

integratec

Jorge Font
(LAE'93)
un provocador
de grandes
cambios

REGISTRO POSTAL
PUBLICACIÓN PERIÓDICA
PUNTO 1000
AUTORIZADO POR SEPOMEX

Estilo de vida
Tendencias
Siete puntos para atacar
el estrés

Emprendimiento
Finanzas
Perspectivas económicas
para el 2013

Sentido Humano
Caso de éxito
Para aprender
no hay edad

¿Conoces EXATEC destacados?



¡Pasa la voz!

Te invitamos a sumarte a una campaña para **identificar a colegas egresadas o egresados de cualquier generación** que, por su actividad personal, profesional, empresarial, deportiva o social, hayan causado o estén generando un impacto significativo en distintos ámbitos de la sociedad.

El objetivo es promover y reconocer a los egresados del Tecnológico de Monterrey, por lo que te invitamos a proponer candidatos que conozcas o consideres que deban ser incluidos dentro de esta lista de casos de éxito. **¡Pasa la voz y comparte esta campaña con otros EXATEC!**

Compártenos tus sugerencias al correo comunicacion.exatec@itesm.mx o haz clic en el banner correspondiente en el Portal EXATEC (<http://exatec.itesm.mx>).

EXATEC

EXATEC LA REVISTA DEL TECNOLÓGICO MONTERREY | ENERO-MARZO 2015 | AÑO 16 | Nº. 97

Integratec

Jorge Font
(LAE'93)
un provocador
de grandes
cambios

Seguimos trabajando para entregarte una Integratec renovada. En esta edición ya puedes apreciar algunas sugerencias que nos hiciste llegar. Queremos saber qué te parecen y qué más te gustaría ver en tu revista. Envíanos tus comentarios al correo comunicación.exatec@itesm.mx.

¡Gracias por tu participación!



**TECNOLÓGICO
DE MONTERREY®**

**Rector del Sistema Tecnológico
de Monterrey**

Salvador Alva Gómez

**Vicerrector de Relaciones
e Internacionalización**

Carlos Enrique Cruz Limón (IMA'75)

Rector del Tecnológico de Monterrey

David Noel Ramírez Padilla (CP'72, MA'74)

**Vicerrector Asociado de Egresados del
Sistema Tecnológico de Monterrey**

Javier Prieto de la Fuente (IMA'75)

Director de Vinculación y Apoyo a Egresados

Javier Parra Arias (MA'01)

**Revista trimestral publicada por
la Dirección de Relaciones con Egresados**

Dirección

Germania Tapia Zarrabal (MCO'03)

Coordinación e información

Perla Guadalupe Melchor Guerrero

Mesa Editorial

Norma Adriana Ábrego Ramírez (LCC'97)

Arte y Diseño

Quadrato

Suscripciones y Distribución

Myriam Lucero Gauna Zambrano

COORDINADORES DE RELACIONES CON EGRESADOS

Aguascalientes

Diana C. Cárdenas
(LED'05, MAP'10)
(449) 910 0900, ext. 5720

Central de Veracruz

Jessica Berriel Merino
(LAE'11)
(271) 717 0566

Ciudad de México

Verónica Rabell
(LAE'00, MA'05)
(55) 5483 1756

Ciudad Juárez

Bertha Alicia Rodríguez
(LEC'09)
(656) 229 9100, ext. 3512

Ciudad Obregón

Mercedes Solorio Luna
(ISI'00, MA'03)
(644) 410 5770

Colima

Gabriela Margarita Cabadas
(312) 316 1688

Cuernavaca

Karla E. García Ávila
(LAE'07)
(777) 362 0864

Chiapas

Magda Elizabeth Jan
(DA'08)
(961) 617 6070

Chihuahua

Silvia Angélica Hernández
(LRI'09)
(614) 439 5000, ext. 5306

Estado de México

Enrique Navarrete
(55) 5864 5816

Guadalajara

Sergio A. Sánchez
(ISC'97, MA'01)
(33) 3669 3040

Guaymas

Mercedes Solorio
(ISI'00, MA'03)
(644) 410 5770

Hidalgo

Claudia Toledano
(MA'08)
(771) 717 1837

Irapuato

Marco Antonio Topiltzin
(LAE'00)
(462) 606 8085

Laguna

Rogelio Gómez
(ISC'88, MSC'90, MA'94)
(871) 729 6371, ext. 5000

León

Elsa Cecilia Pérez Licón
(LIN'01)
(477) 710 9000, ext. 5260

Mazatlán

Marina Judith Camacho
(667) 759-1636 Ext. 1664

Monterrey

Javier Parra Arias
(MA'01)
(81) 8358 2000, ext. 4740

Morelia

Gloria Avilés
(LCC'05, MEH'09)
(443) 322 6800, ext. 2331

Puebla

María G. Cante
(IIA'99, MA'07)
(222) 303 2000, ext. 2196

Querétaro

Adriana María Salgado
(LIN'02, MA'05)
(442) 238 3100, ext. 3150

Saltillo

Ricardo Javier Martínez
(LIN'10)
(844) 411 8065

San Luis Potosí

Marel Salazar (LAE'07)
(444) 834 1000, ext. 4069

Santa Fe

Adriana Núñez
(LCC'06)
(55) 9177 8044

Sinaloa

Marina Judith Camacho
(667) 759-1636 Ext. 1664

Sonora Norte

Guillermo Espinosa
(662) 259 1000, ext. 4130

Tampico

Alejandra del Ángel
(LEM'11)
(833) 229 1600, ext. 2002

Toluca

Enrique Cisneros
(MA'93, MNI'96)
(722) 279 9990, ext. 2720

Universidad Virtual

Carmen V. Ortiz
(LAF'94, CP'95, MA'04)
(81) 8158 2004

Zacatecas

Zahira A. De la Fuente
(LEM'99, MA'02)
(492) 925 6820, ext. 1617

**Vicerrectoría Asociada de Egresados
del Sistema Tecnológico de Monterrey**

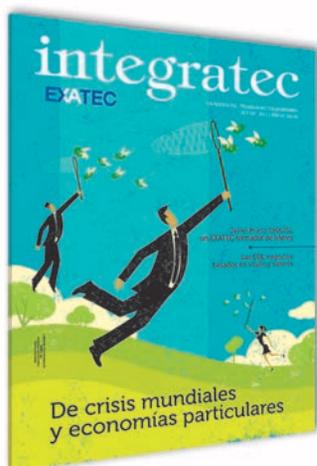
Av. Eugenio Garza Sada 2501 Sur, Col.
Tecnológico. Monterrey, N.L. C.P. 64849
Edificio Cedex, 8º piso, oficina 804,
Teléfonos: (81) 8358 2000, extensiones
3618 y 3619.

<http://exatec.itesm.mx>

Impresión Ink Servicios Gráficos

Allende 115, Col. Zapata, Monterrey, N.L.
C.P. 64390, Tel.: (81) 8042 8100

Estamos integrando un Comité Editorial para seguir en el camino de la mejora continua y entregarte una revista única.



GRACIAS POR SUS COMENTARIOS,
SIGAMOS EN CONTACTO A TRAVÉS DE:

@ comunicacion.exatec@itesm.mx

@EgresadosEXATEC

Recibí la revista Integratec, felicidades por presentación y contenido, y gracias por la oportunidad de volverla a tener, hacia tiempo que no la leía. Saludos.

JOSÉ ANTONIO VELEZ MARTÍNEZ (CP'63)

Muchas gracias por enviarme Integratec a nuestro nuevo domicilio. Siempre es una buena noticia recibir y leer los interesantes artículos y temas que contiene esta revista. Felicito a todo el equipo de trabajo y les envío un afectuoso saludo desde Colima, Colima.

SERGIO MONROY TELLO (IAP'84)

Me parece mucho más práctica la versión electrónica de Integratec en iTunesU para poder llevarla siempre conmigo, además que es otra forma de cuidar el planeta evitando la impresión y los materiales de tintas y papel. Gracias por esta excelente alternativa.

EDUARDO GÓMEZ (LAR'08)

Arriba el ITESM y esta fabulosa revista.

RAÚL PADILLA ALONSO (ISI'00)

Saludos, ¿cómo hago para poder mandar una foto para el área de logros del Boletín EXATEC?

MAYRA HERNÁNDEZ FIGUEROA (ARQ'06)

ESTIMADOS EXATEC,

Inicia un nuevo año y con él, también comienza una nueva etapa de Integratec, La Revista del Tecnológico de Monterrey. Con este cambio, fortalecemos las estrategias de la Vicerrectoría Asociada de Egresados pero sobre todo, buscamos reforzar los lazos de unión entre ustedes y su alma máter.

A partir de este número, podrán encontrar en las páginas de Integratec a los egresados y egresadas que, con su desempeño, dedicación y compromiso, han contribuido a mejorar nuestra sociedad desde distintas trincheras, y han coadyuvado en el nuevo propósito de la Institución: Formación que transforma vidas.

Esperamos que esta nueva versión de Integratec sea de su agrado y nos ayuden en este proceso de transformación para hacer de ella, un mejor medio de comunicación entre ustedes y el Tecnológico de Monterrey.

Vicerrectoría Asociada de Egresados
del Sistema Tecnológico de Monterrey



EN PORTADA

Jorge Font (LAE '93) un provocador de grandes cambios

17

PERTENENCIA

ALMA MÁTER

9 Y en deportes... Se coronan bicampeones los Borregos Salvajes

REFLECTORES

13 La Trayectoria Profesional de los Egresados del Tecnológico de Monterrey

16 Celebran Tata Tec su tradicional reunión en Sonora

VISIÓN GLOBAL

21 Se reúnen en Yale, las Asociaciones EXATEC de Norteamérica

22 Intercambian experiencia en los negocios, durante Encuentro EXATEC Europa

EMPRENDIMIENTO

VISIÓN

23 Formación que transforma vidas

LIDERAZGO

28 La colaboración, clave para el éxito de un proyecto

SENTIDO HUMANO

CASO DE ÉXITO

32 Para aprender no hay edad

ESTILO DE VIDA

38 Siete puntos para atacar el estrés

Portada: René Orlando Sánchez Montemayor
 Icono mano: ©iStockphoto.com/ Davide Rossi

Integrated D. R. ©, es una publicación trimestral para los egresados del Tecnológico de Monterrey. Trimestre: enero-marzo de 2013. Tirada: 35 mil ejemplares. Certificado de Licitud de Título No. 8648 y Certificado de Licitud de Contenido No. 6093. Reserva del Uso Exclusivo del Título No. 3700-94, otorgada por la Dirección General de Derechos de Autor. Registro postal como publicación periódica 005 0188 Características 2292 52212. Se prohíbe la reproducción total o parcial del contenido de esta revista por cualquier medio sin previo y expreso consentimiento por escrito del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey a cualquier persona y actividad que sean ajenas al mismo. Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores y no necesariamente reflejan la opinión del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, con dirección en avenida Eugenio Garza Sada No. 2501, C. P. 64849, Monterrey, N. L.



ALMA MÁTER

Reconocen labor de egresados con el Premio Alma Máter

6



EMPRENDIMIENTO

El ahorro para los mexicanos, solo buenas intenciones

30



SENTIDO HUMANO

Hipoteca Social: un reto para todos

36



¿Quieres que tu anuncio sea visto por la comunidad líder de egresados en América Latina?

Este espacio es para ti.

Más información en:
comunicación.exatec@itesm.mx

Actualiza tus datos y mantente en contacto con tu alma máter.

