

A T/EMPO

MEDIO DIGITAL

**Una muerte en vida:
la depresión, una pandemia
que sigue vigente**



ESPECIAL

**Presume Alfonso Yáñez
doctorado 'patito'**



DESARROLLO DEL
TALENTO EDUCATIVO

**La depresión; un mal
de nuestros tiempos**

SEMANARIO



WWW.PARQUECENTRO.COM.MX

SEE YOU
AT PARQUE

844 439 3000
info@parquecentro.com.mx



EN PORTADA



CONTENIDO

RETROCEDIENDO EN EL TIEMPO

Una muerte en vida: la depresión, una pandemia que sigue vigente

ESPECIAL

Presume Alfonso Yáñez doctorado 'patito'

GIRO POLÍTICO

¡Hasta siempre, Guadiana!

MÉXICO INFORMADO

Mente sana, vida sana

VISIÓN JUVENIL

La Guerra de Reforma y la actualidad constitucional: ¿necesitamos cambios?

PENSAMIENTOS DE UN LOCO

Palabras de un viejo

ENTRETENIMIENTO

Sudoku - Sopa de letras

¿TE INTERESA ANUNCIARTE
CON NOSOTROS Y LOGRAR
TUS OBJETIVOS?

A TIEMPO^{TV}
MEDIO DIGITAL

CONTÁCTANOS EN
VENTAS@ATIEMPO.TV
TEL. 8443009898

DIRECTORIO

DIRECTOR GENERAL

Guillermo Flores

JEFA DE INFORMACIÓN

Edrei Durón

DISEÑO EDITORIAL

Alejandro Cardona

REVISIÓN

Claudia Valdés

COLUMNISTAS

Edrei Durón

Adriana Villarreal

Néstor Hurtado

Jorge Gómez

Emilio Báez

Eduardo Tovar

A TIEMPO MEDIO DIGITAL, revista semanal año 01, número de edición 0079, semana del 08 de enero al 14 de enero de 2024. Editor Responsable: Guillermo Antonio Flores Méndez. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2023-012710465600-101. Número de Certificado de Licitud de Título y Contenido: 17538. Domicilio de la Publicación: Calle Prolongación Irlanda 778-1, Col. Villa Olímpica, C. P. 25230, Saltillo, Coahuila, México. Imprenta y Distribuidor, A TIEMPO MEDIO DIGITAL S.A. DE C.V. Calle Prolongación Irlanda 778-1, Col. Villa Olímpica, C. P. 25230, Saltillo, Coahuila, México.

Prohibida la reproducción parcial o total de cualquier capítulo, fotografía o información publicados sin autorización expresa de A TIEMPO MEDIO DIGITAL S.A. DE C.V., titular de todos los derechos.

13 años de
experiencia



EVENTOS Y DETALLES FLORALES
Piensa en flores, piensa en blwm's

www.blwms.com
venta en línea
EN TODO MÉXICO



Blwms Detalles Florales

Tel: 8441655757



Blwmsocial



NÉSTOR
HURTADO

GIRO POLÍTICO

¡Hasta siempre, Guadiana!

Lamentablemente, el pasado 26 de diciembre de 2023, falleció el Senador de la República, Armando Guadiana Tijerina, un político que, por donde se le viera, llamaba la atención; siempre polémico, creativo, inteligente y, sobre todo, muy transparente o claridoso, lo que resultaba en un personaje disruptivo y, como le fascinaba ser, seguramente por su afición taurina, indomable.

Siempre he creído que los personajes precisamente disruptivos o indomables pasan a la historia de buena forma o, al menos, son recordados por generaciones, tal como Sócrates, envenenado por atreverse a filosofar en contra de los dioses ancestrales, o Galileo Galilei, castigado con el encierro por decir que los planetas giraban alrededor del sol.

En nuestro entorno político local y nacional, nuestro amigo Armando Guadiana será recordado por décadas, ya que, desde su regreso mediático y político en el año 2011, logró colocarse rápidamente como el líder natural de la oposición, misma que llevaba años ciclada y sin fuerza.

Desde su participación política en 1973, donde fue diputado local del Partido Revolucionario Institucional en la XLVI Legislatura, sus intervenciones en la política comarcana no tuvieron tanto eco hasta que decidió volver en 2011 a través de la asociación civil "Claridad y Participación Ciudadana",

donde exigía rendición de cuentas y transparencia en el uso del recurso público.

En agosto de 2011, época en que gobernaba Jorge Torres, emprendió una férrea lucha ciudadana para denunciar y buscar estrategias legales para impedir el endeudamiento en Coahuila, pero su fuerza fue tal que el entonces líder nacional del PAN, Gustavo Madero, lo buscó para coordinar esfuerzos y, en conjunto, dieron nacimiento en varios estados del país a las famosas "Expo Deudas", donde, acompañado del economista Macario Schettino, advertían que endeudamientos como el de Nuevo León, Veracruz, Chihuahua, Nayarit, Estado de México o Quintana Roo, solo por mencionar algunos, eran insostenibles.

Su impacto político fue brutal y en 2012 en Saltillo logró "colocar" en la misma foto a los presidentes nacionales del PAN y del PRD en plena contienda electoral, cuando en ese tiempo eran acérrimos rivales; pero ya en esos niveles, prefirió elegir el camino de la izquierda, al ser invitado por el mismo Andrés Manuel López Obrador a formar parte de Morena, cuando todavía no existía como partido, de hecho económicamente hablando, Guadiana fue clave para que los "guindas" dieran sus primeros pasos desde 2013.

Lo demás ya lo sabemos, fue candidato a Gobernador en 2017, cuando nadie apostaba por Morena, asimismo candidato a Senador

de la República, cargo que ganó con contundencia, candidato a alcalde de Saltillo en 2021 y candidato a gobernador en 2023, en estas últimas dos, ya con intereses malévolos de personajes que manejan la estructura de defensa electoral, fue traicionado, y sumándole la división de arribistas electorales, se llevó a la eternidad su sueño de gobernar Coahuila.

Me quedo con las carcajadas que dio al hacer la travesura de colocarle al entonces candidato del PRI, Enrique Peña Nieto, un panorámico en el marco de su visita a Saltillo, donde lo comparó políticamente con Carlos Salinas de Gortari, y que al otro día generó portadas nacionales, aunque seguramente esto le costó ser "congelado" de todas sus cuentas bancarias, problema del que salió triunfante.

