

¡Tú eres CBT!, mantén contacto en:

soycbtifa@hotmail.com

<https://www.facebook.com/cbt.isidrofabelaalfaro>

Había una vez un niño de 10 años...

Había una vez un niño de diez años de edad que perdió su brazo izquierdo a una edad temprana. Se paraba en frente del dojo de judo de su barrio, mirando con tristeza cómo los otros chicos entrenaban. Un día, el sensei se reunió con él afuera.

—¿Te gustaría aprender judo? —le preguntó.

—Me encantaría, pero no puedo —respondió el muchacho, señalando el brazo que le faltaba.

El sensei lo miró y le dijo: —Te puedo enseñar judo. Comenzaron las clases de inmediato. En la primera de ellas, el sensei enseñó al niño un simple movimiento y le pidió que lo repitiera una y otra vez hasta la perfección.

Después de tres meses, el maestro se había negado a enseñarle otro movimiento, insistiendo en que practicara incansablemente el mismo que había aprendido en su primera clase.

—¿No podemos intentar algo nuevo? —preguntó el muchacho—. ¡Hay movimientos muy diferentes en el judo y sólo he aprendido uno!.

Pero el maestro se mantuvo firme e insistió en que continuara practicando el mismo movimiento. El muchacho, sin entender pero confiando en su maestro, continuó su entrenamiento. Varios meses después, el sensei lo llevó a su primer torneo. Para su sorpresa, con su solo movimiento ganó sus dos primeras peleas con facilidad.



El tercero fue un poco más difícil, pero después de un tiempo y dado que su oponente perdió la paciencia y lo atacó, el muchacho utilizó su única maniobra para ganar el encuentro. Miró incrédulamente a su profesor, asombrado de encontrarse en la ronda final.

Su rival en la final era mucho más grande y más fuerte. Él estaba seguro de que no podía ganar, pero su maestro lo miró con confianza, así que, encogiéndose de hombros, entró en la pelea. Nunca se había imaginado que podría llegar tan lejos, ¿qué podía perder?

La lucha fue larga e intensa, su oponente no mostraba signos de cansancio. Sin embargo, el muchacho continuaba, esperando que bajara la guardia para poder hacer su movimiento. Finalmente lo hizo, por un momento, y con eso fue suficiente: hizo caer a su contrincante y ganó el torneo. ¡Él era el campeón!

El niño corrió hacia su maestro sin poder creerlo.

—Sensei, ¿cómo es posible que haya ganado el torneo si sólo sé un movimiento?

—Simple —respondió el sensei—. Tú has dominado uno de los movimientos de judo más difíciles. La única defensa conocida para ese movimiento es que tu oponente te tome del brazo izquierdo.

¿Puede un hombre negro ser presidente de los Estados Unidos? ¿Puede un hombre vencer el cáncer y ganar el Tour de Francia? ¿Puede un asceta no violento liberar a una nación de un reino imperial? ¿Puede un hombre con parálisis severa inspirar a los científicos más que nadie después de Einstein? ¿Puede un hombre sordo escribir un concierto? Por supuesto que puede. ¿Por qué entonces tú no puedes vencer las limitaciones autoimpuestas?

Estamos rodeados de personas que han ido más allá de la mediocridad, a pesar de que tenían razones muy válidas para no hacerlo.

Cuando tenemos la pasión en nuestros corazones, cuando estamos dispuestos a cuestionar aquello a lo que estamos acostumbrados y empujar mediante nuestros miedos, nada es imposible: todo parece posible y nuestros sueños comienzan a convertirse en realidad. Cuando creamos nuestros sueños, somos ilimitados.

¡Soy CBT!



Órgano Informativo del
Centro de Bachillerato Tecnológico
Isidro Fabela Alfaro / Agosto 2016

Reemplaza las libretas por Apps para Celular y Tablet.

El tomar notas en cuadernos es una opción que va quedando atrás porque ahora puede ser reemplazada por diversas aplicaciones.

Ante los recursos digitales del siglo pasado, el tomar notas en cuadernos es una opción que va quedando atrás porque ahora puede ser reemplazada por diversas aplicaciones para los dispositivos móviles.

