



autonomía frente a la Iglesia, para acabar con...
así como las profesiones liberales nacieron pronto, porque...
la obediencia eclesástica para acabar con...
calafón burocrático; la cultura libre es libre, ser publica libros como rep...
la iniciativa pública cultural, podían y hoy de los casos, normalmente prod...
administración de la abundancia (202) crea un fondo permanente de publicaciones, porque a ningún...
Con la llegada de los universitarios éspiritario le interesa promover libros que lleven la marca de un an...
se acrentía. Empieza a consolidarse se quiere. Por eso se sigue hablando de las legendarias publicaciones
explosivamente a partir de 1971. La cultura (21), y se sigue intentando algún éxito semejante, pero nadie ha
No necesariamente oficial (y ahí está el... en lo más obvio, porque es inconcebible burocráticamente-
dad): los mismos que hubieran hecho un... imprimir, como lo haría cualquier editor afortunado con una
yo del Estado para seguir haciendo p...
... y hacer crecer un monumento a V...
... diferencia, que me...



UAEM

Universidad Autónoma
del Estado de México

Boletín Informativo



No. 8, Año 2, Febrero 2014



Directorio UAEM

Dr. en D. Jorge Olvera García
RECTOR

Dr. en Ed. Alfredo Barrera Baca
SECRETARIO DE DOCENCIA

Dra. en Est. Lat. Ángeles Ma. del Rosario Pérez Bernal
SECRETARIA DE INVESTIGACIÓN Y ESTUDIOS AVANZADOS

M. en D. José Benjamín Bernal Suárez
SECRETARIO DE RECTORÍA

M. en E. P. y D. Ivett Tinoco García
SECRETARIA DE DIFUSIÓN CULTURAL

M. en C. I. Ricardo Joya Cepeda
SECRETARIO DE EXTENSIÓN Y VINCULACIÓN

M. en E. Javier González Martínez
SECRETARIO DE ADMINISTRACIÓN

Dr. en C. Pol. Manuel Hernández Luna
SECRETARIO DE PLANEACIÓN Y DESARROLLO INSTITUCIONAL

Mtra. en Ed. A. Yolanda E. Ballesteros Senties
SECRETARIA DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL

Dr. en D. Hiram Raúl Piña Libien
ABOGADO GENERAL

Lic. en Com. Juan Portilla Estrada
DIRECTOR GENERAL DE COMUNICACIÓN UNIVERSITARIA

Lic. Jorge Bernáldez García
SECRETARIO TÉCNICO DE LA RECTORÍA

M. en A. Emilio Tovar Pérez
DIRECTOR GENERAL DE CENTROS UNIVERSITARIOS Y UNIDADES ACADÉMICAS PROFESIONALES

M. en A. Ignacio Gutiérrez Padilla
CONTRALOR UNIVERSITARIO

Contenido

Pág.	
4	La Dirección de Infraestructura Académica te ofrece
6	De paseo por el sistema bibliotecario
7	Efemérides de febrero
8	Top libros
9	Recomendación del mes...
10	Posteando
11	Mis apps favoritas
12	Dime quién eres y te diré qué lees
13	Sorpréndete
14	Conociendo museos
17	Cómo cumplir con tus propósitos de año nuevo y no morir en el intento (2a. parte)
20	Lo que no se encuentra en internet
21	¿Qué es la autoestima?
23	Lo que los usuarios piensan

Contacto:

Correo electrónico: sbibliotecario@uaemex.mx

Facebook: [bibliotecarios Uaemex](#)

Teléfono: 2142315 ext. 8126

Directorio DIA

Dr. en Ed. Alfredo Barrera Baca

SECRETARIO DE DOCENCIA

M. en C. Ed. Gustavo Echaniz Villamar

DIRECTOR DE INFRAESTRUCTURA ACADÉMICA

C.P. José Aurelio Martínez Flores

SUBDIRECTOR DE INFRAESTRUCTURA ACADÉMICA

L. en C.I.D. Rocío Sandoval García

JEFA DE LA UNIDAD DE PLANEACIÓN

P. en C.I.D. Marciano Díaz Fierro

JEFE DE PROCESOS TÉCNICOS

Q.F.B. Marisa Carrasco García

JEFA DE LABORATORIOS Y TALLERES

L. en C.I.D. Georgette Torres García

JEFA DE BIBLIOTECA CENTRAL "DR. JUAN JOSAFAT PICHARDO CRUZ"

