

Alimentos
contra el
cáncer



Acuerdan mayor
seguridad para
la entidad



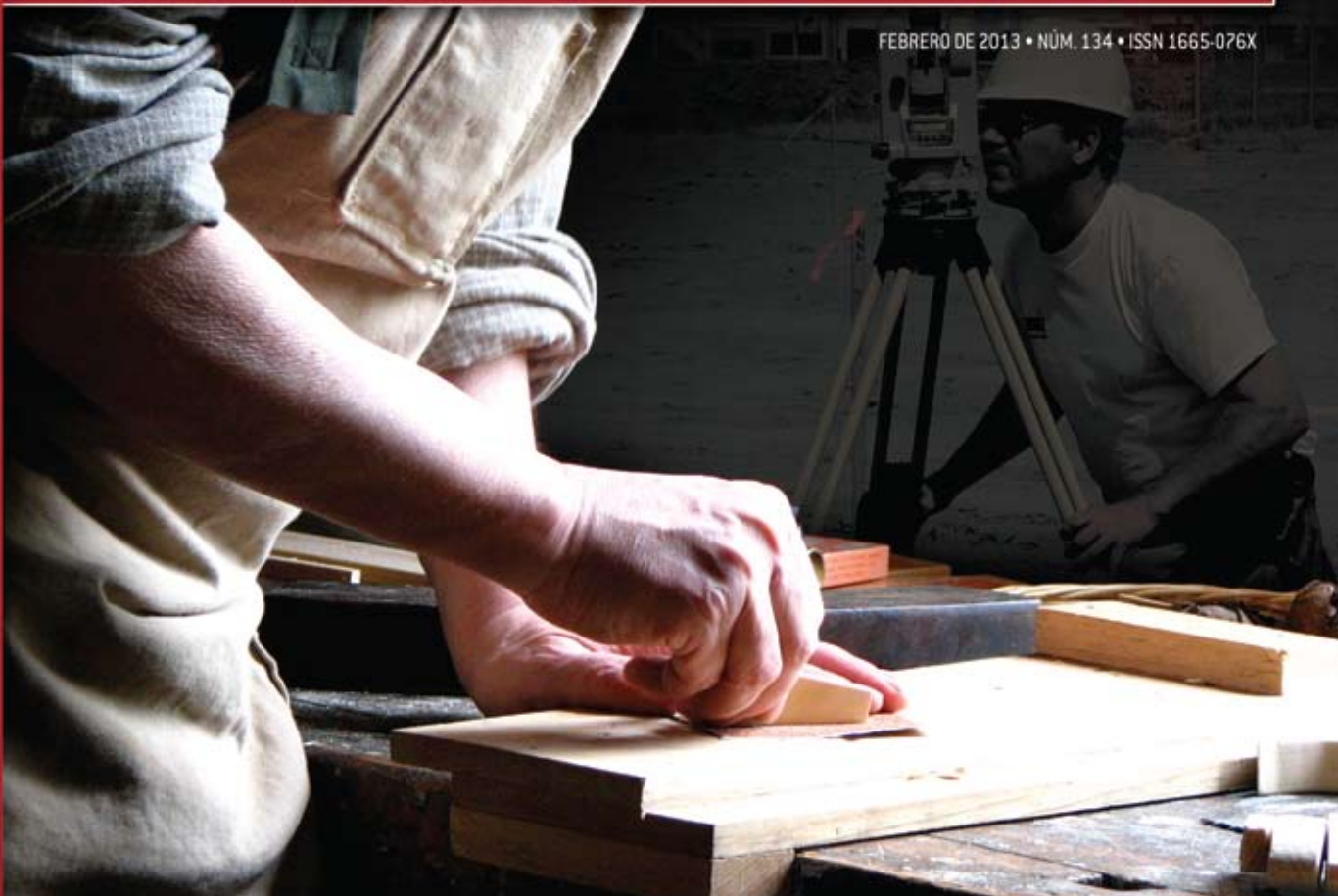
Inauguran puentes
vehiculares en
Chimalhuacán



Reconocer... en grande

ÓRGANO INFORMATIVO DE LOS SERVIDORES PÚBLICOS DEL PODER EJECUTIVO

FEBRERO DE 2013 • NÚM. 134 • ISSN 1665-076X



Más trabajo de calidad en el Estado de México

Firma el gobierno estatal acuerdo para impulsar el desarrollo
económico en un entorno de seguridad y paz social

Ponen en marcha transporte exclusivo para mujeres

- El Gobernador puso en marcha en Ecatepec de Morelos el Transporte Rosa, conformado por unidades del Mexibús exclusivas para mujeres, que cuentan además con sistema de videovigilancia, en beneficio de 29 mil usuarias al día, con lo que se convierte en el primer sistema articulado de este tipo en el país.

- El Transporte Rosa operará como parte de la Línea 1 del Mexibús, una ruta de 17 kilómetros de Ciudad Azteca, Ecatepec a Ojo de Agua, Tecámac. Un servicio exprés con dos terminales y siete estaciones intermedias, además dará servicio de lunes a domingo de las 05:30 a las 21:30 horas.
- El Gobierno del Estado de México invertirá 11.4 millones de pesos anuales para otorgar un subsidio de \$2.50 por cada servicio, con lo cual el costo del pasaje será de cinco pesos.
- En esta primera etapa del pro-



yecto, son ocho unidades de transporte público en color rosa las que darán servicio a mujeres y menores de 12 años de edad que las acompañen, y beneficia a usuarias de 20 municipios mexiquenses, así como del Distrito Federal y el Estado de Hidalgo.

Fuente: Coordinación General de Comunicación Social.



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



GOBIERNO QUE TRABAJA Y LOGRA
enGRANDE

Consejo Editorial

Erasto Martínez Rojas
 Mario Alberto Quezada Aranda
 Gerardo Alejandro Ruiz Martínez
 Celia Gabriela de la Colina Alva
 Demetrio Castañeda Pacheco

Editor

Arturo Hurtado Ayala

Reportajes y Fotografía

María del Carmen Nava Gamboa
 Víctor Orozco Garciamoreno

Diseño

Francisco J. Mondragón Álvarez



Reconocer: Órgano informativo de los servidores públicos del Poder Ejecutivo, es editado por la Dirección General de Innovación y se publicó en febrero de 2013. Domicilio de la publicación: Lerdo poniente 101, Edificio Plaza Toluca, 1er. piso, Col. Centro, Toluca, México, C.P. 50000. Teléfono: (722) 1.67. 81.82. Correo electrónico: reconocer@edomex.gob.mx.
 Número de autorización del Consejo Editorial de la Administración Pública Estatal: CE:203/05/04/12-02.



5

Gobierno Progresista

Educar también es innovar
 Desarrollo de robótica en el Centro de Bachillerato Tecnológico No. 4

Universidad Estatal del Valle de Toluca
 Educación con visión de futuro



12

Vida y Salud

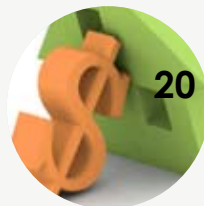
Una buena alimentación contra el cáncer



16

Entrevista

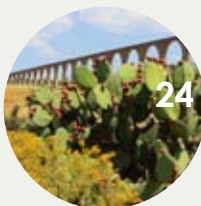
Carmen Celina Loa, violinista en la Orquesta Sinfónica del Estado de México
 Soy feliz gracias a la música



20

Por Tu Seguridad

Evita el fraude en casas de empeño



24

Rincones y Tradiciones

Nopaltepec, horizonte mexiquense



29

Tips en la Oficina

El sentido de la vida

“En el Estado de México estamos dando pasos firmes para consolidar a nuestra entidad como la capital de las tecnologías de la información y comunicación en el país. Los invito a ser parte del nuevo impulso mexiquense, donde la calidad y la competitividad serán los protagonistas”.

