

DIRECTORIO

PROFRA. MA. EUGENIA HERNÁNDEZ TAPIA
DIRECCIÓN
PROFRA. ALICIA MARÍA ELENA ÁLVAREZ VILCHIS
SUBDIRECCIÓN ACADÉMICA
PROFR. JOSÉ MAURICIO MORENO CORTÉS
SUBDIRECCIÓN ADMINISTRATIVA
PROFR. JOSÉ ANTONIO MORENO GARCÍA
PROMOCIÓN Y DIFUSIÓN DE LA CULTURA

Contenido:

Concierto de música española	2
Interpretación de himnos	2
Salida a Valle de Bravo	2
10 de abril de 1914: muerte de Emiliano Zapata	3
¿Sabías que?	3
23 de abril, Día Internacional del Libro: ¡Todos a leer!	4
Lo que dice la estadística	4
¿Qué leemos según la ENL?	4
Panorama del libro	4
Muerte de Sor Juana Inés de la Cruz	5
Poemas de Sor Juana	5
Principio 90/10	6
Los nervios del examen profesional	6



INTERCAMBIO CON LA NORMAL DE CUAUTLA

Prof. Ignacio Barrera Bernal

En el escenario normalista nacional se vislumbra una constante transformación que implica pensar en el fortalecimiento mutuo de las instituciones para crecer académicamente y distinguir nuevas formas de hacer y de ser del maestro. Por ello, el pasado 21 de abril del presente la Escuela Normal para Profesores recibió a la Escuela Normal Urbana Federal de Cuautla, Morelos, durante su visita académica, pretendiendo lograr los siguientes propósitos:

1. Establecer un proceso de vinculación entre instituciones normalistas, para orientar el desarrollo de actividades interinstitucionales, en los contextos regional, estatal y nacional, y propiciar el enriquecimiento mutuo.
2. Lograr que docentes y estudiantes de las instituciones participantes incrementen su experiencia, respecto del desarrollo de los programas del segundo semestre de la Licenciatura en Educación Primaria.

La visita se inició con la bienvenida por parte de las autoridades de nuestra Institución, quienes les ofrecieron un desayuno en el comedor del internado y durante el cual se realizaron diversos comentarios en relación a la trayectoria académica e histórica de ambas escuelas.

Posteriormente se procedió a realizar la presentación oficial de las dos escuelas normales en la Sala "Juan Sebastián Bach".

Al término, nuestros visi-

tantes fueron organizados en dos grupos para hacer un recorrido por el edificio, guiados por los profesores Ignacio Barrera Bernal y José Antonio Moreno García, quedando gratamente impresionados.

Acto seguido se procedió al intercambio de experiencias académicas entre docentes y alumnos en torno a las jornadas de práctica. Los temas abordados fueron respecto a la organización de las jornadas de práctica, logros y dificultades durante éstas, el logro de los propósitos, el enfoque y la evaluación, así como la actualización y mejoramiento profesional de los docentes, además las formas en que se desarrolla el trabajo colegiado, la tutoría, asesoría y la formación complementaria.

Los alumnos por su parte comentaron acerca de los avances obtenidos hasta este segundo semestre, así como de la visión que tenían con relación al quehacer docente, las formas en que se preparan las clases, las conductas de los niños que tienen que atender, los materiales a preparar para promover los diferentes estilos de aprendizaje y las dificultades para llevar a cabo el proceso de evaluación.

El grupo de maestros y alumnos visitantes, dirigidos por la profesora Clara Celia Sarabia Morán, en representación de la directora de la Escuela Normal de Cuautla, profesora Lidia Martínez Toledo, comentaron con satisfacción que el estar en una institución formadora de docentes por más de cien años, representaba orgullo y compromiso en su razón de ser, que a pesar de sus veinticinco años como escuela, sabían que la tarea que realizan ambas instituciones es compartida, formar a los educadores de nuevas generaciones sin perder los valores humanos, por lo que las puertas quedaron abiertas, para seguir creciendo en la encomienda que tienen las escuelas normales.



