

25 años En sintonía

Anécdotas en la vida de algunas personas con larga trayectoria laboral dentro del IMER.

Pág.3



Cinco programas con más historia en el IMER

Pág.4



Perspectivas

Desde Chiapas

Pág.7



Modulación Ante el micrófono



Pág.6

¿ESTRESADO?



No hay por qué vivir así

Pág.8

Editorial

Muchas razones para festejar



Todos tenemos varias y distintas razones para considerar importante este vigésimo quinto aniversario del IMER.

Pág.2

Charlas de Café

En octubre la Dirección de Investigación de la Comunicación Radiofónica te ofrece diversas actividades de capacitación.

Pág.2

Apuntes de la Radio

Séptima Bienal Internacional de Radio

Pág.5

¿Sabías Que...



Pág.8

Responde la trivía y ¡gana!



Editorial

Muchas razones para festejar

Todos tenemos varias y distintas razones para considerar importante este vigésimo quinto aniversario del IMER. Ello nos ha impulsado a realizar numerosas actividades conmemorativas a lo largo de todo el año. Las más recientes: desde el 18 de septiembre, la exposición *Radiografías de la Radio* en el Centro Cultural de España y editamos una publicación conmemorativa de los 25 años del Instituto, que muestra -como ustedes saben- una mirada, desde diversos ángulos, de la presencia de la radio -y especialmente de nuestras emisoras- en la sociedad y en la vida de las personas.

Aprovechamos la celebración para hacerles una nueva propuesta, se trata de la edición de *Cue*, una nueva forma de comunicación interna para quienes formamos parte del Instituto, un instrumento que nos permitirá conocernos y comunicarnos un poco mejor, compartir información de interés relacionada con nuestro quehacer diario, y que servirá como un foro para intercambiar opiniones e ideas.

Este órgano de comunicación tiene dos platafor-



En octubre la Dirección de Investigación de la Comunicación Radiofónica te ofrece diversas actividades de capacitación.

Los únicos requisitos que debes reunir son: tener un genuino interés en profundizar sobre temas relacionados con la radio, que te guste intercambiar y conocer distintos puntos de vista... ¡Ah!, y sobretodo, que estés dispuesto a disfrutar de un aromático café todos los jueves y viernes del mes.

Los temas de las *Charlas de Café* son los siguientes:

- **Y todo por una canción...** (jueves 16.10.08)
Imparte Carlos Niño Ortega, Subdirector de Programación.
- **Organización del acervo sonoro del IMER,** (viernes 17.10.08)
Imparte: Jesús Palafox Romero, Jefe del Departamento de Fonoteca de Concentración.

mas: impresa y electrónica. La primera la veremos en los distintos tableros del Instituto; la segunda circulará en la intranet y en ella habrá secciones adicionales que favorecerán la interactividad y aportarán información sobre próximos acontecimientos relevantes en el Instituto, sin tener que esperar el siguiente número.

Por ejemplo, como resultado de la posibilidad de estar comunicados de manera más rápida e

interactiva, luego de una convocatoria abierta para ello, surgió el nombre de esta publicación electrónica: *Cue*, término usado en nuestro medio para designar la señal con la cual se indica al locutor que puede comenzar su intervención al aire -en esta edición se muestran todos los nombres sugeridos por diversos compañeros-.

Todas las áreas y cada una de las personas que colaboran en el Instituto son importantes para con-

- **¿Cómo preservar nuestra fonoteca toda una vida?** (viernes 24.10.08)
Imparten: Jesús Flores y Pablo Dueñas, Gerente y Programador de la XEB, respectivamente.
- **Análisis crítico de los medios** (viernes 31.10.08)
Imparte: Graciela Ramírez Romero, Directora del Observatorio Ciudadano de Medios Electrónicos.
- **¿Quién te escucha y por qué?** (jueves 06.11.08)
Imparten: Alejandro Joseph y Erika de Uslar, Director y Subdirectora de Investigación, respectivamente.
- **De lo análogo a lo digital: el diseño de audio en la actualidad** (viernes 21.11.08)
Imparte: Adolfo Cortés Murillo, Operador de Estudios A y B del IMER.