Directorio empresarial | Asociaciones EXATEC | Revista Integratec | Boletín EXATEC | Anuncios clasificados | Eventos de actualización | Visitas de generación | Foros

<http://exatec.itesm.mx>

EXATEC

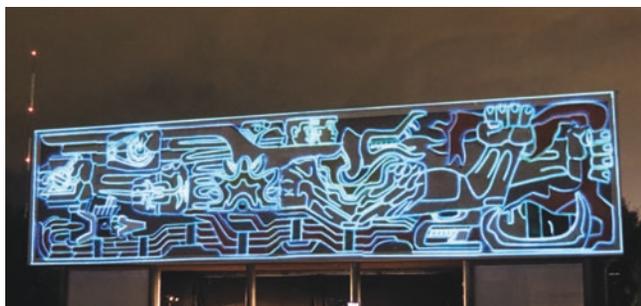


Reconocen labor de egresados con el Premio Alma Máter

El Premio Alma Máter 2012, que desde hace 14 años reconoce el esfuerzo de las asociaciones y grupos de egresados para apoyar la educación, fue entregado a las asociaciones: EXATEC Seattle, en la categoría *Procuración exitosa de fondos*; a EXATEC Sonorense, en el rubro de *Participación constante en procuración de fondos*, y a EXATEC Hidalgo como *Nueva iniciativa en procuración de fondos*.

La ceremonia, celebrada en la Sala Mayor de Recoría del Campus Monterrey, fue encabezada por David Noel Ramírez Padilla (CP'72, MA'74), rector del Tecnológico de Monterrey; Eliseo Vázquez Orozco (IME'77, MA'82), vicerrector de Administración y Finanzas del Sistema Tecnológico de Monterrey; David Garza Salazar (ISC'85), rector de la Zona Metropolitana de Monterrey; y Javier Prieto de la Fuente (IMA'75), vicerrector asociado de Egresados del Sistema Tecnológico de Monterrey.





Dan vida tridimensional al **Mural** del Tecnológico de Monterrey

Más de cinco mil personas, entre consejeros, rectores, directivos, profesores, EXATEC, alumnos, padres de familia e integrantes de la Comunidad del Tec, presenciaron el espectáculo tridimensional de arte digital, Las Noches del Mural: De la Leyenda a la Modernidad, que dio vida al Mural del Tecnológico de Monterrey.

El espectáculo de video *mapping* fue desarrollado por los alumnos y futuros EXATEC: Pedro Fonseca, Rogelio Magaña, y Karla Alcántar, de la Licenciatura en Animación y Arte Digital (LAD), y Eduardo Moreno, de Ingeniería en Producción Musical Digital (IMI).



Puedes revivir este espectáculo en http://www.youtube.com/watch?v=f8oaizM-_pU&feature=plcp.

Es EGADE Business School una de las mejores Escuelas de Negocios del mundo

De nuevo, el programa OneMBA de la EGADE Business School, fue seleccionado por el Financial Times Global EMBA Ranking, como la mejor opción en Latinoamérica, además de ubicarla en la posición 24, dentro de los mejores programas a nivel mundial para altos ejecutivos. Con este reconocimiento, este programa refrenda su excelencia por sexto año consecutivo.

Por su parte, el Ranking de Eduniversal 2012, por quinto año consecutivo, señaló a la EGADE Business School como la escuela de negocios número 1 en América Latina por su proyección global y por el valor que aportan sus programas para mejorar la empleabilidad de sus alumnos en México y a nivel internacional.

A estos reconocimientos, la EGADE Business School suma la distinción de ser calificada como la Escuela de Negocios líder en México y estar entre las 100 mejores escuelas a nivel global en el ranking de Beyond Grey Pinstripes que publica The Aspen Institute cada dos años.



Presentan resultados del primer Informe de Progreso Educativo en México

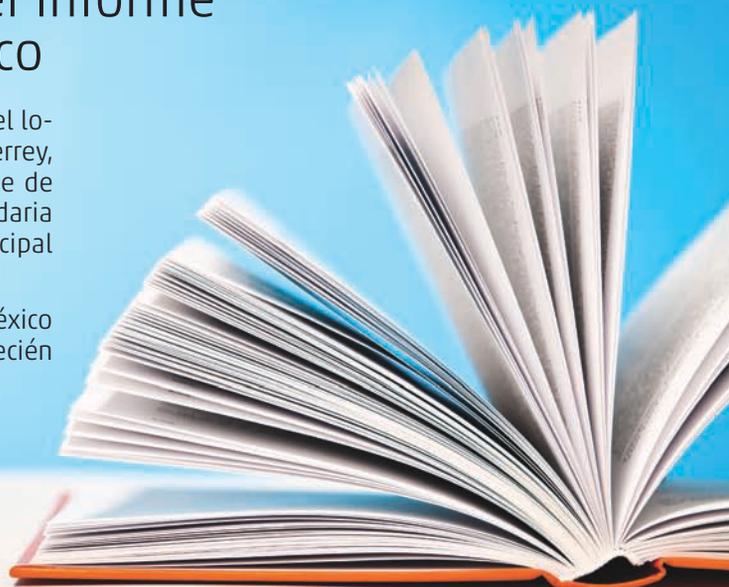
Con el fin de dar un panorama sobre la calidad, cobertura y el logro académico alcanzado en México, el Tecnológico de Monterrey, Campus Santa Fe, presentó los resultados del Primer Informe de Progreso Educativo (IPE) que integra datos de primaria, secundaria y educación media superior, a nivel nacional, estatal y municipal para el periodo 2008-2012.

Los datos del reporte indican que en una escala del 1 al 10, México obtuvo una calificación de 6.8 a nivel nacional en el año que recién concluyó.



Puedes descargar el reporte completo en:

<http://sitios.itesm.mx/sistema/cms/snc/docs/InformePEM.pdf>



©iStockphoto.com/ Dominik Pabis

Reconoce AgroBIO México, labor de investigadores del Campus Monterrey

Por su trabajo de investigación en materia de biotecnología agrícola, los egresados e investigadores de la Escuela de Biotecnología y Alimentos (EBA) del Campus Monterrey: Sergio Serna Saldívar (IAZ'76), Enrique García Pérez (IBT'09, MBI'11) y Valeria Lobos Sujo (MBI'11), fueron reconocidos con el Premio AgroBio 2012.

Sergio fue reconocido por su trayectoria por investigación en Biotecnología Agroalimentaria; Enrique, por la mejor tesis de maestría con su trabajo *Sustainable agrobiotechnology for conservation, improvement, and nutraceutical use of Mexican oregano* (*Poliomintha glabrescens* Gray); y Valeria recibió una mención especial por su trabajo de tesis.



Campus Guadalajara recibe Premio Jalisco a la Exportación 2012

La contribución al aumento de las exportaciones en Jalisco así como sus esfuerzos por difundir una cultura exportadora en general, hizo que el Tecnológico de Monterrey, Campus Guadalajara fuera galardonado con el Premio Jalisco a la Exportación 2012, en la categoría de Instituciones Educativas.



Y en deportes... Se coronan bicampeones los Borregos Salvajes

Con una defensiva implacable, que solamente permitió dos goles de campo a sus rivales, los Borregos Salvajes del Tecnológico de Monterrey hicieron historia al convertirse en los primeros Bicampeones de la Conferencia Premier de la CONADEIP venciendo 17-6 al Tec Campus Estado de México.



Es EXATEC nuevo Presidente de México



Enrique Peña Nieto (MA'95), egresado de la maestría en Administración del Campus Toluca, asumió el 1 de diciembre de 2012 la presidencia de los Estados Unidos Mexicanos, al rendir protesta en Sesión Ordinaria de Congreso General realizada en la Cámara de Diputados.

Como parte de su gabinete federal, el Primer Mandatario designó a Enrique Martínez y Martínez (LEC'72), egresado del Campus Monterrey, como secretario de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (Sagarpa).

ENRIQUE
MARTÍNEZ



ERNESTO
ENKERLIN

Recibe Ernesto Enkerlin (IAZ'80) el Premio de Ecología Miguel Alemán Valdés

Ernesto Christian Enkerlin Hoeflich (IAZ'80), líder del Legado para la Sostenibilidad del Tecnológico de Monterrey y recientemente electo presidente de la Comisión Mundial de Áreas Protegidas (CMAP-WCPA, por sus siglas en inglés), recibió el Premio de Ecología Miguel Alemán Valdés, en su edición número 19.

El premio es otorgado por la Fundación Miguel Alemán a proyectos, personas e instituciones que contribuyen de manera destacada a preservar el entorno natural, no solo de México, sino también a nivel global.

Ganan Premio RedEmprendia egresados y alumno del Tec de Monterrey



Las empresas Xeiba Open Innovation Center, de los egresados Hazael Pinto Piña (IIS'09) y Álvaro Rodríguez Sánchez (IBT'07), así como Biofase, encabezada por Scott Miguel Munguía Olvera, estudiante de la carrera de Ingeniero Químico Administrador (IQA), resultaron ganadoras en el concurso SPIN de la RedEmprendia que se celebró en Madrid, España.

Ambos negocios, formados en la Incubadora de Empresas del Campus Monterrey, fueron premiados por sus iniciativas empresariales. *Xeiba...*, desarrolla y comercializa productos biotecnológicos a partir de desechos de la leche; en tanto que Biofase, desarrolla plásticos biodegradables provenientes de la industria aguacatera.

Expone Iliana Sepúlveda (BE'01) en el World Resources Forum en China

La EXATEC del Campus Monterrey, Iliana Sepúlveda Avilés (BE'01), fue la única mexicana que participó como conferencista en el World Resources Forum experience 2012, *Resources and Green Economy*, en Beijing, China, en donde expuso el tema: *On Subsidies for Energy Efficient Appliances*.

La ponencia de la egresada reunió la investigación sobre el uso de subsidios en el sector energético, que desarrolló durante su actual maestría en Estudios del Medio Ambiente en la Universidad de Pensilvania.

En su participación, la EXATEC presentó ideas para aumentar el uso de tecnología de eficiencia energética, la cual podría ayudar a reducir la carga de combustibles fósiles en Beijing, así como muchas otras ciudades en el mundo. Sus investigaciones exploran los beneficios de subvencionar las compras de bajo consumo de bienes duraderos, tales como refrigeradores y otros electrodomésticos.



Destacan egresados por su trayectoria

En el marco del 21 aniversario de la carrera de Ingeniería Industrial y de Sistemas (IIS) del Campus Guadalajara, se reconoció a: Adalberto Flores (IIS'07) y Carmen Lucía Carmona (IIS'06) como Mejores EXATEC IIS 2012.

El "Premio Trayectoria IIS", entregado por primera vez, reconoce a los egresados cuya trayectoria como agentes de cambio, han contribuido a la economía del estado de Jalisco y del país, además que busca fomentar

el orgullo entre los graduados y los futuros ingenieros industriales. Asimismo también se premió al profesor Juan Corona por su impacto en la vida profesional de los estudiantes de IIS a lo largo de los años.



Mapean EXATEC monumento de México para Google Earth

Ricardo José Pfeiffer Hurtado (IMT'12) y David Gómez Urquiza Madero (ITS'12), egresados del Campus Santa Fe, desarrollaron un modelo tridimensional del Palacio de Minería, con el cual ganaron el primer lugar en la categoría Estudiantes de Monumentos Históricos, en el concurso Pon a México en el Mapa, organizado por el Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH) y Google México.

El modelo elaborado por los EXATEC será incorporado a partir de este año al buscador Google Earth, junto a otros 11 más que difundirán a nivel mundial el patrimonio cultural de México.



