

imagen

estudiantil

Arturo Soto

Ejemplo de GENEROSIDAD

Tecnológico de Monterrey, Campus Monterrey



La Dirección de Apoyo Académico invita a la plática:

“Calificaciones ¿Suerte o Estrategia?”

Próximo 2 de febrero en Aulas 6- Sala 1

De 11:00 a.m. a 12:00 p.m. y de 13:00 p.m. a 14:00 p.m.

Cupo limitado
Para confirmación comunicarse a la ext. 4222 o al correo electrónico:
julia.vazquez@itesm.mx

Si quieres participar en la publicación o tienes algún evento o información que quieras compartir, escríbenos a:

imagenestudiantil.mty@itesm.mx



El Tecolote

De vuelta al tecoloteo

Estamos de vuelta para este semestre, y aunque el frío nos entume las alas, no nos quita el ánimo tecoloteador, así que jovenazos, trabajemos por tener el mejor liderazgo estudiantil, y que se note.

Eduardo Vázquez, el nuevo presidente de FEITESM trae proyectos muy concretos para vincular a la Federación con la comunidad, y busca que el estudiantado tenga contacto con diversos sectores: empresas, gobierno, medios de comunicación y organizaciones de la sociedad civil. En otros vuelos del Tecolote tendremos más detalles de sus planes e iremos viendo cómo nos va.

Felicitemos a Jesús García, nuevo presidente del CARE, quien tiene muy buenos antecedentes. Como presidente de Coahuila posicionó al estado como el número 1 en Expotec. Por trayectoria no paramos.

¡Martes de vetos! En la junta pasada del Consejo Estudiantil se aprobaron dos vetos a antros de la localidad por incumplimiento de contratos. Y no hagan enojos al Tecolote porque ponemos los nombres...

El Consejo Estudiantil, por cierto, tiene en San Nicolás de los Garza un gran líder. Perdón: Nicolás de la Garza (es que algunos dicen que tiene nombre de municipio metropolitano). Nico puede darle un giro más activo a su liderazgo, porque es de los pocos veteranos que restan en las filas del liderazgo estudiantil. Conoce el medio, al Tec, a la institución y eso lo puede usar para darle mejoras sustanciales al Consejo. No nos falles, Nico.

También supimos que aquí tenemos ya nuestra propia pareja presidencial. Y no hablamos del expresidente Fox y la señora Sahagún. Lo nuestro es más sui generis porque se invierten los papeles: Ana Rut Hernández presidenta del Comité Electoral, anda para todas las juntas con su novio, y dicen algunos enterados que quien asume el control de los temas y las propuestas es el susodicho y no ella. Volvamos a lo esencial, ¿a quien nombraron presidenta? Contestándolo, nos corregimos.

Y ya de salida, el expresidente Manolo Jiménez anda fraguando nuevas chifladuras ideas. Y dicen por ahí que hasta quiere estructurar una Feitesm, pero a nivel nacional. ¿Será? ¿No será mejor que se dedique a dar conferencias, como el ex presidente Vicente Fox?

A las nueve mesas directivas se les desea todo el éxito...

DIRECTORIO

imagen estudiantil

Publicación catorcenal de distribución gratuita, distribuida durante los períodos de actividades académicas en las instalaciones de nuestra Institución en el Campus Monterrey

Dirección de Asuntos Estudiantiles
Lic. Jorge Lozano Laín

Comité Editorial
Arq. Karina de la Garza
Lic. Reynold Lizcano
Lic. Francisco J. Mendoza
Lic. Miguel Elías Lases
Lic. Ma. Cristina Martínez
Manolo Jiménez
Adán González

Imagen estudiantil es una publicación de las diversas actividades de los alumnos del Campus Monterrey y la Dirección de Asuntos Estudiantiles, bajo el auspicio y con el apoyo de la Dirección de Comunicación y Relaciones Públicas de la Rectoría de la Zona Metropolitana de Monterrey

Coolaboradores
Ana Bertha Escandón
Aldo Romero
Marcos Silva
Patricia Guerra

Disfrutando el ambiente del Tec

Vine a estudiar al Tecnológico de Monterrey con la esperanza de tener una gran experiencia tanto en lo académico como en lo personal.

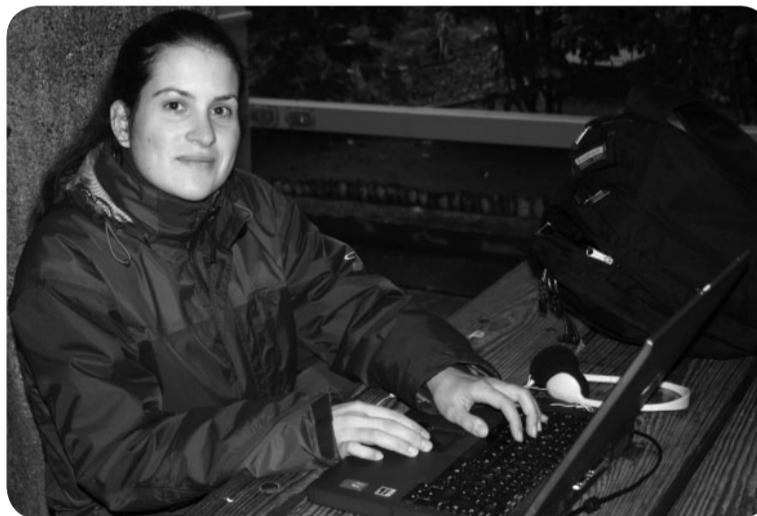
Me llamo Sonja Huzenlaub, estudio Negocios Internacionales, provengo de Alemania, estudio en la Universidad de Ciencias Aplicadas Hochschule, en la ciudad de Pforzheim, y pude venir a esta institución gracias a un convenio entre las universidades.

Cuando llegué no conocía a nadie, pero vivo en un departamento con tres chicas mexicanas que me tratan muy bien.

Desde que conocí el Campus Monterrey me ha gustado mucho, tiene de todo: diferentes cafeterías, gimnasios, grandes aulas, muy buenas instalaciones y buen ambiente escolar.

Es más grande que Hochschule, que sólo cuenta con 4 mil estudiantes, es pequeña y no hay tantas cosas como aquí.

Las clases y la forma de estudiar son muy diferentes también. En mi escuela, no hay exámenes parciales y en muy pocas ocasiones hacemos presentaciones en clase. En cambio, aquí se expone ante clase muchas veces, pero eso no quiere decir que sea mejor o peor, simplemente diferente.



Los estudiantes del Campus Monterrey son muy amables, con los que he convivido siempre me han ayudado si tengo preguntas o dudas en cualquier cosa, al igual que los profesores.

En este semestre, llevo cinco materias, dos en español, dos en inglés y un curso de español para los negocios.

Para mi sorpresa, aquí me encontré con estudiantes de Hochschule que no conocía. Hay de diferentes países como Finlandia, Hong Kong, además de Alemania.

Como toda foránea, me comunico con amigos y familiares de Alemania por

Messenger o Chat, ya que es importante mantenerme en contacto con ellos.

No he podido salir mucho a conocer la ciudad, ya que el clima ha estado frío, pero he podido visitar lugares tradicionales de aquí como las Grutas de García y Marco.

También he asistido a algunas fiestas, y como en todos lugares, hay buenas y malas.

Aunque llevo un mes aquí, he hecho muchos amigos y espero poder hacer más en el tiempo que me falta de vivir en esta ciudad.