¡No lo pienses más! Para mayor información comunícate con Inés Morales a la extensión 1787 o a ines.morales@imer.com.mx

formar su oferta radiofónica de servicio público. Su esfuerzo cotidiano hace posible -de este lado de la radio- al IMER y su trabajo provoca que tenga sentido para el público sintonizar nuestras emisoras. Sumo mis razones para festejar a las de todos ustedes y espero que este instrumento, como este aniversario, se enriquezcan con su participación.

Héctor J. Villarreal
Director General

25 años En sintonía

Por: Brenda Mesa Robles

Ignacio Casas

“La radio es un medio que a ciertas horas se convierte en una gran compañía o tiene el poder de acercar a las personas. Recuerdo –dice el productor- a un señor que escuchaba el programa *Buenos Días México*, a través de XEB, mientras trabajaba en las plataformas



petroleras de la Sonda de Campeche. Cada emisión nos llamaba y le enviaba canciones y mensajes a su esposa en Yucatán. De esta manera sostenían una comunicación permanente aun cuando tardaban meses! en estar juntos”.

Miguel Fernández

Uno de los retos más difíciles que ha tenido que enfrentar el Director de Ingeniería fue



el lanzamiento, hace ocho años, de *XHIMR Horizonte*.

“Arrancó transmisiones con melodías de *Los Beatles* el 14 febrero del año 2000. Para lograrlo tuvimos que resolver dos aspectos: Conseguir el equipo de transmisión y ubicar el sitio de las cabinas. En un tiempo récord de cinco meses salimos al aire utilizando el equipo transmisor emergente de *Reactor* –en aquel entonces *Órbita*- y aprovechamos la cabina de *XEQK La Hora Exacta*, hoy *Tropicalísima 13-50*”.

Gerardo Zárate

Encargado de la fonoteca del Instituto, desde hace 23 años, Gerardo –mejor conocido por todos nosotros como *El Chilaquil* nos cuenta: “Uno de los acontecimientos más im-



pactantes que recuerdo fue cuando se desplomó –a causa del sismo de 1985-, el edificio donde estaba ubicada la fonoteca del IMER en la calle de Doctor Barragán. Afortunadamente el material no sufrió daños y al poco tiempo nos cambiaron al edificio de la Sociedad de Autores y Compositores de México, en donde hoy se ubican las Instalaciones del IMER”.

Anécdotas en la vida de algunas personas con larga trayectoria laboral dentro del IMER.



Yolanda Vargas

Creatividad y dinamismo del personal joven son dos elementos fundamentales que han inyectado energía y ánimo a Yolita quien desde hace 25 años se desempeña como secretaria; hoy, en el área de programas institucionales de la Dirección de Producción. “En el IMER he tenido la oportunidad de crecer, aprender y convivir con mucha gente, con locutores que hoy son grandes voces en la radio, especialmente recuerdo los momentos de convivencia con un locutor muy querido que ya se nos adelantó, Don Benito Rómulo de Vivar”.



Enrique Lazcano

“Las pelotas que a veces te avientan, si las logras cazar, te pueden cambiar la vida”, asegura el periodista y conductor de *Revista Antena Radio* al recordar que en los inicios de su carrera en el IMER fue invitado como elemento de apoyo a una Cumbre de Presidentes a la

que no llegó el conductor programado; entonces, el Director del IMER en aquel momento dijo: *traemos a Enrique Lazcano*. “De pronto pensé que habría otra persona que se llamaba igual, pero todos me miraban y fui yo quien al otro día transmitió, en cadena nacional y en vivo, aquella importante cumbre. Seguro lo hice medianamente bien, a pesar de que el guión se me acabó antes y terminé improvisando. Posteriormente cubrí hechos trascendentes para México como los lanzamientos espaciales de la NASA del *Atlantis* y el *Discovery* y la primicia –que en un juego de volados ganó el IMER- para entrevistar al primer astronauta mexicano, Rodolfo Neri Vela”.