De acuerdo con la revista del consumidor del mes de Julio, lo anterior no sólo permite aprovechar mejor los recursos invertidos en la compra de una tableta o un teléfono inteligente, sin ayudar a reducir la tala de árboles.

En la revista publicada por PROFECO se presentan ocho aplicaciones que además de permitir a los usuarios tomar notas, en algunos casos ofrece la opción de hacerlo por audio o video.

Expone que Evernote es la app que trasciende porque facilita a los usuarios de iOS, Android, Mac, Windows y Web tomar notas y documentos, hacer clipping de sitios web y grabación de audio.



Para las mismas plataformas se encuentra Microsoft OneNote, que brinda la opción de notas, listas independientes y proyectos mientras que la Aplicación Quip combina notas y documentos.

El resto de las Apps que menciona la revista del consumidor son Simplenote, Dropbox Paper, Apple Notes y Google Keep, esta última también guarda imágenes y crea listas de revisión.

La PROFECO señala que con Internet, las citadas Apps, los documentos que se inician en un dispositivo se sincronizarán con el resto de los equipos en los cuales el usuario tenga instalada la versión correspondiente a las aplicaciones.

Consulta la revista visitando la dirección: https://issuu.com/profeco/docs/edicio__n_nu__mero_473_julio_2016



Diseña tu estudio.

Crea un ambiente ideal para estudiar o trabajar siguiendo las tres claves de la decoración:

Espacio, Luz y Color.

Por Daniela Sáenz.

Un lugar cómodo te invitará a mantenerte enfocado en el estudio o trabajo. Encuentra un balance entre los muebles y el espacio que tienes para no saturar la habitación.

Para empezar necesitas una silla, un escritorio, un librero y una lámpara. El escritorio es el centro mientras que los libreros y las repisas te ayudarán a crear un orden visual.

Si el espacio es reducido elige muebles multifuncionales y aprovecha la oportunidad de darle un acento de color usando un tapete. La iluminación es uno de los puntos más importantes para crear un ambiente relajante que despierte la creatividad.

Las luces azules transmiten tranquilidad mientras que las cálidas dan una sensación de confort. Una lámpara de escritorio es ideal para mejorar la lectura y cuidar la vista. Si pasarás horas en una silla, busca que sea cómoda con elementos como descansabrazos y un respaldo curvo.

Las más recomendables son las que pueden variar su altura, le dan soporte a la espalda entera y ayudan a mantener una postura correcta.

Por último el color: los tonos verdes y azules son relajantes, te mantienen despierto y alerta.



Date los buenos días.

Por Aurélie Durand.

Salirte de casa sin desayunar es como salir con el auto a carretera con la reserva de gasolina, tarde o temprano, el motor va a parar.

Por qué desayunar.

- Acabas de pasar un ayuno de doce horas y tu cuerpo necesita nutrientes esenciales para tener energía, pensar, estar de buen ánimo. Necesitas “combustible” de calidad.
- Durante la noche, los niveles de glucosa bajan. Hay que nivelarlos para estar al cien.
- No caes en la tentación de los antojos. El desayuno favorece el control del apetito. Si traes algo nutritivo en la panza, es mucho más fácil rechazar el pastel de chocolate en la escuela.
- Te sirve para la concentración y la memoria, que es lo que se espera de ti ya sea que estudies y/o trabajes. Andar bien alimentado nutre tus células y hace que tu cerebro funcione como debe.
- Estimulas el metabolismo y controlas mejor tu peso. Es mejor comer en cantidades razonables a lo largo del día que hacerte el anoréxico hasta que te gana el hambre y te atascas. Recuerda que durante el sueño necesitas muy pocas calorías. Lo ideal es repartir los alimentos de cinco comidas (tres comidas y dos colaciones).

Arma un buen desayuno.

Un cuernito, un café y jugo de naranja no es un buen desayuno, es pura azúcar! Tampoco una torta de tamal ni un mega-plato de Choco Krispis, lo ideal es que tu desayuno sea una combinación de:

1. **Proteína:** Ya sea animal o vegetal te ayudará a controlar las ganas de tragarte todo lo que se te atraviese.
2. **Grasas buenas:** Un buen ejemplo son las nueces, mejoran la concentración, tienen vitamina E y proporcionan energía.
3. **Carbohidratos de calidad:** Cereales y granos integrales que serán tu principal fuente de energía.
4. **Líquidos:** Para estar bien hidratado, pero tómalos al final de cada comida para que su consumo no te quiten el hambre.