También recordaremos que en todo momento mencionaba que a él lo había puesto el pueblo, por eso no tenía problema en contradecir al mismo López Obrador en temas como la eliminación del Instituto Nacional del Emprendedor o en la situación de Altos Hornos de México.

Me quedo con el buen sabor de boca de haberlo escuchado decir que a Coahuila le iría muy bien y, a pesar de las diferencias políticas, auguró que vienen buenos tiempos para nuestra entidad. ¡Que en paz descanse el siempre aguerrido Armando Guadiana Tijerina!



Parque Centro.
Edificio Edden I 381,
Saltillo, Coahuila México

RESERVACIONES
AL: 8448932018

Presume Alfonso Yáñez doctorado 'patito'



GUILLERMO FLORES



EDREI DURÓN



Doctorado en línea, sin campus, docentes ocultos, titulación rápida con opciones diversas y a costos regalados

El pasado 1 de enero, Alfonso Yáñez Arreola, director de la Facultad de Jurisprudencia, hizo alarde en sus redes sociales de la obtención de su doctorado en Ciencias de la Educación por la Universidad, alegando ser graduado por la Universidad Santander. Cabe destacar que Alfonso Yáñez, director de la Facultad de Jurisprudencia de la Universidad Autónoma de Coahuila, firmó un convenio de colaboración con dicha institución en agosto de 2023. Menos de cinco meses después, el director presumía la obtención de un dudoso Doctorado.

La Universidad Autónoma de Coahuila ofrece un Doctorado en Ciencias de la Educación. La pregunta es: ¿Por qué Alfonso Yáñez decide cursar un

doctorado en una universidad de dudosa reputación cuando en la universidad donde labora ofrecen el mismo? ¿Sería por las facilidades?

De acuerdo con el Registro Nacional de Profesionalistas, Yáñez Arreola obtuvo en 2023 sus títulos de Maestría en Gobernanza y Derechos Humanos por la Universidad Autónoma del Noreste y Doctor en Ciencias de la Educación por la Universidad Santander. Es decir, "cursó" un Doctorado sin tener el título vigente del estudio inmediato anterior validado, obtuvo, en el mismo año un título de maestría y de doctorado, por cierto, reiterando el mismo año en que firma un convenio con la Universidad Santander.

Interesante resaltar cómo la Universidad Santander, de la cual Yáñez Arreola presume un dudoso doctorado, ofrece cursar la licenciatura en Derecho en máximo 10 meses, mientras que, en la Facultad de Jurisprudencia que dirige, tomaría por lo menos 10 semestres.

Contrario a las instituciones tradicionales, la Universidad Santander no cuenta con campus físicos. Toda la experiencia educativa, desde la inscripción hasta la titulación, se realiza en línea. Los procedimientos académicos ofrecidos por la institución están muy alejados de la rigurosidad académica necesaria para obtener el prestigioso título de doctorado.

El doctorado en Ciencias de la Educación, que Yáñez Arreola presume, consta de 15 módulos que se completan en 2 años, a diferencia del estándar de 4 años en otras universidades. Los módulos se estructuran por mes, con duraciones variables de 4 a 8 semanas.

EL DIRECTOR DE LA FACULTAD DE JURISPRUDENCIA, ALFONSO YÁÑEZ, ¿VIAJA EN EL TIEMPO?

El 30 de agosto, la Universidad Santander presumía que había otorgado 12 becas completas a maestros de la Facultad de Jurisprudencia de la UAdeC, encabezada por Alfonso Yáñez Arreola, su director.

Cinco días antes de la firma del convenio y meses antes de obtener el presumido doctorado, Yáñez Arreola difundió una reunión con el Rector de la Universidad Santander, Enrique Navarro.

INSCRÍBETE, PERO NO TE DAMOS A CONOCER LOS MAESTROS

Durante el proceso de inscripción al doctorado que ofrece la Universidad Santander, que presumió Alfonso Yáñez, los aspirantes deben completar todo el proceso administrativo y pagar antes de conocer la planta de maestros que impartirán las clases. Algo tan importante y fundamental como la planta docente que ofreció el Doctorado que presume Yáñez Arreola, es un misterio.

MODELO EDUCATIVO AUTODIDACTA Y ASESORÍA LIMITADA

La Universidad se promociona como un modelo 100% autodidacta. Las interacciones con los docentes se limitan a aproximadamente dos sesiones, centradas en brindar asesoramiento para investigaciones.

Universidad Santander
Mi universidad Mi espacio Mi tiempo

Estudia una Licenciatura

a tu ritmo y desde donde quieras

► DESDE 10 MESES

¡Inscríbete ahora!

100% online

Universidad Santander
30 de agosto de 2023 · 3

En Universidad Santander sabemos que la clave para un cambio global positivo es la educación, comenzando por los Maestros, nuestra institución une fuerzas para preparar a nuestros Docentes no solo a nivel nacional sino también a nivel internacional, con un modelo educativo que ha causado gran impacto en diferentes sectores, estos esfuerzos son parte de la visión de nuestro Rector el Dr. Enrique J. Navarro Flores, fomentando alianzas en Pro de la Educación.

Hoy apoyamos con 12 Becas para Profesores de la Facultad de Jurisprudencia, UAdeC, encabezado por el Director D.M. Alfonso Yáñez Arreola.

Por nuestra parte, estamos seguros que esta colaboración impactará de manera positiva no solo en el ámbito educativo sino también en el ámbito social.

¡Enhorabuena!

#UniversidadSantander #TodosSomosUnisant #YosoyUnisant #EnProdeLaEducación #UAdeC

Alfonso Yáñez Arreola @alfonso_yanez · 25 ago. 2023

Me reuní con el Rector de la Universidad Santander, Enrique Navarro, para intercambiar experiencias académicas.



Universidad Autónoma de Coahuila

Dirección de Investigación y Posgrado

Doctorado en Ciencias de la Educación

posgrado Doctorados Humanidades y de la Conducta Sáltilo

No se imparten clases convencionales. Al completar el programa, la Universidad envía el título, cédula profesional y constancia de validación del título por correo electrónico. Además, se envía una copia física de los documentos a domicilio; sin embargo, se destaca que el proceso de obtener información solicitada puede tardar más de 8 horas.