Sonja Huzenlaub Gretzinger
A00798835@itesm.mx



Trasciende por su generosidad

Alberto Soto Treviño da ejemplo de generosidad al donar un órgano al hermano de uno de sus compañeros

Graduado en Arquitectura, joven amigable, entusiasta, alegre, con sueños y proyectos acordes a su edad, y con toda una vida por delante, Alberto Soto Treviño, exalumno del Tecnológico de Monterrey, sorprendió a la comunidad con una indudable muestra de humanismo y generosidad, pues el pasado mes de noviembre decidió donar uno de los órganos más importantes del cuerpo: un riñón.

A la edad de 25 años el regiomontano, habló a Imagen Estudiantil, sobre esta valiosa experiencia de ayudar a salvar una vida y a la vez terminar una etapa en su vida como estudiante al terminar su carrera, la cual le ha costado mucho por tener que alternar el estudio con el

trabajo.

"Para mí es un día muy importante porque tarde 7 años en terminar la carrera al principio empecé bien y luego estos últimos 4 semestres estuve metiendo menos carga para poder trabajar de medio tiempo."

Su generosidad

Al enterarse a principios de año de que el hermano de su amigo Juan Pablo Welsh necesitaba urgentemente un trasplante de riñón y conmovido por el tema de la generosidad que recientemente había escuchado en un retiro, Alberto Soto decide ser él quien donara dicho órgano, para ayudar a que Pedro Welsh siguiera con su vida.

"Y cuando a mí me menciona a

principios de marzo de este año, que su hermano estaba enfermo pues yo me quede impactado porque lo había visto muy bien en diciembre del año pasado. En ese momento supe que yo debía ayudarlo, dije yo quiero ser esa persona que le done ese riñón para que siguiera su vida."

Poniéndose en los zapatos de Pedro Welsh, quien sufría de insuficiencia renal crónica y al pensar que sentirían sus padres si él siendo su único hijo padeciera algo así, Soto Treviño tomó la iniciativa de ayudarlo.

"Como soy hijo único y a cierta edad ya no se pueden donar órganos, yo pensé como le harían mis papás si yo tuviera el mismo problema y ellos no pudieran donarme ese órgano. ¿Cómo podrían

quitarme ese sufrimiento? Me puse en el lugar de Pedro, como estaban sufriendo sus papás y que nadie en su familia era compatible, y dije, si esta en mí quitar ese sufrimiento en su familia pues lo voy a hacer, y gracias a Dios se pudo."

Aunque considera ser como, cualquier persona, a Alberto Soto lo "movió" el hecho de saber que alguien igual a él estaba en sufrimiento y tomó una decisión que influirá el resto de su vida "Si tengo que dejar de tomar lo haré", aseguró Arturo, explicando que no podía comparar su vida social con la vida de un ser humano.

Equilibrio profesional y humano

Resaltando la importancia que debe tener, el ser personas íntegras y bien formadas en todos los aspectos, tanto morales como profesionales para poder aportar algo a la comunidad, Soto Treviño invitó a buscar la felicidad siendo generosos y aplicando cada uno de los conocimientos adquiridos en las aulas, en favor de los demás, viendo siempre que el trabajo

ayude a mejorar nuestro alrededor día con día.

"Yo siento que nosotros como seres humanos buscamos la felicidad y que ésta radica en servir a los demás. Obviamente el aspecto económico es importante para llevar una vida plena pero también hay que enfocarnos mucho en ayudar al prójimo. Cuando nosotros nos entregamos nos sirve más que cuando somos egoístas. No sirve de nada dedicarse toda la vida a juntar riquezas si estas no van a servir para un bien mayor."

Reconocen su obra

Comprometidos en la formación de personas, con calidad educativa, pero sobre todo con un alto grado de responsabilidad y humanismo, el Tecnológico de Monterrey a través de su rector, el doctor Rafael Rangel Sostmann, hizo una mención especial durante sus palabras en la ceremonia de graduación, felicitando a Alberto Soto por su generosidad, poniendo aún más en alto el nombre de la Institución.



• Adán González, Nicolás de la Garza, Naceancena Pérez y Daniel Barrenechea conforman el nuevo Consejo Estudiantil.

Consejo Estudiantil: compromiso por el estudiante

Asume su cargo nueva mesa directiva del Consejo Estudiantil, con nuevos retos y proyectos

El Consejo Estudiantil, el cual integra a representantes de las Sociedades de Alumnos de Carrera, Asociaciones Foráneas, Grupos de Interés Común, Comité Ejecutivo y Comité Electoral, cuenta con un nuevo equipo de representantes, los cuales fueron elegidos mediante la votación de todos los miembros del Consejo.

Ellos buscarán ayudar en lo que se les ofrezca a los estudiantes del Tecnológico de Monterrey, así como fomentar la participación de los alumnos en las diversas actividades estudiantiles. Además entre sus objetivos está el de contribuir con el desarrollo personal y profesional de sus miembros y sus

equipos de trabajo.

La nueva mesa tiene planeado realizar una campaña de identidad del Consejo, para lograr una difusión efectiva del organismo para poder cumplir con su propósito de atender las inquietudes, quejas y sugerencias de los estudiantes.

Nicolás de la Garza Villarreal, estudiante de ingeniería civil es el nuevo Presidente del Consejo Estudiantil y sus funciones son las de involucrar a todas las sociedades de alumnos en los proyectos de la mesa directiva, y ver por los derechos e intereses de todos los estudiantes.

"Muchos no saben que existe el Consejo Estudiantil, que puede ver por ellos en sus inquietudes, y nuestra intención es darnos a conocer para que puedan acudir

con nosotros. Los Presidentes pasados han tenido mucho éxito en esto y para nosotros es sumamente importante seguir con el trabajo y dar continuidad para beneficio de los estudiantes", señaló Nicolás.

El vicepresidente es Adán González estudiante de noveno semestre de Ingeniería Industrial, quien tendrá a su cargo las relaciones públicas del Consejo, así como la identificación de autoridades institucionales, y mantener el contacto en todas las relaciones externas. "Buscamos que los estudiantes sepan que estamos interesados por ellos, pero que también estamos preocupados por lo que pasa afuera del campus, queremos demostrar que los líderes estudiantiles estamos

identificados y comprometidos con los alumnos", comentó.

"Creo que falta un poco de información de nuestro trabajo, nosotros atendemos cualquier situación que tengan los estudiantes, nosotros buscamos ayudarlos en sus clases, entre otras cosas es nuestro deber", destacó Daniel Barrenechea estudiante de administración y finanzas que fungirá como secretario del consejo, y es responsabilidad suya archivar toda la información necesaria para las juntas y todo el manejo de la misma en los proyectos.

Por último Naceancena Pérez Aguado, estudiante de noveno semestre de la licenciatura en Agronegocios, coordinará las comisiones que conforman el Consejo Estudiantil, ya que todos los presidentes de asociaciones deben de pertenecer a alguna de ellas.

Sin duda un año lleno de retos y grandes expectativas para este Consejo.

Para mayor información:
www.consejoestudiantil.com.mx
 o escribir a la siguiente dirección electrónica:
consejoestudiantil7@gmail.com

Comisiones del consejo estudiantil

- Asuntos Académicos
- Asuntos Estudiantiles
- Servicios Estudiantiles
- Seguridad
- Vinculación con la Comunidad

Proyectos

- Día de la participación universitaria
- Cena del profesor comprometido
- Campaña para portar el cinturón de seguridad
- Campaña de observación de operativos anti-alcoholes

Calificaciones en tu celular



Desarrollan sistema para recibir calificaciones de manera oportuna

Conocer tus calificaciones ya no será motivo de incertidumbre, debido a que gracias a CalificaTec, el nuevo sistema desarrollado por el Tecnológico en conjunto con Telcel y la empresa Fusión Móvil, recibirás cada una de tus calificaciones en tu celular, justo en el momento en que el profesor las envíe al departamento de escolar.