Gobernador Constitucional del Estado de México



Firman acuerdo para garantizar empleo de calidad

El Secretario del Trabajo de la Federación y el Gobernador mexiquense signaron el documento, mediante el cual se estrechan lazos de cooperación para establecer un rumbo común en las políticas públicas en este sector



Los hechos

Alfonso Navarrete Prida, Secretario del Trabajo y Previsión Social federal y el Gobernador del Estado de México, firmaron en el Salón del Pueblo del Palacio del Poder Ejecutivo, el **Acuerdo para la Instauración de Políticas Públicas Coordinadas**, entre las que se incluyen contribuir a mejorar el salario de los trabajadores, mantener la paz laboral, abatir la informalidad y promover la inclusión e igualdad de oportunidades para grupos vulnerables, entre otros. El Titular del Ejecutivo mexiquense anunció acciones destinadas a aumentar la seguridad en las zonas industriales y comerciales, a fin de elevar la competitividad.

Destacó que con estas acciones su administración se suma a la política laboral que ha instruido el Presidente de la República, ya que su administración está encaminada a consolidar un Estado Progresista, que genere condiciones que permitan un desarrollo económico sustentable, la atracción de inversiones y la creación de fuentes de empleo en un entorno de seguridad y paz social.

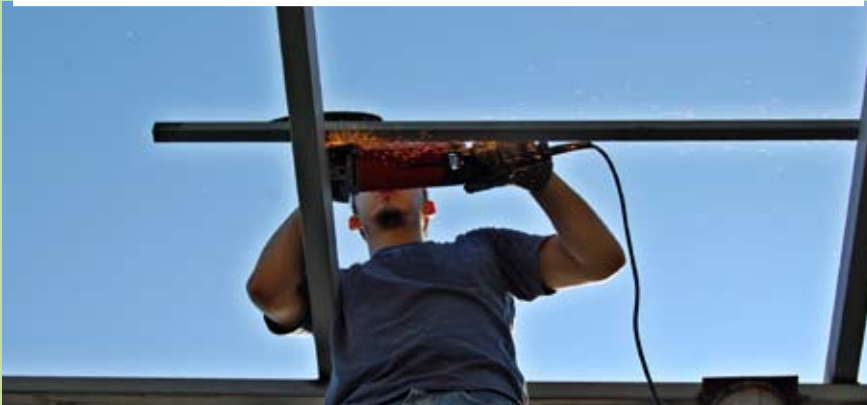


El Acuerdo firmado por Alfonso Navarrete Prida, Secretario de Trabajo y Previsión Social federal y el Gobernador mexiquense, busca consolidar un Estado Progresista.





El objetivo del Acuerdo es el impulso del desarrollo económico en un entorno de paz social.



Sabías que...

- El Producto Interno Bruto de la entidad es de 92 mil millones de dólares; con ello, el Estado de México, sería la economía 60 del mundo.
- De 2005 a 2012, la inversión extranjera directa fue de 12 mil 300 millones de dólares.
- El Estado de México es la entidad del país con mayor población ocupada, más de 6.5 millones de personas; es decir, más de 13% del total nacional.
- En lo que va de la actual administración, se han creado 113 mil nuevos empleos, con la estabilidad laboral y cero huelgas en los últimos 10 años.



Las claves

Los objetivos del Acuerdo firmado entre la Secretaría del Trabajo y Previsión Social y el Gobierno del Estado de México son:

1. Contribuir a mejorar el salario de los trabajadores.
2. Mantener la paz laboral, defendiendo los derechos de los trabajadores.
3. Abatir la informalidad y promover la inclusión al mercado de trabajo y la igualdad de oportunidades de grupos vulnerables.
4. Impulsar la productividad laboral.
5. Intercambiar información sobre las mejores prácticas para modernizar y agilizar la justicia laboral y la inspección del trabajo.

El Secretario del Trabajo señaló que el acuerdo permite estrechar lazos de cooperación entre la Federación y el gobierno estatal para establecer un rumbo común en las políticas públicas y así ofrecer mejores condiciones laborales y acceso a oportunidades de empleo a los mexicanos.

El Gobernador mexicano dio a conocer que actualmente se llevan a cabo acciones para aumentar la seguridad en las zonas industriales y comerciales del Estado y que ha instruido a la Secretaría de Seguridad Ciudadana (SSC) para que, en coordinación con las Secretarías del Trabajo y Desarrollo Económico, implementen un plan de seguridad en torno a estos espacios, instalando incluso botones de alarma, conectados con las bases de la policía de los tres ámbitos de gobierno. Además, de manera coordinada con instancias federales, se trabaja para abatir las extorsiones a empresarios y trabajadores.

Fuente:

Coordinación General de Comunicación Social.



Desarrollo de robótica en el Centro de Bachillerato Tecnológico No. 4

Educar también es innovar

El Gobierno del Estado de México impulsa una educación con calidad y crea una mayor cantidad de servicios, a través de un modelo que hace énfasis en el uso de las nuevas tecnologías de la información y en la sociedad del conocimiento.

Un claro ejemplo es el Centro de Bachillerato Tecnológico No. 4 Toluca (CBT), que ha dado muestra del talento de sus alumnos y maestros al participar en 2012 en la First Robotics Competition FIRST (FRC, por sus siglas en inglés) denominada "Rebound Rumble, 2012", en Dallas, Texas, ante 41 equipos de todo el mundo.

Esta competición tiene la misión de crear ingeniería tecnológica a través de robots con una utilidad social, que involucra a jóvenes entre 15 y 18 años de edad, junto con mentores que los guían para desarrollar habilidades y capacidades tecnológicas de innovación.

El equipo mexiquense estuvo integrado por 28 alumnos y ocho profesores al que nombraron CBOT'S 4, dirigidos por las head coach Georgina Garcés Rodríguez, Subdirectora Escolar, y la psicóloga Nayeli Pulido Miranda. Los jóvenes obtuvieron los reconocimientos "Team Spirit Award", "Coopertition

Award" y "#1 For Pit Safety", por su esfuerzo y dedicación.

El CBT No. 4 es la primera escuela pública a escala nacional que participa en un certamen de esta índole. Detrás de estos logros hay todo un trabajo de preparación, el cual inicia desde un año antes con actividades de integración, capacitación, desarrollo de robot, entre otras.

El equipo estuvo conformado por:

DISEÑO WEB: Yenni Huerta Dávila, Karina García, Luis Ángel Jiménez y Cristian Moreno.

MECÁNICA: Pedro Segundo Amado, Edgar Domínguez Escalona, Alfredo Pérez Díaz, Jesús Becerril, Jorge De Jesús, Jorge Espinoza, José González, Diego Gutiérrez, Daniel Hernández y Óscar Nava.

NEGOCIOS: Alejandra Flores Ruiz, Jazmín Espinoza, Víctor Álvarez, José Luis Moreno e Isaac Prieto.

ELÉCTRICA: Gabriela Fabiola Díaz Moreno, Sergio Jardón, Adrián Maldonado, María Fernanda Martínez, Adrián Millán, Luis Gerardo Nava, Erick Salazar y Berenice Zúñiga.