Comité Editorial

L. en C.I.D. Nancy Guadalupe Carbajal Almazán

L. en I.A. Monserrat del Carmen Castro Hernández

L. en Psic. Floriberto Rosales Valencia

L. en C.I.D. Rocío Sandoval García

Diseño gráfico

L. en D.G. Martha Medina Saldaña

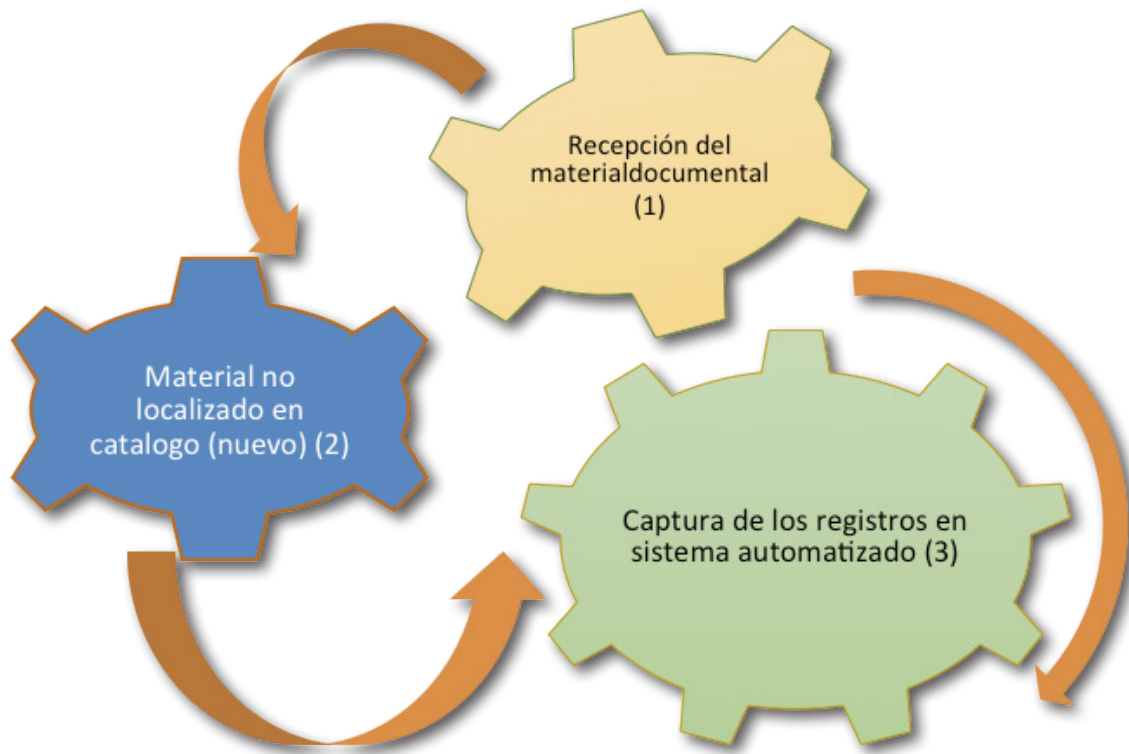
La Dirección de Infraestructura te ofrece...

Esta vez queremos hacer de tu conocimiento que el Departamento de Procesos Técnicos es el responsable de que exista una base de datos electrónica con la que tú puedes localizar por autor, materia, título, etc. La información que requieres, y que a su vez esta sea encontrado en estantería. Todo esto se dice fácil pero la verdad es que detrás de todo hay un trabajo arduo, esto porque existen varios pasos por lo que tiene que pasar el libro para que tú consigas la información que necesitas lo más rápido posible. Cabe señalar que este departamento le da servicio a las 58 bibliotecas con las que cuenta la universidad.

Este es uno de los departamentos que está en constante mejora para que el servicio que a ti se te brinde sea mejor cada día.

4

- 1 Paso en el que al material documental se le verifica su correcta preparación física, se busca en el sistema automatizado si es localizado se da de alta. En caso de que no se encuentre el registro bibliográfico de los materiales documentales, entonces se busca en catálogos auxiliares que se encuentran en línea.
- 2 Cuando el material no es localizado, se procede a la catalogación analítica y clasificación original empezando por el análisis documental, en cuanto a su contenido intelectual, se asignan temas a través de encabezamientos de materias controlados, utilizados en el departamento. Una vez terminada la asignación de temas, se le agrega también el número de clasificación con base en el Sistema de Clasificación de la Biblioteca del Congreso de Estados Unidos. Una vez asignados los temas y la clasificación se remite nuevamente al catalogador la información para completar el registro bibliográfico.
- 3 Captura de registros en sistema con base en los lineamientos que establecen las Reglas de Catalogación Angloamericanas y las normas MARC. Elaboración de etiquetas de código de barras con signatura topográfica y la colocación en cada uno de los materiales documentales ya ingresados en el sistema automatizado. Recibe y verifica el jefe del departamento el material documental procesado y lo entrega al espacio asignado.



El diagrama anterior representa todo el proceso por el cual pasa el libro para ubicarse en estantería y ser localizado de manera expedita.

Ubicación: Biblioteca Central, Cerro de Coatepec, s/n, Ciudad Universitaria,
C.P. 50110, Toluca, Méx (a un costado de la Facultad de Ciencias Políticas)



De paseo por el Sistema Bibliotecario

Centro de Información y Documentación “Lic. Juan Maccise Maccise”

Estabibliotecate invita a visitarlay conocersu colección documental detítulos y volúmenes. Cabe señalar que dicho espacio cuenta con una parte impresa de las revistas que se pueden visualizar en Redalyc. ¡Ven a consultarlas!. Los servicios que ofrece son:

- Consulta de catálogo automatizado
- Consulta en sala
- Cubículos de estudio en grupo
- Préstamo a domicilio
- Orientación a usuarios
- Fotocopiado
- Hemeroteca
- Préstamo interbibliotecario

6

Este Centro de Información y Documentación responde principalmente a las necesidades de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales.



Cerro de Coatepec,
Ciudad Universitaria S/N
C.P. 50110, Toluca, Méx.