El doctor Enrique Vogel, Director de Finanzas y Contabilidad, explicó la trascendencia del desarrollo de esta herramienta. "Es un servicio innovador, vanguardista, porque somos la primera universidad que cuenta con este servicio. Mejora lo que le damos al alumno, facilitándole conocer sus calificaciones".

Por medio de CalificaTec se evitará que los alumnos entren muchas veces al



"Me parece una nueva idea porque ahora el poderlo checar desde el celular es mucho más práctico, sobre todo cuando tienes la urgencia de saber cuanto sacaste".
Alejandra Tijerina,
LRI 4° semestre



"Esta muy bien porque por ejemplo el fin de semana no necesitas estar preocupada checando la plataforma, nada más esperas a que suene tu celular para checar como te fue".
Celeste Ibarra,
IBT 8° semestre



"Esta muy bien porque así podemos checar mas rápido nuestras calificaciones y no tenemos que estar checando por internet".
Alejandro Aguirre,
IBT, 4° semestre



"Esta bien porque es inmediatamente y pierdes menos tiempo en ir y checar, es tiempo que yo usaba en venir a la escuela a checar calificaciones y ahora podré emplear en otras cosas".
Sofía Luna,
LPO, 6° semestre

portal, sólo para darse cuenta de que sus calificaciones aún no están disponibles, ya que con la plataforma tecnológica desarrollada por el Tec y Fusión Móvil, el servicio se basará en un sistema push, es decir, que una vez que contrates el servicio, tus calificaciones serán mandadas a tu celular durante todo el semestre, sin necesidad de que tú las solicites.

CalificaTec se ofrece como una opción extra a las que ya existen para consulta de calificaciones, explicó el Ing. Ramiro Flores,

Director de Informática. "El alumno sigue teniendo todos los servicios que tenía antes, puede revisar sus calificaciones por Internet, o acudir al departamento de escolar o la oficina del profesor; además de recibir una boleta de calificaciones en casa, esto es un servicio adicional, pero el alumno tiene que seleccionarlo".

Uno de los aspectos más importantes durante el proceso de desarrollo fue garantizar la seguridad de la información, para que ésta solamente sea conocida

por el titular de la matrícula para la cual se solicite el servicio. Por esta razón, el NIP utilizado para el mismo es diferente al que usas para otros servicios del campus, como correo electrónico o cursos en línea.

El sistema se encuentra ya en funcionamiento. Actualmente cuenta con 230 usuarios de profesional inscritos, quienes recibieron en su celular los resultados de los exámenes finales del semestre agosto-diciembre 2006, y

Si deseas contar con el servicio CalificaTec, sólo necesitas un celular de la compañía Telcel, y seguir estos sencillos pasos:

- 1) Entrar al portal de alumnos <http://micasatec.mty.itesm.mx> y dar clic en la opción "consulta tu NIP" y obtener tu clave de acceso
- 2) Mandar un mensaje de texto a la marcación designada para el Tec con tu matrícula y NIP.
- 3) Pagar el costo del servicio, que es de \$50.00 pesos al semestre.

pronto se les enviarán los de sus primeros parciales del semestre enero-mayo 2007.

Se espera que éste sea sólo el primero de un número importante de servicios vía celular que el Tecnológico de Monterrey pueda ofrecer a sus estudiantes. El primer paso será extenderlo a todos los campus del sistema y a todas las niveles educativos que la institución ofrece, para posteriormente agregar otros servicios, como consulta de recargos a la cuenta del estudiante, reporte de faltas, etc.

Por la integración de estados y países

Entra en funciones nueva mesa CARE

Dejar huella en la historia de CARE, mantener integrados a los estados y apoyar la creación de nuevas asociaciones de diferentes países, son los objetivos primordiales de la nueva mesa directiva del Consejo de Asociaciones Regionales y Extranjeras (CARE).

Ellos serán los encargados de realizar el evento estudiantil más importante a nivel Latinoamérica, Expotec, además de darle un concepto diferente a este nuevo consejo, indicó su presidente Jesús Carlos García Martínez.

"Queremos darle un concepto que es un consejo que hace más eventos y queremos darle a conocer a la comunidad estudiantil", menciona el estudiante originario de Saltillo.

Además de García Martínez, la mesa directiva estará compuesta por David Román, de Acapulco, Vicepresidente; Jorge Manuel Gordillo, de Campeche, Secretario; Denisse Flores, de Ciudad Juárez, Tesorera; Carlos Amaya, de Coahuila, Coordinador General de Expotec; y Gabriela Sifuentes, de Monterrey, Coordinadora de Acciones por México.

Juntos tratarán de llevar a cabo las diferentes actividades de CARE, con nuevas ideas y expectativas.

"Es un grupo bastante interesante, nos conocimos mucho durante la Expotec pasada, y se nos invitó a trabajar y yo creo que hubo un acoplamiento bastante interesante a parte de que todos tenemos el mismo compromiso para sacar adelante este reto", dijo Gordillo, estudiante de Relaciones Internacionales.

Los jóvenes coincidieron en que es importante trabajar en equipo y unidos para mantener una buena relación dentro del grupo y lograr cumplir con los objetivos y proyectos que se trazaron.

"Estamos muy unidos todos, venimos trabajando desde noviembre, traemos nuevas propuestas y una relación muy sólida", expresa Amaya, estudiante de Ingeniería Mecánica y Administración.



• De izq. a der. Carlos Amaya, David Román, Jorge Manuel Gordillo, Denisse Flores, Jesús Carlos García y Gabriela Sifuentes.

"La verdad es un grupo de trabajo, pero también de amigos, que ya trabajamos el año anterior, en mi caso como presidente de Guerrero. En Expotec del año pasado, se trabajó muy bien, y es por eso que integramos ese grupo para seguir colaborando con los diferentes estados, pero ahora en el CARE", agregó Román, alumno de Relaciones Internacionales.

Para este año, habrá sorpresas en Expotec, que se buscará hacer un poco más enfocado a la cultura y costumbres de los estados, con bailes típicos regionales por las tardes. También organizarán como el año pasado la Carrera del Patito, Vivan los Niños, y tienen planes para realizar diferentes conferencias.

Para apoyar a las diferentes asociacio-

nes de estados y países, el CARE los ayudará con los eventos que vayan a realizar en la recaudación de fondos y puedan tener finanzas sanas.

Así, la nueva mesa directiva del CARE encarará el año con nuevos retos, proyectos y las ganas de dejar huella entre los estudiantes del Tecnológico de Monterrey.

Presidente

Jesús Carlos García Martínez
Carrera: LCPF
Procedencia: Saltillo, Coahuila.
Funciones en CARE:
Integrar a todos los estados, a todas las asociaciones de diversos países y darle mayor difusión al consejo CARE.

Vicepresidente

David Román
Carrera: LRI
Procedencia: Acapulco, Guerrero
Funciones en CARE:
Apoyar al presidente en caso de que él falte, y coordinar algunos eventos como Expotec.

Secretario

Jorge Manuel Gordillo
Carrera: LRI
Procedencia: Campeche, Campeche.
Funciones en CARE:
Ser enlace entre los presidentes de las diferentes mesas que conforman el consejo y con la mesa directiva del consejo.