Organiza y planea tu semana.

Escribe tus menús. No te estreses preparando recetas complicadas. Trata de ser lógico en tu elección. Por ejemplo, si compras fresas considera que las puedes usar dos o tres veces a lo largo de la semana, desarrolla el hábito de llevar una lista con lo que necesitas antes de ir a comprar los ingredientes para tus alimentos. Consulta libros con opciones de comida sana como ensaladas y licuados saludables.

(Próxima entrega, los súper-alimentos)

Olimpiada de INFORMÁTICA del Estado de México



Participa en la Olimpiada de Informática del Estado de México para estudiantes de primaria, secundaria y bachillerato en el proceso 2016 - 2017. La OMI-Edomex es un concurso para jóvenes que gusten de resolver problemas prácticos mediante la lógica, los algoritmos y la programación de computadoras.

Buscamos a los mejores programadores del Estado de México para formar la selección Estatal que participará en la Olimpiada Nacional que se llevará a cabo en Querétaro en Mayo de 2017.

Próximas Actividades:

Inscripción por Internet: 22 de Agosto al 18 de Septiembre de 2016.

Examen por Internet: 19 al 25 de Septiembre de 2016.

Inscríbete ya en: www.olimpiadadeinformatica.org.mx

Decisiones Clave

“La curiosidad por aprender es la clave”



Olga Medrano Martín del Campo, Estudiante #LADYMATEMÁTICAS

El reto para esta joven de 17 años es seguir aprendiendo e inspirar a otras niñas a seguir sus sueños.

Originaria de Jalisco, ha acaparado la atención de los medios de comunicación por ser la primera mexicana en obtener una medalla de oro en la Olimpiada Europea de Matemáticas en Busteni, Rumania.

¿Cómo descubriste el gusto por las matemáticas?

Mi hermano mayor Adán me contagió su entusiasmo, él empezó a concursar; en casa nuestros papás nos estimulaban a razonar y preguntar ¿por qué pasa esto? Y recuerdo que un maestro me regaló un librito “El maravilloso mundo de las matemáticas” y me encantó.

¿Cómo harías para enseñar a otros?

Diseñando materias como ¿Qué pasaría si? O ¿Te has preguntado cómo funciona?. De esta forma sería más divertido y se darían cuenta de que la curiosidad es la clave para aprender más.

¿Cualquier niña puede brillar en los números?

Claro, no está en nuestros genes sino en el trabajo y dedicación, si te esfuerzas puedes lograrlo.

¿Tu siguiente reto?

Ir a Hong Kong, ganar y cuando vuelva, ir a la universidad. Me aceptaron en el Instituto Tecnológico de Massachusetts (M.I.T.) en Boston, USA.

El hábito de estudiar

Estudiar es una tarea que se puede aprender empleando una serie de estrategias que favorecen la adquisición de nuevos hábitos.

Los hábitos son actos que se adquieren poco a poco a través de la experiencia, con la práctica se acaban automatizando, de forma que se repiten habitual y regularmente. Un hábito de estudio, es un conjunto de acciones destinadas a estudiar que se repiten y que son las determinantes del rendimiento y de los resultados académicos.

Son muchos los casos en los que los estudiantes fracasan por una falta de buenos hábitos de estudio, es decir, las acciones que ponen en marcha cuando estudian no son efectivas y no se obtienen buenos resultados. El hábito es una manera de actuar constituida por un conjunto de acciones concretas, por lo tanto los hábitos se pueden adquirir. La adquisición del hábito requiere tiempo y experiencia, poco a poco se entrenan las acciones, de forma que se repiten regularmente. En un principio es importante prestar atención a estas acciones y poco a poco, estas se van transformando en conductas automáticas que se realizan sin prestar atención a las mismas.

Por todo ello es importante entrenar desde edades tempranas a los estudiantes en la construcción de buenos hábitos de estudio ya que esto va a determinar su éxito académico, la consecución de sus metas y en definitiva su felicidad.

Los beneficios.

La adquisición de hábitos de estudio aporta importantes beneficios a los alumnos, son fundamentales para su desarrollo académico, su proceso de aprendizaje y para su desarrollo general, ya que los hábitos se generalizan.