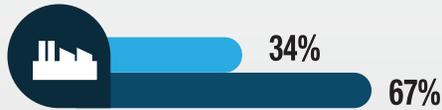
LA TRAYECTORIA PROFESIONAL DE LOS EGRESADOS DEL TECNOLÓGICO DE MONTERREY, OCTUBRE 2012

Estudio de Trayectoria Profesional

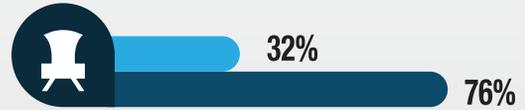
5 y 25 años de la graduación (febrero 2012)

● A 5 años de su graduación ● A 25 años de su graduación

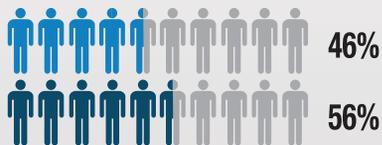
Egresados que son o han sido **SOCIOS** o dueños de una empresa



Egresados que ocupan un cargo **directivo**



Egresados que realizan o han realizado estudios de **posgrado**



Egresados con **experiencia laboral en el extranjero**



Egresados que opinan que estuvieron **mejor preparados** que los egresados de otras universidades



Opciones de respuesta: *Mejor preparado, Igualmente preparado y Menos preparado*

Egresados que participan o han participado en el **sector público**



Egresados cuya opinión sobre la **formación** que recibieron del Tecnológico de Monterrey fue "Muy buena" o "Buena"



En una escala de 1 a 5 donde 1= "Muy Buena" y 5= "Deficiente"

De los Egresados a los 5 años:

- El 76% al menos ha duplicado sus ingresos económicos a partir de su graduación
- El 81% ha obtenido ascensos o promociones laborales



Estudio de sector público y privado (marzo 2012)



El **19%** de los directores generales en las **200** empresas* más importantes de México **son EXATEC**

* Empresas incluidas en la lista de la revista *Expansión*



El **16%** de los gobernadores **son EXATEC**



Estrategia de Seguimiento de Egresados



Regresan a su alma máter expresidentes de EXATEC Jalisco

17 expresidentes y 21 exvicepresidentes que participaron en alguna de las mesas directivas de EXATEC Jalisco desde 1984 a la fecha, regresaron al Campus Guadalajara para retomar los lazos de unión con su alma máter.

Los egresados, que contribuyeron al posicionamiento del campus en la región, fueron invitados al primer desayuno con los exintegrantes de las Asociaciones EXATEC anteriores. Durante el evento, los egresados aprovecharon para intercambiar experiencias, conocer las nuevas instalaciones del campus y enterarse sobre el próximo Encuentro Nacional EXATEC que se realizará este 2013.



Se reúnen integrantes de EXATEC SEDEFI para fortalecer su red de contactos



La Asociación EXATEC de la Sociedad Emprendedora para el Desarrollo de la Excelencia en Formación Integral (SEDEFI) organizó una reunión en Saltillo, a la que asistieron egresados del Tecnológico de Monterrey de diferentes generaciones que residen en esta región.

Los 68 egresados que asistieron al evento, convivieron e intercambiaron experiencias fortaleciendo con ello, su *networking*.

Hay nuevas mesas directivas de Asociaciones EXATEC

26
NUEVAS
MESAS



EXATEC CHINA

La mesa directiva para el período 2012-2014 de la Asociación EXATEC China tomó protesta en Shanghái, ante la presencia de autoridades del Tecnológico de Monterrey e invitados. Rindieron protesta como nuevos integrantes: Omar Llamas (LIN'05), presidente; Amado Trejo (LRI'04), vicepresidente; Óscar Bedolla (LRI'05), secretario; Aurora Solano (LRI'10), tesorera; Rodrigo García (ISC'99, MBG'05), enlace de EXATEC en Beijing; y Gerardo Garza (LSCA'05), coordinador de Tecnología e Innovación.



EXATEC CALIFORNIA

Ricardo Villarreal (LCC'99), Julio Doria (IEC'86), Lilia Dávila (LEM'06), Manuel Amarante de León (IMA'11), y Martha Ramírez (IQS'05) son los integrantes de la nueva mesa directiva de la Asociación EXATEC California para el período 2012-2014. Los EXATEC rindieron protesta en el Consulado General de México en Los Ángeles, como invitado de honor participó David Figueroa, cónsul general de México en Los Ángeles, quien ofreció un discurso sobre la importancia de la educación en la comunidad hispana de los Estados Unidos.



EXATEC XALAPA

Los integrantes de la nueva mesa directiva de la Asociación EXATEC Xalapa para el período 2012-2013 son: Miguel Landgrave (LCC'98), presidente; Sidney Ornelas (LEM'03, MCO'05, MID'11), vicepresidente; Gabriela Kucerova (MID'12), secretaria; Dorisnelda Olivares (IIS'96), tesorera; Kéndiro Escárcega (CP'99), Consejo de expresidentes; Dairen Roa del Carmen (MA'12), coordinadora de actividades Familia Extendida EXATEC; Francisco Meléndez (ISC'01, MTI'11), Radio y Televisión; y Karla Guevara, productora de juntas virtuales y coordinadora de eventos.



EXATEC ESTADO DE MÉXICO

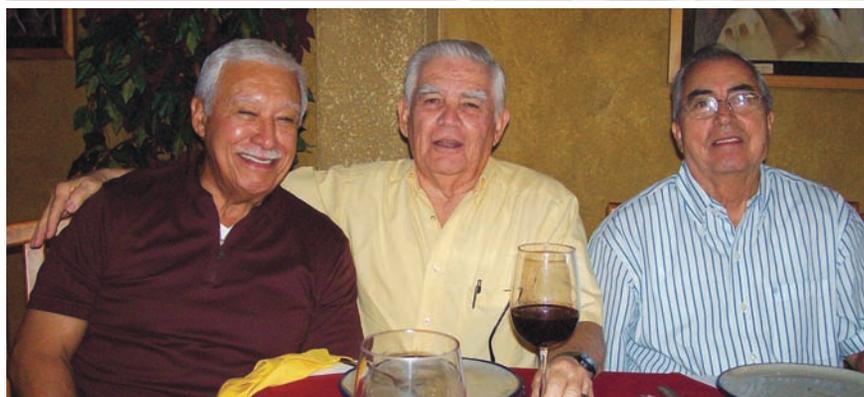
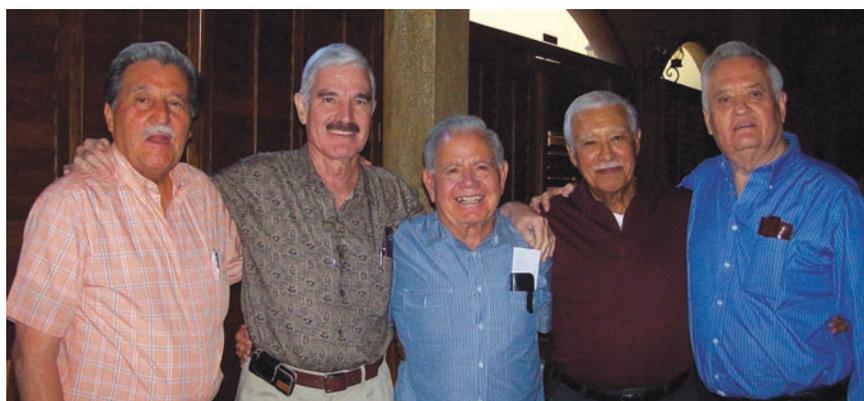
Mario Islas Velasco (ISE'97, MAF'00), presidente de EXATEC Estado de México, compartió el plan de trabajo que habrán de concretar durante el tiempo de funciones de la Asociación, el objetivo es contemplar una estructura incluyente, diversa y participativa, así como trascender de manera positiva en el entorno social, cultural y económico en áreas de influencia de su comunidad.

Durante 2012, 26 Asociaciones EXATEC en México y el mundo, cambiaron de mesas directivas y algunas otras, se constituyeron de manera oficial como asociaciones de egresados. Las asociaciones que tomaron protesta el año pasado son: EXATEC Abogados Guadalajara, EXATEC ANFE, EXATEC Arquitectos, EXATEC Chicago, EXATEC Civiles, EXATEC Colombia, EXATEC DEDESS, EXATEC España, EXATEC Francia, EXATEC Hidalgo, EXATEC Houston, EXATEC LPO-RRHH, EXATEC Mujeres Empresarias y Ejecutivas, EXATEC Panamá, EXATEC Profesionistas, EXATEC Puebla, EXATEC Quintana Roo, EXATEC Schlumberger, EXATEC Sonorense, EXATEC Suiza, EXATEC Yucatán y EXATEC Zacatecas.

Celebran *Tata Tec* su tradicional reunión en Sonora

El grupo de EXATEC denominado *Tata Tec* organizó una reunión en San Carlos, Guaymas, Sonora, a la que acuden EXATEC sonorenses con más de 70 años de edad, o más de 40 años de graduados del Campus Monterrey.

En la reciente reunión estatal asistieron 22 *Tata Tec* procedentes de Ciudad Obregón, Guaymas, Hermosillo, Navojoa y Nogales. Durante el evento, los EXATEC convivieron y aprovecharon para felicitar a Jorge Valencia Juiellerat (IC'56), por su cumpleaños número 81 el día de la reunión, desearon pronta recuperación de Ernesto, *Cabezón*, Elías Islas (CP'60) y recordaron la ausencia de Jorge, *El Chino*, Escalante Platt (CP'62) (+).



Logra éxito en cartelera, **Luna Escondida**, cinta dirigida y producida por EXATEC

José Manuel Ochoa Bojórquez (LAE'92) y Antonio Luis Ruiz Arrieta (IIS'83) son director y productor ejecutivo, respectivamente, de la película 'Luna Escondida-Hidden Moon', una producción entre México y Estados Unidos hablada en inglés y español.

Durante más de tres semanas, la cinta escrita, dirigida y producida por Bojórquez se mantuvo en cartelera en México. Los actores principales del filme son Wes Bentley, quien comparte crédito protagónico con la actriz mexicana Ana Serradilla, además de Osvaldo de León y Linda Gray.



Conoce más sobre esta película en:

<http://www.lunaescondidalapelícula.com>

- Egresado de la carrera de Administración de Empresas en 1993, del Campus Cuernavaca.
- Consultor.
- Profesor.
- Campeón de esquí de figuras y slalom, en la Competencia Mundial para Deshabilitados.
- Activista social.
- Esposo y orgulloso padre de familia.
- Conferencista.
- Expositor invitado en la 27ª Reunión Anual de Consejeros del Sistema Tecnológico de Monterrey.

JORGE FONT (LAE'93), UN PROVOCADOR DE GRANDES CAMBIOS

PERLA MELCHOR GUERRERO

EN PALABRAS DE JORGE FONT

LO IMPORTANTE

"El amor y la familia".

LOS AMIGOS

"Lo que más me ha servido en la vida es la tribu, la banda, lo que da fortaleza es encontrarte personas a tu alrededor que te acompañen en el proceso de encontrar otra vez tu camino".

EL MOMENTO

"Cuando mi hijo Pablo, me colgó la medalla cuando gané uno de los Campeonatos Mundiales para Deshabilitados".

LA ESCUELA

"El pretexto son las materias académicas, el texto es el corazón de los alumnos".

LA SOLIDARIDAD

"La tirada es salir a ver cómo ayudamos a cada joven a que sea la mejor versión de sí mismo, porque eso indudablemente, ayuda a los demás".

EL RETO

"Ser personas antes de ser profesionistas".



El primer gran cambio que Jorge Font Ramírez (LAE'98) provocó, fue en él mismo cuando luego del accidente que lo dejara parapléjico a los 19 años, tomó la fuerza necesaria de su familia y sus amigos, para reaprender muchas cosas y seguir adelante en su nueva vida, que como él dice: "ahora marcha sobre ruedas, literalmente".

Mientras esquiaba, el EXATEC inesperadamente entró al mundo de la discapacidad, y fue el miedo a "cosificarse" su motivador principal para superar la dramática experiencia, que aún ahora, no le ha impedido seguir practicando el esquí de figura.

Impulsado por la preocupación a no ser útil Jorge ingresó al Campus Cuernavaca como oyente, a su llegada -recuerda-, solo encontró caras amables y personas que le ayudaron en la reconstrucción de su vida.

¡Y vaya que la reconstruyó! pues en el Tec hizo grandes amigos que hasta hoy frecuenta, aprendió lecciones de vida con sus profesores que cada que puede las comparte, adquirió herramientas y habilidades para poner al servicio de los demás, y lo más importante, el Tec le dejó a su hoy esposa: Tere Corona (LAE'93), a quien conoció dice: "en la romántica clase de estadística".

Su paso por las aulas no fue fácil, sin embargo, Font destaca el lado positivo: "una ventaja de estudiar en las condiciones como yo, es que ayuda a mirar las cosas con mayor perspectiva, una carrera profesional te llena de cosas y en el Tec no es fácil, son exigentitos, pero me ayudó que estaba reaprendiendo un montón de actividades y la carrera era parte de eso".