Guillermo Cortés

Con una sonrisa amable dibujada en el rostro, el ingeniero, Jefe del Departamento de Eventos Especiales y Controles Remotos, afirma: “Nada de palmaditas en el hombro, ni felicitaciones innecesarias por hacer bien y con calidad nuestra labor. Esta filosofía la aplico hace muchos años y trato de transmitirla siempre a mi equipo de trabajo”.

Cinco programas

con más historia en el IMER

ZONA LIBRE (1985)

Edad: 23 años

Conducción: Gabriela Tapia

Emisora: XHOF, Reactor,
105.7 FM

Transmisión: Sábado, 09:00
a 10:00 horas.

Nació en 1985 con el nombre de *Entretiempo*. En abril de 1995, esta producción del Consejo Nacional de Población (CONAPO) cambió su nombre a *Zona Libre*. Está dirigido principalmente a los adolescentes y jóvenes del área metropolitana de la ciudad de México, con el objeto de proporcionarles información demográfica, educación sexual, vida familiar y calidad de vida.



NAVALES, CIVILES Y MILITARES (1991)

Edad: 17 años

Conductor: Francisco Calzada Jáuregui.

Emisora: XEMP, Interferencia
7Diez, 710 AM

Transmisión: Domingo, 20:30 a 21:00 horas.

Conscientes de que sus funciones no se limitan a la defensa de la soberanía del territorio nacional sino que juegan un papel fundamental en la búsqueda, rescate y protección de personas en casos de desastres nacionales e internacionales, este es el único programa de la radio en México dedicado a difundir las hazañas que realizan, a diario, el Ejército y la Armada.



CONTRAPUNTO (1991)

Edad: 17 años

Conductor: Eduardo Lizalde

Emisora: XHIMER, Opus, 94.5 FM

Transmisión: Lunes a viernes, 14:00 a
14:05 horas.

Como una buena parte de los poetas y escritores la labor literaria de Eduardo Lizalde se encuentra en estrecha

relación con la promoción cultural. Su voz grave y sonora dan un toque marcial y solemne a *Contrapunto*, serie de cápsulas con información sobre los acontecimientos más relevantes de la cultura y las últimas novedades musicales operísticas en México.

MANZANERO PRESENTA... (1991)

Edad: 17 años

Conduce: Armando Manzanero

Emisora: XEB, XEB, 1220 AM

Transmisión: Viernes, 21:00
a 22:00 horas.

Armando Manzanero, uno de los compositores vivos más importantes de la música mexicana sorprende al radioescucha en su faceta de conductor. Más que una emisión formal este programa es una tertulia, una noche de bohemia, una placentera conversación. El maestro yucateco entrevista, comenta, canta y cuenta anécdotas. Por eso, el tiempo, aunque uno no quiera, se va más rápido.



TESTIMONIO Y CELEBRACIÓN (1991)

Edad: 17 años

Conductor: Ernesto de la Peña

Emisora: XHIMER, Opus, 94.5 FM

Transmisión: Lunes a viernes, 10:00 a 10:05 horas.

Mediante pequeñas cápsulas con comentarios y reflexiones el maestro Ernesto de la Peña, nos invita a emprender un viaje a través del mundo de la literatura, la filosofía, la mitología y la religión. Este programa, como su nombre lo indica, celebra el pensamiento humano a través de los tiempos y da testimonio de la relación del hombre con lo divino.





El pasado 11 de septiembre en el marco de la Séptima Bienal Internacional de Radio, el licenciado Héctor J. Villarreal Ordóñez, Director General del IMER, moderó la mesa de trabajo: “**Tendencias de la Programación Radiofónica ante el Cambio Tecnológico**”, en las que participaron destacados académicos y profesionales de la comunicación: Alfonso Gumucio (Bolivia), Cheryl F. Halpern y Vincent Curren (Estados Unidos), María del Pilar Martínez-Costa (España), Enrico Menduni (Italia), Andreas Wertz (Alemania), Elfego Riveros y Gabriela Warkentin (México).