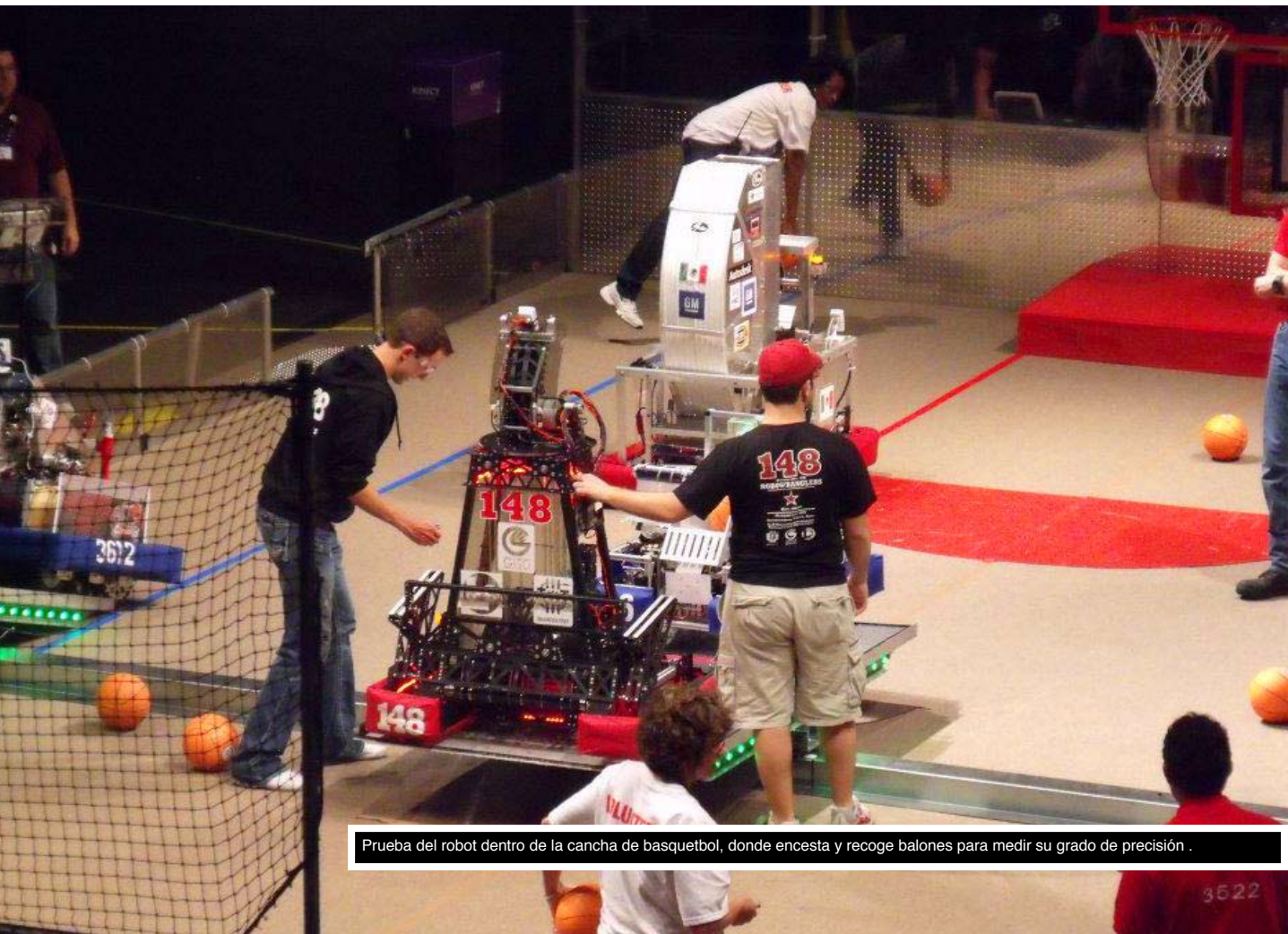
PROGRAMACIÓN: Yenni Huerta Dávila,

Ingrid Ascencio, Katia Leviathan, Froylán Quirino, David Rivera, Jeffrey Rodríguez y Jorge Ehlers.

Durante seis semanas, los alumnos del CBT No. 4 guiados por docentes y mentores de la empresa General Motors, construyeron un robot capaz de cumplir un reto de precisión (encestar balones de hule espuma en una cancha de baloncesto a diferentes distancias, con una rampa de cuatro metros en el centro de la cancha, en donde por medio de alianzas de equipos conseguían más puntaje).

Georgina Garcés Rodríguez explica: "Buscamos que los chicos sean hábiles respaldados por todos los conocimientos que adquirieron en las aulas, conjugando nuestras carreras como son Mecatrónica e Informática y así lograr el nivel de educación media superior que se requiere".

Miguel Ángel Vergara Pacheco, alumno del plantel, señala que estudiantes y maestros se preparan para participar por tercera ocasión en la Competencia Robótica FIRST y que el reto a vencer será construir, con las piezas del robot de la competencia pasada, uno nuevo que



Prueba del robot dentro de la cancha de baloncesto, donde encesta y recoge balones para medir su grado de precisión.



tenga la capacidad de lanzar un frisbee a diversas distancias y posiciones. “Por ello, sentimos compromiso, responsabilidad y alegría, no olvidamos que la comunicación y el trabajo en equipo es nuestro medio para lograr nuestro objetivo, así que todos los días nos esforzamos para ganar”.

Informes:

El Centro de Bachillerato Tecnológico No. 4 Toluca está ubicado en Hacienda de Los Sauces, Mz. XLII, Lt. 1, Col. Hacienda del Valle II, San Mateo Oztzacatipan, Toluca, México, C.P. 50214.
www.edomexico.gob.mx
www.cbt4.net

Fuentes:

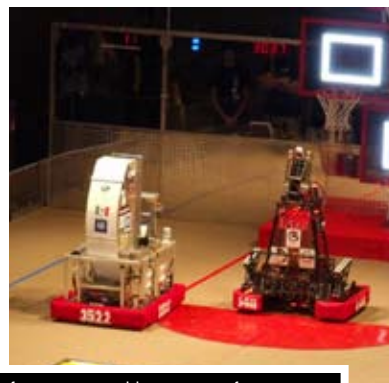
Lic. en C.P. y A.P. Jorge Alejandro Neyra González, Subsecretario de Educación Básica y Normal de la Secretaría de Educación del Gobierno del Estado de México.
 Mtro. en Ing. Rogelio González De la Rosa, Director Escolar del Centro de Bachillerato Tecnológico No. 4 Toluca.
 Lic. Georgina Garcés Rodríguez, Subdirectora Escolar del Centro de Bachillerato Tecnológico No. 4 Toluca.
 Ing. Carlos Alberto Prado Ortega, Secretario Escolar del Centro de Bachillerato Tecnológico No. 4 Toluca.
 Prof. Juan Manuel Díaz Zarco, Supervisor Escolar del Centro de Bachillerato Tecnológico No. 4 Toluca.



Sabías que...

Los Centros de Bachillerato Tecnológico cuentan con un sistema bimodal; es decir, los alumnos acreditan la preparatoria y obtienen un título con cédula profesional que los acredita como técnicos en un área específica.

En 2010, el CBT No. 4 participó en el “Tecbot” de la Escuela Preparatoria del Tecnológico de Monterrey Campus Toluca. Durante esa primera participación obtuvieron los reconocimientos “Seguridad”, “Rookie Inspiration Award” y “Team Spirit Award”, patrocinados por Chrysler.



Ante 41 equipos de todo el mundo, los jóvenes mexicanos fueron reconocidos por su esfuerzo y dedicación con los premios “Team Spirit Award”, “Coopertition Award” y “#1 For Pit Safety”.



Universidad Estatal del Valle de Toluca

Educación con visión de futuro

La Universidad Estatal del Valle de Toluca no sólo prepara profesionistas para ocupar determinados puestos en instituciones públicas o privadas, sino con la capacidad de desarrollarse de forma independiente estableciendo su propio consultorio

Con el propósito de consolidar una oferta educativa de calidad, el Gobierno del Estado de México concibió la idea de crear universidades que ofrezcan carreras innovadoras en áreas de la salud, como es el caso de la Universidad Estatal del Valle de Toluca (UNEVT).

Esta universidad comenzó sus labores en septiembre de 2009 en aulas provisionales con solo 111 alumnos, cuenta con 531 estudiantes y 54 catedráticos reconocidos con una formación de calidad que constantemente se está actualizando, además de contar con laboratorios para

cada licenciatura, una Clínica de Atención Integral Universitaria dentro del campus y en breve se crearán el área de vinculación, más aulas y la biblioteca.