Antes de proponérselo, el también atleta, profesor, conferencista y activista social ha sido un provocador, pues el entusiasmo con el que comparte cómo se sobrepuso a las situaciones difíciles y los motivadores para ayudar a los demás, induce muchas sensaciones.

"Me gusta la idea de ser un provocador, y me gusta sentir que puedo ser un provocador desde risas hasta de reflexiones; porque ser un provocador significa poder ir por la vida sirviendo y siendo útil como un espejo, en el cual yo puedo servir para que las personas con las que entro en contacto, puedan ver reflejado en mí, algo que encuentren en ellos mismos.

Eso es lo que a mí más me ilusiona en la vida", sostiene convencido.

Y es esta misma necesidad de provocar "algo", que ha hecho que el egresado busque rodearse de gente que le contagie vitalidad y entusiasmo. "Esto es como una epidemia, porque la gente que está en contacto con la vida, es como un foco que ilumina a otros y así se extiende", afirma.

Generar estas epidemias o la necesidad de convertirse en provocador de "algo", es lo que hace falta a esta sociedad, asegura Jorge, pues en la medida que se permea a los jóvenes la inquietud por la vida y el servicio a los demás, el mundo comenzará a "reacomodarse" para bien.

Este provocador, en un principio involuntario, tiene desde hace ocho años, otro motivo fundamental para seguir generando reacciones: su hijo Pablo, el cascabel de su vida.

"Quiero seguir provocando algo, lo que sea; quiero dejarle al Pablo Font, la certeza de que este mundo está construido por gente buena, y que si no puedo cambiar el mundo, por lo menos puedo cambiarle su mundo inmediato", comenta.

Tal han sido los cambios que ha provocado este EXATEC, que una editorial española tras escucharlo en una conferencia, lo invitó a escribir un libro sobre sus experiencias. Luego de dos años de escribirlo, "Ensanchar la vida, la fortaleza de la fragilidad" fue publicado en octubre de 2012.

Actualmente Jorge Font trabaja de tiempo completo en la Fundación Teletón, pero también labora como consultor empresarial. "Hoy por hoy, trabajo en Teletón y soy muy feliz porque siento que puedo poner hasta las páginas negras del libro de mi vida, al servicio de los demás".

Y aunque el EXATEC asegura no sentirse ejemplo de nada, su entusiasmo por buscar el lado positivo de las cosas, a pesar de las complicaciones, le da esa posición. "Hay que resignificar el mundo, darle el valor real a lo importante; uno puede escribir su propia historia y desarrollar la capacidad para pintar la vida de colores, aún en las páginas más oscuras", puntualiza.

Acerca el Tec la universidad a niños hispanos

Alentar a niños hispanos, en su mayoría, a que cuando crezcan deseen ir a la universidad, es el objetivo del proyecto "No excuses" al cual, desde hace unos meses, se sumó el Tecnológico de Monterrey en la escuela Don Julián Elementary School en La Puente, California.

Con el apoyo de la Asociación EXATEC California, los alumnos son motivados para que desde pequeños, se visualicen estudiando la universidad y que ello, les de otra perspectiva de vida. Cada año una universidad "madrina" acude a la escuela para exponer ante los pequeños, conocimientos y planes de estudio y despertar en ellos, su interés por estudiar la universidad. Actualmente, en Don Julián Elementary School, están presentes en distintos salones elementos distintivos de las universidades de Yale, UCLA, Georgetown y ahora el Tecnológico de Monterrey.



Conoce más sobre este proyecto en:

<http://www.telemundo52.com/noticias/Ninos-aprenden-sobre-la-universidad-179373861.html>





Se reúnen en Yale, las Asociaciones EXATEC de Norteamérica

En el marco de la 72ª Asamblea Anual de la Asociación de Egresados de Yale (AYA, por sus siglas en inglés), presidentes e integrantes de las Asociaciones EXATEC de Norteamérica se reunieron para celebrar su reunión anual de planeación.

Durante la reunión anual EXATEC, en el que participaron integrantes de EXATEC Boston, Chicago, Houston y Seattle, así como algunos miembros de las asociaciones Jalisco, Sonorense, Xalapa, Yucatán y Zacatecas, los egresados aprovecharon para conocer más sobre las estrategias de apoyo y colaboración con la Comunidad EXATEC, a través de la charla que sostuvieron con Javier Prieto de la Fuente (IMA'75), vicerrector asociado de Egresados del Sistema Tecnológico de Monterrey, y Carlos Romero Uscanga (DA'99), director de Vinculación Internacional con Egresados.

En tanto, durante la Asamblea de Egresados de Yale, se presentó ante los asistentes, la Visión del Sistema Tecnológico de Monterrey, así como el nuevo propósito que encamina los esfuerzos de la Institución: Formación que transforma vidas. En este encuentro, los directivos del Tec conversaron con el nuevo rector de la Universidad de Yale, Peter Salovey.

Intercambian experiencia en los negocios, durante Encuentro EXATEC Europa

Un grupo de egresados que radican en Alemania, España, Francia, Holanda, Italia, Polonia y Reino Unido, compartieron junto a especialistas sus experiencias en los negocios durante el 10º Encuentro EXATEC Europa, llamado Intercultural Management que se realizó en la Embajada de México en Alemania.

Como anfitriones estuvieron Francisco González (MBA'01), embajador de México en Alemania, y a los integrantes de EXATEC Alemania, integrada por Cristina Armenta Rojas (IMA'98, MA'02), Guillermo Marcus Martínez (MSE'03), Sharon Martínez Jurado (LIN'05), Bianca Monroy Goti (LIN'01), Alan Reyes Benítez (LAE'01) y Beatriz Reyes Muñoz (IIS'04).





“ Hoy, estamos entrando a una nueva etapa para el Sistema. Hasta hoy hemos crecido, ampliando nuestros servicios y áreas hasta tener las cuatro Instituciones que hoy nos conforman (Tecnológico de Monterrey, TecVirtual, Tec Salud y TecMilenio). Pero tenemos la oportunidad de dar un salto y enfocar el esfuerzo de cada uno de los que formamos el Sistema para cumplir con nuestro propósito de ofrecer “Formación que transforma vidas”.

José Antonio Fernández Carbajal (IIS'76, MA'79)
Presidente del Consejo
Sistema Tecnológico de Monterrey

FORMACIÓN QUE TRANSFORMA VIDAS: UN PROPÓSITO QUE NOS HACE ÚNICOS

PERLA MELCHOR GUERRERO

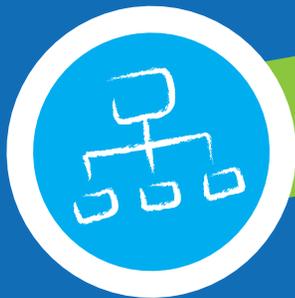
Ser mejores no es suficiente, es necesario dar un valor agregado que nos haga únicos, que aplique no solo en el ámbito educativo, sino en cualquier entorno. Este es nuestro propósito en el Tecnológico de Monterrey: Formación que transforma vidas.

Si transformar significa cambiar de forma, de costumbres, entonces transformar una vida mediante una formación profesional, es sin duda, el camino indicado para contribuir a transformar una sociedad.

Desde hace casi 70 años, el Sistema Tecnológico de Monterrey ha evolucionado, crecido y enfocado sus esfuerzos para favorecer, a través de sus estudiantes, egresados y su comunidad en general, las condiciones de México. Pero ahora la Institución tiene enfrente un nuevo propósito: "Formación que transforma vidas".

Pero esta transformación no se limita a cambiar la vida de los estudiantes, sino de impactar positivamente en la vida de toda aquella persona que esté en contacto con el Tecnológico de Monterrey; desde profesores y empleados, hasta padres de familia y proveedores.

Para cumplir con este propósito se plantearon cinco valores en los que se basa la cultura del Tec: la innovación, la visión global, el trabajo en equipo, el sentido humano y la integridad, y se invirtió la pirámide organizacional para que ahora sean los directivos la base del servicio a los demás.



VALORES PARA FORMAR Y TRANSFORMAR

Innovación: Generamos ideas y las hacemos realidad, rompemos paradigmas, asumimos riesgos y aprendemos de nuestros errores.

Visión global: Vivimos una cultura global y fomentamos la diversidad cultural.

Trabajo en equipo: Fomentamos el trabajo colaborativo y buscamos el éxito colectivo por encima del individual.

Sentido humano: Respetamos la dignidad de las personas y somos solidarios.

Integridad: Nos comportamos de manera ética, somos honestos, austeros y congruentes.

Que cada egresado responda a las necesidades del mundo, es un reto que se asume en la visión del Tecnológico de Monterrey de: Formar líderes con espíritu emprendedor, sentido humano y competitivos internacionalmente. Son estas ventajas las que hacen que los estudiantes se conviertan en líderes y agentes de cambio, que impactaran de manera positiva en las regiones donde se desenvuelvan.

Por ello, el Tecnológico de Monterrey sigue las estrategias de un modelo educativo de vanguardia enfocado al desarrollo del espíritu emprendedor, así como a resaltar la formación de los estudiantes con un sentido humano.

La realización de estas estrategias es lo que ha llevado a la Institución a ser líder en excelencia académica de acuerdo con el Centro Nacional de Evaluación para la Educación Superior, A.C. (CENEVAL), a liderar la solicitud de patentes en México y a ser considerada como la Universidad líder en Latinoamérica, en empleabilidad de acuerdo con Q.S. Latin University Rankings.

Pero nada de esto tendría el impacto real, si los estudiantes y la Comunidad del Tec en general, no hicieran propio el sentido humano y llevar hacia todos los ámbitos una verdadera cultura de transformación. Es esto lo que hace al Tecnológico de Monterrey a no solo ser los mejores, sino los únicos.

EJEMPLOS DE UNA FORMACIÓN QUE TRANSFORMA VIDAS

SENTIDO HUMANO

"El sentido humano que el Tec de Monterrey ha logrado despertar en los alumnos, es aquel que ha impulsado a los cuatro mil 032 voluntarios y prestadores de servicio social comunitario, a apoyar desde el año 2000 a la fecha, a 14 mil 137 niños a través de la Fundación La Paz comienza con los Niños A.C. Los valores se viven, se comparten y se multiplican cada día al compartir precisamente aquello que uno ama hacer". Narcedalia Lozano (LRI'03)

VISIÓN GLOBAL

"Mis padres me apoyaron para explorar más allá de los límites de mi natal Poza Rica, Veracruz y mis profesores del Tecnológico de Monterrey, fueron los encargados de darme las bases para saber competir a nivel Internacional. Aprendí organizar mi tiempo, a trabajar en equipo y a ser más disciplinada. Una disciplina que ahora valoro y trato de apegarme día a día". Alba Mendiola (LCC'94)

INNOVACIÓN

"En el Tec aprendí que si quieres algo, trabaja y gánatelo; solidifiqué el espíritu de honestidad que me transmitió mi familia: debes tener solo lo que te mereces y te corresponde, y desarrollé el espíritu del emprendedor, del que rompe paradigmas, del que se atreve". Miguel Gil (MES'86)

INTEGRIDAD

"En la vida no hay atajos para la felicidad. La mejor receta para el éxito en los ámbitos laboral y personal es la combinación de servicio, excelencia e integridad. El servicio da sentido a la vida: es compartir y ayudar. La excelencia da la satisfacción de un deber cumplido. La integridad garantiza el bienestar con Dios, contigo mismo y con los demás. En el Sistema Tec de Monterrey empecé a vivir esta realidad". Eduardo Vázquez (LEC'09)

TRABAJO EN EQUIPO

"La educación que recibí de grandes maestros bajo el sistema de alta exigencia y disciplina del Tecnológico de Monterrey me permite hoy colaborar con la sociedad con un alto grado de compromiso y responsabilidad". Ricardo Martín (LSCA'82)

LA IMPORTANCIA DE UN LIDERAZGO EDUCATIVO

LUIS CARLOS LONGARES VIDAL (LRI '98)



Comienza un nuevo año, uno con especial significado para el Tecnológico de Monterrey, y también para todos sus alumnos, egresados, profesores, personal y directivos, pues en este 2013 la Institución cumple 70 años al servicio de la educación.