IEBEM

CONCIERTO DE MÚSICA ESPAÑOLA

Gracias a la música los seres humanos logramos sensibilizarnos, lo cual nos permite una convivencia en armonía con las personas y con todo aquello que nos rodea, aparte, es importante tener presente que este arte estimula el desarrollo de la inteligencia, pues favorece el funcionamiento de los hemisferios cerebrales; se pueden mencionar infinidad de beneficios obtenidos a través de la música. Debido a estas maravillosas posibilidades de la música, en nuestra institución, la Dirección Escolar ha puesto interés por fomentar en los estudiantes el gusto y el aprecio por la buena música, por lo que el pasado tres de abril se llevó a cabo un concierto de música española en la sala Juan Sebastián Bach, siendo un gran acontecimiento, para el auditorio participaron la soprano Alison McNeill, la pianista Claire Howard y el guitarrista Javier Hernández Tagle, de quienes se presenta una breve semblanza.

Alison McNeill, soprano escocesa, estudia actualmente bajo la dirección de George Gordon en la Royal Scottish Academy of Music and Drama. Ha cantado en varios eventos culturales de la Bangladesh Community en Escocia, y ha aparecido en Bangladesh Televisión. En febrero de 2009, Alison participará en conciertos dedicados al trabajo del poeta escocés Robert Burns, en San Petersburgo, Rusia.

Claire Howard, pianista nacida en Escocia, obtuvo el premio de honor y la medalla universitaria por parte del Newcastle Conservatorium en Australia. Actualmente está terminando sus estudios de posgrado en la Royal Academy of Music de Londres. Ha tocado en importantes foros como el Auditorio Manuel de Falla en Granada, la Abadía de Paisley en Glasgow, la Catedral de Santa María en Edimburgo y el Columba Center en Islay, Escocia.

Javier Hernández Tagle, egresado del Conservatorio de Música del Estado de México, actualmente maestro del mismo. Sus obras han sido interpretadas en el Foro Internacional de la Música Nueva "Manuel Enríquez". Ha sido finalista de los concursos de guitarra de Paracho y Guadalajara. Recibió clases maestras de José María Gallard, Manuel Berreco, Víctor Peligrini y Teresa Berganza. En 2007 participó en el Festival de la Canción Española realizado en Granada. Actualmente toma clase de vihuela con la maestra Isabel Billehi y forma parte del Grupo Ditirambo.

Las obras interpretadas fueron de los compositores Joaquín Rodrigo, Joaquín Turina, Federico García Lorca, Fernando Sor, Rodolfo Halfter y Carlos Gustavino. Siendo estas de completo agrado para el público asistente que al final del mismo concierto, reconoció el talento de tan extraordinarios músicos con el premio que más valora el artista, el aplauso.



INTERPRETACIÓN DE HIMNOS

Profra. Irma Angélica Rosas Muñoz

El pasado 8 de abril se llevó a cabo en esta institución el concurso de Himnos, en el que participó toda la comunidad estudiantil del nivel Licenciatura. La importancia de esta actividad radica en que somos formadores de futuros profesores cuya tarea es educar a las nuevas generaciones de mexicanos a las cuales se les debe de fomentar el respeto e identidad hacia los Símbolos Patrios. Este concurso debe cumplir con la finalidad de que todos los alumnos conozcan, entonen y comprendan nuestros himnos (Nacional, Estatal y Normalista).

A pesar de tratarse de un concurso, el cual lleva implícito designar "lugares", creemos que todos los participantes tienen la posibilidad de llevarse un "Premio", esto es, sentirse mexicanos, mexiquenses y normalistas.

Vamos a tratar de explicar el sentido de esto. El jurado se enfoca a calificar algunos aspectos como: entonación, memorización, ritmo, etc. Pero quedan otros que a nuestro parecer son importantes, como el empeño, el esfuerzo y el comprometerse con el trabajo de grupo.

Estos aspectos dan al final del concurso una satisfacción, es decir un "premio" a todos. La competencia se vuelve más productiva cuando se trata de mejorar el trabajo presentado el año anterior; competir contra uno mismo.

Finalmente, hay que reconocer el trabajo realizado por los profesores involucrados en esta actividad. A los alumnos una felicitación y una invitación para no dejar pasar la oportunidad de conocer nuestros himnos y el tiempo que se le dedique a prepararlos, siempre sea con nuestro mejor esfuerzo y colaboración con el grupo.