Lunes a viernes de 09:00 a 20:00
y sábados de 09:00 a 12:00 hrs.
(01722) 2159280 ext. 142 • www.politicas.uaemex.mx

Efemérides Febrero

3



Nace Paul Auster.

Poeta, narrador y guionista de cine estadounidense. Premio Príncipe de Asturias 2006. Autor de libros como “El Palacio de la Luna”, o “Brooklyn Follies”.

1947

3



Muere Manuel Gutiérrez Nájera.

Escritor, poeta y periodista mexicano, se desempeñó como observador cronista. Debido a que trabajó en distintos periódicos, utilizó múltiples seudónimos, no obstante, entre sus contertulios y el público, el más arraigado fue: El Duque Job. Se le considera el iniciador del modernismo literario en México.

1895

7



Nace Tomás Moro.

Abogado, escritor, político y humanista británico. Su obra más famosa es Utopía, donde relata la organización de una sociedad ideal.

1478

8

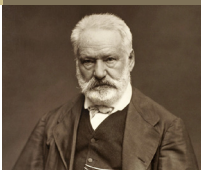


Nace Julio Verne.

Escritor, poeta y dramaturgo francés célebre por sus novelas de aventuras y por su profunda influencia en el género literario de la ciencia ficción. Algunas de sus obras: La vuelta al mundo en ochenta días y Viaje al centro de la Tierra entre otras.

1828

26



Nace Víctor Hugo.

Escritor francés. Comenzó como poeta clásico y luego entró en la corriente del romanticismo. Durante 1830 se dedicó a escribir poesía: Las hojas de otoño (1831), Los cantos del crepúsculo (1835). Entre sus novelas destacan Nuestra señora de París (1831) y Los miserables (1862). Fue considerado como el padre de la novela social en Francia.

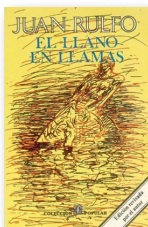
1802



Top libros

Este mes dedicamos esta sección al poeta, guionista y escritor Juan Rulfo:

1



El llano en llamas

1953

Recopilación de 17 cuentos: “Nos han dado la tierra”, “La Cuesta de las Comadres”, “Es que somos muy pobres”, “El hombre”, “En la madrugada”, “Talpa”, “Macario”, “El Llano en llamas”, “¡Diles que no me maten!”, “Luvina”, “La noche que lo dejaron solo”, “Paso del Norte”, “Acuérdate”, “No oyes ladrar los perros”, “El día del derrumbe”, “La herencia de Matilde Arcángel” y “Anacleto Morones”. Donde principalmente expresa la realidad del hombre mexicano de aquella época.

2



Pedro Páramo

1955

Por petición de su madre en su lecho de muerte, Juan Preciado va en busca de su padre perdido a Comala, un pueblo fantasma con un sin fin de personajes misteriosos y enigmáticos. Durante su búsqueda, Juan Preciado conocerá a varios personajes relacionados con Pedro Páramo, su supuesto padre, aunque todos le informan de que ha muerto, y el pueblo parece abandonado. La historia de Juan se intercala así con la historia de su padre y su última esposa, Susana San Juan, y de su hijo Miguel Páramo, todo ello sucedido años antes, durante la Revolución Mexicana.

3



El gallo de oro

1980

El regalo de un gallo moribundo, al cual cuida y procura, se convierte en un gallo de pelea muy bueno, es quien lo saca de la pobreza y hace que conozca al gallero más importante de la región y a su vez a la mujer con la que se casa y tiene una hija. Las apuestas de dinero en el juego hacen que su familia decaiga y su esposa muera.

4



Cartas a Clara

1955

Clara de Aparicio, esposa de Juan Rulfo es quien inspiró a este autor para que el noviazgo se fuera haciendo una realidad hasta que se casan el 24 de abril de 1948. Son textos llenos de amor, de esperanza, de ilusión, de vida. Cartas tiernas, dulces y entregadas que sedujeron a Clara.

Recomendación del Mes



Inicia febrero, casualmente los suspiros van incrementándose día con día, los pajarillos revolotean a nuestro alrededor y en nuestro rostro se dibuja una sonrisa melancólica. Para no perder la costumbre y estar a tono con ese angelito llamado San Valentín, nuestra recomendación del mes derramará miel al por mayor. “The notebook” o mejor conocida como “Diario de una pasión” es una película basada en el libro titulado “El cuaderno de Noa” escrito por Nicholas Sparks (Mensaje en una botella, Un paseo para recordar), misma que narra la lucha de dos jóvenes amantes de los años cuarenta, separados por las clases sociales y los caprichos del destino, historia que a su vez es leída por un hombre maduro, a su compañera de asilo, cuya memoria es víctima del Alzheimer .