Mi primer contacto con el *Tec* fue gracias a mi padre, Jorge Longares (IC'59) quien como egresado del Campus Monterrey, motivó en mí el deseo de estudiar en esta Institución. Haber estudiado y trabajado en el *Tec* de Monterrey ha sido el motor que ha impulsado mi vida personal y laboral los últimos 20 años. En este tiempo, constaté primero como alumno, y luego como profesionista, la importancia del liderazgo educativo del Tecnológico; pues en mi caso no solamente me dejó una carrera profesional, sino un aprendizaje extra académico que me ha ayudado en mi vida.

El Tecnológico de Monterrey me permitió desarrollar mi liderazgo en grupos estudiantiles mientras cursaba mi carrera profesional, pues participé como presidente de la Asociación de Estudiantes Sonorenses en Monterrey A.C. (AESMAC), para después ocupar el honroso cargo de presidente del Consejo de Asociaciones Regionales y Extranjeras del *Tec* (CARE), una de las máximas instancias estudiantiles del *Tec*.

Y es que la formación integral que el Tecnológico de Monterrey da a sus estudiantes, les permite detectar áreas de oportunidad para desarrollar sus proyectos de vida, en mi caso me permitió hacer, por muchos años, una carrera dentro de la educación en algunos de los diversos campus del Sistema *Tec*, donde en el proceso, pude estudiar mi maestría y mi doctorado en el extranjero.

Actualmente, soy Rector del Instituto Universitario Tecnológico de los Trabajadores, en Monterrey, México -una universidad con visión social, enfocada a la clase trabajadora de este país-, y ello me ha permitido consolidar esta

trayectoria dentro de la academia, pero sobre todo, me ha permitido aportar a la sociedad una parte de lo que mi alma máter me dio.

En este devenir académico, he podido confirmar que la educación es la piedra angular en la que se debe cimentar cualquier proyecto de nación en estos tiempos, pues los asuntos de mayor trascendencia a nivel social como la economía, la seguridad, el desarrollo tecnológico y científico, entre otros, requieren sociedades cada vez más preparadas, tanto en lo académico como en lo conceptual.

Para que la educación funcione, ésta debe ser planeada, organizada y principalmente, muy bien dirigida. Cada país, de acuerdo a sus realidades, debe desarrollar programas educativos de excelencia con una misión clara y una visión a largo plazo; con objetivos generales que puedan alcanzar por generaciones y así llegar a metas específicas, que permitan que el resto de los proyectos nacionales, de la mano de la educación, impulsen su crecimiento en el contexto global.

Un liderazgo educativo es la clave para hacer que esto suceda y éste debe estar en las manos de personas con visión de Estado, con espíritu y vocación de promover la educación a todas y todos,

pero también, que conozcan el contexto del país, su entorno y cómo contribuir en favor de su nación, en sus realidades sociales y culturales, y especialmente instruidos en el tema internacional.

En mi experiencia, tanto en universidades públicas, como privadas en México y el extranjero, puedo decir que se necesita un enfoque social dirigido; veo a la educación como la herramienta y pieza clave que en nuestro país, en estos tiempos, nos permitirá salir adelante; al ser propositivos, optimistas y empáticos, con espíritu emprendedor y con gran calidad humana en nuestro liderazgo, además de hacer sinergia con quien nos ayude a impulsar la preparación de nuestros jóvenes.



ESPÍRITU Y
VOCACIÓN



CONTEXTO
DEL PAÍS



REALIDADES
SOCIALES
Y CULTURALES



LUIS CARLOS
LONGARES (LRI '98)

Rector del Instituto Universitario Tecnológico de los Trabajadores y *coach Ontológico Empresarial*.

La colaboración, clave para el éxito de un proyecto

DAMIÁN PIZÁ RAMÍREZ (IC'98, MAC'03)

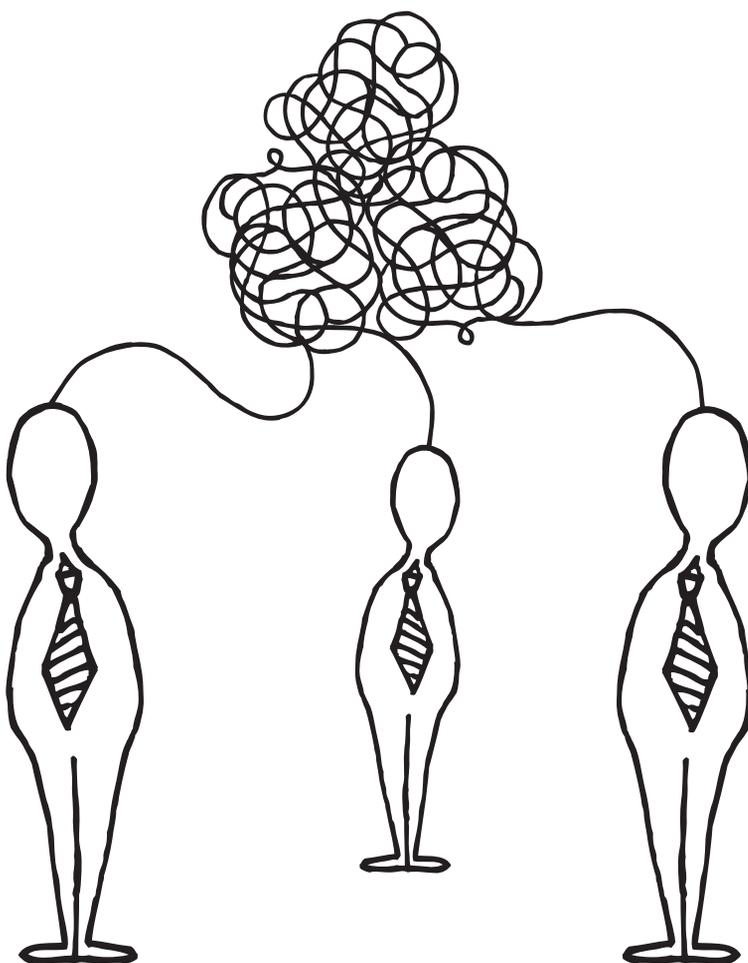
Varios clientes, particularmente estadounidenses, me han preguntado ¿cuál es la clave del éxito de un proyecto de construcción?, y mi respuesta ha sido y es muy sencilla: la colaboración.

La colaboración es la actividad más crítica, incluso que el liderazgo, la comunicación, la coordinación, o cualquier otra herramienta o proceso de calidad. Muchos pueden argumentar distinto, pero al final, nos damos cuenta que la colaboración es el remedio de muchos proyectos que no alcanzan el éxito. Y es tal el alcance de este concepto, que no solo aplica a proyectos de construcción, sino a casi a cualquier otro de distinta área.

Durante los primeros 10 años de mi carrera participé en proyectos que fueron un total fracaso, si consideramos que para mí, un proyecto fracasado es uno que no termina de la manera que fue planeado desde un inicio, o aquel donde todos están estresados. Así pasé un largo periodo hasta que pensé que no podía hacer lo que me recomendaban: divertirme. ¿Cómo hacerlo inmerso en una pesadilla? en donde todos peleábamos o gritábamos.

Fue hasta que inicié mi participación en una de mis actuales cuentas (ya como empresario y consultor) que noté que el 90 por ciento de mis proyectos eran exitosos, era sorprendente que terminamos en tiempo y en costo como fue planeado meses antes. Fue un giro de 180 grados, y todo gracias a un simple acuerdo: la colaboración.

Es fantástico cuando éste se lleva a cabo, nos apoyamos unos a otros, el cliente no busca



©iStockphoto.com/ CurvaBezier

Fue un giro de 180 grados, y todo gracias a un simple acuerdo: la colaboración.

culpables, al contrario, los problemas del proyecto los asume como suyos y apoya a todo el equipo para resolverlos. Además, cuando la colaboración está presente existe un entendimiento sobre lo que es trabajar en equipo.

Quizás algunos consideren que identificar las causas de un problema aumenta el éxito del proyecto, y eso es verdad; sin embargo, ningún problema es igual y mientras identificas, planeas para resolverlo, e im-

plementas la solución, ya se acabó el tiempo del proyecto para obtener resultados positivos.

Así entonces, es claro que la colaboración resuelve las causas antes de que se conviertan en problemas; por lo que si me preguntan de nuevo, si la clave del éxito de un proyecto es la colaboración, mi respuesta es definitiva e indiscutible: sí.



DAMIÁN PIZÁ
(IC'98, MAC'03)

Fundador de PizaConsulting, y consultor de Gerencia de Proyectos de Construcción para Latinoamérica.



ALBERTO TOVAR
CASTRO

Profesor del
Departamento
Académico de
Finanzas del Campus
Monterrey.

Perspectivas económicas para el 2013

ALBERTO TOVAR CASTRO

Parte esencial del esfuerzo de planeación de personas y empresas para este 2013 es contar con una perspectiva de cómo podrían comportarse las principales variables económicas, para basado en ello, tomar decisiones y considerar los riesgos respectivos.

Un punto de partida fundamental es que con todo y la alternancia en el gobierno federal, la política económica se mantendrá en esencia y no hay posibilidad de ningún viraje brusco, mucho menos que vaya encaminada a minar el crecimiento potencial o generen malestar social.

La amenaza latente es la de un menor dinamismo en el aparato productivo, derivado de la afectación del entorno externo. En particular, Europa seguirá en recesión, con dificultades financieras y con la amenaza de ruptura de la zona Euro. En el caso de Estados Unidos, si ya de por sí tenían problemas, el meteoro Sandy causará un agravamiento de su déficit fiscal y redundará en una menor actividad.

Bajo esa expectativa, una visión "muy optimista" sería crecer cuando mucho en cuatro por ciento, en espera que las reformas estructurales empiecen a caminar lentamente. Por ello, podría estimarse para este año, un avance moderado de alrededor de tres por ciento, lo cual incide necesariamente en un aumento del desempleo y la informalidad.

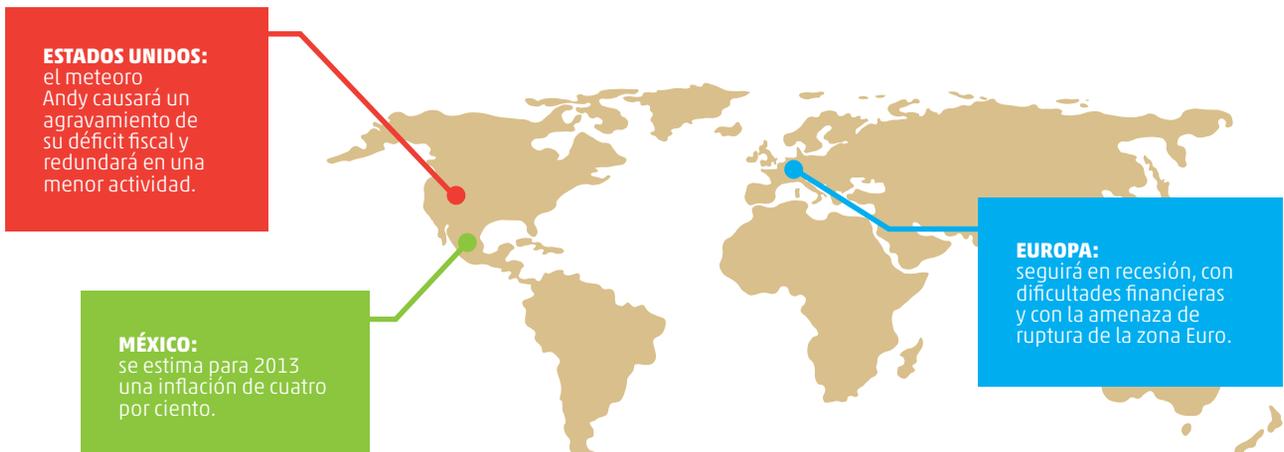
Por su parte, la postura del Banco de México, fue la de endurecer la astringencia monetaria para controlar la inflación, lo cual provocará necesariamente mayores tasas de interés; situación que también minará el crecimiento.

