

- ¿Qué mejorar en el IEMS?
- La magia real del teatro
- Esa cosa llamada *couching*

ENCUENTRO SEMANAL

65  
número

**es**

[www.iems.df.gob.mx](http://www.iems.df.gob.mx)  
[informacion@iems.df.gob.mx](mailto:informacion@iems.df.gob.mx)

# TIEMPO

## para cultivar...



**A**unque, como habitante de una ciudad tan grande, en ocasiones te agobien la prisa, la falta de descanso, las distancias por recorrer, los temores cotidianos, y tantas otras circunstancias... intenta atrapar un poco de tiempo para lo esencial.

¿Qué es lo esencial? Seguramente requerirás parte de ese momento que te sugerimos para identificar aquello que en tu vida puede ser bastante importante: los afectos, los valores, las metas, los sueños, las expectativas, el conocimiento de ti mismo(a)...

Cuando se tiene conciencia de "aquella casa interna que poseemos" nos es más fácil y provechoso no solamente hacer cambios oportunos para sentirnos a gusto, sino tener mejor disposición para recibir "las visitas" o los "habitantes permanentes"...

En otras palabras, tener conciencia de lo que somos y lo que queremos nos permite emprender acciones más productivas y establecer mejores relaciones con los demás.

**No olvides**  
aprovechar  
las ideas, sugerencias  
y recomendaciones  
útiles para  
ese propósito.

## Directorio

### Comunicación Social del IEMS

*Jefe de información:*

Germán Contreras Vázquez

*Jefa de comunicación gráfica:*

Ma. del Carmen Garrido González

*Diseño:*

Magdalena Servín García

*Reporteros:*

José Antonio Ramírez Ortega

Raquel Bribiesca Caballero

Marisela Rafael de la Cruz

# ¡¡PARA QUE TE ALCANCE!!

*¡Se me fue el día!*

*¡No me alcanza el tiempo!*

*¡Las horas pasan volando!...*

**El adecuado manejo del tiempo te vuelve una persona más responsable y disciplinada.**

**S**i deseas evitar situaciones penosas en la escuela, en tu familia o ante tu novio o novia por causa de la impuntualidad o el manejo equivocado del tiempo, te tenemos unas sugerencias prácticas:

## Fíjate objetivos diarios.

Esta herramienta te permitirá ser más productivo(a).

## Cumple un itinerario.

Así aprovecharas el día para todo: escuela, trabajo, familia y diversión.

## Olvídate de los "10 minutos de tolerancia".

## No te satures de actividades.

Dale prioridad a las más necesarias e importantes.

## Si puedes delegar responsabilidades, ¡hazlo!

## Aprende a decir ¡NO!

Es normal si algunas veces no puedes asistir a fiestas o reuniones. Los momentos son irrecuperables; no te dejes presionar.

**En el siglo XIV apareció el primer reloj mecánico.**

**En su Teoría de la Relatividad, Einstein demostró que si se viaja a la velocidad de la luz, el tiempo transcurre más lentamente, comparado con el percibido por una persona que permanezca inmóvil.**

**Hace 4 mil años se inventó en Egipto el primer reloj solar, el problema es que no podía medir el tiempo por las noches.**