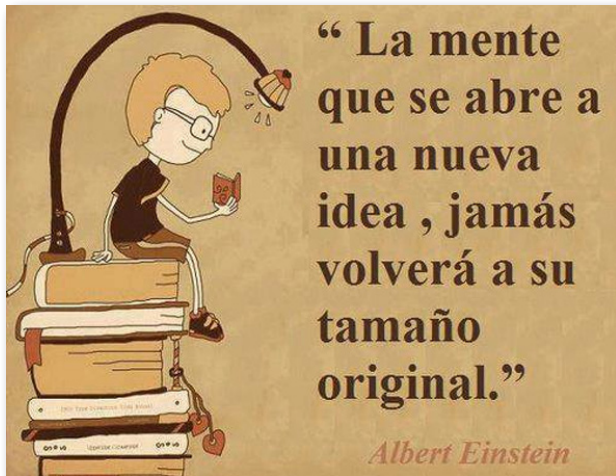
Esta película es considerada como una de las más románticas de la industria, curiosamente la novela fue más exitosa como película que como libro. La calificamos con cuatro palomitas de maíz, cinco si la vez acompañado.

“No concordaban mucho. De hecho, casi nunca concordaban. Siempre se peleaban. Y se retaban uno al otro cada día. Pero a pesar de sus diferencias, tenían algo importante en común. Estaban locos el uno por el otro.”

“¿Has amado alguna vez a alguien hasta llegar a sentir que ya no existes? ¿Hasta el punto en el que ya no te importa lo que pase? ¿Hasta el punto en el que estar con él ya es suficiente, cuando te mira y tu corazón se detiene por un instante? Yo sí... “



¡Posteando!



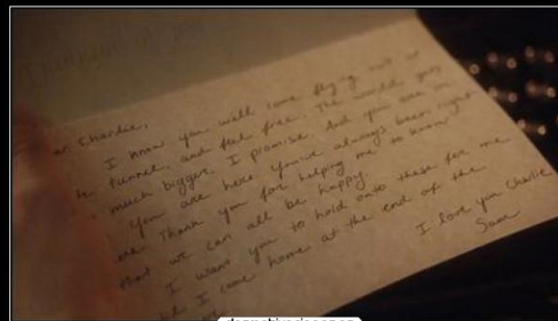
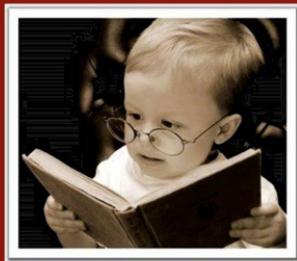
Cuatro horas diarias de televisión y medio libro al año.
¡Adelante, México!

librerías **gandhi**
www.gandhi.com.mx

10

¡ADVERTENCIA! QUIEN LEE VIVE MENOS

Menos estresado
Menos aburrido
Menos amargado
Menos engañado
Menos oprimido
Menos explotado



Las personas que aman

la lectura empiezan leyendo libros y acaban sabiendo leer a las personas

Mis Apps favoritas

Esta nueva sección te dará recomendaciones sobre las aplicaciones más usadas en el mundo virtual.

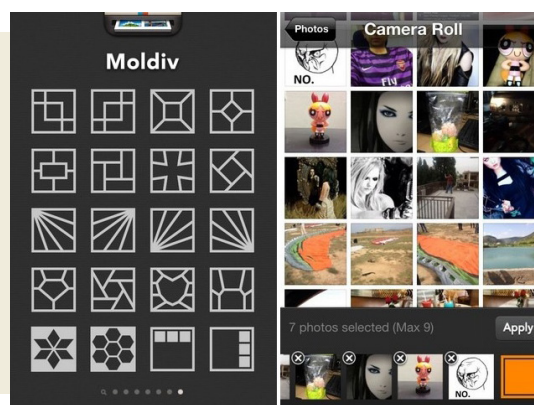


Wattpad

Es una biblioteca mundial en permanente crecimiento, lo atractivo de esta aplicación es que puedes publicar tus propios artículos o relatos, como usuario puedes comentar y valorar las historias, así como estar en contacto directo con diversos escritores reconocidos. En pocas palabras pone el mundo de la lectura y escritura en tus manos. Lo mejor de todo es que es gratuita y disponible para Android, iPhone y iPad.

Moldiv

Si eres de los que te gusta capturar esos momentos importantes con tu celular, esta aplicación te va a gustar, Moldiv está diseñada para crear collages divertidos y originales, subirlas a Instagram, publicarlas en Twitter, Facebook, Tumblr y Flickr. Esta aplicación te ofrece 80 plantillas en diferentes posiciones y cantidad de imágenes, si esto te aburre, con una pequeña cantidad de dinero, puedes ampliar tu colección. Disponible para Android, iPhone y iPad.



11

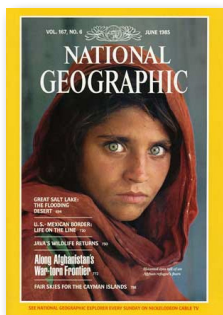


iBooks

Para los amantes de la lectura, esta aplicación es la ideal, ya que te permite crear tu propia biblioteca virtual, puedes descargar y leer tus libros en cualquier momento, marcar tus partes favoritas y añadir notas. La ventaja es que puedes cambiar el tamaño de letra y el color de esta, de igual forma puedes compartir reflexiones a través de Facebook, Twitter, mensajes o mail. Cabe señalar que hay libros interactivos diseñados exclusivamente para esta aplicación, así es que los niños también pueden disfrutar de una lectura diferente. Es gratuita y diseñada para iPhone y iPad.