Tesorera

Denisse Flores
Carrera: LED
Procedencia: Ciudad Juárez, Chihuahua.
Funciones en CARE:
Lograr finanzas sanas dentro del CARE, y ayudar a las asociaciones que lo integran a conseguirlo.

Coordinador General Expotec

Carlos Amaya
Carrera: IMA
Procedencia: Coahuila, Veracruz
Funciones en CARE:
Dirigir a todas las demás áreas durante Expotec y coordinar su organización.

Coordinadora Acciones por México

Gabriela Sifuentes
Carrera: LDI
Procedencia: Monterrey, Nuevo León
Funciones en CARE:
Coordinar proyectos de Acción Social como La Carrera del Patito, Vivan los Niños para recolectar fondos.



Centro de Atención y Servicio a Alumnos

¿No sabes dónde acudir?
Ven con nosotros y permítenos ayudarte

Visítanos en Aulas 3 casa.mty@itesm.mx 8328-4458

Gran oferta de eventos estudiantiles



Estimados Líderes Estudiantiles

Reciban la más cordial bienvenida a este semestre.

El Departamento de Desarrollo Estudiantil esta listo nuevamente para apoyarles en todos sus eventos y actividades que realicen en este semestre, no olviden que cada cosa que lleven a cabo la realicen con pasión y entrega.

La formación que se están llevando de grupos estudiantiles es un complemento muy valioso que será reflejado durante toda su vida profesional.

Y recuerden ser los mejores en todo lo que emprendan, siempre y cuando no pase por encima de alguien.

¡Bienvenidos!

Lic. Miguel Elías Lases
Director de Desarrollo Estudiantil



• Estudiantes de IME en su evento Impulso SLALOM



• Asociación de Estudiantes de Durango en la feria CARE

Fecha	Evento	Grupo Estudiantil	Lugar
Febrero			
1	Toma de Protesta FEITESM	Comité Ejecutivo y Comité Electoral AGE	Sala Mayor de Rectoría
2	Bienvenida del Rector a Grupos Estudiantiles	Desarrollo Estudiantil	CEDES Segundo Piso
14	Día de San Valentín	Desarrollo Estudiantil	Campus Monterrey
13 y 20	Junta de Consejo Estudiantil	Consejo Estudiantil	Salas Ejecutivas
14 y 21	Juntas del Consejo de Acciones x México	Consejo de Acciones por México	Salas Ejecutivas
15 al 17	Simposium Internacional de Física	Sociedad de Alumnos de Ingeniero Físico Industrial	Sala Mayor de Rectoría
17	Enlace Empresarial 2.7	Comité Ejecutivo FEITESM	EGADE
22 al 24	Simposium de Relaciones Internacionales	Sociedad de Alumnos de Relaciones Internacionales	Centro Estudiantil S3
22 al 24	Simposium de Psicología	Sociedad de Alumnos en Psicología	Centro Estudiantil S2
22 al 24	Simposium de Administración Financiera	Sociedad de Alumnos de Administración Financiera	Centro Estudiantil S1
22 al 24	8vo. Congreso de Ingeniería Química	Sociedad de Alumnos de Ingeniería Química	Auditorio Luis Elizondo
27	Cena de Gala 40 aniversario Simposium LAE	Sociedad de alumnos de Administración de Empresas	Centro Estudiantil Sala 3
28	2º Congreso de Acción Social	Consejo de Acciones por México	Centro Estudiantil Sala 1
28	Manzanas de Oro	Desarrollo Estudiantil	Palacio Real
28	Tardes de Milonga	Tango Joven	Explanada del CETEC
Marzo			
1 y 2	Congreso de Calidad ASQ	ASQ	Centro Estudiantil Sala 3
1 y 2	Foro de Ingeniería CIVIL	Sociedad de Alumnos en Ingeniería Civil	Centro Estudiantil Salas 1 y 2
1 al 3	Simposium Internacional de Sistemas Computacionales y Tecnologías de Información	Carreras de Sistemas de Información y Computacionales	Auditorio Luis Elizondo
8 y 9	Simposium de Industrias Alimentarias	Sociedad de Alumnos de Industrias Alimentarias	Centro Estudiantil S1 y S2
8 a 10	Congreso Internacional de Mecatrónica	Sociedad de Alumnos de Mecatrónica	Centro Estudiantil S3
8 al 10	Simposium de Comercio Internacional	Sociedad de Alumnos en Comercio Internacional	Auditorio Luis Elizondo
12	Foro de Cultura Financiera	IMEF	Centro Estudiantil Sala 3
13	Entre Líneas: Transparencia Poder y Medios	Sociedad de Alumnos en Medios de Información	Auditorio del Centro de Biotecnología
13 y 20	Junta de Consejo Estudiantil	Consejo Estudiantil	Salas Ejecutivas
14 al 16	Semana del Contador	Sociedad de Alumnos en Contaduría Pública	Sala 1 de A6
14, 21 y 28	Juntas del Consejo de Acciones x México	Consejo de Acciones por México	Salas Ejecutivas
15 al 17	Congreso de Biotecnología	Sociedad de Alumnos de Ingenieros en Biotecnología	Sala Mayor de Rectoría
19 al 23	FESTIVAL CULTURAL: Tec de Monterrey	Grupo Evolución	Campus Monterrey
20	Foro de Arquitectura	Sociedad de Alumnos de Arquitectura	Centro Estudiantil Salas 1 y 2
22 al 24	Simposium de Electrónica y Comunicaciones	Sociedad de Alumnos de Electrónica y Comunicaciones	Sala Mayor de Rectoría
22 al 24	Foro Industrial	Sociedad de Alumnos de Ingenieros Industriales	Centro Estudiantil S1 y S2
22 al 24	Simposium de Administración de Empresas	Sociedad de Alumnos en Administración de Empresas	Auditorio Luis Elizondo
25	Caravana por La HONESTIDAD	Desarrollo Estudiantil	Estadio Tecnológico
28	México y el MUNDO	Sociedad de Alumnos en Relaciones Internacionales	Salas Ejecutivas
30	Viaje Transporte Veracruz-Coatza	Asociación de Coatza	Coatza, Veracruz
30	Tardes de Milonga	Tango Joven	Explanada del CETEC



•El foro de candidatos contó con la presencia del ahora Presidente de la República, Felipe Calderón.



•La Federación demostró su compromiso con la sociedad con acciones como la campaña de promoción al voto.



•A pesar de la lluvia la celebración del 63 aniversario del Tecnológico y los tradicionales chilaquiles fueron todo un éxito.



•La ceremonia del Árbol de la Fraternidad estuvo cargada de emociones.

Durante la gestión del Comité Ejecutivo de la Federación de Estudiantes del Tecnológico de Monterrey (FEITESM) del 2006, se dieron eventos de trascendencia para los estudiantes del Campus Monterrey, que les sirvieron para su crecimiento personal y para vincularse con la comunidad que los rodea.

Los alumnos de la mesa directiva tuvieron la tarea de crear nuevo espacios de expresión estudiantil y afrontaron el reto que se da cada 6 años, con las elecciones presidenciales de México.

“Yo quiero simplemente felicitarlos y desearles que esta experiencia que tuvieron durante este año, les ayude mucho en su desempeño como personas, profesionistas y ciudadanos ante la sociedad”, expresó el doctor Rafael Rangel Sostmann, rector de Tecnológico del Monterrey.

He aquí un recorrido de los eventos y actividades organizadas por la Federación de Estudiantes del Tecnológico de Monterrey el año pasado.

Pre Foro de Candidatos

Para informar a los alumnos del ambiente electoral que se vivía en el país y hacer un análisis de los candidatos presidenciales, se realizó el Pre Foro de Candidatos el 13, 14 y 22 de marzo.