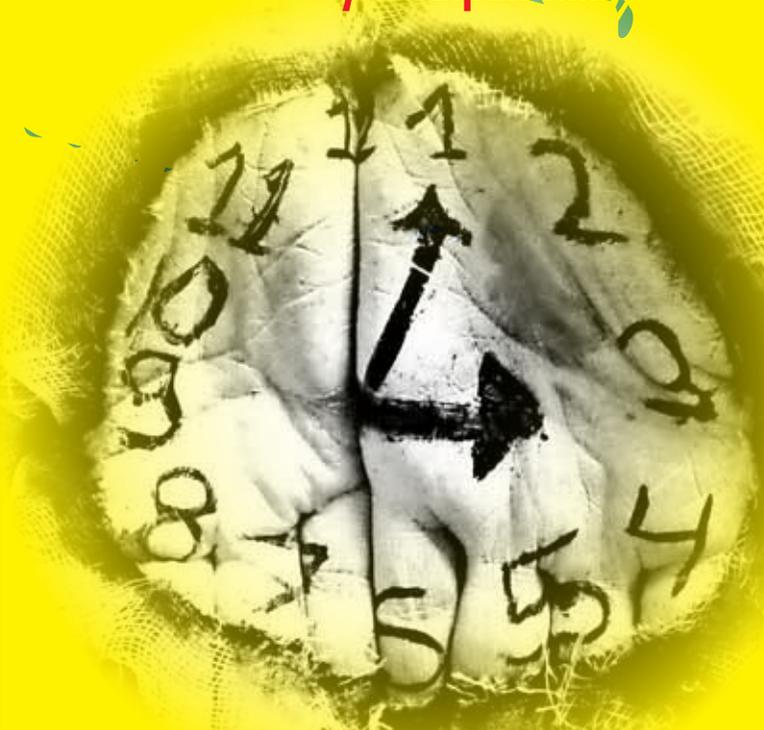


Imagen tomada de: [mckillojiesmiguellon.blogspot.com](http://mckillojiesmiguellon.blogspot.com)

# ¿QUÉ MEJORAR EN EL IEMS?

Para que el IEMS mantenga su constante evolución, es valioso conocer la opinión de los miembros de la comunidad del Instituto sobre las fortalezas y los aspectos por mejorar en lo referente a la infraestructura educativa. En esta ocasión, profesores de algunos planteles emitieron sus comentarios.

**Profesor: Carlos Joubanc**  
**Materia: Computación**  
**Plantel: Iztapalapa 4**

1)

**Fortalezas:**  
-Modelo educativo.  
-Trabajo por competencias.

**Qué mejorar:**  
-Construir instalaciones definitivas para esta preparatoria.

**Profesor: Lizette González**  
**Materia: Física**  
**Plantel: GAM 2**

2)

**Fortalezas:**  
-Modelo educativo.  
-Planta docente capaz.  
-Disposición a crear.

**Qué mejorar:**  
-Dar más apoyo a proyectos de investigación.  
-Fomentar la integración interdisciplinaria.

**Profesor: Fredy Cauich**  
**Materia: Historia.**  
**Plantel: Álvaro Obregón 1**

3)

**Fortalezas:**  
-Equipo de cómputo en buenas condiciones.  
-Servicio de Internet.

**Qué mejorar:**  
-Consultar a los profesores sobre la compra de equipo o materiales, a fin de cubrir adecuadamente sus necesidades y las de los estudiantes.





**Profesor: Raúl González**  
**Materia: Biología**  
**Plantel: Álvaro Obregón 1**



**Fortalezas:**

- Base laboral de los maestros.
- Las prestaciones de ley con las que se cuentan.

**Qué mejorar:**

- Organizar y apoyar más la práctica de distintos deportes.
- Promover que cada integrante de la comunidad IEMS asuma formalmente sus compromisos.

**Profesor: Miguel Ángel Reyes**  
**Materia: Química**  
**Plantel: Álvaro Obregón 1**



**Fortalezas:**

- Cubículos adecuados para profesores.

**Qué mejorar:**

- Mayor capacitación para los maestros de deportes.
- Más compromiso por parte de los directivos de área y de los trabajadores en general.

**Profesor: Metzi Gómez**  
**Materia: Química**  
**Plantel: Magdalena Contreras.**



**Fortalezas:**

- Profesores con buen nivel académico.
- Convivencia armónica en el plantel.

**Qué mejorar:**

- Reorganizar el Día del IEMS.



# LA MAGIA REAL DEL TEATRO



Sobre el escenario y frente a un público, no todos podrían mostrar la seguridad y el talento nato que Pedro Maya Carreón y Daniela Hernández López, estudiantes del plantel *Otilio Montaño*, Tlalpan 2, reflejaron al representar un sketch del escritor y dramaturgo Emilio Carballido.

Si bien al inicio de su actuación las gradas dispuestas en la Casa de Cultura de Tlalpan estaban llenas, conforme el espectáculo avanzó los demás asistentes se arremolinaron alrededor del escenario. Pedro y Daniela habían robado la atención del público.

Los aplausos resonaron al finalizar la presentación. Abajo, tras bambalinas, los actores aceptaron que los nervios no los abandonaron en ningún momento, pero gracias a los consejos de su profesora Mónica Peralta Zagal, académica de Lengua y Literatura, pudieron actuar sin mayores contratiempos.

En opinión de Pedro Maya los jóvenes deberían acercarse a este tipo de actividades, porque los beneficia de diversas formas; al alejarlos de conductas destructivas y de vicios que amenazan su salud: "Actuando te olvidas de todo, eres el personaje y piensas como él, te liberas del estrés...", comentó Pedro.