SALIDA A VALLE DE BRAVO

Maribel Flores Becerril

Alumna de 2° de Licenciatura en Educación Primaria

En la asignatura regional Historia y Geografía del Estado de México, se pretende que los alumnos profundicen sus conocimientos sobre el espacio geográfico, social y cultural en donde desarrollarán su labor profesional; y a comprometerse a fomentar el respeto a la riqueza geográfica, histórica y cultural de la entidad federativa.

Para conocer mejor la historia y la geografía de nuestra entidad federativa donde vivimos: su pasado, sus tradiciones, sus recursos y sus problemas, es necesario conocerlo objetivamente, es por eso que el pasado 11 de abril, las alumnas del segundo grado de Licenciatura en Educación Primaria, con el fin de acercarnos más a los rasgos del perfil de egreso, enunciados en el Plan y Programas de Estudio, en especial en los rasgos de formación de la identidad profesional y ética, así como el reconocimiento de preservar nuestro entorno físico e histórico; realizamos una salida didáctica a Valle de Bravo, organizada por el Profr. Miguel Ángel Mercado, responsable de este proyecto, y docentes de las asignaturas con las que se relaciona directamente la salida, en Historia y su enseñanza I

la maestra Ma. del Carmen Sánchez Jiménez, en Geografía y su enseñanza I la maestra Ma. de los Ángeles Téllez Olgúin, en Ciencias Naturales y su enseñanza I la maestra Ofelia Arzate Ortiz y nuestra asesora, Juana Rojas Araujo.

Valle de Bravo es un lugar con un clima más cálido que Toluca debido a la altitud donde se localiza, está ubicado al suroeste del Estado de México y es una región donde las clases sociales son muy notorias.

En un primer momento visitamos la cascada Velo de Novia, donde pudimos apreciar su belleza natural, se le llama así porque el agua al caer da forma a un Velo de Novia, además este lugar tiene su leyenda: si dos enamorados toman de su agua, es seguro que se casen.

También observamos el cuidado que se le tiene y la influencia que esto tiene en la economía de la región, pues muchos turistas llegan, para conocer tan hermosa cascada.

En la cascada Velo de Novia analizamos aspectos geográficos, climáticos, económicos, biológicos, observamos el tipo de suelo que hay en el territorio, el tipo de árboles que son propios del clima cálido y comparamos con los árboles de Toluca que es el entorno en el que cotidianamente nos encontramos; algo muy interesante que pudimos observar de la cascada, es que al parecer las rocas que se encuentran en la parte inferior de esta, ya habían sido colocadas por la mano del hombre para hacer más llamativa su visión.

Una salida didáctica, es precisamente para eso; para aprender viviéndolo y como docentes en formación es una estrategia más a la que podemos recurrir para que nuestra enseñanza sea significativa para los niños.

Posteriormente nos trasladamos al centro de Valle de Bravo, donde tuvimos la oportunidad de conocer el templo de Santa Bárbara, uno de los más antiguos de ese lugar, ahí pudimos observar las características arquitectónicas de la época en que fue construido y las modificaciones que se le han hecho con el paso de la historia, por ejemplo el reloj en la torre, pues antes no se usaba ese tipo de lujos en las iglesias, observamos las columnas de la entrada, nos sorprendimos por sus grandes y misteriosos murales que representan la fe católica, al mismo tiempo nos admiramos con el Cristo negro que está en el altar, remontándonos a la historia, pues este Cristo negro lo trajeron los franciscanos, para evangelizar a los indígenas que se cree que veneraban al Tezcatlipoca.

En las afueras de la iglesia encontramos dos estructuras, una a la derecha y otra a la izquierda de la puerta, por el tamaño se cree que son tumbas, pues anteriormente se creía que entre más cerca se enterraran a las personas de las iglesias, tendrían segura la salvación, es por eso que muchos cementerios se encuentran en el atrio de las iglesias, el nivel socioeconómico era un factor muy importante pues entre más alto era su nivel podrían estar aún más cerca de la iglesia.