“Se creo el Pre Foro de Candidatos que llamamos “Rumbo al foro” que abarcó tres temas: político, socio-económico y electoral, para que un grupo de analistas especializados en cada materia conversara frente a un grupo de jóvenes para que llegaran mejor preparados a escuchar el mensaje de los candidatos”, señaló Manolo Jiménez, presidente de la Federación.

El evento tuvo el éxito esperado, ya que se llenaron cada uno de los paneles y los alumnos mostraron interés en conocer más sobre las elecciones.

Tercer Foro de Candidatos

Con el propósito de evaluar propuestas políticas e intercambiar ideas, se realizó el Tercer Foro de Candidatos, al que asistieron Roberto Campa Cifrián, por el Partido Nueva Alianza, Patricia Mercado Castro, del Partido Alternativa Socialdemócrata y Campesina, y Felipe Calderón Hinojosa, del Partido Acción Nacional.

Los candidatos trataron diferentes temas que preocupan al país como empleo, seguridad y educación.

Piensa, Vive, Vota

Como parte del Foro de Candidatos, la FEITESM presentó la campaña “Piensa, Vive, Vota”, organizada por el Comité de Acciones por México y la Sociedad de Alumnos de Licenciado en Ciencias Políticas.

En la campaña se repartieron playeras con frases, calcomanías, plumas y carpetas, además de que se transmitieron anuncios en radio y televisión. También hubo una conferencia organizada en conjunto con la asociación civil “Tu Rock es votar”,



Terminan su labor al frente de la FEITESM

en la que estuvo Denise Dresser, para concienciar a los jóvenes sobre el voto.

Baile de Reinas

El tradicional evento del Tecnológico de Monterrey se llevó a cabo en abril, con 7 candidatas a reina del Campus Monterrey y 4 de las diferentes Prepas Tec de la Zona Metropolitana de Monterrey, resultando como ganadora Lorena de la Garza, para presidir Acciones por México.

Aniversario número 63

Con música, globos, chilaquiles, pastel y campanadas se celebró el cumpleaños número 63 del Tecnológico de Monterrey, en donde se recordó la visión de su fundador Don Eugenio Garza Sada.

Con más de 500 asistentes al evento, hubo un concierto de ensamble de Difusión Cultural, carrera de botargas en la que participaron la mascota del CAT “Manzanito” y el Borrego, entre otros,

además de actividades recreativas.

Árbol de la Fraternidad.

Con la presencia de directivos, alumnos y cónsules de países como Francia, Chipre, Suiza y Ecuador, se conmemoró el 52 aniversario del Árbol de la Fraternidad.

“Recién yo entré al Tec, iba pasando por un árbol, y el rector me invitó a participar en un evento como asistente, me senté y era el Árbol de la Fraternidad, y yo dije

que bien estar haciendo esas cosas para juntar al alumnado, a mí me pareció una labor muy noble hacer eso”, recuerda Alfredo Jaime, quien participara como tesorero de la Federación.

Con estos eventos, la mesa directiva de la Federación de Estudiantes del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey 2006 marcó su historia, y da paso a los nuevos elementos que se encargarán de ser vínculo entre alumnos

e institución.

“Como todo grupo estudiantil yo creo que pasaron por una etapa de aprendizaje, en la que al inicio tuvieron que pasar algunas circunstancias y vivir ciertas experiencias pero definitivamente el liderazgo que ha tenido Manolo no solamente para su grupo de la Federación sino en general para todos los alumnos es muy bueno”, destacó el lic. Jorge Lozano Laín, director de Asuntos Estudiantiles.

Imagen alumnos | 9
1 Febrero 2007



“Salgo como una persona más responsable, más madura y creo que hicimos un muy buen trabajo. En un futuro en el trabajo lo primero que buscaré es reunir a gente capaz, es mi principal aprendizaje”.
Manolo Jiménez,
Presidente



“En lo personal me llevo un gran beneficio en el aspecto personal y profesional, la habilidad de resolver problemas y trabajar bajo presión. Es una realización enorme poder ver los resultados”.
Ana Bertha Escandón,
Vicepresidenta



“Me llevo todas las relaciones, buenos amigos, y una disciplina de trabajo. Una fuerte responsabilidad de hacer las cosas bien”.
Alfredo Jaime,
Tesorero



“Principalmente fue el desarrollar un grupo de amigos, conocerlos primero y formar un grupo muy padre, muy integrado con las mismas ideas, intereses y ganas de trabajar y que nos permitió desarrollar nuevos eventos”.
Eduardo Molina,
Coordinador General



“Se me hizo una forma de poder aprender muchas cosas tanto en lo personal como en los trabajos en equipo, conoces tus límites, trabajar bajo presión, porque llevas toda la carga completa, conoces amigos, sabes como se lidia con las empresas, facturas, patrocinios, dinero, todo”.
Karla Venegas,
Coordinadora de Patrocinios



“Fue una experiencia magnífica, me hizo crecer tanto como persona, como alumno, aprendí a organizarme, a trabajar en equipos, que siempre se tiene que tener planes para todo, plan A y plan B, lo logramos y estoy muy agradecido con la federación”.
Alfonso Ramírez,
Coordinador 63 aniversario del Tecnológico de Monterrey

Actualmente alumnos de 56 países del mundo estudian en el Tecnológico

Cada año son más los jóvenes de diferentes países que deciden realizar sus estudios profesionales en el Tecnológico de Monterrey.

Gracias a la calidad educativa, variedad de carreras, profesores preparados, instalaciones de primer mundo y prestigio internacional; estudiantes de Europa, Asia y Sudamérica deciden pasar una de las etapas más importantes de su vida (los estudios profesionales) en el Campus Monterrey.

Así, por las diversas áreas del Campus, se pueden ver alumnos de diferentes nacionalidades y es muy común escuchar idiomas que no son el español por los pasillos de las aulas.

Son diversos los motivos por los cuales estudiantes del extranjero vienen a estudiar al Tecnológico de Monterrey, pero la mayoría concuerda en que es por las mejores oportunidades de crecimiento y preparación que ofrece.

"Están bastante bien las instalaciones, a comparación de las universidades de allá están mucho mejor", mencionó Jorge Emilio Reyes Bendeck, de El Salvador, quién estudia la carrera de Ingeniero Industrial y Sistemas.

Además de que el Campus Monterrey puede compararse con las grandes universidades de Alemania, el alumno de sexto semestre decidió ingresar al Tecnológico por las facilidades que le da para estudiar en el extranjero.

"La relación internacional que tiene el Tec con otras universidades me parece increíble, de hecho voy a hacer un intercambio el otro semestre, estoy pensando irme a Alemania, tiene muchos convenios, y buena reputación en El

Salvador", indicó.

Para Ana Chacón Umaña, originaria de San José Costa Rica, es preferible estudiar en el Campus Monterrey por el prestigio que da tener un título de esta institución.

"Empecé la carrera en Guadalajara, mis papás se fueron después a vivir a Manzanillo y decidí transferirme al Campus Monterrey. El plan es igual, pero sigue siendo el campus más reconocido a nivel mundial, vale más un título que dice Campus Monterrey", señaló la alumna de Ciencias de la Comunicación.

Otro que concuerda con el prestigio internacional que le da el estudiar en el Campus, es Andrés Ahues-Vásquez, de Panamá, estudiante de Diseño industrial.