EL TÍTULO

La Universidad ofrece diversas opciones para la titulación, facilitando la obtención del doctorado en Ciencias de la Educación. Entre las posibilida-

des se encuentran la elaboración de tesis, reportes de trabajo, cursos, estudios de posgrado, competencias docentes frente a grupo, participar en un cuerpo académico de investigación profesional adjunto, publicaciones, entre otros. Así de sencillo te dan un doctorado.

En resumen, la Universidad Santander presenta un modelo educativo en línea con características peculiares, desde la ausencia de campus físicos hasta un enfoque autodidacta y un proceso de titulación con múltiples opciones.



SERGIO
ARÉVALO

DEPARTAMENTO 41 Una taza y dos de cultura Godzilla y su credencial de Bienestar

Tenemos símbolos patrios, contamos con representación de algunas y algunos héroes o representantes de nuestra historia en estatuas, festividades y en billetes, pero ¿qué tal si creamos un monstruo que nos recuerde nuestros errores o eventos no tan lindos como nación?

Este año Godzilla cumple 70 años, es decir que hace ratito que pudo ir por su credencial de adulto mayor y hasta tramitar la Beca de Bienestar. Además de que, seguramente, ya se le anda aflojando uno que otro colmillito. No digo que lo necesite, la verdad es que en sus últimas películas luce bastante sano.

Creo que uno de los primeros monstruos que le presentan a uno de niño es King Kong y Godzilla. Y uno anda gritando fuertemente en el patio con los vecinos o primos jugando a ser alguno de estos titanes destruyendo la ciudad. Siendo un temible monstruo. Sin duda alguna, Godzilla ha sido, y es, el rey de los monstruos de Japón. Un personaje de ficción al que no le hace sombra ninguna creación de los años 50, 60 y 70,

su época dorada.

Godzilla o en japonés Gōjira, nació en 1954 con el estreno de la famosa película Godzilla, Japón bajo el terror del monstruo. Los creadores fueron los Estudios Tōhō.

El nombre de Gōjira surge de la unión de dos palabras, gorila, gorila en castellano y kujira, que significa ballena. Es decir, se puede pensar que el famoso bicharraco es un cruce entre gorila y ballena. Referente al nombre Gōjira, también existe una leyenda que habla de un fisicoculturista el cual trabajaba en la productora Tōhō que se hacía llamar Gōjira como pseudónimo y que la productora usó para nombrar al monstruo.

La película original presentaba a Godzilla como una metáfora de los peligros y las consecuencias de la energía nuclear. Representaba el miedo y el trauma que vivió Japón después de los bombardeos atómicos de Hiroshima y Nagasaki. Así como los temores sobre los efectos de la radiación nuclear y las armas nucleares en general.

El personaje más destructivo de Japón se ha introducido tanto en la cultura audiovisual del país, que

han surgido numerosas estatuas y monumentos conmemorativos en honor a la figura del monstruo. Y sin duda es un referente de las películas de acción, monstruos y sin duda ya se volvió personaje de culto.

Analizando vemos como siendo una metáfora esta lagartija gigante (con todo respeto, no me vaya a comer), sirve de reflexión/recordatorio de uno de los momentos más terribles de la historia, pero también como una forma de posicionar la cultura de un país en todo el mundo.

En caso de México, ¿qué monstruo creen que nos vendría acorde? Si seguimos la línea de que sea una metáfora de los peligros, regionalizándolo sería el miedo a la corrupción, a la privatización de nuestros recursos, el crimen organizado, etc.. ¿Un ajolote nuclear?, ¿tal vez una tatoaba radioactiva?, ¿una serpiente emplumada lanza fuego? Propuestas hay.

Este 2024 se cumplen 70 años de esta “adorable” criatura y que mejor forma de festejarla que disfrutando alguna de sus más de 30 películas. ¡Que viva el rey monstruo! ¡Que viva Gōjira!



JORGE
GÓMEZ

MÉXICO INFORMADO Mente sana, vida sana

La salud mental es un aspecto fundamental del bienestar humano, que influye en la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. Sin embargo, muchas veces se descuida o se estigmatiza, especialmente entre los adolescentes, que atraviesan una etapa de cambios físicos, emocionales y sociales.

Los adolescentes se enfrentan a múltiples desafíos, como la presión académica, las expectativas familiares, las relaciones interpersonales, la identidad, la sexualidad, el uso de las redes sociales, el consumo de sustancias, la violencia o la pobreza. Todos estos factores pueden afectar su salud mental y generar problemas como ansiedad, depresión, estrés, baja autoestima, trastornos alimentarios, autolesiones o ideación suicida.

Según la Organización Mundial de la Salud, alrededor de 10-20% de los adolescentes experimentan algún trastorno mental, y el suicidio es la segunda causa de muerte entre los 15 y los 29 años. Sin embargo, solo una minoría de ellos recibe la atención adecuada, debido a la falta de recursos, la escasa detección, el temor al rechazo o la discriminación.

Esto supone un grave problema, no solo para los propios adolescentes, sino también para sus familias,

sus comunidades y la sociedad en general. La salud mental influye en el rendimiento escolar, la inserción laboral, la participación social y la calidad de vida. Además, los problemas de salud mental que se inician en la adolescencia pueden persistir o agravarse en la edad adulta, con consecuencias negativas a largo plazo.

Por eso, es fundamental promover la salud mental en los adolescentes, mediante acciones que prevengan los factores de riesgo, fomenten los factores protectores y faciliten el acceso a los servicios de apoyo. Algunas de estas acciones son:

- Sensibilizar y educar a los adolescentes, sus familias y la sociedad sobre la importancia de la salud mental y la forma de cuidarla.
- Crear espacios seguros y acogedores, donde los adolescentes puedan expresarse, compartir sus experiencias, recibir orientación y sentirse escuchados y respetados.
- Fortalecer las habilidades personales y sociales de los adolescentes, como la autoestima, la resiliencia, la comunicación, la empatía, la asertividad, la toma de decisiones o la gestión de las emociones.
- Fomentar hábitos de vida saludables, como una alimentación equilibrada, una actividad física

regular, un sueño adecuado, un uso responsable de las tecnologías y la prevención del consumo de sustancias.