Cada licenciatura dura cinco años y los estudios son avalados por el Comité Estatal Interinstitucional para la Formación y Capacitación de Recursos Humanos e Investigación en Salud (CEIFCRHIS) y la Universidad Estatal del Valle de Ecatepec (UNEVE); también tiene convenios con el Instituto de Salud del Estado de México (ISEM), el Instituto de Seguridad Social del Estado de México y Municipios (ISSEMYM), la Facultad de Lenguas de

la Universidad Autónoma del Estado de México, la Universidad Parker en Texas y la Universidad Central de Chile.

Oferta educativa:

Licenciatura en Quiropráctica

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció en 2005 la enseñanza de esta especialidad. Un quiropráctico lleva a cabo ajustes de columna vertebral y articulaciones, corrige luxaciones y realiza manipulaciones o correcciones a través de las manos. La licenciatura tiene mucho futuro porque el campo laboral no está saturado, no hay competencia con



los médicos porque no hacen lo mismo, ejercen de forma particular o promoviendo sus conocimientos en las instituciones de salud para la adopción de su sistema de trabajo, sin usar medicinas y sin realizar cirugías y sobre todo en materia de prevención.

Licenciatura en Acupuntura Humana Rehabilitatoria

La Acupuntura está basada en la medicina tradicional China, del Yin-Yang y de los Cinco Elementos, es una medicina diferente que no prescribe fármacos; es una disciplina que nace hace más de 5 mil años como una corriente taoísta, que por medio de agujas abre los canales energéticos para mantener al cuerpo en homeostasis, es decir, en equilibrio, facilitando así la comunicación de todo el sistema nervioso. Percibe al individuo como parte de la naturaleza, en armonía, que cambia de acuerdo con el clima y los estados de ánimo, si hay un dolor localizado en una zona, afecta a todo el ser; para poder diagnosticar se recurre a los pulsos, la lengua y el oído pero con conocimiento, interactuando con el médico especialista de manera



En la Universidad Estatal del Valle de Toluca cada licenciatura dura cinco años y los estudios son avalados por el Comité Estatal Interinstitucional para la formación y Capacitación de Recursos Humanos.

conjunta para llegar a un mismo camino. Se ha visto que la acupuntura tiene efectos con respecto a la clínica del dolor y en regeneración de algunos tejidos y en temas de rehabilitación, llevando al individuo lo más posible a su vida normal, utilizando agentes físicos aplicados en puntos de acupuntura o canales energéticos.

Licenciatura en Gerontología

Proviene de dos voces griegas, gerontes (ancianos) y logos (estudio o tratado); esta rama de la ciencia representa a escala

mundial una exigencia social importante, ya que la población está envejeciendo, es por ello que surge la carrera para atender las necesidades de este grupo social. El Consejo Nacional de Población considera que, de acuerdo al último Censo de Población y Vivienda en 2010, existen 8.9 millones de adultos mayores y según sus cálculos establece que para 2050, una de cada cuatro personas serán adultos mayores, así que definitivamente es una carrera del futuro.



La Universidad Estatal del Valle de Toluca comenzó sus labores en septiembre de 2009. Hoy en día cuenta con 531 alumnos y 54 catedráticos.

Sólo siete universidades a escala nacional ofertan esta licenciatura, abarcando el área social, psicosocial y afectiva en una área de estudio que ocurre a lo largo de toda la vida. La especialidad aborda los problemas de discriminación, vulnerabilidad, carencia de respeto por los derechos de las personas de la tercera edad y falta de accesibilidad hacia los servicios de salud. Los egresados de esta licenciatura tienen la labor social de sensibilizar y concientizar a todos los sectores para evitar enfermedades, trabajando en la docencia, espacios de salud, investigación y en la administración.

Estas carreras son muy nobles por el sentido humano que conllevan, ayudando a mejorar la calidad de vida de las personas y retomando valores como la ética y el humanismo.

Fuente:

Lic. Blanca Míriam González Garduño, Subdirectora de Promoción Educativa y Vinculación de la Universidad Estatal del Valle de Toluca. Dirección: Acueducto del Alto Lerma 183, Col. Pedregal de Guadalupe Hidalgo, Ocoyoacac, México.

Tels: 01 (728) 28 7 83 82/28 7 79 22

E-mail: unevt@live.com.mx

gerontologiaunevt@live.com.mx



Aporte a la investigación

El libro *Envejecimiento Mundial, nuevos paradigmas para la investigación, la salud pública y los derechos humanos*, de José Carlos García Ramírez, Jefe del Departamento de Servicios Escolares e investigador de la Universidad Estatal del Valle de Toluca, es un pequeño aporte al tema del envejecimiento en México, contribuye a la innovación difundiendo el conocimiento y traduciendo el apoyo que se otorga a la Universidad en ideas y beneficios para la población. Cuenta con la participación de investigadores del área

de países como Alemania, Italia, España, Argentina, Portugal, Chile y México.

Sus directrices son convertirse en un documento de consulta básica para los alumnos de la licenciatura, un libro de discusión para los investigadores, profesores y público interesado en el tema de la vejez y hacer que el alumno se anime a investigar como forma de vida. La UNEVT coedita este libro con la editorial Plaza y Valdés, la Universidad Estatal del Valle de Ecatepec y la Organización Mundial de la Salud.



Sabías que...

En el Estado de México hay 15 millones 175 mil 862 habitantes, de los cuales 800 mil tienen 60 años y más, y aproximadamente el 25% de estas personas mayores requieren tratamientos alternativos por problemas relacionados con enfermedades crónico degenerativas aceleradas; por lo tanto, estas licenciaturas, además de prevenir en el campo de la salud, también plantean esquemas de corrección.

Emite el gobierno estatal medidas de austeridad y disciplina presupuestal

El objetivo es generar ahorros en el gasto corriente y destinar más recursos a programas sociales



Los hechos

El gobierno estatal emitió en enero pasado las Medidas de Austeridad y Disciplina Presupuestal para el ejercicio fiscal 2013, con el objetivo de generar ahorros en el gasto corriente y destinar más recursos a programas sociales, que incluyen la reducción del 5% en sueldos de mandos medios y superiores y la eliminación de telefonía celular.

Las medidas de contención del gasto público están diseñadas para generar ahorros en el quehacer administrativo de las dependencias y organismos auxiliares, pero sobre todo, establecer entre los servidores públicos una cultura de austeridad,

disciplina y transparencia en el uso de los recursos. Además de eliminar lo innecesario en la función pública, sin detrimento de la calidad y cobertura de los programas y servicios del gobierno estatal.



Las claves

Las Medidas de Austeridad y Disciplina Presupuestal del Gobierno del Estado de México para el ejercicio fiscal 2013 consisten, entre otras, en:

- La reducción del 5% en sueldos y salarios de mandos medios y superiores.
- Disminución de servicios generales, como arrendamiento de inmuebles, servicio de fotocopiado, viáticos, convenciones y gastos de representación.
- Eliminación del servicio de telefonía celular y restricciones para la telefonía fija, tales como: servicio local, larga distancia nacional e internacional y llamadas a números celulares.
- Reducción de 10% en la dotación de combustibles y lubricantes de vehículos.
- Disminución de gastos por concepto de energía eléctrica, agua potable, materiales de impresión, papelería, artículos de oficina y servicio de fotocopiado.

Fuente:
Coordinación General de Comunicación Social.



Una buena alimentación contra el cáncer



A pesar de las grandes campañas de información sobre la valoración, protección, intervención y de los tratamientos cada vez más efectivos, es innegable que mucha gente sigue falleciendo por este mal

El cáncer es una de las principales causas de mortalidad a escala mundial. Esto es resultado de la interacción de factores genéticos y externos (físicos, químicos y biológicos) que producen la degeneración de las células, con lo que se originan lesiones precancerosas y finalmente tumores malignos.

