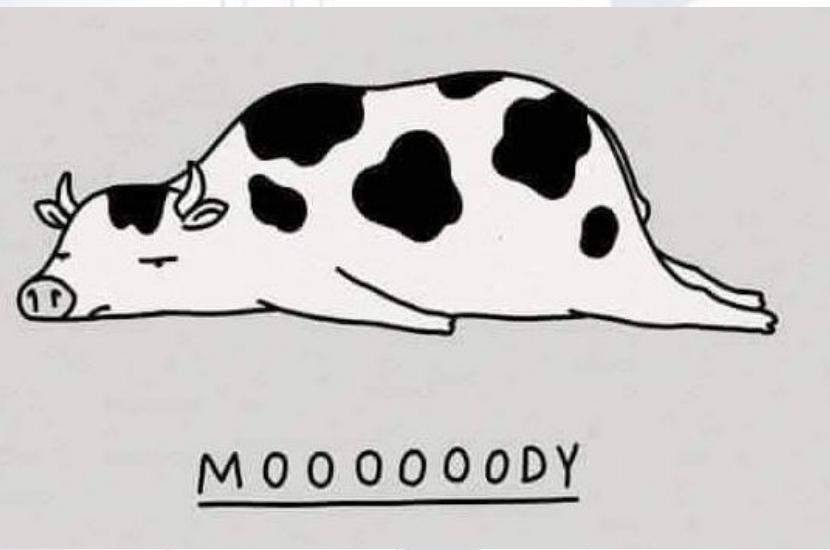


Dale Like.

#servicios_lingüísticos



#somos_rebics



Co nT AC tó

[https://www.
uhipocrates.edu.
mx/REBICS](https://www.uhipocrates.edu.mx/REBICS)



boletin.rebics@
gmail.com



Red de Bibliotecas
de la Región
Centro Sur

Red de Bibliotecas



Región Centro Sur