• Ofrecer servicios de salud mental accesibles, integrales, oportunos y de calidad, que incluyan la prevención, la detección, el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento de los problemas de salud mental de los adolescentes.

• Implicar a los adolescentes en el diseño, la implementación y la evaluación de las políticas y programas de salud mental, reconociendo su voz, sus derechos y sus necesidades.

La salud mental es un derecho humano, que debe ser garantizado y protegido para todos los adolescentes, sin distinción de género, edad, origen, cultura, religión o condición social. Solo así podremos asegurar su desarrollo integral y su bienestar presente y futuro.

La salud mental de los adolescentes es un tema de vital importancia, que requiere de una mayor atención y acción por parte de todos los actores involucrados. Solo así podremos garantizar el pleno desarrollo y el bienestar de esta población, que representa el presente y el futuro de nuestra sociedad.



SAUCEDO
CONSULTORÍA JURÍDICA
Y MEDIACIÓN

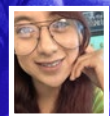
CONTACTO

in o f X
@Saucedo Legal

844 343 83 33

www
saucedolegal.com

Una muerte en vida: la depresión, una pandemia que sigue vigente



EDREI
DURÓN

Explorando la historia y presente de la depresión: sombras ancestrales, cicatrices emocionales, y desafíos contemporáneos en México

Solitaria y silenciosa compañera, que nos acompaña desde el inicio de la humanidad hasta la fecha y que está presente hasta en el rincón menos esperado, y no, no es la muerte, aunque se le parece, es la depresión. Una enfermedad muy común pero gravemente peligrosa ya que interfiere con la vida diaria de quienes la padecen.

La depresión afecta la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer, relacionarse; es causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos.

A menudo, la depresión se manifiesta como una sombra persistente que oscurece la alegría y despoja el interés de las actividades que solían brindar placer. La incapacidad para llevar a cabo las tareas cotidianas, sumada a una tristeza continua, marca esta enfermedad que no distingue entre ricos y pobres, jóvenes y ancianos.

Los síntomas que acompañan a la depresión son variados y abrumadores. La pérdida de energía, cambios en el apetito, necesidad de dormir más o menos de lo habitual, ansiedad, disminución de la concentración, indecisión, inquietud y la carga emocional de sentirse inútil, culpable o desesperanzado son parte del oscuro cuadro que pinta esta afección. Las sombras más oscuras incluyen pensamientos de autolesión o suicidio, arrojando luz sobre la gravedad de la situación.

Es crucial comprender que la depresión no es un síntoma de debilidad. Más bien, es una

batalla interna que puede librarse con diversas armas. La terapia y la intervención psicológica, la medicación antidepresiva o una combinación de ambos métodos pueden ser eficaces para disipar las sombras y devolver la luz a la vida.

EL FARDO DE LA VIOLENCIA

A menudo, aquellos que han sido expuestos a la violencia cargan con un fardo adicional. La ansiedad, el estrés, la frustración, el temor, la irritabilidad, el enojo, la dificultad para concentrarse, la pérdida del apetito y las pesadillas son las cicatrices emocionales que dejan en su estela. En este contexto, la depresión se convierte en un compañero de viaje aún más insidioso.

Esta hoja informativa destaca la complejidad de la depresión como una condición comórbida que complica la búsqueda de ayuda y la adherencia al tratamiento. Además, señala una conexión bidireccional entre la depresión y otras enfermedades, como el riesgo aumentado de ataques cardíacos y diabetes. En un tejido intrincado de factores de riesgo, que incluyen el bajo nivel socioeconómico, el consumo de alcohol y el estrés, la depresión se manifiesta como una sombra que se entrelaza con otras enfermedades no transmisibles, subrayando la importancia de abordarla desde una perspectiva integral.

ENTRE LOS ANALES DE LA HISTORIA

A través de los anales de la historia humana, se vislumbran episodios que hoy categorizaría-

mos como Trastornos del Estado del Ánimo o Depresivos. Desde los albores de la civilización, el Génesis nos legó relatos que podrían interpretarse como las primeras descripciones de este oscuro viaje emocional. La expulsión de Adán y Eva del paraíso se erige como un simbolismo de la pérdida de la felicidad y la alegría, revelando una conexión intrínseca entre la narrativa bíblica y los inquietantes senderos de la depresión.

En el Antiguo Testamento, las páginas narran los oscuros episodios de tristeza y melancolía de Saúl. Inicialmente, su respuesta a la terapia musical de David mostraba una pizca de esperanza en el tratamiento de la aflicción. Sin embargo, su deriva hacia un estado de enajenación culminó en un intento de acabar con la vida misma de David, revelando la ferocidad de esta compañera sombría que puede llevar a la desesperación más profunda.

MELANCOLÍA EN LOS ORÍGENES

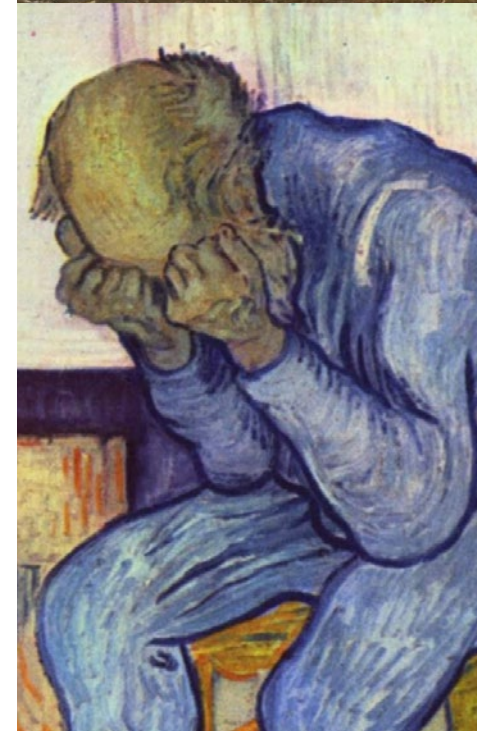
La depresión, lejos de ser una enfermedad exclusiva de nuestra era, halla su raíz en el pasado. Se sostiene que el conocimiento y la definición de la depresión en tiempos antiguos eran encapsulados bajo el término "melancolía". En los cimientos mismos de la medicina, Hipócrates (siglo IV a.C.) describió esta melancolía como un estado prolongado de temor o distimia, atribuyéndolo a la alteración del cerebro causada por la bilis negra, uno de los humores que determinan el temperamento y la salud.