Dichos tumores suelen estar localizados, pero eventualmente pueden diseminarse a otros órganos (metástasis). La Organización Mundial de la Salud (OMS) estimó en 2008 que la principal

causa de muerte en el mundo es el cáncer (7.6 millones de casos), localizado en su mayoría en pulmón, estómago, hígado, colon y mama (OMS, 2011).

A pesar de los esfuerzos de las instituciones para diagnosticar y atender a las personas con cáncer, muchos mexicanos mueren por esta causa; durante 2011 en México, del total de defunciones en el país, 12.9% fueron por algún tumor y de éstos, 93.6% se debieron a neoplasias malignas.

Puede producir cáncer el exceso de cualquier alimento, ya sea de origen

animal, como la carne roja, lácteos como la leche o yogurt y cualquier producto industrializado que contiene conservadores.

Existen alimentos que pueden evitar el riesgo de cáncer, pero tendría que ser un consumo excesivo diariamente; sin embargo, la clave es tener una alimentación balanceada.

Los alimentos chatarra promueven la obesidad, es un riesgo de cáncer: en los hombres, de próstata y en mujeres, de mama.

RECOMENDACIÓN A SERVIDORES PÚBLICOS

Debido a que la mayor parte de la jornada laboral es pasar el tiempo sentado, se recomienda evitar consumir productos chatarra, por lo que se recomienda comer frutas o verduras entre cada comida, pues tienen alto contenido de fibra, se mastican en más tiempo y generan sensación de saciedad, aunque la fruta tiene un alto contenido de azúcar, al comerla en exceso se corre el riesgo de sufrir sobrepeso u obesidad.

Lo ideal es comer verdura cruda, recomendándose, entre otros productos: pepino, lechuga o zanahoria. Si se prefiere fruta, que sea cítrica, en gajos, como naranja, toronja o de temporada.

Nutrientes naturales que pueden reducir el riesgo de cáncer

Betacaroteno. Es un nutriente que podemos encontrar en frutas y vegetales. Reduce el riesgo de cáncer de pulmón, estómago, mama y útero. Se encuentra principalmente en melón, chabacano, naranja, durazno, mandarina, haba, yema de huevo, zanahoria, pimiento rojo, brócoli, espinaca y col.

Licopeno. Es el responsable del tono rojo en frutas y verduras. Reduce el riesgo de cáncer de: pulmón, próstata, estómago, colon, recto, matriz, mama, esófago y páncreas. Se encuentra principalmente en: chabacano, guayaba, papaya, jitomate, sandía y toronja.

Minerales. Son nutrientes que en forma natural, principalmente, se obtienen de las plantas, debido a que los extraen de la tierra. Reducen el riesgo de cáncer de colon, esófago, estómago, hígado, mama, próstata y pulmón. Se encuentran



Sabías que...

- El 86.3% de las defunciones por tumores en la población menor de 20 años en México, durante 2011, es debida a tumores malignos.
- De cada 100 mujeres de 20 años y más con tumores malignos en 2010, 24 tienen cáncer de mama.
- En 2011, ocho de cada 100 hombres de 20 años y más con cáncer, presentan neoplasia de próstata.
- En 2011, de cada 100 defunciones por tumores malignos en hombres de 20 y más años, 17 fallecen por cáncer de próstata, 13 de bronquio y pulmón y nueve de estómago.
- Las principales causas de muerte por tumores malignos en mujeres de 20 y más años en 2011, son por cáncer de mama (13.8%) y cervicouterino (10.4%).

Fuentes:
Instituto Nacional de Estadística y Geografía.



principalmente en nueces, granos enteros, germen de trigo, soya, pescados, mariscos, aves, carnes bajas en grasa, lácteos, huevo, hígado, frutos cítricos, vegetales verdes, ajo, cebolla y leguminosas.

Sulforáfano. Es un químico que se encuentra en algunas verduras. Reduce el riesgo de cáncer de colon, mama, estómago. Se encuentra principalmente en: berro, col, coliflor, col de Bruselas, rábano, nabo y brócoli.

Vitaminas. Se encuentra en alimentos

naturales, principalmente, en germen de trigo, lácteos, huevo, hígado y pescados azules o grasos, frutas, cítricos, verduras, vegetales verdes, leguminosas, nueces y salvado.

La mayoría de ellos reducen el riesgo de cáncer de colon, esófago, estómago, mama, ovario, piel, próstata y pulmón.

Fuentes:

Lic. en Nut. Maricruz Fuentes Hernández, Jefa del Servicio de Nutrición del Centro Oncológico Estatal ISSEMYM. Instituto Nacional de Estadística y Geografía.

SERVICIO DE NUTRICIÓN DEL CENTRO ONCOLÓGICO ESTATAL ISSEMYM

¿Qué hace?

Valora nutricionalmente al paciente que ingresa al Centro, bajo distintos parámetros como la antropometría; es decir, talla, estatura y composición corporal, así como estudios de laboratorio; de igual forma, se vigila cómo se alimenta el paciente al día, qué cantidades y alimentos consume, y cuáles pueden tolerar, con el objetivo de que tenga una mejor calidad de vida durante el tratamiento.



Ponen en marcha el Programa Piloto Pasajero Seguro

Cada una de las 20 unidades equipadas en una primera etapa, contará con botón de pánico, cámaras de seguridad internas y externas, así como un localizador GPS

Ismael Ordóñez Mancilla, Secretario de Transporte, puso en marcha el **Programa Piloto Pasajero Seguro** en Tlalnepantla, que permitirá equipar con botón de pánico, cuatro cámaras de seguridad internas y cuatro externas, así como localizador GPS, a 20 unidades de la línea Autotransportes Integrales del Estado de México Ruta 26, S.A. de C.V., en una primera etapa.

El programa, en el que participan el Gobierno del Estado de México, a través de la Secretaría de Transporte, y el Ayuntamiento de Tlalnepantla de Baz, a través del Centro de Control y Comunicación de la Dirección General de Seguridad Pública (C-4), prevé el equipamiento de 30 vehículos de transporte público de pasajeros, dependiendo de los resultados que se obtengan del proyecto.

Ismael Ordóñez anunció que en próximas semanas se firmará un convenio de colaboración con el Ayuntamiento de Tlalnepantla de Baz, a través del cual se establecerá la Comisión del Transporte Municipal en esta localidad, con miras



de hacerlo regional e involucrar a más municipios.

Las cámaras de seguridad de cada unidad de transporte estarán conectadas y monitoreadas por el Centro de Control y Comunicación de la Dirección General de Seguridad Pública.

El paradero ubicado entre las avenidas de Lerma y Toltecas, en la zona centro del municipio, en donde se sitúa una de

las bases principales de la Ruta 26, ya se le conoce como paradero seguro porque cuenta con nueve videocámaras con zoom de hasta 500 metros, que pueden girar 360 grados, las cuales funcionan las 24 horas del día, los 365 días del año.

Estas cámaras pueden realizar un enlace en tiempo real con el C-4 y cuentan con una capacidad de grabación de 30 días.

Fuente:
Coordinación General de Comunicación Social.

Carmen Celina Loa, violinista en la Orquesta Sinfónica del Estado de México

Soy feliz gracias a la música

El violín es un instrumento del cual se enamoró Carmen Celina Loa desde muy pequeña. Ese gusto entrañable formó una vocación musical que ha marcado su vida, pues desde hace seis años es violinista coprincipal y una de las tres mujeres que participan en segundos violines en la Orquesta Sinfónica del Estado de México (OSEM), dirigida por el maestro Enrique Bátiz.

La primera ocasión que tocó en una orquesta ante un público, siguiendo una partitura y las instrucciones del director fue a los nueve años, en Cuajimalpa, Distrito Federal. El único antecedente musical en su familia fue su abuelo Luis Segura, quien tocaba el clarinete y tenía su propia banda.