"Decidí venir al Tecnológico de Monterrey por el prestigio que tiene, por una parte, mis padres estudiaron aquí también, y además es una universidad muy reconocida, de modo que si quiero estudiar un posgrado en el extranjero, en Estados Unidos o Europa, no tengo problemas", comentó.

Por otro lado, Ahues-Vásquez mencionó que en su país hay muchos empresarios reconocidos o Ministros de Estado que estudiaron en el Tecnológico de Monterrey, y le gusta mucho los diversos proyectos que se realizan en este.

"Hay tecnología de punta, hay muchos proyectos interesantes, por ejemplo yo uso LINUX y hay proyectos de este tipo en el Campus", expresó.

Los alumnos coinciden en que también influyen las facilidades que brinda el Campus Monterrey a los extranjeros para poder estudiar en las aulas del plantel, además de la cordialidad y ayuda que ofrecen profesores, empleados y alumnos.



Extranjeros en el Tecnológico de Monterrey estudian carreras profesionales y postgrados



"Los maestros del Campus están bien capacitados, nunca he tenido ningún problema con ninguno la verdad. Además el método de enseñanza es bastante bueno, no sólo saben de la materia, sino que saben enseñar".

Jorge Emilio Reyes Bendeck,
El Salvador, IIS, 6to semestre.



"Estuve averiguando, me gustaba la biotecnología vi que aquí daban esto, aparte de que había gente conocida que estudiaba aquí. Los estudiantes son bastante agradables, uno se les puede acercar a platicar y todo bien".

Roberto Santamaría Cerdas
San José, Costa Rica, IBI, 2do semestre.



Artículos Promocionales del Tecnológico de Monterrey
 Ubicación: Atrás de Rectoría o en la Librería del Campus en el semisótano de CIAP
 promocionales.mty@itesm.mx Tel. 8358-2000 ext. 3622





el Tec estudian osgrado

En el Campus Monterrey hay estudiantes de:

Nicaragua	Líbano
Estados Unidos	República Dominicana
India	Paraguay
Bulgaria	Puerto Rico
Alemania	Austria
Chile	Uruguay
Brasil	Francia
Venezuela	Polonia
España	Irlanda
Corea del Sur	Gran Bretaña
Japón	Australia
Colombia	Finlandia
Perú	Bélgica
Guatemala	Holanda
Panamá	Suecia
El Salvador	Noruega
Rusia	Polonia
Italia	Corea
Belice	Hong Kong
Bolivia	Gran Bretaña
Argentina	Nueva Zelanda
Ecuador	Marruecos
Honduras	Singapur
Taiwan	Rep. Checa
Canadá	Croacia
Suiza	Dinamarca
Costa Rica	Hungría
Israel	Nigeria

56

países diferentes

475

en programas internacionales

424

estudian carrera

79

estudian posgrado

978

alumnos extranjeros

"Tiene bastante organización, si llama la atención por todos los medios que brindan ya sea en la biblioteca digital, las mismas aulas, también nos ha unificado la parte administrativa, en especial lo de programas internacionales, lo de CASA y CASA académica también ayuda mucho".
Margarita María Jáuregui Cevallos,
Quito, Ecuador, LEC, 7mo semestre.



"Lo que más me llama la atención del Tecnológico es que siempre está cambiando, siempre lo están mejorando. Conozco pocas universidades que tengan tantas instalaciones, en especial en América Latina".
Andrés Ahues-Vásquez,
Panamá, Panamá, LDI, 8vo semestre.



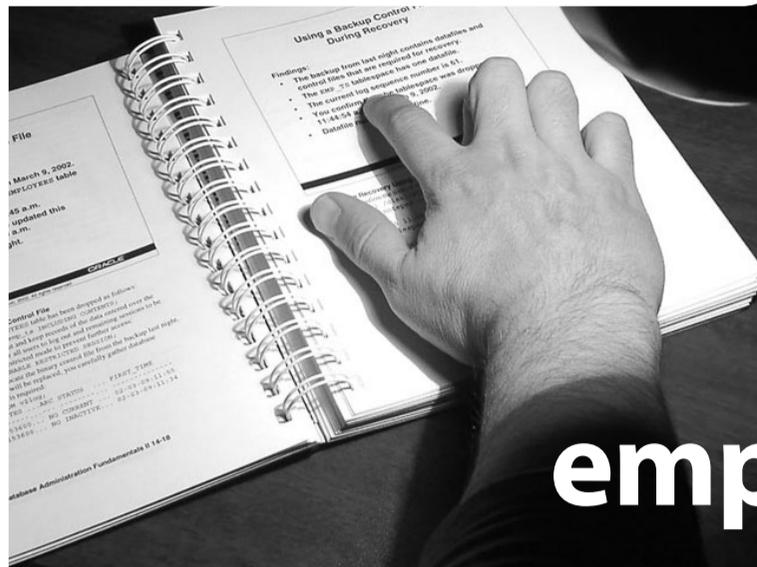
CASA
Centro de Atención y Servicio a Alumnos

Virtual

Tu asesor en línea

<http://casavirtual.mty.itesm.mx>

8328-4458



¿Cómo empezar tu semestre?

Por: Ing. Moyra Ruiz González de Asesoría Psicopedagógica

Regresas de vacaciones a comenzar un nuevo semestre, renovado de energía y espíritu; con ganas de empezar bien cada clase y terminarla de la misma manera. Sin embargo, al pasar los días, te vas dando cuenta que te puedes sentir agotado o apático frente a ciertas circunstancias. Reposas pensando que es cansancio físico, sin embargo, el cansancio continúa... debes saber algo, tu cansancio

puede ser psíquico y la energía psíquica sólo se recupera poniendo en marcha tus deseos y alimentando el entusiasmo. De ti depende recuperar esa vitalidad.

Aunque parezca una contradicción, la actividad elimina el cansancio, al librarnos de las toxinas, tanto físicas como mentales, que nos bloquean. Pero tiene que ser una actividad que nos guste y que permita al cuerpo deshacerse de las tensiones acumuladas. Tres veces por semana haz

ejercicio físico: tenis, fútbol, gimnasia, bici o bailes de salón. Lo esencial es moverte hasta sudar, y que se convierta en una necesidad para tu cuerpo, como la comida o el sueño.

Los deportes de competencia (fútbol, tenis, artes marciales, básquetbol) son una válvula de escape para eliminar el estrés, el nerviosismo, las tensiones acumuladas y la depresión. Aportan seguridad en uno mismo, afinan los sentidos y descubren un

nuevo modo de afrontar los problemas cotidianos. Sólo hace falta constancia en el entrenamiento. Si además añades un sano control de la alimentación, los resultados son más que excelentes.

Dicen que nacemos con cuerda para vivir cien años, pero, si no sabemos tratarnos y nos saltamos las reglas del juego, nos averiamos antes de tiempo.

Según la Lic Carmen Fernández, el malestar o cansancio es una llamada de atención que quiere enseñarte algo: la oportunidad de revisar tu vida y ver qué errores estás cometiendo y qué mejoras puedes introducir. Los propios síntomas que tienes cuando no te encuentras bien te están diciendo lo que tienes que hacer.

- Si te encuentras débil, deberás descansar acostado, para no dar más trabajo a los músculos.
- Si no tienes apetito, deja de comer cualquier cosa. Toma sólo verduras, frutas y agua. No pierdas energía en digerir.
- Si tu vista y oídos están más sensibles de lo normal, ahórrales esfuerzos y descansa.
- Ante el exceso de calor o frío, refréscate o abrigate. El cuerpo necesita un clima cálido (entre 18 y 20 grados) para no esforzarse en mantener sus 37 necesarios.