LA EDAD MEDIA Y LA LUCHA CONTRA DEMONIOS INTERNOS

En la vastedad de la Edad Media, los postulados y las ideas que alguna vez florecieron en las culturas griega y romana se sumieron en un retroceso. En medio de este resurgimiento del primitivismo y la brujería, las enfermedades mentales encontraron refugio en los monasterios, donde los monjes se convertían en curanderos y exorcistas. Los exorcismos, arraigados en la creencia de que los demonios acechaban en las sombras de la psique humana, se erigían como la base del conocimiento y la cura. En este oscuro capítulo, la lucha contra los demonios internos se libraba con rezos y rituales, marcando una época en la que la comprensión de las enfermedades mentales se tejía con hilos de misticismo y fe.

LA PALABRA "DEPRESSION" Y SU EMERGENCIA EN EL SIGLO XVII

San Agustín, en el siglo V, proclamó que todas las dolencias de los cristianos debían ser atribuidas a los demonios, consolidando así la conexión entre lo espiritual y lo mental. En este



contexto, el sufrimiento emocional se interpretaba como una batalla en el reino de lo sobrenatural, donde la influencia demoníaca se extendía incluso a las enfermedades de la mente.

Fue en el siglo XVIII cuando la palabra "depression" hizo su debut en la lengua inglesa, marcando un hito en la evolución del vocabulario asociado con el mal del alma. Esta palabra, derivada del latín *premere* (apretar, oprimir) y *deprimere* (empujar hacia abajo), encapsulaba la sensación de ser oprimido por una profunda tristeza y melancolía. Richard Blackmore, en 1725, describió la experiencia de "estar deprimido" como sumirse en una tristeza abismal. Posteriormente, en 1764, Robert Whytt conectó la "depresión mental" con un "espíritu bajo", hipocondría y melancolía, ampliando así la comprensión de esta sombra emocional que acechaba en las profundidades de la psique humana.

ENFRENTANDO EL PASADO Y EL PRESENTE

En cada página de la historia, la depresión se manifiesta de formas diversas, entrelazándose con las creencias y prácticas de cada época. Desde los exorcismos medievales hasta las primeras menciones de "depression" en la Inglaterra del siglo XVIII, la narrativa de la depresión persiste como una línea oscura que atraviesa el tapiz de la experiencia humana.

En las tierras mexicanas, la sombra de la depresión se cierne sobre más de 6 millones de almas. La llegada de la época invernal agita las aguas ya turbulentas de la salud mental, exacerbando los trastornos de tristeza e ideas suicidas. El cerebro, sensible al decrecimiento de las horas de luz solar, desencadena alteraciones en los ciclos de sueño-vigilia, la energía y el estado de ánimo. En este escenario, una persona

afectada por la depresión se ve privada de hasta 2.7 veces más días de trabajo en comparación con aquellos que lidian con otras enfermedades crónicas, tejiendo así una red de consecuencias que va más allá del ámbito emocional.

ESTADÍSTICAS QUE HABLAN

En México, las estadísticas revelan una escalofriante realidad. Las muertes por suicidio han experimentado un incremento notable. En 2017, la tasa de suicidio se situaba en 5.3 por cada 100 mil habitantes, con un total de 6 mil 494 casos. Para el sombrío año 2022, la cifra ascendió a 6.3, traduciéndose en 8 mil 123 vidas perdidas. Este aumento implica mil 629 suicidios más en 2022 en comparación con el 2017, según datos del Inegi. Las cifras no solo revelan un incremento en los actos desesperados, sino que también delinean un panorama urgente en el abordaje de la salud mental en la nación.

En nuestro estado durante el último año, la sombra de la depresión se ha cernido sobre 2 mil 908 personas, diagnosticadas en instituciones públicas, según la Secretaría de Salud Federal; sin embargo, la preocupación se intensifica al revisar los indicadores de la dependencia federal, ya que el Observatorio Ciudadano de La Laguna proyecta que esta cifra podría rebasar significativamente, superando los 3 mil 500 casos para el año 2023. Hasta septiembre, se contabilizan oficialmente 2 mil 466 casos, marcando una tendencia al alza que subraya la urgencia de abordar la salud mental en la región.

Es relevante destacar que, en el estado de Coahuila, la infraestructura para la atención de la salud mental es limitada. Con tan solo un centro de atención psiquiátrica ubicado en Parras de la Fuente, la accesibilidad a servicios especializados se ve comprometida. El resto



del estado cuenta con consultorios dispersos a través de hospitales, centros de salud o instituciones federales, resaltando la necesidad de fortalecer los recursos y la atención dedicada a quienes luchan contra la depresión en la región.

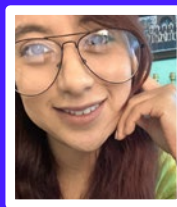
LA DEPRESIÓN EN EL FOCO

La depresión se posiciona como un líder indiscutible en la lista de discapacidades en mujeres mexicanas, ocupando el primer lugar, mientras que en hombres se aferra al noveno puesto. Este trastorno afectivo no discrimina. Este trastorno afectivo no discrimina; afecta a más de 450 millones de personas en todo el mundo, siendo una carga que recae sobre uno de cada cuatro individuos a lo largo de su vida. Sin embargo, la paradoja radica en que menos del 20% de aquellos afectados buscan ayuda médica, de-

jando un vasto número de almas naufragando en la oscuridad de la depresión.

La tristeza y el decaimiento, aunque comunes, suelen desvanecerse con el tiempo. Pero la depresión, como un trastorno afectivo, es un visitante mucho más persistente, capaz de teñir cada rincón de la existencia. No conoce límites de edad, raza, nivel socioeconómico, cultural o educativo. Sus manifestaciones varían según las etapas de la vida, y es una enfermedad que puede atrapar a cualquiera en su abrazo sombrío.

Ante esta realidad, queda claro que la lucha contra la depresión en México y en todo el mundo no solo requiere una mayor conciencia, sino también un compromiso firme para derribar los estigmas y brindar apoyo a aquellos que sufren en silencio.