Ante el cambio tecnológico que implica la digitalización los ponentes enfatizaron la necesidad de crear propuestas radiofónicas que fomenten la participación, la crítica y la deliberación activa del público.

Las nuevas plataformas digitales como el Internet o el teléfono celular son sólo medios de transmisión que pueden acortar distancias y unir comunidades de diversas partes del mundo, pero el aspecto fundamental a tomarse en cuenta es la calidad de los mensajes.

Hoy la radio digital se extiende sobre todo en países con alto nivel de desarro-

llo y atiende a centros de interés específicos, dando lugar a **la radio temática especializada**, donde las personas suelen agruparse por características, inquietudes o rasgos socioculturales comunes; con esta nueva radio los usuarios pueden interactuar, proponer y compartir experiencias entre sí.

Estas innovaciones generan a su vez riesgos como la falta de acceso a una conexión de Internet en comunidades marginadas. Se destacó que la radio tanto analógica como digital debe promover la capacidad de hablar y de reflexionar del radioescucha.



Cuida tu lenguaje al aire

El Centro Nacional para la Prevención y Control del VIH/SIDA, nos envía las siguientes sugerencias para todos aquellos que trabajamos en un medio de comunicación.

EVITAR DECIR

Prostitución
 Prostituta o prostituto
 Paciente *
 Enfermos o enfermitos
 Personas con SIDA o Pacientes con SIDA
 Homosexualismo
 Control epidemiológico del VIH
 Lucha contra el SIDA
 Sidoso o Sidoso
 Infectado o infectada por el VIH
 Contagiados o contagiadas
 Personas de riesgo
 Grupos de riesgo

SE SUGIERE DECIR

Trabajo Sexual
 Trabajadora o trabajador sexual
 Persona con VIH
 Personas con VIH
 Personas con VIH
 Homosexualidad
 Vigilancia epidemiológica del VIH
 Respuesta al VIH
 Persona con VIH
 Persona con VIH
 Personas con VIH / Persona que adquirió el VIH
 Personas con prácticas de riesgo
 Grupos vulnerables o poblaciones clave

* Correcto en el lenguaje técnico médico.

Trivia 1. Con cuántas estaciones se fundó el IMER en 1983.

Trivia 2.Cuál es el título del texto ganador del concurso Radiografías de la Radio.

Las primera persona que responda cualquiera de estas preguntas al correo: cue@imer.com.mx se llevará una playera de Horizonte, un CD de aniversario de Opus y un DVD de la película Mentas Diabólicas.

Modulación

Ante el micrófono



Por: Ing. Daniel Velázquez*

Hablar a través de un micrófono, puede generar diversos estados de ánimo en el locutor: pánico escénico, actitudes violentas en torno al equipo (si no, ¿por qué siempre le pegan antes de hablar?); euforia (que no pueden contener, por eso gritan); temor (que provoca el alejamiento y por lo tanto la necesidad de atrapar hasta el más mínimo susurro), etcétera.

Para evitar todo esto las personalidades de la era clásica de la radio aprendían a modular la voz y a mantenerse a una distancia apropiada del micrófono; no necesariamente por la probabilidad de llenarlo de saliva o de componentes extras del último taco masticado antes de su

intervención, sino porque la emotividad genera en la voz diferencias de presión de aire, muy fuertes, que primero ingresan a la consola, pasan por el master -por el inge del master-, y de ahí al encargado de vigilar la continuidad al aire de la emisora, o sea el operador de planta y finalmente al escucha quien es quien tiene que tolerar este fenómeno llamado **sobremodulación**, es decir, un nivel de modulación del audio por encima del permitido por el equipo transmisor.

El transmisor toma esto como una pedrada que, lógico, ocasiona inestabilidad y en estos tiempos, ante situaciones tan agresivas, simplemente deja de radiar, o séase, nos saca del aire.

Claro, ante el escaso control del locutor, la poca tolerancia de los sistemas para soportar alteraciones fugaces -pero duras y a la cabeza o duras y al bulbo- y por qué no decirlo, el hartazgo del operador por ser despert... ¡ejem!, culpado de las constantes salidas del aire se fueron inventando y adaptando sistemas electrónicos diseñados para recibir toda clase de abusos, sobremodulaciones y pedradas.