El cuerpo humano es un complicado engranaje de tubos (vasos linfáticos, venas, arterias, bronquios, intestinos...) y filtros (riñón, hígado, piel y pulmón) que con el uso y el abuso se ensucian, se atascan y hacen que toda la maquinaria de nuestro organismo funcione mal. Por

eso, potenciar la desintoxicación es el mejor camino para recuperar la salud y el bienestar. Junto con el descanso, la alimentación es un factor decisivo.

• En general comemos más de la cuenta, y la calidad de muchos alimentos que tomamos deja mucho que desear. Con una alimentación más sana, fácil de digerir, limpia y rica en vitaminas, minerales y enzimas, estaremos dando un fuerte apoyo a la desintoxicación.

Comienza tu semestre haciendo una limpieza general de ideas y pensamientos.

Recuerda que a veces el cansancio mental lo provoca la "contaminación" ideológica. Cuando te sientas bajo de tono, dedica todos los días unos minutos a hacer "limpieza mental" de creencias y pensamientos automáticos. ¿Cómo? Aquí tienes algunas sugerencias:

No creas...

...En cualquier cosa porque se lo hayas oído a la mayoría de la gente que conoces. El sentido común es la voz de la propia conciencia, no el producto de ideas estereotipadas.

...En el testimonio, aunque sea fiable, de una persona que aprecias. Se trata de su experiencia personal: tú, procura tener la tuya.

Cree...

...En lo que te dicta tu corazón, tu conciencia y tus verdaderos deseos, en tu sentido común, en los criterios que tú mismo te has forjado.

Comentarios y sugerencias: dap.mty@servicios.itesm.mx

Asiste a la Bienvenida para los Grupos Estudiantiles que da el Dr. Rafael Rangel Sostmann, rector del Tecnológico de Monterrey.

Siente el orgullo de formar parte de ellos.

La cita es el 2 de febrero a las 13:00 hrs. en el edificio CEDES 2do.piso.



Inscripciones Abiertas

¡HOY! ...

Semestre Internacional

Programas Internacionales
Campus Monterrey

CIAP 124
<http://pi.mty.itesm.mx>
paginapi@itesm.mx



“Espero una experiencia padre que me ayude a fomentar los valores hacia los niños y hacia la gente y sobre todo, a parte de que vaya a cumplir mis horas, me deje una experiencia personal”.

Jorge Meza
C.P. 4to. semestre



“Es algo muy bueno porque ver que ellos (las personas a las que ayudas) están ansiosos por ser mejores, que realmente sí puedes ayudar a mejorar y da una sensación de bienestar, de que estás haciendo algo positivo y que realmente ellos lo valoran y se esfuerzan por aprovecharlo”.

Juan Pablo Montoya,
IOA, 4to. Semestre

Se comprometen con el servicio social

Enseñar niños, dar asesoría académica a alumnos de la institución, o trabajar en algún museo de Monterrey, son sólo algunas de las actividades que realizan cada semestre para apoyar a los demás y ganar horas de servicio social.

Aunque para ellos, lo importante es ganar experiencia, ayudar a los demás y sentirse parte de la comunidad. Como señala María José César, estudiante de la Licenciatura en Ciencias de la Comunicación, quien este semestre apoyará al CONALEP de Santa Catarina. “El servicio social te da mucha satisfacción personal porque sabes que puedes hacer algo que trasciende y que puedes ayudar a los demás, y aunque de alguna manera estés cumpliendo con unas horas que parecen un requisito, te llena más de lo que te imaginas y sientes que estás haciendo un bien para la comunidad”, comentó María José, quien asistió a la Expo Servicio Social celebrada en el Centro Estudiantil el 24 y 25 de enero. Ella dará asesoría de informática y computación en dicha escuela para completar las 30 horas que le faltan.

Los alumnos del Tecnológico de Monterrey buscan apoyar con diferentes actividades y trabajos de acuerdo a sus gustos y habilidades

Hay para todos los gustos

Para poder disfrutar del servicio social, es importante escoger las actividades de acuerdo al gusto de cada quien, como opina Gabriela Garza, estudiante de la Licenciatura en Psicología Organizacional, quien participará con el grupo “La Paz Comienza con los Niños”, enseñando a los menores actividades culturales como música y pintura. “Lo mejor es encontrar un servicio que realmente te guste para que te deje algo más que el beneficio de poderte graduar con las 480 horas que te pide el Tec”, indicó. “Tengo experiencia de misiones y la verdad me considero buena para trabajar con los niños, he trabajado con niños allá, y más que nada porque se me facilita y son conocimientos que ya sé”, agregó.

A Jorge Meza, estudiante de Contaduría Pública, le gusta la historia de México y

considera que es importante fomentarla en la sociedad y darla a conocer, por lo que buscará hacer su servicio en el Museo de Historia Mexicana. “Me interesó ingresar al museo de Historia Mexicana porque me parece importante la Historia de México, para que los niños la aprendan. Sería el guía tanto de turistas extranjeros como de gente de otras partes de la República, explicándoles lo que es la historia de México, así como las diferentes áreas con las que cuenta el museo”, dijo Meza.

Transmiten sus conocimientos

Otros buscan ayudar a los estudiantes del Tecnológico de Monterrey como los apoyaron a ellos, tal es el caso de Juan Pablo Montoya, estudiante de cuarto semestre, quien al inicio de su carrera recibió ayuda del Sistema de Estudiantes

Asesores y ahora el la ofrecerá a alumnos de primeros semestres. “Se me hace una manera muy práctica de ayudar, ya que realmente se ve y es muy tangible el resultado de tus esfuerzos, porque puedes ver como el alumno va mejorando y como le puedes ayudar en aspectos que le fallan o que necesitan ayuda. Todos nos hemos encontrado en estas situaciones”, mencionó. “Creo que así puedes ayudar a otros a mejorar su promedio y tener mejor desempeño académico”, agregó Montoya.

Miguel Ángel Gómez, de noveno semestre, se encuentra emocionado porque también dará asesorías a otros estudiantes, como él las recibió. “Quiero ayudar a gente que va en los primeros semestres, igual como yo estuve en asesorías anteriormente”, señaló Gómez, estudiante de arquitectura.

Así, los estudiantes buscan la manera de servir a la comunidad que los rodea mediante su servicio social, para sentirse parte de ésta y tener obtener una experiencia que los ayude a fortalecer sus valores tanto en el ámbito personal como profesional.



“Te da mucha satisfacción personal porque sabes que puedes hacer algo que trasciende y que puedes ayudar a los demás. Aunque de alguna manera estés cumpliendo con una horas que parece un requisito te llena más de lo que te imaginas y sientes que estás haciendo un bien para la comunidad”.

María José César,
LCC, 8vo. Semestre



"He estado en otras clases de Difusión Cultural, pero por el ambiente, el tipo de música y todo eso preferí el rap. Se me hizo más divertida. Te llevas muy bien con todos muy fácil y el tipo de música, el rap, es más entretenida".
Gustavo Menéndez Ramírez,
IMA, 6° semestre



"La verdad es mi pasión, el baile. Estaba en jazz, pero me cambié por toda la historia y estilos que trae el hip-hop, me gusta mucho. Me desarrollo y me involucro en muchos eventos. Les recomiendo que tomen más en cuenta el baile".
Scarlett Guzmán de Anda,
LCC, 4° semestre

Empiezan año con ritmo

El baile es un complemento ideal para los estudiantes

En un estudio reciente, quedo demostrado que baile mata carita; esto es, las mujeres preferían a un hombre que supiera bailar bien, a alguien atractivo físicamente. Y es que el baile va más allá de seguir cierto ritmo o hacer ciertos pasos: significa la expresión corporal de cada individuo de su capacidad creativa y de su habilidad para sentir y representar la música.