Posteriormente fuimos al museo Joaquín Arcadio Pagaza. Pagaza nace en el año de 1839 en Valle de Bravo, donde realiza sus primeros estudios y se aficiona por las humanidades. En 1858 ingresa al Seminario de México, para después de cuatro años, recibir las órdenes sacerdotales y a partir de entonces practicar el sacerdocio en Taxco, Cuernavaca y Tenango del Valle. Mientras tanto también se dedica al estudio de las ciencias eclesiásticas y de la literatura; por lo que también se distinguirá. Pagaza es consagrado Obispo de Veracruz en el año

de 1895 y ahí muere en 1918. A través de este museo se pretende difundir la vida y obra de Joaquín Arcadio Pagaza, ilustre personaje del Municipio de Valle de Bravo. El museo se encuentra instalado en lo que fuera la casa del sacerdote. Nos pudimos imaginar cómo vivían en aquella época por los muebles y por la estructura de la casa y del patio central.

Finalmente conocimos la iglesia principal de San Francisco de Asís y al Kiosco tan peculiar del centro, en la iglesia apreciamos una torre muy antigua, y al parecer en esta iglesia hay un testimonio muy importante de la historia de México, el documento donde se decreta a Miguel Hidalgo excomulgado de la iglesia católica, ya que este documento se envió a innumerables iglesias durante el movimiento de independencia.

Así concluimos esta salida didáctica, que nos dejó una experiencia muy agradable acompañada de un gran aprendizaje.



10 DE ABRIL DE 1914: MUERTE DE EMILIANO ZAPATA

Líder campesino nacido en San Miguel Anenecuilco, Morelos. Antes de la revolución comenzó su lucha a favor de la restitución de las tierras despojadas a los pueblos. Durante breve tiempo fue miembro del ejército. Apoyó a Madero contra Díaz pero después lanzó contra aquel el Plan de Ayala, donde planteó una serie de reivindicaciones agrarias bajo el grito de Tierra y Libertad. Luchó contra el huertismo y después se unió a Villa en contra de Carranza. Entró en la Ciudad de México en 1914 con las tropas convencionalistas. Derrotadas éstas, Zapata fue engañado por sus enemigos y asesinado en la hacienda de Chinameca.

González y González, Luis (2003). *Álbum de Historia de México*. México: Clio.

¿SABÍAS QUE...?

- El hombre puede diferenciar entre dos mil y cuatro mil clases de olores.
- El piano proviene del clavicordio, al que sustituyó aproximadamente en 1800.
- El violín produce el sonido más agudo de los instrumentos de arco.
- El elefante puede vivir hasta 130 años, consume una ración diaria de aproximadamente 400 kilos de vegetales y tiene una fuerza de choque semejante a la de un tractor.
- El argentino Ernesto Guevara Lynch "Che Guevara" estudió medicina en Buenos Aires.



Visor (2001). *El libro de los 1001 por qué*. Argentina.

23 DE ABRIL, DÍA INTERNACIONAL DEL LIBRO: ¡TODOS A LEER!



Me acerco al libro como a un alimento exquisito. Doy vueltas a su alrededor. Lo olisqueo. Adoro cortar sus hojas. Es una especie de lectura primera, furtiva, un echar ojeadas a hurtadillas, aquí y allá. La impaciencia de un placer diferido. Sé que es un placer sospechoso a los ojos de las feministas ardientes: Tiene regusto de penetración, de invasión de un territorio que no es propio. Pero leer quiere decir salir de sí sólo para volver, volver enriquecido, sacudido, tal vez arrancado para siempre al torpor inmóvil y estancado, despierto del sonambulismo de lo cotidiano.

En el marco de esta celebración, con la que también se conmemora la muerte de Sor Juana Inés de la Cruz, la institución exhibió un video sobre la historia del libro; en éste se presenta un balance a nivel mundial del desarrollo histórico del libro desde sus primeras manifestaciones hasta llegar al libro tal y como lo conocemos. Se abordó también la importancia del libro como forma de conservación de las lenguas. Así como su importancia en el desarrollo del conocimiento y cultura del hombre.

Tomado del libro de Franco Ferrarotti (2002). *Leer, leerse. La agonía del libro en el cambio de milenio*. España: Península.