EDREI DURÓN

Directora editorial del medio, especializada en temas históricos y culturales. Titulada en Historia por la UAdeC y con una maestría de la UNAM, ha colaborado en proyectos dirigidos por reconocidos académicos. Su enfoque abarca archivos históricos y parroquiales, destacándose en la investigación sobre la Iglesia católica en los siglos XVII y XVIII. Además ha contribuido con reportajes escritos, evidenciando su interés en asuntos culturales y sociales, consolidando su posición como una experta en narración histórica y análisis de temas contemporáneos.



EMILIO
BÁEZ

VISIÓN JUVENIL

La Guerra de Reforma y la actualidad constitucional: ¿necesitamos cambios?

En el trasfondo de la historia mexicana yace la Guerra de Reforma, un conflicto que dejó huellas indelebiles en la Constitución del país. A pesar de los años transcurridos, las reformas emanadas de esa época persisten en nuestra Carta Magna, planteando la pregunta crucial: ¿necesitamos cambios?

La Guerra de Reforma, también conocida como la Guerra de los Tres Años, se libró entre 1857 y 1860, con el objetivo de definir el rumbo político y religioso de México. Aunque la Constitución de 1857, fruto de esta contienda, sentó las bases para un Estado laico y garantizó derechos fundamentales, su implementación plena ha sido un desafío constante.

En la actualidad, la sociedad mexicana ha evolucionado y enfrenta desafíos distintos a los del siglo XIX. La pregunta que nos debemos hacer es si las leyes que emergieron de la

Guerra de Reforma siguen siendo la mejor guía para nuestra nación. La respuesta, probablemente, requiere una revisión cuidadosa.

Uno de los aspectos cruciales es la laicidad del Estado, un principio consagrado en la Constitución de 1857. Mientras que muchos defienden este pilar como esencial para garantizar la pluralidad y la libertad, otros argumentan que ciertas instituciones religiosas podrían contribuir positivamente al bienestar social. ¿Es hora de reconsiderar la rigidez de esta separación?

Además, la distribución de poderes, establecida en esa misma Constitución, ha sido objeto de debates recurrentes. En un mundo que cambia rápidamente, es imperativo evaluar si las estructuras actuales son las más eficientes para afrontar los desafíos contemporáneos. ¿Deberíamos ajustar la balanza entre ejecutivo, legislativo y judicial para fortalecer la toma de decisiones y la

rendición de cuentas?

No obstante, cualquier discusión sobre cambios constitucionales debe abordar el dilema de preservar los derechos fundamentales. La Guerra de Reforma consagró en la Constitución derechos civiles y políticos, pero la realidad es que aún enfrentamos desafíos significativos en términos de acceso a la justicia, equidad de género y participación ciudadana. ¿Necesitamos reformas para fortalecer estos aspectos sin comprometer los principios fundamentales?

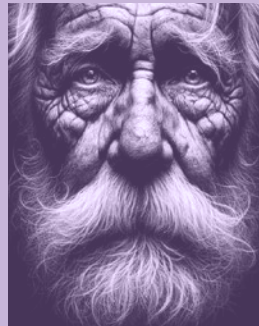
En última instancia, la discusión sobre cambios en la Constitución debe ser una reflexión colectiva, considerando la historia, las necesidades actuales y las aspiraciones futuras. La Guerra de Reforma nos legó un marco legal valioso, pero no podemos ser prisioneros de la inmovilidad. Es tiempo de cuestionar, debatir y, si es necesario, reformar para construir un México más justo y acorde con los tiempos que vivimos.



**EDUARDO
TOVAR**

PENSAMIENTOS DE UN LOCO Palabras de un viejo

Me zumbaron los oídos al escuchar "tienes alzheimer".
Ahora escribo todo para no olvidar,
poesía compacta premier;
esto es nuevo, no puedo recordar,
mi familia intenta ayudar,
es hermoso ver todo lo que hicieron
tus hijos y cómo te lo van a contar,
que fuiste un gran padre, eso me puede maravillar,
y que una mujer me acompaña y me llega a enamorar.
Es hermoso olvidarme de todo
y que mis nietos jueguen
a que el abuelo no los puede alcanzar.



ontime

S E R V I C I O D E T R A N S P O R T E

Puntualidad

Confort

Seguridad

Confianza

Calidad

Eficiencia

Plaza Santa Isabel, local 109
Blvd. Nazario Ortiz Garza CP. 2060
Fraccionamiento Los Lagos Continental, Saltillo Coahuila
Tel. Oficina: 52 844100 8069



**Universidad
Autónoma de
Coahuila**

Sistema Universitario
de RADIO 
UAdeC

¿YA CONOCES NUESTRO SISTEMA UNIVERSITARIO DE RADIO?

104.1 FM SALTILLO 89.5 FM TORREÓN

Sintonízanos en línea en:

www.uadec.mx/radio #Saltillo 

www.uadec.mx/radio-ut #Torreón

La depresión; un mal de nuestros tiempos



ADRIANA
VILLARREAL

¿Podemos prevenirla? Aquí te dejamos algunos consejos para combatirla, recuerda siempre acudir a un profesional

El 13 de enero es el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, fecha en la que a nivel mundial se busca sensibilizar a la sociedad sobre este importante tema y generar estrategias que ayuden a prevenir la aparición de más casos, pues las cifras son muy altas. En México existen 3.6 millones de personas adultas que la padecen; en Coahuila, de acuerdo con la Secretaría de Salud, en el 2022 tuvimos una tasa de 89.46 casos de depresión por cada 100 mil habitantes. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la depresión es la primera causa de discapacidad en el mundo, y está relacionada con una alta morbilidad, por los casos más graves que pueden tener como consecuencia el suicidio.

Pero ¿qué es realmente la depresión?, ¿existen opciones para prevenirla?

La depresión, según la Clínica Mayo, "es un trastorno emocional que provoca un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diversas actividades; afecta los

sentimientos, pensamientos y comportamiento de una persona, y puede ocasionar una variedad de problemas físicos y emocionales... incluso llegar a sentir que no vale la pena vivir".

En el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, publicado por la American Psychiatric Association, se incluyen los trastornos depresivos como parte de los trastornos del estado de ánimo, definidos como un patrón de enfermedad que resulta de un estado de ánimo alterado. Esto abarca diversas categorías además de la depresión común, como los trastornos depresivos ocasionados por alguna afección médica, por el consumo de sustancias o medicamentos, o los relacionados con otras circunstancias.