Por ello, en el Tecnológico de Monterrey hay muchos entusiastas del baile, que aprovechan la oportunidad que ofrece Difusión Cultural de aprender algún tipo de danza. Entre la amplia

gama de posibilidades, se puede conocer más sobre el hip-hop, la salsa, las danzas árabes, cumbia, tango, jazz, entre muchos otros estilos.

No sólo se aprenden pasos

En las clases se inscriben toda clase de alumnos: desde los que acaban de ingresar hasta los que están por graduarse, hombres y mujeres, mexicanos y extranjeros, novatos y expertos; sin importar las características del estudiante, aprender a bailar ayuda a complementar su educación de una manera divertida y saludable.

Los objetivos iniciales por los que

se inscriben los alumnos muestran su deseo de superación: "Más que todo vienen para agarrar condición física, tener mejor elasticidad, y la gente que le gusta la danza, que empiece desde abajo a aprender técnicas", explicó Roberto Rodríguez Caballero, maestro de jazz.

Sin embargo, al llevar estas clases no sólo logran eso, sino que obtienen múltiples habilidades y hábitos que les pueden ayudar en su vida: "Te da más coordinación, confianza, optimismo, te enseñas a trabajar en equipo, que se te quiten todos los complejos, te da más seguridad en la carrera", aseguró Rodríguez Caballero.

A ritmo de hip-hop

Últimamente, una de las clases de baile más solicitadas es el hip-hop. Su ágil sonido y fácil comprensión lo han

colocado como el favorito de muchos alumnos. Su reciente incorporación al gusto de las masas y su explotación en los medios de comunicación son en parte el motivo del interés de los alumnos por esta música: "Como ahorita se está utilizando el estilo de hip-hop más comercial, es decir que lo oyes más en la radio y lo ves más en videos, es por lo que está llamando más la atención a la gente", explica Jasón Dons, profesor de baile de dicho género.

Por ello, varios alumnos se han cambiado de otras clases de baile a ésta. Tal es el caso de Gustavo Menéndez Ramírez, quien ha encontrado en el hip-hop el estilo que buscaba: "He estado en otras clases de Difusión Cultural, pero por el ambiente, el tipo de música y todo eso preferí el rap. Se me hizo más divertida", explica.



"(Me metí) para relajarme, hacer ejercicio, y adelgazar. Había estado en salsa, pero quería algo diferente, y hip-hop está bien. Está muy padre, muy buena la clase".
Mario Martínez,
LEC, 2° semestre



CENEVAL

<http://graduacion.mty.itesm.mx>

Registro: 1 al 5 de febrero

Examen: 16 y 17 de marzo



• Desde temprano las instalaciones deportivas están abiertas para quienes gustan de llevar una vida sana.

Inician nuevo semestre con energía

Los alumnos del Tecnológico de Monterrey no sólo han empezado las clases con ánimo, sino también con ganas de ejercitarse y tener un cuerpo saludable. Así, en el gimnasio, campos deportivos y domo acuático, hay jóvenes que disfrutan del deporte en sus ratos libres. Con pants, shorts o cualquier tipo de ropa deportiva, los estudiantes disfrutaban de las instalaciones deportivas que ofrece el Campus Monterrey en las diferentes disciplinas desde la mañana hasta la noche.

Además de la salud física, el deporte te ayuda a organizarte bien y sentirte activo durante el día, lo que te ayudará a tener un buen semestre, coincidieron estudiantes que tratan de ejercitarse.

Entre los ejercicios que puedes hacer durante el periodo escolar, están las pesas, spinning y pilates, que es una clase en la que se fortalecen los músculos a través de ejercicios anaeróbicos, además de los diferentes deportes de conjunto e individuales y torneos intramuros.

Te olvidas del estrés

Para dejar de lado la presión de los trabajos, tareas y exámenes, es bueno tomarse un tiempo para hacer ejercicio y relajar el cuerpo y mente, como dice Dulce María García, estudiante de Ciencias de la Comunicación. "Lo recomiendo para los estudiantes, porque sobre todo aquí en el Tecnológico la carga es muy pesada

Estudiantes de todas las carreras comparten su afición por el deporte y la salud



"Me gusta hacer ejercicio para sentirme bien conmigo mismo, para no engordar y tener condición. El tiempo libre que tengo lo aprovecho y hago ejercicio".
Miguel Gámez,
IC, 4to semestre



"Me hice el propósito de año de hacer ejercicio, y como es cardiovascular me ayuda bastante, a parte el profesor que da las clases es muy bueno".
Dulce María García,
LCC, 9no semestre



"A parte de la salud, el ejercicio te brinda organización en la vida. Te ayuda a tener más energía y hacer las cosas con más ganas".
Diana García,
IIS, 4to semestre



"Llevas una vida muy saludable, yo lo hago desde que mi papá me lo inculcó, pues fue seleccionado nacional para las olimpiadas de atletismo".
Emmanuel de León Guerrero,
ITC, 8vo semestre

con exámenes y tareas, entonces cuando te dedicas a un deporte específico, el que sea, te ayuda mucho a relajarte y a olvidarte un poco del estrés", dice la estudiante de noveno semestre.

Como ella, Miguel Gámez, de cuarto semestre, también utiliza el ejercicio para

tener energías durante el día. "Te forma como persona física y mentalmente, a parte al salir del gimnasio te sientes activo todo el día.", señaló el alumno de Ingeniería Civil.

Así, que para empezar el día con ánimos y alejarse del estrés que pueden provocar

los estudios, es altamente recomendable darse una vuelta al gimnasio por las mañanas.

José Manuel Peña, de sexto semestre, explica que hay una gran diferencia entre hacer o no hacer ejercicio durante el semestre. "Se nota la diferencia, el

semestre pasado, por ejemplo, tenía un horario muy desacomodado y ni de chiste podía venir al gimnasio, y ahora que está mejor acomodado vengo en las mañanas y me siento más cómodo", señaló Peña.

Organiza el tiempo

Si sigues una buena rutina de ejercicio, puede ayudarte a organizarte mejor durante el día y llevar tus actividades bien agendadas, como dice Diana García, estudiante de Ingeniería Industrial de cuarto semestre. "A parte de la salud, te brinda organización en la vida, vas siguiendo una forma o por ejemplo, te ayuda a tener más energía y hacer las cosas con más ganas", indicó.

Magdalena Vargas, estudiante de Relaciones Internacionales, quien trata de asistir todos los días al gimnasio para hacer hora y media de ejercicio, coincide en que le ha ayudado a organizar mejor su día. "Me siento mejor, me siento bien, a parte me organizo bien para tener tiempo para la escuela como para algún deporte que escoja, vengo antes de clases o después, pero procuro que sea en las mañanas, hay menos gente", mencionó la alumna de cuarto semestre.

Así que los estudiantes del Tecnológico no sólo comenzaron el semestre con las pilas recargadas para estudiar, sino para hacer ejercicio, ya que les ayudará a sentirse más cómodos durante el día y estar activos en las clases.

MealPLAN

Sólo el 14 de Febrero...

¡Gana hasta \$500 en tu Mealplan invitando a tus amigos a que contraten!



**¡Obtén
\$100**

x cada amigo que active y mencione tu nombre y matrícula!

*** Un nombre por activación.**

SERVICIOS ALIMENTARIOS / www.cafeteriastec.com.mx