LO QUE DICE LA ESTADÍSTICA

Según la Caniem (Cámara Nacional de la Industria Editorial), en 2006 se produjeron 319 241 675 ejemplares, que repartidos entre la población del país tocaría un poco más de tres libros por cabeza, coincidiendo con el 2.9 que cada mexicano lee al año, según la Encuesta Nacional de Lectura (ENL). Sin embargo, el total incluye textos gratuitos, de los cuales se dan al menos tres a cada alumno.

Cincuenta y seis por ciento de los libros impresos son del Estado, y el resto de editoriales del sector privado, de lo cual 38.3% es comprado por el gobierno para sus programas escolares. Así, el Estado constituye el motor principal de la industria editorial.

Según la ENL, dada a conocer por CONACULTA, 69% de los mexicanos pone como pretexto para no leer que no tiene tiempo, algo más de 30% declaró que no le gusta, y 14.6%

mencionó el precio de los libros como impedimento.

Nuestros 2.9 libros al año son una verdadera pena ante la recomendación de la UNESCO de leer al menos 25 títulos, y más si nos comparamos con Japón y Noruega, países donde se rebasa la cantidad de 27 libros al año por persona.

Tomado de la publicación de *Libros. La guía del lector*. Año 5. Abril 2008.

¿QUÉ LEEMOS SEGÚN LA ENL?

En la ENL (Encuesta Nacional de Lectura) se vio que quienes dijeron haber leído alguna vez, se referían a libros de texto, y quienes leen habitualmente mostraron diversas preferencias: 3.2% textos escolares, 23% novelas, 22.7% libros de historia, 19.7% superación personal, 16.4% biografías, 16.1% libros científicos y técnicos, 15.2% enciclopedias y 11.8% cuentos.

En México, cada año se publican más de 100 mil títulos, juntando novedades y reimpressiones. En las librerías resulta imposible alojar este tiraje, sumado al de los libros extranjeros, con el resultado de que muchos títulos no logran ni siquiera ser exhibidos, y sólo aquellos que se sabe que de antemano se venderán, se mantiene a la vista.

En el mundo del libro que nos rodea hace falta llegar a acuerdos entre todos los implicados en esta cadena, desde escritores, productores y distribuidores, para lograr un beneficio mutuo, pero más que nada para favorecer al lector, en lugar de seguir luchando por un pedazo del mercado.

Tomado de la publicación de *Libros. La guía del lector*. Año 5. Abril 2008.

PANORAMA DEL LIBRO

Los principales problemas para la venta del libro en México (según miembros de la Cámara nacional de la Industria editorial, Caniem), son los siguientes:

- Bajos índices de lectura, ante lo cual el Estado debe reaccionar dentro de la docencia básica y media para la promoción de tal actividad.
- Menor número de librerías, lo cual es un obstáculo para que los lectores “tropiecen” con los libros y los tengan a su alcance.
- En la última década, 43% de las librerías de nuestro país han quebrado, causando la pérdida de 4 mil empleos especializados. Además, la distribución de los establecimientos es completamente dispar, ya que del total de 686 en el país, 250 están en el DF y 305 en ciudades, por lo que 80% de los municipios no cuenta con ellas.
- Piratería y reprografía no autorizada. De cada 10 libros publicados, en la ciudad de México 3 son piratas, pues son libros que aseguran ventas de por lo menos mil ejemplares. Por otra parte, por cada 250 páginas fotocopiadas, se afecta la venta de al menos tres libros.
- Cada año se fotocopian alrededor de 28 millones de libros de 250 páginas.

Tomado de la publicación de *Libros. La guía del lector*. Año 5. Abril 2008.





MUERTE DE SOR JUANA INÉS DE LA CRUZ

Es el mes de abril. El jardín de San Jerónimo despidе dulce fragancia. Los pájaros y las mariposas revolotean en parejas. Hay tibieza en el ambiente. Sor Juana decide hacer confesión general. Siente el dolor de sus pecados. Una pesada losa cae sobre su espíritu. Firma su confesión con su propia sangre.

Yo, Sor Juan Inés de la Cruz, la peor.

Después se retira a su desnuda celda para estallar en sollozo. No le queda más libro que su misal. Más papel que un sobre en el que escribe, aprisa y a pesar de ella, un poema que no termina. Es su sincera expresión. La única que conoce. También su cuerpo ha sido, y es, celda solitaria.