Dime quién eres... y te diré qué lees

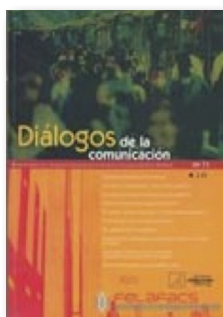


Si eres una persona inquieta por conocer qué pasa con el planeta dentro y fuera de él, te recomendamos consultes la revista National Geographic la cual se encuentra en la Hemeroteca de Biblioteca Central.

Para ti que te gusta saber de cuestiones políticas y electorales; de quién las rige y cómo se rige; conoce la revista Voz y Voto la cual puedes localizar en la Biblioteca de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales.



12



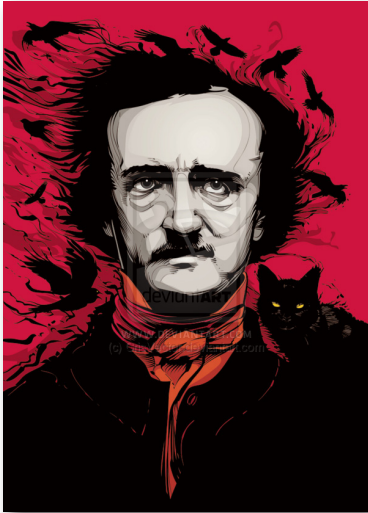
Si eres todo un comunicólogo, seguramente esta revista es para ti: Diálogos de Comunicación, en la que podrás encontrar como se está dando la comunicación de manera internacional.

La revista Proceso es mexicana con temática de análisis político y social; por lo que si te gusta saber cómo se desarrolla la vida política y social en el país, te invitamos a consultarla en la Hemeroteca de la Biblioteca Central.

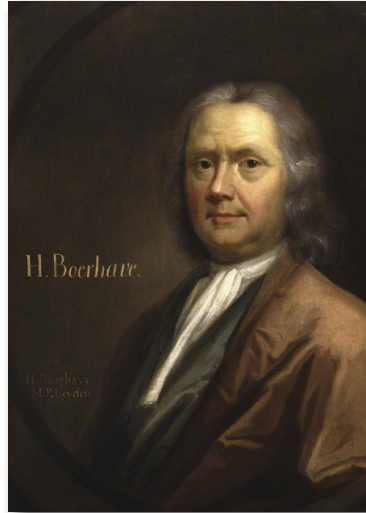


A ti que te gusta experimentar y crear cosas nuevas, tenemos para ti la revista electrónica Reaxys, en la que podrás explorar las reacciones químicas e información sobre sustancias. Conócelas!!!!

Sorpréndete...



Se sospecha que Edgar Allan Poe, murió de delirium tremens, enfermedades cardíacas, epilepsia, sífilis, inflamación de las meninges, cólera y rabia (¿algo más?). Para esos días su muerte era un misterio debido a que fue encontrado delirando en las calles de Baltimore y llevado al hospital, donde murió la mañana siguiente. Nunca fue coherente con sus explicaciones sobre cómo llegó a ese estado y curiosamente llevaba ropas que no le pertenecían. En repetidas ocasiones en la noche antes de su muerte mencionó el nombre de “Reynolds”, sin saber a quién se refería.



Sabías que en 1738, cuando falleció Hermann Boerhaave (físico, químico, considerado como una de las grandes figuras de la medicina), se encontró en su mesa un libro sellado cuyo título era “El único y más profundo secreto del arte médico”. El libro, siempre sellado, se vendió en subasta por 20,000 dólares. Cuando el nuevo propietario rompió el sello, profundamente frustrado, que de las 100 páginas del libro 99 estaban en blanco. Sólo la portada llevaba una nota manuscrita del “autor”: “Mantén la cabeza fría, los pies calientes, y empobrecerás al mejor de los médicos”.



De haber existido, el Necronomicón sería el best-seller de los libros jamás escritos. Encuadernado en piel humana y escrito con sangre, era un supuesto código ocultista para invocar a los primordiales, entidades demoníacas del ser humano. El ficticio autor de tan macabra obra era Abdul Alhazred, un árabe del siglo XII, que enloqueció tras pasar cuatro años vagando por unas cuevas subterráneas, donde se supone que había descubierto la existencia de los primordiales. La primera persona que mencionó el Necronomicón fue el escritor Howard Philip Lovecraft en su relato “El sabueso”, publicado en 1922, desde entonces, el libro ficticio ha inspirado la publicación de diversas obras de igual título.





Iniciamos el año y con él esta sección donde ponemos a tu disposición los sitios web de los museos más importantes del mundo y lo que podrás encontrar en ellos, porque ya no hay pretexto para no estar ahí.

Que mejor manera de comenzar que con el museo más visitado en todo el globo, efectivamente el “Museo del Louvre”, situado en París Francia, el cual abrió sus puertas en 1793 y actualmente recibe a más de 8 millones de visitantes cada año.

Comprende una colección inmensa de obras de arte, las cuales están organizadas de forma temática: antigüedades orientales, antigüedades egipcias, antigüedades griegas, romanas y etruscas, historia del Louvre y el Louvre medieval, pintura, escultura, objetos de arte, artes gráficas y arte del Islam. Sin mencionar que la arquitectura del Louvre es en sí una obra de arte.

14

Si no has podido ir y caminar por sus pasillos, la página web ofrece la opción online tours, que nos brinda la posibilidad de recorrer sus impresionantes salas y admirar las maravillas que lo habitan.