Fue así que a los 10 años ingresó a la escuela "Vida y Movimiento Ollin Yoliztli" para estudiar y perfeccionar su talento con el violín, además de tomar clases particulares con la maestra rusa Natalia Gvotdetskaia.

Originaria de la capital del país, llegó a Toluca en octubre de 2003 para formar parte de la Orquesta Sinfónica Juvenil del Estado de México; después, con el tiempo, audicionó para quedarse en la OSEM.

Diariamente dedica entre tres y cinco horas a practicar con su instrumento. Este talento y dedicación musical le ha permitido viajar y estar frente a públicos de países como Argentina, China, Egipto, España y Venezuela.

¿Cuándo es tu primer contacto con la música?

Empecé a tocar desde niña. Cuando tenía siete años abrieron un programa en el Distrito Federal que se llamaba "Orquestas y Coros Juveniles de México", recuerdo que en las diferentes delegaciones conformaban orquestas de niños y en los centros culturales daban las clases. Una prima llegó con la noticia de que en la Delegación Cuajimalpa había una orquesta, mi tía comentó: "Vamos a llevar a las niñas",



Desde los nueve años Carmen ha desarrollado su talento musical

yo le dije quiero el violín. No sé dónde lo escuché, ni por qué lo conocía, la verdad no me acuerdo, pero sí sé que tenía la idea de tocarlo, nunca he querido cambiar de instrumento, siempre me ha gustado mucho, me parece muy enigmático y difícil de tocar.

¿Qué significa para ti la música?

La música es mi vida, es la manera de tener equilibrio y armonía en mi cuerpo y en mi alrededor, en mi día a día, es una manera de hacer arte, es un placer tener la capacidad de hacer arte con las manos; además, me ha llevado a tener una vida feliz, gracias a la música estoy en donde estoy, he crecido enormemente, he conocido muchos lugares.

¿Cuál es la experiencia de tocar en un concierto?

Se sienten nervios, aunque sea después de años de tocar frente al público, pero es algo motivante, son nervios que hacen que las cosas para mí salgan bien porque no es por el placer de tocar a uno mismo, sino también para que la gente pueda disfrutarlo. Es un nervio que hace que tenga

la atención necesaria para concentrarse en todo, es mucha la información que se procesa: observar al director, tocar con los compañeros, la afinación, las notas que sean las correctas y todo para que la gente se vaya contenta.

¿Cuáles son los compositores que te gusta interpretar?

Me gusta mucho la Segunda Sinfonía de Jean Sibelius, me parece extraordinario tocar algo así, lleva a los músicos de un éxtasis a algo muy tranquilo, me gusta la sensación que me da, también me gusta Gustav Mahler porque es difícil de interpretar, pero es muy intenso.

¿A qué músico admiras?

A David Oistrakh, es un violinista perfecto, es impresionante escucharlo, todas las notas en su lugar, toda la afinación, tiene una musicalidad extraordinaria, uno lo puede escuchar, es tan sencillo y al mismo tiempo perfecto, lo hace como lo tiene que hacer, me encanta escucharlo.

¿Qué opina tu familia de tu trabajo?

Están contentos, soy la música de la familia, cuando pueden vienen a los conciertos y les gusta mucho, gracias a eso, ellos se han acercado a la música clásica, a conocer las obras y sus autores, han aprendido de esta experiencia y me da gusto poder acercarlos a este mundo de la música clásica, que es tan vasto y tan hermoso.

¿Es difícil dedicarse a la música?

Creo que he sido muy afortunada, cuando uno es niño te dicen: "no te dediques a la música porque te vas a morir de hambre", "no hay trabajo, mejor dedícate a otra cosa", de hecho estudié media carrera de Psicología. En el Estado de México hay mucho apoyo, también por parte del maestro Bátiz, no en cualquier lado se encuentra una orquesta como ésta; entonces, tengo el privilegio y la fortuna de estar aquí, si uno se pone a estudiar y a echarle ganas siempre encontrarás un lugar en donde sea.

En una orquesta el trabajo en equipo es fundamental...

Por eso me encanta la orquesta, el trabajo en equipo hace que todo tome más forma, es como todos queremos trabajar, hacer música en conjunto. En una orquesta el trabajo en equipo es necesario.

¿Para ser músico se nace o se hace?

Todos nacemos iguales, cada quien desarrolla capacidades distintas dependiendo en donde nace uno; es decir, todos podemos llegar al mismo punto, eso sí, hay personas que tenemos que trabajar más que otras para alcanzar ese punto, pero lo importante es trabajar duro. La música es celosa y tenemos que trabajar todo el tiempo, si dejas de estudiar se siente, el sonido baja.

¿Cómo te ves a futuro?

Me falta aprender, venimos a la vida a aprender, con mis compañeros me acerco y les pregunto, para ver qué puedo aprender de ellos; quiero viajar, uno siempre tiene sus sueños, más adelante quiero tocar de solista para compartir con la demás gente y disfrutar la vida.



Inauguran el primer banco de leche materna en la entidad



Los hechos

El Gobernador mexiquense inauguró en Toluca el primer Banco de Leche Materna de la entidad, en el Hospital Materno Perinatal, único en el país en contar con dos pasteurizadoras y homogeneizadoras, un refrigerador y un congelador, el cual permitirá disminuir la mortalidad infantil y proporcionar este tipo de leche a los bebés cuya madre no pueda producirla, a fin de que tengan un sano crecimiento sin la necesidad de consumir fórmulas en polvo.



Las claves

- Se invirtieron más de 5 millones de pesos en instalaciones y beneficiará a más de 26 mil madres y niños que nacen anualmente en el Valle de Toluca.
- Se instalarán dos bancos más, uno en el municipio de Naucalpan de Juárez y el otro en Chalco.
- La leche materna donada es seleccionada y pasteurizada, además preserva al máximo sus propiedades nutricionales, siendo la mejor opción para un bebé prematuro o enfermo e incluso ayuda a salvar la vida de los neonatos.
- El Banco de Leche Materna surgió de la preocupación de la caída del índice de lactancia materna que reporta la Secretaría de Salud federal, ya que entre 2006 y 2012, a escala nacional, pasó de 22.3 a 14.5%, disminuyendo más de siete puntos porcentuales.

Fuente:
Coordinación General de Comunicación Social.



La leche materna donada es segura desde el punto de vista microbiológico y toxicológico



Sabías que...

Este Banco producirá 80 litros de leche diarios y proveerá de este producto al Instituto Materno Infantil del Estado de México, que abarca el Hospital para el Niño y el Hospital de Ginecología y Obstetricia, así como el Hospital General Dr. Nicolás San Juan.

Entregan a la UAEM edificio Tecnopolo Esmeralda



Con una inversión de más de 250 millones de pesos, permitirá impulsar la innovación y el desarrollo de nuevas tecnologías, con el propósito de hacer de la entidad la capital de las tecnologías de la información

Al acto asistieron el Rector de la UAEM, el Gobernador Méxicuense, el Presidente Municipal de Atizapán de Zaragoza y el Secretario de Desarrollo Económico.



Los hechos

El Gobernador mexiquense entregó en Atizapán de Zaragoza el edificio sede del parque tecnológico Tecnopolo Esmeralda a la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM), primera institución que se instalará en este lugar, el cual destacó como único a escala nacional y permitirá que en la entidad se consolide un Estado Progresista, generador de empleos e impulsor de empresas de base tecnológica y con ello convertir al Estado de México en la capital de las tecnologías de la información.



Las claves:

El Gobernador informó que se destinaron más de 250 millones para la construcción del edificio y el desarrollo de la primera etapa de este parque tecnológico.

- Se apoyará a la innovación y el desarrollo de nuevas tecnologías, por lo que invitó a empresas estatales, nacionales y extranjeras a formar parte del proyecto, para generar empleos de calidad para los mexiquenses.
- La máxima casa de estudios de la entidad pondrá en operación en este parque un Centro de Innovación y Transferencia de Tecnología y Negocios, así como un Centro de Innovación en Tecnologías para la Salud.