Pasos en los corredores, voces angustiosas en el convento donde la peste ha llegado. No tienes ánimo ni fuerza, pero sus pies se encaminan con prisa, mientras sus manos atienden a las monjas agónicas.

—Id a descansar, Madre Juana... —le dicen sus compañeras asustadas de aquel celo para velar y atender a las enfermas.

¿Descansar?... ¡Lo ansía! Le ruega a Dios que le mande el descanso.

Noche día se entrega a su tarea. Acompañada a las monjas enfermas sin cesar. Casi no prueba alimento. Da miedo ver aquel rostro, aquellos ojos hundidos que despiden fulgores lejanos.

Y un día cae presa de la peste. Ya no puede, pese a su esfuerzo, levantarse. Acostada en el lecho, espera a la muerte con expresión de inefable esperanza. Sus delgados dedos pasan con fervor las cuentas del rosario.

Aquella noche todo el convento sabe que Sor Juana va a morir. Las horas se alargan. Ella conserva su total lucidez.

—Orad por mí, dice trabajosamente.

Nada más puede añadir. El 17 de abril de 1695, a las cuatro de la mañana, cierra los ojos para siempre. El rostro ha re-

cuperado su belleza. La piel tiene otra vez la blancura de las magnolias que se abren de madrugada de aquel domingo. A su alrededor lloran las hermanas. La luz comienza a clarear y se detienen en sus ojos cerrados para siembre. Ahí está, quieta, silenciosa ya sin tormentos, milagrosamente rescatada de todos, y de todo.

Llantos... rezos... veces... cuchicheos... A lo lejos, se escuchan las campanas. Siempre las campanas, pero todo es silencio.

Margarita López Portillo (1979). *Estampas de Sor Juana Inés de la Cruz. La peor*. México: Bruguera Mexicana de Ediciones.

POEMAS DE SOR JUANA

Recordando a la Décima Musa en el mes de abril, mes en que se da su fallecimiento, con el propósito de fomentar en nuestros alumnos el gusto por la literatura y tener presente el pensamiento y sentimientos de Sor Juana Inés de la Cruz, a continuación queremos compartir algunos poemas de esta gran mujer.

En que satisface un recelo con la retórica del llanto

*Esta tarde, mi bien, cuando te hablaba,
como en tu rostro y tus acciones vía
que con palabras no te persuadía,
que el corazón me vieses deseaba;*

*Y Amor, que mis intentos ayudaba,
venció lo que imposible parecía:
pues entre el llanto, que el dolor vertía,
el corazón desecho destilaba.*

*Baste ya de rigores, mi bien, baste:
no te atormenten más celos tiranos,
ni el recelo quietud contraste*

*Con sombras necias, con indicios vanos,
pues ya en líquido humos viste y tocaste
mi corazón desecho entre tus manos.*

Sospecha crueldad disimulada, el alivio que la esperanza da

*Diuurna enfermedad de la esperanza,
que así entretienes mis cansados años
y en el fiel de los bienes y los daños
y tienes en equilibrio la balanza;*

*que siempre suspendida, en la tardanza
de inclinarse, no dejan tus engaños
que lleguen a excederse en los tamaños
la desesperación o la confianza;*

*¿quién te ha quitado el nombre de homicida?
Pues lo eres más severa, si se advierte
que suspendes el alma entretenida;*

*y entre la infusta o la felice suerte,
no lo haces tú por conservar la vida
sino por dar más dilatada muerte.*

PRINCIPIO 90/10

El 10% de la vida está relacionado con lo que te pasa, el 90% de la vida está relacionado con la forma en cómo reaccionas. ¿Qué quiere decir esto? Nosotros realmente no tenemos control sobre el 10% de lo que nos sucede. No podemos evitar que el carro se descomponga, que el avión llegue tarde, lo cual tirará por la borda todo nuestro plan. Un automovilista puede obstaculizarnos en el tráfico. No tenemos control de este 10%. El otro 90% es diferente. Tú determinas el otro 90%.

¿Cómo...? Con tu reacción. Usemos un ejemplo.