Con dicha perspectiva, se esperaría que el incremento en los precios al consumidor tuvieran un menor dinamismo; sin embargo, a costa de los precios relativos, pues los alimentos es muy probable que tengan repuntes importantes. La inflación podría estar en la parte alta de la meta; es decir cuatro por ciento.

En cuanto al tipo de cambio, aunque es un mercado muy volátil que puede tener sorpresas durante el año, se favorecería por una elevación consistente en las reservas internacionales. La estabilidad macroeconómica y el alza en las tasas de interés son un atractivo para la entrada de inversión extranjera hacia instrumentos financieros. Con esto, la oferta de dólares podría llevar a que la cotización del dólar se mantenga en el rango de los 13 ó 13 pesos con 50 centavos.

Si bien, debemos iniciar el año con cautela, tanto en el ámbito de los negocios como familiar; es de esperarse un entorno sin sobresaltos que proporcione margen de acción para tomar decisiones de medianos plazo.

Como quiera, hay que estar muy pendientes de la información a nivel global, sobre todo la relacionada con el contexto que guarden los países europeos y Estados Unidos.



El ahorro para los mexicanos, solo buenas intenciones

EDUARDO DANIEL GÓMEZ CHÁVEZ (LAE'08)

Sin variar, en las listas de propósitos de cada año nuevo el ahorro aparece siempre en una posición relevante. En primera instancia, suena atractivo ese concepto porque implica que tendremos recursos disponibles en un futuro; sin embargo en la realidad, el ahorro es una práctica difícil de asumir, más no de llevarse a cabo.

¿Por qué es difícil ahorrar? La respuesta es simple: porque nos encanta comprar lo que nos gusta y gastar con tal de obtener algo que nos hace sentir bien y que nos da satisfacción inmediata, que recompensa el esfuerzo que hemos aplicado en el trabajo en la última quincena, o simplemente, porque nos lo merecemos. Resulta difícil ahorrar porque nadie nos ha enseñado a hacerlo, somos expertos optimizando los recursos de nuestra empresa o para quien trabajemos, pero no tenemos la misma disciplina con nuestras finanzas personales y familiares.

De acuerdo con el estudio realizado por la Asociación Mexicana de Afores (Amfore) en 2011, solo el 21 por ciento de las personas ahorran en el sistema financiero formal, y aunque a poco más de la mitad (54 por ciento) de los encuestados, les preocupa pensar en lo que será de ellos en el futuro por no tener dinero, solo el 28 por ciento planea o ha hecho planes para cuando llegue el momento de su retiro laboral. Aunque sí existe el deseo de ahorrar, en la mayoría de las ocasiones esto se queda solo en buenas intenciones.

Solemos pensar que en este momento no es tan importante el ahorro, pues tenemos algo en el banco o será la tarjeta de crédito la que nos sacará de algún apuro inmediato, y puede ser cierto; lo que debe ocuparnos, más que preocuparnos, es el hecho que no estamos rejuveneciendo con cada día que pasa y si hoy estamos en plenitud de nuestras facultades laborales y físicas, llegará un día en que esto no será así. La implicación de esto es de gran relevancia económica, pues si bien el ingreso aumenta en relación al desarrollo y experiencia laboral, también el gasto aumenta pero el ahorro no.

Desde pequeños nuestros padres nos insisten en ahorrar, pero la enseñanza que deja un mayor impacto en nosotros es el ejemplo, y ese no lo recibimos, ni lo damos a tiempo.

Parte de la explicación de esta despreocupación acerca del ahorro y la vejez se encuentra en la solidaridad que tenemos en nuestra sociedad, a los viejos se les acepta en casa por el vínculo familiar y emocional. Para la familia no representa mayor complicación mientras no haya gastos importantes a causa de una enfermedad o complicación médica; pero habría que reflexionar lo que representa para un anciano vivir en una casa que no es suya, sin poder tomar decisiones porque no es él quien sustenta al menos sus gastos y sujeto a lo que alguien más decida que es mejor para él o ella. Según el Instituto Nacional de Geriátría, en muchas ocasiones, se llega al final de la vida con una condición económica totalmente dependiente.

Entonces, ¿por qué no ahorramos?, de nuevo la respuesta es porque no sabemos



EDUARDO GÓMEZ CHÁVEZ (LAE'08)

Director adjunto de Chávez García Consultores, empresa dedicada a la asesoría de seguros.

cómo. Desde pequeños nuestros padres nos insisten en ahorrar, pero la enseñanza que deja un mayor impacto en nosotros es el ejemplo, y ese no lo recibimos, ni lo damos a tiempo.

En la encuesta que realizó Amafore en octubre de 2012 acerca del pensamiento de los universitarios en relación al ahorro y futuro, reveló que los jóvenes por cursar una carrera universitaria se asume que tienen un mayor conocimiento universal, y ellos no ahorran porque prefieren gastar el dinero que obtienen ya sea de sus padres o como salario por el trabajo que desempeñan. Con estos datos nos damos cuenta que el ahorro no se trata de capacidad económica, sino de falta de educación financiera personal.

El ahorro no tiene por qué ser un concepto solamente, es mucho más sencillo de materializar, tan solo es necesario comenzar y continuar. El ideal es el 30 por ciento del ingreso, si no se tiene el hábito entonces se comenzará con el 10 por ciento para aprender, acostumbrarse a ahorrar y no fallar.

Las herramientas y los medios están disponibles para que podamos acumular el capital que queremos o que necesitamos, es solo una decisión que se debe tomar para que empiece a suceder. Ahora es el momento ideal para que el ahorro asuma esa posición relevante en las listas de año nuevo y realmente resulte en algo más que buenas intenciones.

Para saber más...

Envejecer en México: Condiciones de Vida y Salud.
AARP, RAND Corporation, Centro Fox. México 2011.

Ahorro y futuro. ¿Cómo piensan los mexicanos?
Asociación Mexicana de Afores. México 2011.

Ahorro y futuro. ¿Cómo piensan los estudiantes universitarios? Asociación Mexicana de Afores. México 2012.



28%
PLANEA
SU RETIRO



54%
SE PREOCUPA
POR SU VEJEZ



21%
SISTEMA
FINANCIERO

Para aprender no hay edad

JUAN SALVADOR SILVEYRA FLORES (IQ'50, MA'75, MEH'05, DEH'12)

Soy originario de Torreón, Coahuila, donde hice mis primeros estudios hasta terminar la preparatoria. Después vine a Monterrey a estudiar la carrera de Ingeniería Química en el Tecnológico de Monterrey. Terminé las materias y recibí el título en 1950, poco antes de cumplir 22 años.

Después, empecé a trabajar y tuve varios empleos como ingeniero de procesos en algunas empresas industriales. Con el tiempo, al ascender de puestos en mi trabajo, mi actividad cambió de ser solamente técnica, a ser cada vez más de tipo administrativo. Esto me hizo pensar que necesitaba tener más conocimientos sobre la administración de los negocios. Por tanto, me inscribí por segunda vez en el Tec para cursar la maestría en Administración. Mi graduación fue en 1975, cuando tenía 47 años.

Pasados los años tuve oportunidad de independizarme y fundar una empresa industrial, basada en conocimientos que había aprendido como ingeniero químico.

Tiempo después, pensé que me hacía falta tener más conocimientos de tipo cultural y de humanidades, entré de nuevo como alumno del Tec, para cursar la maestría en Estudios Humanísticos, esta vez en la Universidad TecVirtual. Al principio, esta fue una experiencia muy difícil porque tuve que aprender a comunicarme con el maestro y con mis compañeros *en línea*. La experiencia también fue muy extraña para mí porque en todas las materias que llevé, yo no asistía a clases en un salón, no conocí personalmente a los maestros, ni a los compañeros que tuve en cada curso, ya que toda la comunicación con ellos era por la computadora. En total fueron 12 materias y recibí mi título en 2005, cuando tenía 77 años de edad.

Tomé el trabajo final que hice en esta segunda maestría, lo modifiqué y pude publicarlo como un libro con el tema de la ética de Max Scheler, un filósofo alemán que propuso nuevas ideas éticas a principios del siglo pasado.

Ya Maestro en Estudios Humanísticos, me di cuenta de que estaba en una posición muy favorable para dar el siguiente paso académico, y por tanto me inscribí por cuarta vez como alumno del Tec, para cursar el doctorado en Estudios Humanísticos. Esta vez, los cursos fueron presenciales, o sea, al estilo tradicional: tenía que asistir a clases en un salón, había un maestro, y me reunía en grupo con algunos compañeros. Fue

“Todas las personas mayores debieran, cada día de su vida, ejercitar su cuerpo y cultivar su mente.”

Juan Salvador Silveyra Flores a sus 84 años es el único EXATEC de esta edad, graduado de un posgrado.

algo curioso para mí observar que mis maestros eran de la edad de mis hijos, y mis discípulos, por su edad, podían ser mis nietos. Mis relaciones con todos fueron muy buenas, aunque muy serias, siempre hubo mucho respeto.

Para mí, hacer estos estudios a mi edad fue como un reto, un desafío que me puse a mí mismo, para probar si podía yo competir en un plan de igualdad con alumnos jóvenes que estaban en su mejor edad como estudiantes. Puedo decir que sí logré eso. En total fueron 12 materias que cursé en seis semestres en los que asistí a clases.

Terminé los estudios e hice una tesis de 253 páginas y una disertación sobre ella en un examen en público y ante tres sinodales. Mi graduación como doctor ocurrió en mayo de 2012. Actualmente tengo 84 años. Soy, como podría decirse, una persona de la cuarta edad.

Tengo algunos comentarios que considero útiles, salidos de mis experiencias de muchos años. Durante nuestra vida, todas las personas, cada día, hacemos algunas actividades, que básicamente son tres: el trabajo, el descanso y el tiempo libre.

En cuanto al trabajo, me refiero a una ocupación a cambio de la cual se recibe dinero, un salario. Durante la mayor parte de nuestra vida tenemos necesidad de “ganarnos la vida” como se dice comúnmente. En el caso de las personas de la tercera edad, por una razón o por otra, esta actividad disminuye o ya no se practica, sea por retiro, por jubilación, por incapacidad, o por otros motivos; esto les permite disponer de más tiempo para otras actividades.

En cuanto al descanso, este incluye el tiempo necesario para dormir y para las otras actividades relacionadas con el cuidado de nuestro cuerpo. Respecto al tiempo libre, generalmente se dedica a actividades recreativas como conversar, practicar juegos de diversos tipos, ver televisión, leer el periódico...

Es mi experiencia que, como parte del tiempo libre, hay dos actividades muy importantes que todos debiéramos practicar diariamente durante toda nuestra vida: una de ellas es el ejercicio físico del cuerpo, ya sea como deporte, o gimnasia, o calistenia, esto es, algo de ejercicio aeróbico, o correr, trotar, o por lo menos caminar en forma activa.