- Los hábitos de estudio les permitirán lograr el éxito académico y el logro de sus metas. La consecución de un buen rendimiento en el estudio está determinado por el dominio de hábitos.
- Se adquieren habilidades que les permitirá organizar su tiempo, esto es obtener mejores resultados en menos tiempo.
- Los hábitos van a contribuir a la formación de un autoconcepto y una autoestima académica adecuados.
- Ayudan a la construcción de aprendizajes significativos. El hábito propicia la construcción de aprendizajes de forma tranquila y segura, comprendiendo, construyendo y asimilando lo que aprenden de forma efectiva.
- Aportan seguridad y confianza para el futuro.
- Favorece el éxito en diferentes áreas de la vida y con ello la felicidad. El hábito es una forma de trabajar que se extenderá en momentos futuros a distintas facetas de la vida.

Continúa más adelante esta lectura.

El hábito de... (continúa)

¿Cómo adquirir el hábito del estudio?

Conoce los hábitos que tienes. Puede que tengas hábitos que debes cambiar y otros que debes favorecer, es fundamental observar como estas estudiando y ser honesto contigo mismo.

Valora la importancia del hábito de estudiar, organízate y sigue un método, así los resultados mejorarán. Observa tus resultados y emplea un método confiando en que pequeños pasos te permitirán obtener mejores resultados. El hábito se adquiere poco a poco. Si pretendes cambios grandes de golpe, conseguirás desánimo, aburrimiento, frustración y abandonarás esta empresa porque no verás resultados importantes (la motivación debe de venir de tu interior, no es responsabilidad de los que te rodean).

Repite las acciones que quieres entrenar, el hábito se consigue con la práctica y la repetición. Es fundamental practicar a diario. Observa los logros que consigues y los beneficios que te aportan, no le tengas miedo al éxito. Admite y observa en otras personas las consecuencias negativas de no hacerlo. Es fundamental que seas consciente de los avances y de los beneficios que tus actos te aportarán, así te motivarás más, no perderás el interés y enfocarás mejor tu energía. Puede que cometes errores, así que se comprensivo y paciente contigo mismo. El hábito no se adquiere en un día, debes trabajarlo poco a poco.

10 pasos para lograr el hábito del estudio:

1. **Organiza tus tareas, planifica tus actividades para que no acabes haciendo cosas que te distraigan asignando un orden a tus pendientes de mayor a menor importancia (una agenda te puede servir).**
2. **Proponte metas accesibles y con resultados a corto plazo, los grandes logros se consiguen persiguiendo metas más pequeñas (por ejemplo: leer dos o tres páginas de un libro en lugar de 300).**
3. **Inicia estudiando de poco en poco, para que el aprendizaje funcione, no necesitas horas y horas que te harán odiar esta actividad.**
4. **Planifica bien los horarios, sesiones de estudio razonables y seguir una buena planeación dan mejores resultados.**
5. **Procura asignar el mismo número de horas de estudio por semana, esto reforzará el hábito de estudio en casa (en algunas universidades sugieren que estudies una hora de cada materia por hora recibida de clase).**
6. **A la hora de definir tus metas, busca que sean claras y específicas (estudiar dos páginas, hacer 5 ejercicios, etc, etc, etc.)**
7. **Haz que tus actividades empiecen por lo más difícil y terminen con lo más sencillo (así podrás vencer al cansancio).**
8. **Repasar es una forma de estudiar, el repaso te ayuda a reafirmar los saberes y las destrezas (tus apuntes electrónicos son una buena alternativa).**
9. **Evita distracciones en donde hagas actividades de estudio, este sitio debe de ser tranquilo, silencioso y sin distracciones (música, redes sociales, teléfono celular, etc.), no olvides que en tu planeación de actividades puedes incluir actividades recreativas (se vale, siempre con moderación y respeto a tus actividades de estudio).**
10. **Reconoce tus logros, estudiar es algo bueno para ti y tu vida futura, estás sembrando mejores resultados y seguramente cosecharás cosas positivas para ti, puedes ayudarte a mejorar tus calificaciones trabajando en equipo con otros compañeros de la escuela. (Aprovecha el potencial de otras personas en otras disciplinas).**