Una persona está desayunando con su familia. Su hija tira una taza de café y chispea su camisa de trabajo. Él no tiene control sobre lo que acaba de pasar. Lo siguiente que sucederá será determinado por su reacción. Él maldice. Regaña severamente a su hija porque le tiró la taza encima. Ella rompe a llorar. Después de regañarla, se voltea a su esposa y la crítica por colocar la taza demasiado cerca de la orilla de la mesa. Y sigue una batalla verbal. Él vociferando sube a cambiarse la camisa. Cuando baja, de regreso, encuentra a su hija demasiado ocupada llorando y ella pierde el autobús.

Su esposa debe irse inmediatamente para el trabajo. Él se apresura al carro y lleva a su hija a la escuela. Debido a que él ya está atrasado, maneja a 80 kilómetros por hora en una velocidad máxima de 60.

Cuando llega a su casa después de trabajar, encuentra un pequeño distanciamiento en su relación con su esposa y su hija. ¿Por qué debido a cómo reaccionó en la mañana? ¿Por qué tuvo un mal día? ¿El café lo causó? ¿Su hija lo causó? ¿Él lo causó?

Él no tenía control sobre lo que pasó con el café. La forma en cómo reaccionó, esos cinco segundos fue lo que causó su mal día. Ahora presento lo que debí haber sucedido.

El café lo chispea, su hija está a punto de llorar. Él gentilmente le dice: "está bien cariño, solo necesitas tener más cuidado la próxima vez". Después de tomar una camisa nueva y su maletín, regresa y mira a través de la ventana y ve a su hija tomando el autobús. Ella voltea y le dice adiós con la mano.

¿Notas la diferencia? Dos escenarios diferentes. Ambos empezaron igual. Ambos terminaron diferente.

¿Por qué? Tú realmente no tienes control sobre el 10% de lo que sucede. El otro 90% se determina. ¿Pero cómo puedes aplicar el principio 90/10? Por ejemplo: si alguien te dice algo negativo acerca de ti. No lo tomes a pecho. Deja que el ataque caiga como el agua sobre aceite. No dejes que los comentarios negativos te afecten. Reacciona apropiadamente y no arruinará tu día. Una reacción equivocada podría resultar en la pérdida de un amigo, ser despedido, te puedes estresar, etc.

Ahora ya conoces el principio 90/10. Aplícalo y quedarás maravillado con los resultados. No perderás nada si lo intentas. El principio 90/10 es increíble. ¿El resultado? Millones de personas sufren de un estrés que no vale la pena, sufrimientos, problemas y dolores de cabeza. Todos debemos entender y aplicar el principio 90/10. ¡Puede cambiar tu vida!

Revista *Visión universitaria*. Núm. 46. Año 8. Nov/dic/ 2007.

LOS NERVIOS DEL EXAMEN PROFESIONAL

Andrea Quintana Limón

Después de haber pasado muchos meses estructurando y escribiendo tu tesis, ya que todo está revisado y empastado, viene el paso final para poder titularte: el examen profesional. Si este es tu caso, es normal que días antes del gran día muchos sentimientos negativos bombardeen tu mente. Nervios, miedo, estrés, pesimismo, pueden llegar a crear una tormenta en un vaso con agua. Y es lógico pensar lo que pasaría si no pasaras el examen, si olvidaras de lo que habla tu tesis o que los sinodales te hagan una pregunta que no entiendes.

En primer lugar, es necesario que borres estos pensamientos que solamente te harán angustiarte sin ninguna razón, para esto debes recordar que todo lo que está escrito en tu tesis lo escribiste tú y por lo tanto sabes exactamente TODO acerca de ella.

Con anticipación, puedes hablar con los sinodales para saber cómo piensan y probablemente, al no ser unos extraños, te sientas más confiado. Cuando falten dos o tres días para tu examen, haz un alto en tus estudios y relájate. Puedes irte a dar un masaje, al cine o a platicar con tus amigos (evita cualquier tipo de exceso), el chiste es alejarte un rato de toda la presión de la prueba final. Trata de dormir lo suficiente y de comer adecuadamente, no quieres que el mero día te falten fuerzas.

Lo más importante es que destiles seguridad en ti mismo, no temas defender tu punto de vista y tampoco seas tan orgulloso como para no aceptar algo que puede llegar a estar equivocado. ¡Suerte!

Revista *Visión universitaria*. Núm. 46. Año 8. Nov/dic/ 2007.