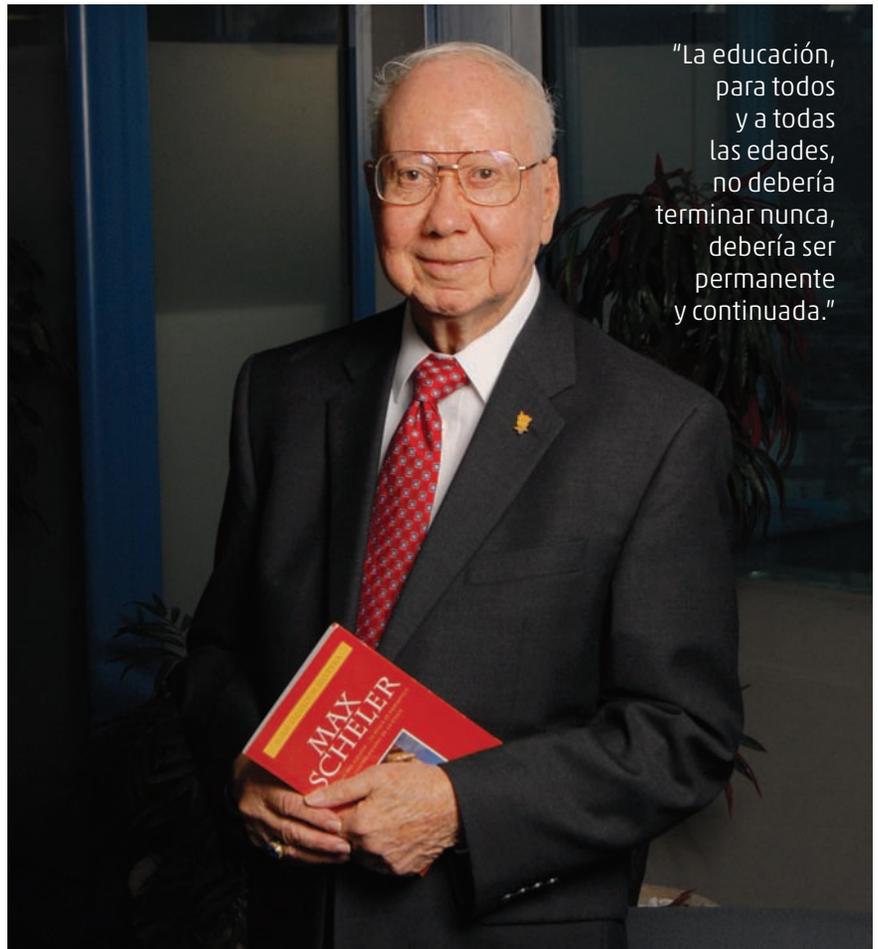
Esto debiera volverse un hábito, ser parte de una rutina.

La otra actividad importantísima es el cultivo de la mente, y consiste en dedicar parte del tiempo libre, diariamente, a continuar nuestra educación, para ampliar nuestros conocimientos y extender nuestros horizontes culturales. Sirve de mucho tener una curiosidad natural por conocer más. Para esta actividad no es necesario consultar al médico: saber más, adquirir más conocimientos, es algo que se puede practicar sin límite.

Las personas mayores tarde o temprano pierden sus habilidades físicas, pero casi todos conservan una mente lúcida hasta una edad muy avanzada. La educación, para todos y cada uno, a todas las edades, no debiera terminar nunca en la vida, debiera ser permanente y continuada, y aspirar a elevar nuestro nivel mental al conocer y disfrutar lo que han expresado los genios de la cultura, en las ciencias, en la literatura, en la música, en las otras artes y en otros conocimientos más elevados.

Si practicamos diariamente estos dos excelentes hábitos, que son el ejercicio de nuestro cuerpo y el cultivo de nuestra mente, podemos disfrutar nuestra vida como adultos y nuestros años de madurez con un cuerpo sano y con la mente alerta e interesada en los aspectos sociales y culturales de nuestro alrededor y del mundo.

Realizar estas dos actividades es el modo más seguro que existe para evitar la decrepitud y la muerte prematura, que, por ejemplo, vemos que les sucede a algunos trabajadores y empleados que se jubilan sin haber desarrollado aficiones que estimulen su interés y sin haber encontrado



“La educación, para todos y a todas las edades, no debería terminar nunca, debería ser permanente y continuada.”

actividades mentales que satisfagan su curiosidad, para mantenerse activos en esta etapa de su vida. No hay algo tan estimulante como levantarse cada día con el entusiasmo y el interés de realizar algún proyecto, ya sea grande, ya sea pequeño.

Una actitud personal ante la vida, que yo considero importante, es conservarnos sanos y activos el tener en la mente una meta que alcanzar, el imaginar una situación ideal a la cual tender y querer realizar. Esta meta pudiera ser: aprender un idioma, hacer una colección de algunos objetos, tomar algún curso y completarlo; podemos leer libros de poesía, o escuchar la música que nos gusta; podemos producir obras artísticas, tales como dibujar figuras, pintar paisajes, escribir sobre temas imaginativos, etc. Hacer objetos artísticos no es algo reservado a los artistas: el

arte está al alcance de todos, sólo falta el impulso. Esta actitud, esta disposición de ánimo, nos ayuda al cultivo de nuestra mente y a alcanzar el arte de vivir toda nuestra vida felizmente.

Alguna persona me ha preguntado cuál es mi secreto para “estar tan bien”; yo digo que es más la apariencia que la realidad, y que no es un secreto, consiste en lo que ya ha sido expresado en los párrafos anteriores: dos hábitos excelentes, y una actitud de entusiasmo en nuestra disposición de ánimo, he ahí los elementos que nos permiten disfrutar no sólo de una edad adulta y una madurez felices, sino de una vida entera de plenitud.

Juan Silveyra es empresario activo y es el EXATEC graduado de un posgrado, de mayor edad.



EL CONSUMIDOR ECOLÓGICO, UN NUEVO CIUDADANO COMPROMETIDO

PERLA MELCHOR GUERRERO Y ELVA GONZÁLEZ (LMI'09)

Consumen productos orgánicos y sustentables, tienen prácticas ecológicas a diario, se preocupan y ocupan por cuidar el medio ambiente, reducir su huella ecológica y sobre todo, por permear esta nueva tendencia a la sociedad... ellos son los consumidores ecológicos, los nuevos ciudadanos comprometidos.

Más allá de solo comprar productos orgánicos de un anaquel, este nuevo tipo de consumidores ha creado una nueva tendencia que, a decir de los estudiosos en el tema, traería innumerables beneficios a este planeta, tan dañado ecológicamente.

De acuerdo al Índice de Representación Ambiental 2012, realizado por las universidades de Columbia y Yale, la calidad ambiental en el mundo ha sufrido una pérdida en general, ello tras analizar 22 indicadores medioambientales en 132 países. El estudio que señala a los países europeos como los que reúnen las mejores condiciones de medio ambiente, coloca a México en el lugar 84.

Con tales señales de alerta sobre la necesidad de intensificar el cuidado del medio ambiente, los consumidores ecológicos surgen como una esperanza para

revertir el problema. Pero no basta con solo consumir productos que en la etiqueta dicen "orgánicos", hay que asumir conductas "verdes" y una cultura multifactorial de compromiso con el medio ambiente, que no se limita solo a los compradores.

La tarea comienza desde la producción por parte del sector empresarial, que debe además de ofrecer un producto final orgánico, ser congruente con esta tendencia desde la concepción del mismo; es decir, cubrir toda la cadena de producción con conductas responsables y sustentables. Luego, habrá que fomentar esa credibilidad entre los consumidores ecológicos y de la mano, hacer que estos productos "verdes" estén al alcance de todos.

En la actualidad, la mayoría de los productos ecológicos son de mayor costo que el resto de los productos de la misma línea y esto ha provocado en parte, —por lo menos en México—, que no exista un aumento de estos consumidores. Aún hay que legislar y convencer a las empresas que deben incorporar a sus planes estratégicos, la responsabilidad social con el medio ambiente, su entorno y la posibilidad de desarrollar tecnologías que, aunque más ecológicas, no sean más caras.

INVESTIGAN EL PERFIL DEL CONSUMIDOR ECOLÓGICO MEXICANO

Lo que define a un consumidor ecológico, no es solo su afán por consumir productos verdes, es toda una cultura alrededor de la preservación de los recursos naturales y las acciones que deben hacerse

para llevarla a cabo. Es estar convencidos que consumir productos verdes es redituable para todos y que ello los coloca como unos nuevos ciudadanos comprometidos con su entorno.

Las "erres" de un consumidor ecológico:

1. Reducir el consumo.
2. Reutilizar los productos.
3. Reciclar los productos de desecho.
4. Reflexionar sobre si el producto a consumir no es en detrimento del medio ambiente.
5. Rechazar aquellos productos tóxicos, no biodegradables, no reciclables y que para su producción tienen un alto consumo de recursos no renovables.



Para saber más...

Índice de Representación
Ambiental 2012,
<http://epi.yale.edu/>

©iStockphoto.com/ elenabs, Dena Steiner

Conocer la actitud asociada al cuidado de la ecología del consumidor mexicano es el objetivo de la investigación intercampus: "Motivadores e inhibidores del consumo ecológico de México", en el cual trabajan Eva María Martínez González, directora de la Cátedra de Mercadotecnia para mercados emergentes del Campus Guadalajara; Lorena de la Paz Carrete, profesora de Mercadotecnia en el Campus Toluca y Raquel Castaño González (LEM'83, MA'91, MMT'99), directora de la Maestría en Mercadotecnia en EGADE del Campus Monterrey.

Este proyecto, que inicio desde 2010 y se ha realizado en diversas regiones del país, va en la segunda fase. En la primera realizaron un estudio etnográfico con familias de clase social baja, media y alta de cada una de las ciudades seleccionadas para conocer sus hábitos y prácticas de consumo. Durante la segunda etapa se realizaron observaciones y entrevistas que permitieron descubrir qué segmentos de consumidores ecológicos existen, asociados a qué hábitos y con qué tendencias de futuro.

Con los resultados obtenidos de la investigación, se redactó un paper el cual fue presentado en uno de los congresos de la Consumer's Research Council en Asia, a partir de este texto se elaboró un artículo más detallado que ya fue publicado en el Journal of Consumer Research.



Conoce más sobre este
proyecto en:

<http://www.itesm.edu/wps/wcm/connect/snc/portal+informativo/por+tema/investigacion/consumoecologico29ago12>

<http://ejcr.org/>

Hipoteca Social: un reto para todos

JAVIER PRIETO DE LA FUENTE (IMA'75)

Recientemente David Noel Ramírez Padilla (CP'72, MA'74), Rector del Tecnológico de Monterrey, presentó su último libro titulado: Hipoteca Social, en el cual hace un excelente diagnóstico del complicado entorno que hoy enfrentamos en México, y en donde bosqueja en unas cuantas páginas, la fotografía real del *rostro sufriente* de México.

Es patético e irrefutable el panorama descrito, y desafortunadamente se ha vuelto parte de la escenografía que vivimos y no nos percatamos del deterioro permanente que sufrimos, así como sus implicaciones en el corto-mediano plazo.

Carlos Fuentes mencionaba en alguno de sus textos las implicaciones de la globalización cuando decía: "La globalización es un fenómeno de la modernidad que es capaz de generar

dos mundos dentro del mismo mundo; el mundo de los burros y los Mercedes Benz; el de los tejabanos y los modernos edificios; el de los caminos sin pavimentar y el de las grandes avenidas..." esto define la gran brecha que se abre irremediamente a menos que nosotros seamos capaces de cerrarla o evitar que siga abriéndose. Esto podría ser la conclusión del libro Hipoteca Social; hacer que todos nos hagamos corresponsables de la situación y aboquemos con el pago de nuestra hipoteca para reconstruir la brecha y evitar el desastre.

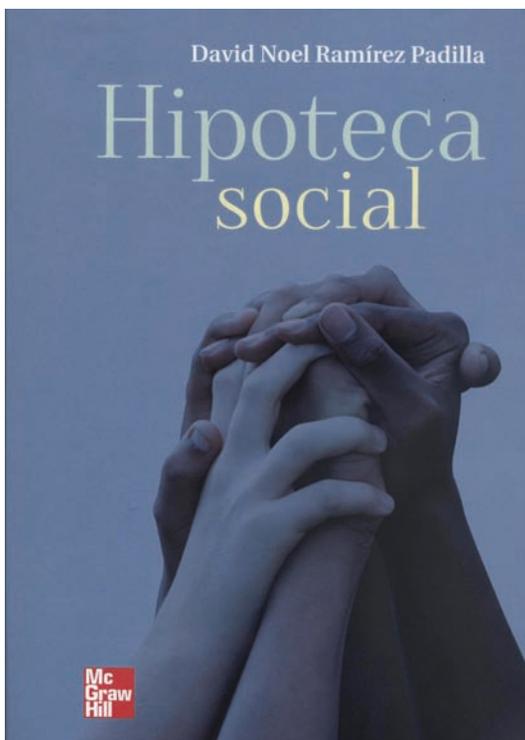
Aboga, en una palabra, en la necesidad de reconocer que todos podemos hacer algo de manera solidaria y responsable para contribuir en la solución. Esto se logra cuando identificamos el bien mayor, el que no perjudica a nadie, o le favorece a la gran mayoría. Se logra cuando hacemos la conexión con el bien superior, nos hace tejer redes de colaboración y apoyo para atrevernos a intentar innovar con mejores esquemas.