Accessibilité - de 30 ans Familles Enseignants Professionnels & Associations Connexion S'inscrire Select language

LOUVRE

INFORMATIONS PRATIQUES VISITES & ACTIVITÉS EXPOSITIONS & ACTUALITÉS ŒUVRES & PALAIS ARTS & ÉDUCATION SOUTENEZ LE LOUVRE

Événement

VICTOIRE DE SAMO THRACE

La restauration de la Victoire de Samothrace et de son escalier monumental continue

La Victoire de Samothrace n'est pas visible jusqu'à l'été 2014

© Musée du Louvre

1 2 3 4 5

CANSON PRÉSENTE
Un jour, une œuvre

FILMS
Vilè mes journées internationales du film sur l'art

EXPOSITION
New frontier III

15

A continuación encontrarás un listado con algunas obras imperdibles y su ubicación dentro del museo, para hacer más eficiente la búsqueda:

- La Gioconda (Departamento de pinturas-pintura italiana)
- Afrodita, conocida como la Venus de Milo (Departamento de antigüedades griegas, romanas y etruscas)
- La Libertad Guiando al Pueblo (Departamento de pinturas-pintura francesa)
- Las Bodas de Caná (Departamento de pinturas-pintura italiana)
- La Victoria Alada de Samotracia (Departamento de antigüedades griegas, romanas y etruscas)
- El escribano sentado (Departamento de antigüedades egipcias)

M. en Ed. Gabriela Muciño Rodríguez



Exposición fotográfica

Miradas al cielo

*Del 10 de febrero al
21 de marzo de 2014*

Biblioteca Central UAEM

Cerro de Coatepec s/n Ciudad Universitaria. Toluca, México
Lunes a viernes de 08:00 a 20:00 horas, sábados de 08:00 a
13:00 horas
Entrada libre



UAEM

Universidad Autónoma
del Estado de México



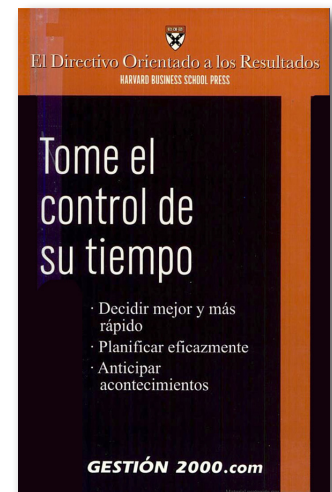
Cómo cumplir con tus propósitos de año nuevo y no morir en el intento

2ª Parte

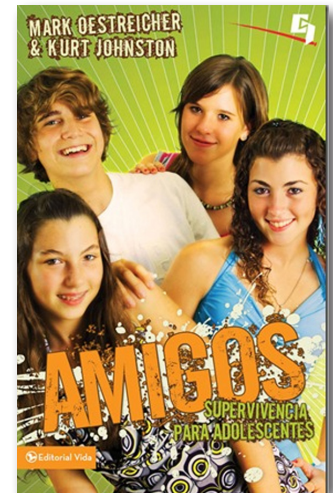
¿Cómo van esos propósitos? ¿Cuántos kilos has bajado? ¿Ya dejaste de fumar? Espero que así sea, por lo pronto, leamos la segunda parte de cómo cumplir nuestros propósitos.

7. Salir de vacaciones. En julio inician las vacaciones de verano y como siempre, morimos de ganas por pasar unos días en la playa, el bosque o en una ciudad alegre, el problema es que nuestra economía no siempre es la indicada para darnos esos lujos. Tip: estamos en febrero y aun es buen tiempo para ahorrar, existen agencias de viajes que te permiten ir pagando tus vacaciones en cómodas mensualidades, un VTP (viaje todo pagado) podría ser una buena opción para que no te estés preocupando por cómo sobrevivirás esos días, recuerden que todo es cuestión de proponérselo y más si el dinero que gastamos en comida chatarra o en cigarrillos, lo invertimos en un buen viaje, procura controlar más tus gastos hormiga, te sorprenderás de lo que invertimos en cosas innecesarias. Para mayor información lee el libro “Sobre viajes y vacaciones: consejos y sugerencias para disfrutar al máximo” de David L. Burton.

8. Ser puntual. Agosto, inician las clases y todos tenemos el propósito de llegar a tiempo a todas nuestras citas. Tip: Existen muchas formas para controlar mejor nuestro tiempo, en primer lugar, el dormir adecuadamente nos permitirá despertarnos fácilmente sin la necesidad de decir “15 minutos más”, pero además, aprende a desconectarte del mundo y dejar de lado las preocupaciones cuando vas a la cama; procura dejar todo listo un día antes, puedes manejar un checklist para tener mayor control; por último, utiliza la tecnología a tu favor, si con un despertador, Morfeo no te deja, pon dos o tres o los necesarios para alejarte de sus brazos. Para mayor información lee “Tome el control de su tiempo” de Harvard Business School Press.