La depresión no se limita a una tristeza pasajera, sino que se trata de una alteración prolongada que puede manifestarse de diversas maneras: sentimientos constantes de tristeza o desesperanza, arrebatos de enojo, irritabilidad o frustración incluso ante temas de poca

importancia, pérdida de interés en actividades habituales, alteraciones del sueño (insomnio o dormir demasiado), cansancio y falta de energía, incluso para tareas sencillas, falta o exceso de apetito, ansiedad o inquietud, sentimientos de inutilidad o culpa, dificultad para pensar y tomar decisiones, e incluso pensamientos frecuentes o recurrentes sobre la muerte, entre otros.

Aunque en algunos casos la depresión puede ser resultado de enfermedades o situaciones fuera de nuestro control, como cambios físicos o químicos en el cerebro o desequilibrios hormonales, es fundamental reconocer que experimentar altibajos emocionales es normal. No obstante, mediante la educación emocional y la integración de herramientas de la Psicología Positiva en la vida diaria, podemos potenciar mecanismos que nos ayuden a gestionar nuestra vulnerabilidad, fortalecernos emocionalmente y evitar caer en situaciones de tristeza o desánimo que eventualmente po-



drían derivar en depresión.

Por lo tanto, y aprovechando que estamos iniciando un nuevo año, te comparto algunas ideas que puedes incorporar a tu vida para fortalecer emocionalmente y ser más feliz:

- Experimenta tantas emociones positivas como puedas; recuerda emociones agradables que tuviste en el pasado y que te generaron sensación de cumplimiento, orgullo y serenidad.

- Desarrolla un estilo de pensamiento positivo y optimista; cuando te sorprendas viendo el lado negativo de una situación, detente y pregúntate cómo puedes darle un giro y verlo desde otra perspectiva; no significa que siempre debas estar sonriendo, pero si buscas el lado positivo, será más fácil que resuelvas cualquier reto.

- Participa y comprométete en diferentes facetas de tu vida usando tus fortalezas personales y talentos para servir a algo más que a ti mismo: amplía tus actividades sociales, participa activamente en eventos comunitarios, adopta una causa o apoya

una que te genere satisfacción;

- Vive más en tiempo presente; no te preocupes y menos por lo que ya sucedió o lo que todavía no llega; enfoca tu energía en el momento actual.

Organízate mejor y planifica tus actividades, para que tus deberes no te generen ansiedad; arregla tu entorno, pon orden a tu alrededor.

- Cuida tu salud integral; aliméntate sanamente, toma agua, haz ejercicio de forma constante, lee mensajes positivos, habla bien de los demás; aunque no lo creas, es cierta la frase de "mente sana en cuerpo sano"; si te sientes estás bien físicamente será más fácil que te sientas emocionalmente estupendo.

- Fortalece tus habilidades sociales; sé un excelente amigo, digno de confianza; hazte presente cuando sepas que alguien conocido está pasando por un momento difícil; no tienes que resolver su vida, con escucharlo y hacer presencia será una importante ayuda.

- Estimula tu curiosidad: ob-

serva tu entorno, a la gente con quien convives, el trayecto que recorres cotidianamente y trata de ver más allá de lo aparente.

- Trabaja tu serenidad personal; practica la meditación, respiración, oración o lo que te ayude a relajarte, centrarte en tu presente y neutralizar tus preocupaciones.

- Juega; con tus hijos, sobrinos, con tus amigos. Los juegos amplían tus recursos intelectuales y te ayudan a generar conductas más flexibles, respuestas creativas y acciones variadas.

- Agradece. Registra todo lo bueno que vives cada día o agradece a quienes tienes cerca cualquier detalle que tengan hacia ti.

- La depresión es un mal de nuestros tiempos, pero podemos neutralizar muchas de sus causas aprendiendo a buscar deliberadamente la felicidad y realizando acciones que nos ayuden a generar más y mejores estados de bienestar; para hacerlo, debemos ponerla como prioridad en nuestras vidas e incorporar prácticas que nos ayuden a fomentarla.



Maestra en Educación y certificaciones en Psicología Positiva, con más de 35 años de experiencia en el sector educativo. Trabaja como consultora independiente y en la formación de talentos en temas relacionados con la educación, el desarrollo humano, y competencias blandas; colabora en el diseño de programas virtuales a nivel internacional y en diferentes organismos de la sociedad civil.

A TIEMPO. TV/ ENTRETENIMIENTO

SUDOKU

			4		2			8
	6		8			2		
		3		1				7
					6			
1					3			
	7			2		5		3
8		7					9	
			5					1
		9					8	2