A este equipo se le llama, **procesador** y, como muchos de los equipos, no es que sea el antecesor del iPod, pero sí de los sistemas que permitieron que la radio se considerara profesional, *de a de veras*. ¡Ah, que bellos tiempos!... en fin.

El micrófono empezó siendo de cinta y así se mantuvo *encinta* un buen rato hasta que el avance tecnológico permitió cambiar a un componente sensible a las vibraciones acústicas (tal y como pasó con los dispositivos al vacío llamados bulbos que luego los sustituyó el transistor y el CI -léase Circuito Integrado, no Contraloría Interna-), hasta hoy, que por el grado de microminiaturización, se puede adaptar el convertidor para que en la propia cápsula del micrófono, o sea, lo que va adentro y que no se ve, itenga un dispositivo de conversión analógico a digital!

Existen micrófonos de todos tipos: de bulbo para el nostálgico, de transistor para los retros, digitales para los metrosexuales. Todos con la posibilidad de entregar una señal clara de la voz. Hoy día la sobremodulación no preocupa al micrófono aunque tal vez sí al operador que en lugar de subir el volumen a las bocinas de monitoreo, sube el nivel a la consola y sobremodula pero ya no es culpa del micrófono.

Igual, cuiden su modulación por favor. No griten, no traten de hacer la voz chillona, mejor **modulen**.

*Daniel Velázquez, Subdirector de Ingeniería.

Lista de nombres sugeridos para CUE

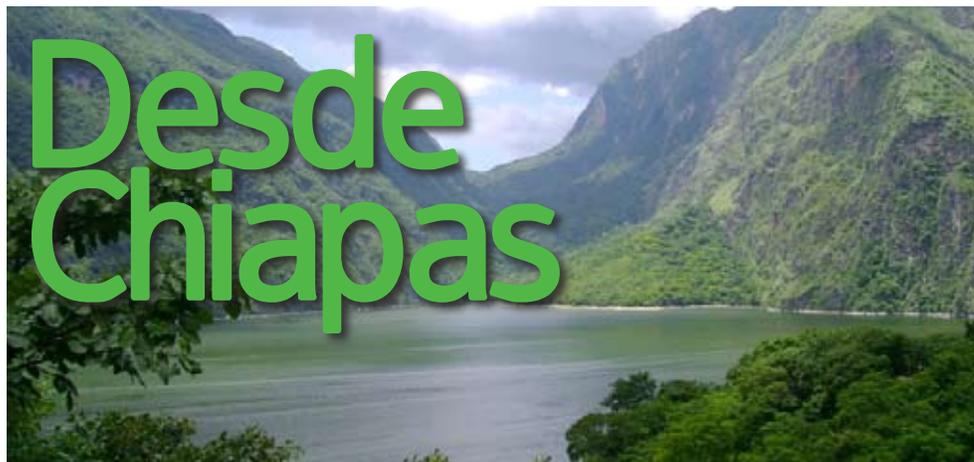
Gracias a quienes participaron en la convocatoria para bautizar a nuestra revista interna. **Cue**, el nombre ganador fue propuesto por Jesús Palafox Romero, Jefe del Departamento de Fonoteca de Concentración. ¡Felicidades!

El Correveydile
Radio Pasillo
Radiografía de la Radio
efIMERides
Ecos en Red
Electromonitor
El Avizor
Voz Activa
Inter Nos / Entre Nos
IMER... hoy

primERA Llamada
IMERnet
GuíaIMER
IMERlandia
DiarioIMER
Mundo-IMER
InfoIMER
InfoIMERadio
NotIMERadio
InforadioIMER

Inforadio
IMER en Línea.
Publi-IMER
PrIMERenlínea
De primera voz
Red IMER
Radorama
Sonorama
Re-Verb
EcoIMER.