En su libro David Noel, nos invita a pagar nuestra Hipoteca Social mediante el compromiso que va más allá de dar y nos compromete al darnos a nosotros mismos, y reconocer que siempre habrá alguien que tuvo menos oportunidades en la vida que nosotros.

Identifica, también, los retos relacionados con evitar las culturas dañinas que nos ahogan; dejar de ser protagonistas individuales y buscar la colaboración de todos; cumplir con el Estado de Derecho que hemos hecho a un lado; fortalecer nuestro espíritu de servicio como única alternativa para trascender, y actuar con congruencia, diciendo lo que pensamos y luego haciendo lo que decimos.

¡Gracias David Noel por tu ejemplo!

"Si queremos ser felices, debemos aceptar que nunca será ético utilizar los dones y carismas que hemos recibido para usufructo personal", David Noel Ramírez Padilla.





David Noel Ramírez y Javier Prieto de la Fuente en la presentación del libro en la Sala Mayor de Rectoría del Campus Monterrey.

TESTIMONIOS DE UNA VOCACIÓN DE SERVICIO

"David Noel es mi mejor amigo, la verdad, lo veo como un hermano, creo que es la mejor persona que he conocido, siempre entregado a los demás y con una capacidad de servicio y entrega que no he visto en ninguna otra persona. Me parece el más congruente entre lo que dice y hace, y tiene una capacidad ilimitada cuando se trata de servir a los demás, sobre todo a los más necesitados. Es un ferviente impulsor de los valores básicos, donde destaca la ética y la hipoteca social".



MARIO LABORÍN (CP'74, MA'77)

Académico, director empresarial y bancario, y uno de los amigos más cercanos al Rector.

"David Noel fue mi profesor en la clase de seminario de Contabilidad en 1988. Más allá de lo interesante de la clase, me impresionó su calidad humana y la formación complementaria que nos inculcaba. Nos aconsejaba respecto a la familia, actitud al trabajo, salud y compromiso a nuestro país. Fue para mí, clara su intención de trascender en nosotros de forma positiva e integral. Con agrado observo que David Noel no disminuye su esfuerzo en influir positivamente en nuestra comunidad".



ALDO TORRES (CP'88)

Director de Becas del Campus Monterrey y ex alumno de David Noel Ramírez.

"Tengo más de 25 años de seguir la trayectoria del rector David Noel. En todo este tiempo, he podido atestiguar cómo siempre imprime un profundo sentido de responsabilidad y solidaridad en todo lo que hace, y también transmite un entusiasmo que contagia a los que trabajan con él. El concepto de hipoteca social que desarrolla en su último libro es una extensión de él mismo. Es una forma más de dar congruencia a sus ideas y a sus acciones".



SALVADOR TREVIÑO (LEM'84),

Director Nacional de Vinculación con Egresados y compañero laboral del Rector.

Una novela de muchos matices

NORA GUZMÁN (LLE'72)

Directora de la Cátedra Memoria, Literatura y Discurso en el Campus Monterrey.

¿Quieres leer una novela que aborde con elegancia y maestría temas tan disímiles como el amor, la muerte, la justicia y la impunidad? Entonces lee, *Los enamoramientos*, la última novela del reconocido escritor español Javier Marías. Este novelista, candidato al Premio Nobel, es hijo de Julián Marías, gran filósofo español del siglo XX, y sus novelas nos introducen al país de las palabras; su dominio del lenguaje español es una de sus grandes cualidades.

El inicio de la narración promete una trama entrelazada por los recursos del *thriller*. Las primeras líneas prometen una

larga confesión y es en lo que se convertirá la novela, una narración detallada, pormenorizada de María la narradora, quien siente una admiración desde lejos, por una pareja que ve todas las mañanas al ir a tomar café.

La novela es una profunda reflexión sobre las actuaciones humanas, sobre la naturaleza del amor y sobre el egoísmo.



Un inseguro cazador de talentos

GERARDO GARZA

Titular de Cinética, actividad organizada por el Departamento de Filosofía y Ética del Campus Monterrey.

"Headhunters", la película de Morten Tyldum, presenta la historia de Roger Brown (Aksel Hennie), un directivo que recluta personal para una gran empresa en Noruega. Debido a sus propias inseguridades, ya que no se siente lo suficientemente guapo para tener tan bella esposa, Roger roba pinturas de arte. Al vender las pinturas en el mercado negro, sube de posición social, con lo cual siente que se incrementa también la admiración de su esposa.

Sin embargo, cuando su esposa le presenta a Nikolaj (Clas Greve), un hombre atractivo que busca un trabajo en la empresa, las cosas cambian. Así se inicia una aventura llena de altibajos en los que el cazador se convierte en el cazado y en la cual el espectador no tendrá tregua.



Retorno 2012

Zombis, políticos, narcotraficantes y algunos otros oscuros personajes son los protagonistas de "Retorno 2012 (O cómo sobrevivir a una invasión de zombis)", novela de Jaime García distribuida

gratuitamente en su blog. En ella, el autor imagina los tiempos electorales mexicanos aderezados con vísceras, paladines de la justicia y extraviados oportunos. Historia de amor camuflada, se devora fácilmente. La política ficción se encuentra con su media hermana: la política terror.



Todos los caminos llevan a casa

"Todos los caminos llevan a casa", escrita y dirigida por Lee Jung-Hyang en 2002, narra la historia de Sang-Woo, un niño acostumbrado a las comodidades de la ciudad, que se muda a casa de su abuela temporalmente. Su abuela, le expresa abnegado amor e incorruptible tolerancia en cada atención que le brinda, pero éste, no parece más que despreciar sus esfuerzos.

Un drama lleno de calidez y que encierra una profunda reflexión.



Actividades en tu Alma Máter

EVENTO | 70 ANIVERSARIO DEL TEC

Te invitamos a participar en las actividades que tu alma máter tendrá en todos los campus durante este año, para festejar el 70 aniversario del Tecnológico de Monterrey.

Acércate a tu campus más cercano y sé parte de este gran festejo.

¡Te esperamos!

Siete puntos para atacar el estrés

MARÍA DE LA LUZ PÉREZ ÁVILA

Frente al dinámico ritmo de la vida actual, las personas suelen referirse al estrés de diversas maneras: algunas con cuestiones físicas como dolor de espalda o de cabeza, rigidez muscular, cansancio, o también, variantes emocionales como depresión, tristeza, ansiedad, insomnio, irritabilidad y más.

Esto tiene sentido pues de acuerdo a la definición de la Real Academia Española, el estrés es una "tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas, o trastornos psicológicos a veces graves".

El medio en donde nos desenvolvemos es donde encontramos situaciones que desencadenan el estrés, esto se debe al proceso de adaptación entre los sucesos que acontecen y la respuesta física-emocional.

Algunas de las causas pueden ser situaciones internas o externas a nuestra vida y entre estos detonantes se hallan: la percepción de amenaza, el exceso de trabajo, la frustración, la espera de acontecimientos, los problemas familiares, las situaciones escolares en el caso de los estudiantes, entre otras muchas.

La mejor recomendación es evitar la situación de estrés, pero esto es difícil, ya que se desencadena de diferente manera en todas las personas. Lo ideal es buscar nuestras propias situaciones "desencadenantes" de la respuesta física-emocional del estrés, y en ese momento combatirla.

Si bien, cada persona reacciona de distinta manera y algunas cosas les funcionará mejor que otras, aquí les comparto algunas recomendaciones que todos pueden realizar en momentos de mayor estrés:



1. TENER ACTIVIDAD FÍSICA que nos produzca placer o bienestar, por ejemplo: natación, caminata ligera, bicicleta... actividades de preferencia al aire libre.



2. LLEVAR UNA BUENA ALIMENTACIÓN preferir alimentos frescos como frutas y verduras, y poco sazonados, en momentos estresantes disminuir estimulantes como el café, los chocolates, los refrescos o el alcohol.



3. MANTENER UNA ADECUADA HIDRATACIÓN se recomienda a los adultos, ingerir dos litros de agua al día.



4. DORMIR LO SUFICIENTE, esta actividad debe ocupar al menos siete u ocho horas del día, el descanso es importante cuando se atraviesa por una situación de estrés.



5. LEER, mantener la mente ocupada en lectura o meditación, ayuda a liberar nuestra mente de pensamientos de desánimo y frustración, y esto ayuda a mejorar.



6. ACUDIR A ACTIVIDADES SOCIALES que involucren amistades y familia, personas con las que se siente confianza para platicar y nos den una sensación de bienestar.



7. CONTAR CON UN TIEMPO DE RECREACIÓN, buscar un espacio para realizar actividades que nos brinden bienestar como son: acudir al cine, al teatro, caminar al aire libre, pasar tiempo en familia, escuchar música, entre otras.

El estrés es una "tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas, o trastornos psicológicos a veces graves".



MARÍA DE LA LUZ PÉREZ ÁVILA

Directora de la Carrera de Nutrición y Bienestar Integral, de la Escuela de Medicina de TecSalud.



MUY INTERESANTE

SIESTAS PARA DESPERTAR

90 minutos de siesta son suficientes para despejar la mente y recobrar la capacidad de aprendizaje. De acuerdo al estudio de la Universidad de Berkeley dormir diariamente este periodo de tiempo sirve para "limpiar" la memoria de corto plazo y hacer espacio para la nueva información.



CNN MÉXICO

MEXICANOS, LOS QUE MÁS VAN AL ESTADIO EN AL

México es el primer país en América Latina y el cuarto a nivel mundial, que más público acude a sus estadios de fútbol, solo detrás de Alemania, Inglaterra y España. De acuerdo a la consultora brasileña Pluri, México tiene 10 de los 100 clubes de fútbol que más número de aficionados llevan a sus estadios.

PEWINTERNET.ORG

CUIDADOSAS DE SU PRIVACIDAD

Las mujeres son las más cuidadosas de su privacidad en las redes sociales, pues solo un 14 por ciento de las usuarias femeninas de Facebook, LinkedIn y MySpace tienen su perfil abierto a todos los usuarios, en comparación con el 64 por ciento de los usuarios hombres cuya información puede ser vista por todos.

CONSULTA MITOFSKY
MÁS MEXICANOS FELICES

De acuerdo al Índice mundial de felicidad realizado por el *Earth Institute* de la Universidad de Columbia, México ocupa el lugar número 61 en el listado, muy cerca de Marruecos, Bangladesh, Uganda, Guatemala e Israel. Destaca en el estudio que el desempleo causa entre los mexicanos tanta infelicidad como una ruptura amorosa.

WORLD INTERNET PROJECT (WIP)
Y EL TECNOLÓGICO DE MONTERREY

CADA VEZ MÁS CONECTADOS

Con 52.3 millones de personas con acceso a internet, el 46 por ciento de la población, México figura dentro de los 12 países con mayor penetración en el mundo, así lo reveló el Estudio 2012 de hábitos y percepciones de los mexicanos sobre Internet y diversas tecnologías asociadas.



Lee Integratec en iTunes U



Lleva Integratec contigo, descargándola en iTunes U.
Suscríbete y consulta ediciones anteriores.
iTunes Store > iTunes U > Tecnológico de Monterrey
> Publicaciones electrónicas > Revista Integratec

EXATEC

www.itesm.edu



CREEMOS
QUE TODO PUEDE
CAMBIAR.



TECNOLOGICO
DE MONTERREY®

ESPÍRITU EMPRENDEDOR
CON SENTIDO HUMANO