9. Cuidar más a mis amigos. Hay momentos en que la escuela, el trabajo, la familia, absorbe tanto nuestro tiempo, que dejamos de lado a nuestros amigos, por lo que Septiembre es un mes ideal para integrarlos nuevamente a nuestro mundo. Tip: muchas veces vemos a los amigos como una entidad totalmente aislada de nuestras otras ocupaciones, sin embargo son una consecuencia de lo que somos y hacemos, por lo que involucrarlos de vez en cuando a nuestro entorno es sano, por ejemplo, si conviven más con tu familia (espos@, padres, hijos, novios), esta sabrá que andas en buenos pasos y estarás bien cuidado cuando salgas de fiesta (a menos que tú mismo consideres lo contrario); por otro lado, es bueno contar con amigos en el trabajo, ya que pueden sacarte de cualquier apuro si así lo requieres, además darte la oportunidad de platicar unos minutos (sólo unos minutos) con ellos en el trabajo, incrementará tu productividad. Para mayor información lee “Amigos: Supervivencia para adolescentes” de Mark Oestreicher y Kurt Johnston.



18

10. Ahorrar dinero. Octubre es un mes tranquilo, una buena oportunidad para comenzar a ahorrar dinero, ya sea para sobrevivir a los gastos de diciembre y enero o para comenzar tu propia cuenta permanente de ahorro. Tip: en primer lugar, identifica cuáles son tus gastos y de qué manera puedes eliminar aquellos que son innecesarios; procura liquidar tus deudas (si tienes tarjeta de crédito, escóndela para evitar tentaciones); si puedes, aprovecha las ofertas, esto no quiere decir que dejes de lado la calidad de las cosas; por último, guarda tu dinero en un lugar seguro, existen instituciones bancarias que te ofrecen buenos intereses cuando inviertes a largo plazo. Para saber más lee “52 maneras de estirar su dinero” de Luck Kenneth.

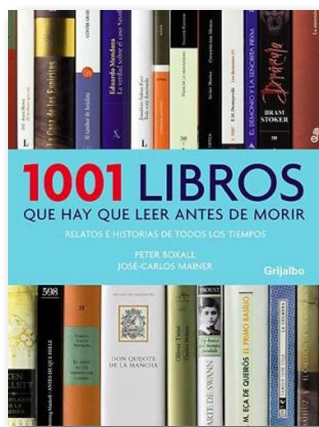


11. Cuidar mi salud. En noviembre comienza el frío y nunca es tarde para cuidar nuestra salud, es importante reforzarnos para no enfermarnos e iniciar el próximo año al 100%. Tip: en primer lugar si has cuidado tu alimentación y dejado de fumar (si es el caso), ya tienes un buen camino avanzado, en caso contrario, nunca es tarde para iniciar nuevamente; por otro lado toma agua a diario, recuerda que el 90% de nuestro cuerpo es agua y requiere de ella para funcionar perfectamente; duerme bien; has 30 min de ejercicio al día; libera tu estrés y lo más importante “DIVIERTETE”, la vida es breve, así es que toma siempre el lado positivo de las cosas y riéte por lo menos una vez al día. Para mayor información lee “Nueva enciclopedia médica ilustrada: Guía práctica para la buena salud”.



12. Dedicar más tiempo a la familia. Que mejor pretexto que las fiestas navideñas para estar más cercanos a la familia, cabe señalar que no hay que esperar hasta el último mes del año para apapachar a nuestros seres amados. Tip: En primer lugar, acostumbrarse a decir “te quiero”, no le hace daño a nadie y entre más lo digas, es mejor (eso no te hará más vulnerable); en segundo lugar, determinen una actividad familiar, por lo menos una vez a la semana (una comida, un juego, una película); si estás lejos de tus padres o de tu pareja, hálales por lo menos una vez a la semana; procuren establecer la tradición anual de la fotografía familiar, a futuro será divertido ver cómo van cambiando cada uno de los integrantes; por último, hablen, hablen mucho sobre lo que sea, muchas veces vivimos con personas totalmente desconocidas para nosotros. Para mayor información lee “La familia es lo primero: Plan paso a paso para crear una familia feliz” de Phil MC Graw.

19



Espero que estos pequeños consejos te sean de utilidad, y si aplicas parte de ellos, habrás cumplido un treceavo propósito sin planearlo “Leer más”. Recuerda que nadie tiene la receta mágica para ser “felices por siempre”, pero de los libros puedes obtener buenos consejos para iniciar una vida más plena. Mi última recomendación sería que leas “1001 libros que hay que leer antes de morir”, de Peter Boxall y José Carlos Mainer, te aseguro que de este obtendrás muy buenas propuestas.

R.S.G



Lo que no se encuentra en internet

La red no es la madre de todas las fuentes informáticas existentes. Por el contrario, la red de redes es apenas una breve muestra de lo que el conocimiento humano ha sistematizado después de miles de años sobre la faz de la tierra. En este contexto, las microhistorias resultan fascinantes por la cercanía con nuestras experiencias personales y sobre todo, porque nos identificamos con lo que nos distingue en un tiempo y espacio determinados.

A pesar de la gran cantidad de mesas redondas, seminarios, coloquios y ciclos de conferencias sobre historia de Toluca que se han impartido desde las Jornadas Culturales “Toluca en el Virreinato” en 1998, permanecen aletargadas, una gran cantidad de anécdotas por recuperar.

Urbe historias toluqueñas sobreviven aunque no se localicen en internet.