Perspectivas



Desde Chiapas

Gabriela Morales es, desde hace cuatro años, Gerente de XECHZ, *Radio Lagarto* la emisora más escuchada en Chiapa de Corzo; pero su trayectoria en el IMER comenzó en 1989 cuando entró al Instituto como prestadora de servicio social. “Luego me convertí en asistente de producción, productora y después Jefe del Departamento de Coproducción y Convenios”, cuenta.



“Como productora, la anécdota que más recuerdo fue la primera vez que conduje un programa en vivo. Se llamaba *La Caprichosa Vida* y era parte de la barra femenina de XEB. La titular de la emisión no llegó, debido a un accidente de tránsito, y yo tuve que ocupar su lugar. Ahí entendí la importancia de que los productores conozcamos, como la palma de nuestra mano, los programas: El tema, cómo tratar la información, en fin, estar empapados, ¡tanto!, como para poder conducir si es necesario. La emisión duraba dos horas; a los 45 minutos, cuando llegó la titular, me volvió el alma al cuerpo”.

En 2001, Gaby dejó el IMER en busca de nuevos retos profesionales y trabajó en *Radio Educación* y *Grupo Monitor* “pero

en 2004, recibí la invitación para regresar al Instituto –donde verdaderamente se hace radio- y acepté. Siempre me sorprende estar haciendo lo que hago –confiesa-, me veo caminando hacia los estudios pensando: ¡y me pagan por hacerlo!, por hacer lo que más me gusta”.

Godofredo Rodríguez comenzó su carrera en el IMER, en 1993, como operador en XEMIT, ubicada en Comitán de Domínguez, Chiapas. Un año después ya era Subgerente de la emisora y en 1994 le ofrecieron la gerencia de XECAH, *La Popular*, en Cacaohatán emisora que el 16 de septiembre cumplió 21 años.

“Los momentos más memorables –dice Godofredo-, tienen que ver con el movimiento zapatista. En medio del levantamiento comenzaron a llegar rumores de que nos iban a tomar la estación, la gente estaba aterrada. Poco después, nos enteramos que la Comandante Lucy iba a ser la encargada de cerrarnos, sin embargo, murió cuando estaba a punto de hacerlo. Tomé entonces la decisión de cerrar la emisora. Estuvimos fuera del aire una semana y cuando regresamos lo hicimos con mucho tiento pues los helicópteros del ejército todavía volaban muy bajo y en esos momentos de turba podíamos ser confundidos por saqueadores. Afortunadamente, no fue así.

Con 15 años en el IMER hay muchas historias que contar. “En 1995 –recuerda Godofredo-, ganamos un premio de Creatividad Radiofónica que otorgaba la Secretaría de Salud. Nosotros ni íbamos a entrar al concurso pero una señora de

Comitán nos dijo que los del municipio de Margaritas habían enviado un *spot* muy bonito que usaba voces en distintas lenguas. Nos picó la cresta. Nos pusimos a trabajar a toda velocidad, lo entregamos ¡y ganamos!

Mario Escobar se integró al IMER en 1991, como Subgerente de XEMIT, hoy *Radio IMER*. Desde 1992, es Gerente de la estación. “Antes de venir a Chiapas trabajaba en la UNAM como encargado de proyectos culturales; un buen día recibí la llamada de Patricia Bordon quien dejaba la emisora para ir a trabajar al INBA. Cuando llegué, transmitíamos con 700 watts de potencia usando un cable que salía de la consola a una estructura metálica hechiza, un verdadero tendadero.



Nuestro primer intento de torre de transmisión, en 1993, se derrumbó mientras la estaban levantando ¡nunca se me va a olvidar! Afortunadamente, no hubo pérdidas humanas pero sí materiales. Hoy la estación tiene una potencia de 5000 watts.

“*Radio IMER* es una entidad viva, un ser viviente que se enciende a las cinco de la mañana y le da los buenos días a quienes, a esa hora, comienzan su jornada. Imagínense las ondas radiales bañando el caserío de Comitán y los poblados aledaños, irradiando las calles empedradas, las iglesias, las montañas que no están lejos sino muy cerca.