SOPA DE LETRAS

I	Y	H	B	N	S	T	H	N	U	Y	W	B	H	Q	A	N	L	K	E	S	Z	K	N	J
D	N	L	E	I	G	W	X	M	G	E	T	R	I	S	T	E	Z	A	I	Q	A	O	V	P
E	U	S	S	H	V	O	V	G	N	W	Y	O	E	U	P	O	S	D	J	A	I	N	Q	E
S	D	A	O	U	K	S	G	B	L	R	A	H	P	R	X	P	P	A	I	C	V	V	G	I
E	S	F	W	M	P	M	Y	M	N	K	R	F	M	I	M	Q	I	T	A	E	J	Z	G	G
S	D	L	L	J	N	N	G	O	Q	V	A	M	P	Q	L	P	S	C	X	Y	E	J	U	W
P	P	P	B	Q	F	I	I	J	K	K	J	K	Z	H	A	U	I	Y	P	Z	Q	X	W	P
E	A	A	C	D	S	C	O	F	C	I	Q	D	S	R	G	D	G	W	V	F	O	J	M	C
R	Y	K	Z	A	I	S	G	N	P	H	O	F	E	N	E	I	F	K	O	J	H	W	C	Y
A	Q	Z	Y	B	N	I	H	C	A	G	O	T	A	M	I	E	N	T	O	E	Y	I	V	B
N	V	V	I	K	O	E	R	X	A	P	Y	A	E	W	H	V	A	V	N	T	F	D	Y	N
Z	R	H	G	O	G	X	G	I	A	C	R	M	R	I	I	I	C	Y	L	D	N	S	U	V
A	N	F	N	V	B	G	L	A	O	Q	T	D	N	Z	T	D	R	B	N	E	M	U	A	U
I	I	J	N	G	C	O	L	Z	T	W	U	J	S	A	E	N	A	D	S	Y	G	I	L	
G	H	P	L	G	C	F	P	O	H	I	J	N	P	C	J	S	Y	G	M	O	R	C	F	N
M	Y	R	W	N	R	D	S	A	D	O	V	A	L	D	F	G	W	V	K	R	E	Q	M	E
E	X	W	A	T	B	Y	I	B	C	E	N	I	A	A	C	A	S	P	M	D	U	L	N	R
J	C	L	Y	J	Z	N	C	B	N	Q	S	D	D	S	Q	S	I	Y	C	E	H	O	O	A
T	E	B	I	Y	A	G	O	W	W	M	E	A	Z	A	D	T	N	G	P	N	Q	Y	L	B
M	H	A	J	E	O	H	L	Z	B	L	F	F	N	C	D	E	T	E	W	Q	O	Z	A	I
I	V	G	Z	V	O	H	B	O	Y	O	E	L	L	I	J	X	O	L	K	P	S	J	C	L
C	A	D	Z	L	N	J	G	S	F	Q	E	G	R	H	M	G	M	F	A	V	Z	P	K	I
U	A	M	Y	F	W	V	O	K	G	Z	U	Y	L	B	L	O	A	X	N	B	R	X	F	D
S	K	Y	T	T	F	S	M	G	B	O	Q	N	U	D	B	X	S	F	O	A	D	U	F	A
Y	A	S	I	E	J	V	I	D	G	P	D	E	S	C	O	N	E	X	I	O	N	G	S	D

- TRISTEZA

DESÁNIMO

DESESPERANZA

ANGUSTIA

SOLEDAD
- TERAPIA

MEDICACIÓN

PSICÓLOGO

DESORDEN

APATÍA
- INHIBICIÓN

VULNERABILIDAD

DESGASTE

AGOTAMIENTO

MELANCOLÍA
- DESCONEXIÓN

NEGATIVIDAD

INSOMNIO

SÍNTOMAS

APOYO

SOLUCIÓN

2	8	9	7	4	3	6	1	5
1	4	7	8	6	5	9	2	3
5	9	3	1	6	2	7	4	8
3	5	1	5	2	4	9	8	7
9	2	6	3	8	7	4	5	1
4	7	8	6	5	1	3	2	9
7	4	5	7	1	9	4	6	3
3	9	6	1	8	7	5	2	3
1	6	8	2	1	4	3	5	7

SOLUCIÓN

Y	I	H	B	N	S	T	H	N	U	Y	W	B	H	Q	A	N	L	K	E	S	Z	K	N	J
D	N	L	E	I	G	W	X	M	G	E	T	R	I	S	T	E	Z	A	I	Q	A	O	V	P
E	U	S	S	H	V	O	V	G	N	W	Y	O	E	U	P	O	S	D	J	A	I	N	Q	E
S	D	A	O	U	K	S	G	B	L	R	A	H	P	R	X	P	P	A	I	C	V	V	G	I
E	S	F	W	M	P	M	Y	M	N	K	R	F	M	I	M	Q	I	T	A	E	J	Z	G	G
S	D	L	L	J	N	N	G	O	Q	V	A	M	P	Q	L	P	S	C	X	Y	E	J	U	W
P	P	P	B	Q	F	I	I	J	K	K	J	K	Z	H	A	U	I	Y	P	Z	Q	X	W	P
E	A	A	C	D	S	C	O	F	C	I	Q	D	S	R	G	D	G	W	V	F	O	J	M	C
R	Y	K	Z	A	I	S	G	N	P	H	O	F	E	N	E	I	F	K	O	J	H	W	C	Y
A	Q	Z	Y	B	N	I	H	C	A	G	O	T	A	M	I	E	N	T	O	E	Y	I	V	B
N	V	V	I	K	O	E	R	X	A	P	Y	A	E	W	H	V	A	V	N	T	F	D	Y	N
Z	R	H	G	O	G	X	G	I	A	C	R	M	R	I	I	I	C	Y	L	D	N	S	U	V
A	N	F	N	V	B	G	L	A	O	Q	T	D	N	Z	T	D	R	B	N	E	M	U	A	U
I	I	J	N	G	C	O	L	Z	T	W	U	J	S	A	E	N	A	D	S	Y	G	I	L	
G	H	P	L	G	C	F	P	O	H	I	J	N	P	C	J	S	Y	G	M	O	R	C	F	N
M	Y	R	W	N	R	D	S	A	D	O	V	A	L	D	F	G	W	V	K	R	E	Q	M	E
E	X	W	A	T	B	Y	I	B	C	E	N	I	A	A	C	A	S	P	M	D	U	L	N	R
J	C	L	Y	J	Z	N	C	B	N	Q	S	D	D	S	Q	S	I	Y	C	E	H	O	O	A
T	E	B	I	Y	A	G	O	W	W	M	E	A	Z	A	D	T	N	G	P	N	Q	Y	L	B
M	H	A	J	E	O	H	L	Z	B	L	F	F	N	C	D	E	T	E	W	Q	O	Z	A	I
I	V	G	Z	V	O	H	B	O	Y	O	E	L	L	I	J	X	O	L	K	P	S	J	C	L
C	A	D	Z	L	N	J	G	S	F	Q	E	G	R	H	M	G	M	F	A	V	Z	P	K	I
U	A	M	Y	F	W	V	O	K	G	Z	U	Y	L	B	L	O	A	X	N	B	R	X	F	D
S	K	Y	T	T	F	S	M	G	B	O	Q	N	U	D	B	X	S	F	O	A	D	U	F	A
Y	A	S	I	E	J	V	I	D	G	P	D	E	S	C	O	N	E	X	I	O	N	G	S	D

Pavimentación Ecológica

ADIÓS BACHES



Tapado de baches rápido, en cualquier condición, económico y de amplia garantía

Tenemos el mejor contenido para ti



A T/EMPO^{TV}

MEDIO DIGITAL



Lunes a
viernes

7 AM



Lunes 10 AM



Martes 8 PM



Lunes a
viernes

1 PM



Jueves 8 PM



CONECTADOS CONTIGO