Para las nuevas generaciones quizá sea interesante saber que el edificio de la actual Cámara de Diputados, ubicado en la Plaza de los Mártires mexiquense, alguna vez fue sede del primer proyecto cultural en la capital. Gracias al impulso promovido por el Lic. Juan Fernández Albarrán este edificio fue inaugurado en otoño de 1968 como la primer Casa de Cultura de Toluca. El proyecto contempló talleres con artistas capacitados en el extranjero, una Biblioteca Central y la primera Galería de Arte Contemporáneo en la Entidad. Algunos de los maestros de este ambicioso proyecto fueron Carlos Olvera², Carlo Grandi³, Raúl Cáceres, Alfonso Virchez y Leopoldo Flores, entre otros.

Consulta el acervo del Museo Universitario Leopoldo Flores. Te sorprenderás!!!

*M. en A.E. Jesús Isaías Téllez Rojas
Museo “Leopoldo Flores”*

100 hecatombes. Exposición plástica de Leopoldo Flores en la Casa de Cultura de Toluca (1973). Hoy convertida en sede de la Cámara de Diputados del Estado de México.



¿Qué es la autoestima?

Para el Dr. Nathaniel Branden, es la disposición a considerarse competente frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad. Tener buena autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, capaz y merecedor. Tener baja autoestima es sentirse inapropiado para la vida. En suma, es la confianza en nuestra capacidad de aprender, de tomar decisiones y hacer elecciones adecuadas, y de afrontar el cambio.

La autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí:

1. La sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: LA EFICACIA PERSONAL.
Que es la confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad para pensar y entender, para aprender a elegir y tomar decisiones: confianza en mi capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades; en creer y confiar en mí mismo.
2. La sensación de considerarse merecedor de la felicidad: EL RESPETO A UNO MISMO.
Significareafirmarme en mi valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el sentirme a gusto con mis pensamientos, mis deseos, mis necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales.

En la convivencia diaria con nuestros familiares, amigos, compañeros de trabajo y escuela, etcétera, nos encontramos con personas que hablan y actúan con seguridad, enfrentan desafíos, son alegres, irradian energía y hasta da gusto permanecer a su lado, escucharlas, admirar la forma en que superan retos, buscan soluciones a lo que parece complicado y salen triunfantes. En éstas personas pareciera que existe un motor interno que las anima a levantarse sin importar si llueve, truena o relampaguea, si hace frío o calor, siempre encuentran lo positivo en medio del caos, de la confusión y navegan cual pez en el agua, hasta el tiempo parece avanzar rápido estado con estas personas.

Por otro lado, también nos encontramos a gente que protesta por todo, evita retos, se molesta ante los cambios, se niega la oportunidad de conocer gente, de establecer nuevas



relaciones amistosas, de cambiar los hábitos que sabe que no le funcionan para mejorar su salud física o mental, conoce que su carácter aleja a la gente y así se siente mejor para evitar compromisos, se aísla, es aprehensiva, generalmente se encuentra a la defensiva, adopta una actitud negativa; en pocas palabras, no se siente merecedora de la felicidad, se niega la oportunidad de experimentar la emoción que provoca alcanzar, en equipo, el éxito en el trabajo, en las relaciones familiares, amistosas y hasta en el amor; por último, de manera generalizada estas personas continuamente tienen problemas de salud. La ciencia indica que la baja autoestima también deprime el sistema inmunológico.

Con estos dos parámetros, amigo lector, tienes una pauta para saber dónde te encuentras y tener una idea más concreta de si eres una persona con autoestima elevada o baja.

Lic. En Psic. Floriberto Rosales Valencia
DIRECCIÓN DE INFRAESTRUCTURA ACADÉMICA DE LA UAEM.

Lo que los usuarios piensan

Recomendación del mes
Mmmm lo tomaré en cuenta jajaja

-V.S.B.-

Sorpréndete
Para saber un poco más de lo que lees.

-Prof. H. A. O.-

Posteando
Bibliotecarios jajajaja

-C.T.H.-

De paseo por el Sistema Bibliotecario
Muy interesante, y en armonía con la paz.

-A.Y.G.P.-

Efemérides
Gracias por hacernos partícipes de estas fechas tan importantes en el mundo de la literatura y permitirnos recordar a tantos personajes que marcaron diferencias intelectuales y que nos proyectaron por lo mismo otras formas de pensamiento.

-L.G.A.-

Cómo cumplir con tus propósitos...
En el boletín de Enero en el apartado de los propósitos hay un error ya que repitieron el punto 2 con el punto 5, con lo que no podremos cumplir con el propósito #5 pero el resto del artículo está interesante, buen trabajo...

-M.M.-

Muchas gracias y como siempre, nos esforzaremos por mejorar.





enamórate
leyendo



Derrama el amor y amistad durante todo febrero con besos, abrazos y un libro especial donde dejes fijos tus sentimientos a las personas importantes que llevas en tu alma, mente y corazón.

La DIA te invita a llenarte de entusiasmo para iniciar el nuevo semestre con mucha alegría y lleno de amor.

Recuerda que el amor nace de ti para que lo puedas compartir.



Secretaría de Docencia
Dirección de Infraestructura
Académica

UAEM





HUMANISMO QUE TRANSFORMA

www.uaemex.mx