“Sin pasar por alto el lenguaje comiteco, el chiste regional, las leyendas donde los *cakchojes* -enanos infernales- esperan bajo el Puente Hidalgo a quienes lo cruzan a altas horas de la noche, *Radio IMER* es un receptor y emisor del decir y el hacer de la gente”.

¿Sabías Que...



...869 radioescuchas participaron en el **concurso Radiografías de la Radio** con 1824 trabajos?

...la **exposición Radiografías de la Radio**, en el Centro Cultural de España fue visitada en su primer fin de semana por aproximadamente 200 personas?

...**Reactor** es la estación más escuchada entre los jóvenes entre 18 y 24

años de edad que habitan el Distrito Federal y su zona conurbada?

...la **página principal del IMER** en Internet, es consultada por un promedio de 7 mil 500 personas diariamente? Tan solo en agosto recibió 220 mil 597 visitas.

... los compañeros de **Servicios Generales** llegan a sacar un promedio de mil 600 copias diariamente? Esto significa que, al año, se generan más de medio millón de copias! En apoyo al ecosistema, te invitamos a reducir en lo posible el uso de papel.

...la conductora más joven del IMER tiene nueve años? Es Ali del programa

infantil **Cuéntame**. El conductor que más cumpleaños ha celebrado es el maestro Ernesto de la Peña quien recientemente apagó 80 velas.

...el Instituto Mexicano de la Radio transmite **14 programas infantiles?** Más que cualquier otro grupo radiofónico en el país. **La casa de los duendes** de Radio IMER es tan popular en Comitán que sale al aire de lunes a viernes. **Buenos días con Cri-Cri** es un espacio que exigió la audiencia de **Yucatán FM** y está diseñado para *quienes todavía tienen un grillito en el corazón*.

¿ESTRESADO?



No hay por qué vivir así

Por: Inés Morales Ahedo*

En la actualidad el estrés que implica una labor de periodismo y de comunicación como el que se desarrolla dentro del IMER se ha convertido en un hábito. Locutores, productores, asistentes, reporteros y personal administrativo nos vemos día con día expuestos al desgaste físico y mental que demanda nuestra tarea y esto puede desencadenar un sin número de padecimientos y desórdenes.

Algunos síntomas del estrés son: insomnio constante, cambios de humor repentino, mala digestión, dolores de cabeza, olvidos, falta de concentración, falta de autocontrol, baja productividad e insatisfacción general. La buena noticia es que a pesar de todo esto puedes aprender a dominar el estrés.

A continuación, algunos consejos útiles:

- Aprende a darle descanso al cuerpo, esto es, procura dormir ocho horas.
- En el trabajo mide tus capacidades y evita la acumulación de pendientes.

- Practica algún deporte. Mejorará tu salud cardiovascular y reducirá en gran medida la tensión. Caminar 30 minutos diarios es una opción para relajarte.
- La motivación es necesaria para todos los individuos. Encuéntrala tanto en lo personal como en lo laboral a través de objetivos a corto, mediano y largo plazos, esto te permitirá alimentar y aumentar tu autoestima.
- Tomar agua ayuda a bajar los niveles de ansiedad así como a desechar cantidades excedentes de sal, café, alcohol y tabaco que causan desequilibrio en el organismo.
- Aprende a pedir ayuda cuando sea necesario y reconoce tus alcances y límites.
- Procura realizar actividades relajantes y culturales como salir a pasear, a conocer museos, al cine, a un concierto o a alguna actividad familiar. Usa el buen humor como terapia.
- Olvida que eres indispensable en tu empleo y en tu casa, todo sigue caminando estés o no estés ahí.

El estrés es un patrón de conducta que puedes cambiar si detectas sus primeras manifestaciones y le pones freno a tiempo.

Recuerda que eres tus pensamientos y tus actos y que la vida no se toma por los descansos que tomas, sino por los momentos que te roban el aliento. **¡Aprende a vivir a todo pulmón siendo feliz a partir de ahora!**

* Inés Morales Ahedo, Jefa del Departamento de Capacitación.