El Titular del Ejecutivo estatal aseveró que estos centros apoyarán la creación de nuevas empresas de base tecnológica, además de desarrollar soluciones de software para la industria biomédica y farmacéutica, así como para el sector salud y gubernamental.

Fuente:
Coordinación General de Comunicación Social.

*Escultor mexicano. Es conocido por sus obras monumentales construidas en acero o concreto, las cuales decoran múltiples ciudades alrededor del mundo, desde San Antonio (Texas), Dallas (Texas) hasta Osaka, Japón.



Sabías que...

Este proyecto contará con 4 mil 405 colaboradores activos de la UAEM, en la modalidad de becarios, quienes realizarán el diseño, ingeniería, logística y comercio en el sector de las tecnologías de la información. El parque Tecnopolo Esmeralda albergará oficinas, corporativos y centros administrativos, además cuenta con una posición geográfica privilegiada, al estar en la región mejor conectada del país, tiene recursos humanos de alto nivel y es una obra de arte del maestro Sebastián*, quien construyó este edificio.

Evita el fraude en casas de empeño

La premura por obtener dinero puede llevarnos a aceptar el préstamo sin revisar el contrato o a acudir a un establecimiento que aparentemente opera de forma normal cuando en realidad es ilegal

Inicia el primer trimestre del año y con él, pagos anuales de agua, de predial, de refrendos de placas y de aquellas compras que realizamos para fin de año; gastos que sumados, representan en conjunto un desembolso importante para nuestro bolsillo y para el cual, en muchas ocasiones, no estamos preparados.

Una opción rápida para salir de esta situación es el empeño, que consiste en otorgar un préstamo a una persona a cambio de un bien, el cual puede ser un artículo de joyería, relojes, muebles, automóviles o hipotecas de 10 años de antigüedad.

Pero la premura por obtener dinero, puede llevarnos a aceptar el préstamo sin revisar el contrato o a acudir a un establecimiento que aparentemente opera de forma normal cuando en realidad es ilegal, situaciones que propician el ser víctimas de un fraude.

Para evitarlo, infórmate acerca de las casas de empeño que existen en tu localidad, investiga qué tasas de interés manejan, cuánto tiempo llevan establecidas y qué beneficios te otorgan; además, toma en cuenta que como consumidor de este servicio estos son tus derechos:



- Recibir información clara, veraz, comprobable, que no dé lugar a confusiones.
- Tener acceso al contrato de adhesión registrado ante la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO).
- Conocer, antes de la contratación, los términos y condiciones de la prestación de servicio, el Costo Anual Total (CAT), las comisiones y la tasa de interés anualizada, así como los costos de almacenaje.
- Que sólo se cobren intereses por los días que transcurran hasta la recuperación de la prenda.
- Que se realice el avalúo y se informe sobre el monto del préstamo antes de firmar el contrato.
- Que las básculas y balanzas utilizadas para el pesaje del bien, estén ajustadas, calibradas y visibles junto con los hologramas correspondientes.



- Renovar el préstamo, respetándose las condiciones establecidas en el contrato.
- Recuperar tu producto después de pagar lo establecido en el contrato y que tu prenda no sea vendida hasta que venza el plazo del empeño.
- Que la casa de empeño responda por pérdida, deterioro o robo de los bienes dados en prenda.
- Solicitar la cancelación del contrato y aplicación de sanciones por incumplimiento del mismo, cuando el establecimiento realice una violación a los plazos y condiciones.
- Presentar una queja ante la PROFECO en caso de incumplimiento o deficiencia en el servicio por parte de la casa de empeño.

Si se está decidido a usar esta alternativa se debe tener en cuenta que empeñar, es sólo una herramienta para afrontar una adversidad financiera, por lo que no debemos usarla recurrentemente. De preferencia, hay que procurar hacer una mejor distribución de los recursos en nuestro hogar; un presupuesto familiar es un instrumento útil de planificación y control, que permite identificar las fuentes de ingresos, los gastos principales y hacer una comparación entre éstos, para reconocer fallas y tomar medidas correctivas a tiempo.

Administra tu dinero de forma eficiente, desarrolla un presupuesto, establece metas financieras y despreocúpate, ya que de esta forma podrás cumplir con tus obligaciones y objetivos financieros a tiempo.

Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO)
01 800 468 8722
Denuncia exprés: 01 800 702 8770
Atención a Víctimas del Delito:
{722} 1 99 72 84 y 1 99 72 85
Centro de Prevención del Delito:
{722} 1 99 56 32 y 1 99 53 41
www.edomex.gob.mx/ipd
ipd@edomex.gob.mx
Twitter: @IPDedomex
Facebook: Instituto de Prevención del Delito

Fuentes:
 Instituto de Prevención del Delito del Estado de México.
 Procuraduría Federal del Consumidor.

Mayor coordinación en materia de seguridad

El gobernador mexiquense encabezó la reunión del Grupo de Coordinación Operativa de Seguridad de la entidad, integrada por el Ejército Mexicano, Policía Federal, el CISEN y autoridades de procuración de justicia y seguridad estatales



Los hechos



Al encabezar la reunión en enero pasado del Grupo de Coordinación Operativa de Seguridad del Estado de México, el Gobernador reconoció el trabajo de coordinación interinstitucional que han desplegado en la entidad, las corporaciones federales y estatales de seguridad pública y de procuración de justicia con el Ejército Mexicano y confió en que estas tareas habrán de reforzarse para mejorar las condiciones de seguridad de la población mexiquense.



Las claves

El mandatario estatal destacó que para reafirmar el compromiso de trabajo y fortalecer las instituciones de seguridad pública mexiquenses, se han trazado las siguientes líneas de acción:

1. Fortalecer el **Programa Estatal de Prevención del Delito**, con acciones como el **Programa Escuela Segura**, con el apoyo de expertos e instituciones como la Universidad Autónoma del Estado de México.
2. Analizar y proponer las etapas consecutivas para establecer los mecanismos de operación de la Policía Estatal Coordinada, con la cual se establece un esquema similar al mando único, intercambiando información y sumando

acciones entre las policías municipales y la estatal.

3. Impulsar y apoyar a los municipios a fin de alcanzar la certificación de control de confianza de sus corporaciones, antes de que venza el nuevo plazo que se fijó para hacerlo.
4. Avanzar en la implementación del sistema estatal de desarrollo policial, con el cual se homologan los criterios de selección y evaluación de las policías municipales y la estatal.
5. Abatir la impunidad en delitos de alto impacto como el homicidio y el secuestro y combatir la corrupción en los procesos de procuración de justicia, por ejemplo, en el inicio de averiguaciones previas o la consignación de detenidos.
6. Incrementar la eficiencia y eficacia de la función ministerial, por medio de un programa de reingeniería y acciones para mejorar la profesionalización de los servidores públicos.
7. Presentar el proyecto de iniciativa de reforma al artículo 19 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y la Ley Federal de Armas y Explosivos, para incluir entre las conductas que deban tener prisión preventiva oficiosa, la portación de armas de fuego sin licencia o de uso exclusivo de las fuerzas armadas; la fabricación, comercio, importación y exportación de éstas. Además de reformas a la Ley Orgánica del Poder Judicial Federal y al Código de Procedimientos Penales federal, para establecer la competencia concurrente entre Federación y Estado, tratándose de este delito.

En la reunión participaron los comandantes de la 1a, 22a y 37a zonas militares, Generales Carlos García López, José Luis Sánchez León y Luis Arias González,

respectivamente; el Secretario General de Gobierno, Efrén Rojas Dávila; el Secretario de Seguridad Ciudadana, Salvador Neme Sastré; el Procurador General de Justicia de la entidad, Miguel Ángel Contreras Nieto; el Delegado Estatal del Centro de Investigación y Seguridad Nacional (CISEN), José Miguel Espinosa Pérez; el Coordinador Estatal de la Policía Federal, Israel Zaragoza Rico; así como el Presidente de la Comisión de los Derechos Humanos del Estado de México, Marco Antonio Morales Gómez.