Para Daniela el taller de teatro no solamente es una materia más sino que "te forma integralmente, te da más seguridad, te vuelves más sociable. Es como una terapia". Además señaló que a partir de este taller se siente más capaz al exponer o mostrar sus puntos de vista en clase.

Para algunos teóricos y docentes, la enseñanza del teatro en la escuela es un excelente recurso formativo al permitir que los estudiantes:

- Desarrollen su creatividad.
- Aprendan a expresar sus emociones y a aprovecharlas en el escenario.
- Eleven su autoestima y reafirmen la seguridad en sí mismos.
- Desarrollen su capacidad de hablar en público.
- Reflexionen sobre los conflictos que los rodean.
- Mejoren su manera de trabajar en equipo.

El origen del teatro clásico griego está ligado a la celebración religiosa en honor a Dionisio, dios de la fertilidad, el vino y el éxtasis.



Varias de las culturas prehispánicas también incluían el teatro como parte de sus ritos sagrados.

# Consúmase

## en caso de gastritis

Si los tacos al pastor, el raspado de "chamoy" y hasta una emoción ponen en jaque a tu estómago, en este artículo encontrarás *tips* e información que te serán de gran utilidad para solucionar los conflictos entre tú y tu sistema digestivo.

### Tips para terminar con la gastritis

- Eleva el consumo de semillas y granos.
- Practica ejercicio físico.
- Evita el consumo de alimentos irritantes.
- Toma agua.

### Para la gastritis,

#### ¿licuado de papa?

Sí, tal como lo lees, beber licuado de papa es un eficaz auxiliar en el tratamiento de la gastritis. Es muy fácil prepararlo, sólo necesitas pelar una papa cruda y licuarla con medio vaso de agua; para obtener mejores resultados, se recomienda consumirlo todos los días durante un mes.



#### ¿Gastritis, yo?

Generalmente, el hacer corajes, el consumo de alimentos irritantes y las bebidas alcohólicas alteran las propiedades de la capa que recubre tu estómago, dando paso a lo que hoy día se conoce como dispepsia o gastritis, cuyos síntomas incluyen acidez, inflamación, náuseas y pérdida de apetito.

#### ¿Qué puedes hacer?

Además de recibir un tratamiento con antiácidos y otros medicamentos que reducen la acidez estomacal, te recomendamos hacer un cambio de tus hábitos diarios, no sólo en lo relacionado con la alimentación, sino también en lo referente a tu actividad física.

Imágen tomada de: deustosalud.wordpress.com

## Esa cosa llamada Coaching

Imagina que al otro lado del espejo estás frente al amor de tu vida; ahí mismo tienes un trabajo increíble, te diviertes en grande y logras el éxito. Ahora detente a pensar en los obstáculos que hay en el camino hacia tus sueños; tal vez se trata de problemas de tu infancia, inseguridades, prejuicios, decepciones o frustraciones.

#### ¿Ya sabes hacia dónde va todo esto?

Sigue leyendo...

#### ¿Te da miedo seguir regresando la película? ¿Prefieres todo lo que hay frente a ti?

Es momento de poner manos a la obra y rescatar todos tus deseos; es posible hacerlos realidad si ya tomaste la decisión de compartir lo mejor de ti con el mundo. ¡De eso se trata el *coaching*!

No es una moda pasajera, tampoco es una oferta sacada de los infomerciales, es una opción que te ayuda a ganar sin dejar de lado la responsabilidad con tu entorno. Se trata de rescatar del olvido a tu niño interno y traerlo al presente para transformar tu existencia; en pocas palabras, reprogramar tus emociones y quitar tus miedos, lo cual te ayudará a tener mejores relaciones y a detectar las oportunidades (algo básico si quieres convertirte en líder y actuar sin depender absolutamente de nada ni de nadie).

#### ¿Quieres saber más al respecto?

Échale un ojo al sitio <http://www.coachingparajovenes.com/el-codigo-samurai> y descubre cómo cambiar el rumbo ahora mismo.

Imágen tomada de: learningisgrowing.wordpress.com



se internacionales.

El programa INDEXMUAC es una muestra de trabajos vanguardistas y multidisciplinarios, entre los que se incluyen acciones



performáticas, sonoras, cineáticas, audiovisuales y escénicas, resultado de la reflexión de artistas contemporáneos nacionales e internacionales.