Fuente:
Coordinación General de Comunicación Social.



Sabías que...

Entre las estrategias que la administración estatal ha impulsado en materia de seguridad y procuración de justicia, se encuentra la aprobación de 30 iniciativas que el Ejecutivo envió al Congreso Local, las cuales han reformado y creado normas que impactan en la integridad de la población mexiquense, como la Ley de Extinción de Dominio, la Ley de Defensoría Especializada para Víctimas del Delito, así como la prisión vitalicia para violadores y feminicidas.

Trabajo interinstitucional

Como parte de los acuerdos alcanzados en esta reunión destacan:

- Fortalecer los mecanismos de coordinación interinstitucional entre los tres ámbitos de gobierno.
- Incrementar los espacios y medios de intercambio de información.
- Fortalecer la realización de las Bases de Operación Mixta, de acuerdo con las estrategias necesarias.
- Desarrollar una nueva campaña de canje de armas por electrodomésticos y elementos útiles para las familias.
- Vincular a las nuevas autoridades municipales con los mecanismos de coordinación y operación interinstitucional.

Nopaltepec, horizonte mexiquense



El municipio de Nopaltepec se encuentra ubicado en el vértice nororiental del Estado de México, limita al norte y al este con el Estado de Hidalgo y al oeste y al sur con el municipio de Axapusco, cuenta con una extensión territorial de 87.94 kilómetros cuadrados.

Nopaltepec significa “En el cerro de los nopales”, de los vocablos del náhuatl, “nopalli”, que significa nopal y “tepetl”, que significa cerro, además se le añade la terminación “C” que quiere decir “en”.





La principal fuente de trabajo, como así lo dice el nombre, es el cultivo de nopal, siendo una de sus actividades la producción de tuna.

El pasado 27 de septiembre de 2012, en el marco del Día Mundial del Turismo, el Gobernador del Estado de México nombró a Nopaltepec Pueblo con Encanto.

El Acueducto del Padre Tembleque es la obra emblemática, cuya construcción se ubica en dicho municipio, en la barranca denominada de Tepeyahualco; es una arquería monumental la cual consta de 68

arcos, con una longitud total de 904.81 metros, el arco central tiene 38.40 metros de altura.

La obra comenzó a construirse en 1530 por los naturales de la región y el tiempo de ejecución fue de 17 años, para convertirse en la obra hidráulica más importante en todo el Continente Americano durante los trescientos años del Virreinato.

Su nombre se debe a Fray Francisco de Tembleque, fraile del convento de Otumba, quien tras arribar a la Nueva España decide construir tal obra ante la escasez de agua en la región.





En el centro de la cabecera municipal existe un árbol de pirúl que data de algunos cientos de años, los pobladores lo llaman “el árbol de curato”, por su cercanía al curato parroquial, siendo otro de los símbolos de la comunidad.

Fuentes:

H. Ayuntamiento de Nopaltepec.
Patronato Acueducto Tembleque A. C.

El gobierno estatal entrega puentes vehiculares en Chimalhuacán



Los hechos

El Gobernador del Estado de México entregó dos puentes vehiculares, ubicados en las vialidades Bordo Xochiaca y Avenida Obrerismo, y en la Prolongación Chimalhuacán, en los que se invirtieron 170 millones de pesos, en beneficio de 900 mil habitantes. El mandatario estatal destacó que estas obras dan plusvalía a las casas de quienes aquí viven y permite dignificar la imagen urbana y modernizar el municipio de Chimalhuacán y la zona aledaña, que por años ha luchado por su desarrollo.



Las claves

- El Puente Bordo Xochiaca tuvo una inversión de más de 156 millones de pesos y beneficia a una población total de 750 mil habitantes de esta demarcación y de Nezahualcóyotl.
- En el Puente Prolongación Chimalhuacán se invirtieron 14 millones de pesos y beneficiará directamente a 150 mil habitantes de Chimalhuacán y Nezahualcóyotl.
- El puente tiene 25 metros sobre el Canal de La Compañía y una nueva vialidad de 460 metros.



Sabías que...

El Gobierno del Estado realizará otras acciones para beneficio de la región, como la conclusión de la Línea Chimalhuacán-Nezahualcóyotl-Pantitlán, del Mexibús III y la construcción de la Plaza Estado de México de Chimalhuacán, que será espacio para la convivencia familiar.

El sentido de la vida

Descubrir nuestro sentido de vida será la llave no sólo para trabajar en alcanzar nuestras metas, sino para sanar heridas del pasado y vislumbrar un presente prometedor

Christian Eduardo Flores Valenzuela*

Hoy en día solemos estar tan inmersos en asuntos tan cotidianos como la inseguridad, la violencia, las necesidades económicas, pero son pocas las ocasiones en las que nos detenemos a reflexionar sobre el acontecer en nuestro ser: cuerpo, mente y espíritu integrados.

Acostumbramos a despotricar contra quien resulte responsable de nuestras penas y dolores; ese es precisamente el detalle, le entregamos a otros lo que nosotros como individuos deberíamos resolver.

Veámoslo por partes:

Instinto. Es la facultad que nos permite sobrevivir y satisfacer nuestras necesidades fisiológicas.

La razón. Es la facultad de pensar. Ese don que tenemos y que nos separa del resto de los animales, nos permite vivir, pero a estas alturas de evolución, no la hemos logrado controlar de tal manera que sea nuestra aliada, sino que a veces se vuelve contra nosotros cuando le permitimos hacer de las suyas y nos aprisiona en pensamientos que no son nada saludables.

De la razón nacen las dos partes que nos integran y nos complementan, con lo que podemos hacer una descripción científica de la vida y al mismo tiempo, podemos

palidecer de emoción por el nacimiento de un nuevo ser: el sentido objetivo y el sentido subjetivo.

Lo objetivo. Se manifiesta en nuestra inteligencia, en el conocimiento de lo tangible y tiene su materia prima en lo real, lo que percibimos a través de nuestros sentidos: escuchamos los sonidos del mundo, vemos nuestro ambiente, gustamos los sabores de los alimentos, olemos las fragancias de las flores y a través de la piel, sentimos el cálido abrazo del sol y la briza matutina. Es el poder de conocer.

Lo subjetivo. Se hace presente en nuestras emociones, en lo que sentimos en nuestro interior, en nuestra alma y tiene su materia prima en lo abstracto. Es el poder de sentir.

Hay personas que se rigen por lo objetivo, ellos son convergentes, analíticos, calculados, lineales, secuenciales, prácticos, con pensamientos lógicos, ordenados, fríos, poderosos y dominantes.

En cambio tenemos los que lo subjetivo es más fuerte y somos divergentes,

imaginativos, metafóricos, flexibles e idealistas y nuestros pensamientos son divertidos, complejos y místicos.

El primer paso es identificar cómo es nuestra personalidad y qué rige nuestros actos. ¿Por qué debería importarme el autoconocimiento?, ¿Qué haríamos y a dónde iríamos con nuestra libertad cuando la descubramos?

Es momento entonces de que nos hagamos responsables de nosotros mismos y que no sucumbamos ante la seducción de la culpa, la ira, los prejuicios y demás sentimientos que nos paralizan o nos hacen actuar de manera incorrecta. Descubrir nuestro sentido de vida será la llave no sólo para trabajar en alcanzar nuestras metas, sino para sanar heridas del pasado y vislumbrar un presente prometedor en donde las vivencias serán algo más que experiencias, será el cúmulo de conocimiento que nos permitirá ser más sabios para conducir nuestra vida y dejar huella.

*Servidor público adscrito a la Secretaría de la Contraloría.