

LA REGLA DE LAS 10.000 HORAS

“Lleva mucho tiempo llegar a ser joven” (Pablo Picasso)

En un libro del que se ha hablado mucho recientemente, Fuera de serie, Malcolm Gladwell postula la regla de las 10.000 horas.

Según las estadísticas recogidas por el autor, es el tiempo que necesita aplicarse a una misma actividad cualquier persona para alcanzar la maestría.

Contrariamente a lo que se cree, el cerebro de un genio no es diferente del de alguien común y corriente, tal como se comprobó en la disección del de Einstein.

Todos tenemos más talento para unas disciplinas que para otras, pero lo que distingue a la persona brillante del resto son esas 10.000 horas que ha dedicado a una misma cosa, sea el violín, la informática o la gestión de un negocio.

Esta regla también se aplica al rendimiento del cerebro. Según los neurólogos, cuando lo mantenemos ocupado a través de la lectura, la creación artística o el juego, aumenta la llamada memoria automática, que es la que nos permite hacer cosas sin pensar en ellas.

Es el caso del ajedrecista que, en los primeros compases de la partida, mueve sus piezas sin tener que cavilar. O el de un pianista de nivel que interpreta una compleja partitura mientras habla con alguien. Su esfuerzo y constancia les han procurado un seguro de vida para sus facultades intelectuales, que operan incluso sin que intervenga la conciencia.

Algunos ejemplos de que la agilidad mental no está reñida con la edad fueron Miguel Ángel, que dio luz a sus mejores obras de los 60 a los 89 años, hasta su último día de vida. Goethe terminó su obra maestra Fausto a los 82 años.

Su secreto tiene dos ingredientes básicos: trabajo e ilusión.

LO QUE OCURRIÓ EN FEBRERO

PROGRAMA EDUCATIVO



De Excursión Educativa en el Museo de Arte de Ciudad Juárez, el pasado día 7 de febrero.



El Ing. Antonio León, nos compartió la plática: La recuperación del testigo mudo de la Revolución Mexicana, Ojo de Pascual Orozco.



Influencia de la Orden Franciscana en la Fundación de la Misión de Guadalupe. Tema impartido por José Ángel Álvarez. Plática Educativa.



Plática de Inducción, impartida por Alma Frausto. Bienvenidos Rogelio Bejarano y Deborah Peña.

DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD

Con una rica comida y la participación musical de Camis y Rubén Villagrán fue como Girasoles festejo el 14 de febrero. Gracias a los afiliados, voluntarios y consejo que nos acompañaron.



LO QUE OCURRIÓ EN FEBRERO

PROGRAMA DE VINCULACIÓN

De la Infinita Brevedad de la Vida: Un enfoque poético de la finitud humana... Conferencia del mes de febrero, impartida por el Mtro. Sergio Armendáriz Díaz, en el auditorio de El Colegio de Chihuahua.



PROGRAMA DE ASESORAMIENTO



El doctor Jesús Ramírez, visitando el consejo de Infonavit Casas Grandes para compartir la plática de asesoría: Bacterias, virus y vacunas.



Módulo de Derechos Humanos en el Consejo Morelos.
Imparte: Lic. Dora Hernández

PROGRAMA VUELTA AL TRABAJO



Sra. Ada Gómez, en entrevista para iniciar el proceso de volver a trabajar.



Taller, reacondicionamiento para volver al trabajo, del mes de febrero.

TOMA DE PROTESTA

Los integrantes del Consejo Directivo de Girasoles, protestaron y refrendaron sus responsabilidades ante la comunidad, para seguir trabajando en favor de las personas mayores.



Integrantes del consejo



Presidente de Consejo. Dr. Servando Pineda

CONVOCATORIA



Recuerda que tenemos abierta la convocatoria del Premio Adelante 2023, hasta el próximo 24 de marzo. Mas información al 656 207 77 89 con Ma. de los Ángeles Luebano

REDONDEO



Del 1 de marzo al 30 de abril redondea en los supermercados S-Mart. Parte de lo recabado será entregado a Girasoles para continuar con su misión.

RECOMENDACIÓN DEL MES EN BIBLIOTECA

El Libro de la Proteína Vegetal
Autores: Jeanne Larson y Ruth McLin.

Es un libro de la Biblioteca Natura que contiene importante información sobre nutrición balanceada una lista completa de hierbas, especias y 52 menús.



RECORDATORIO

Cuando recibas este boletín, también recibirás el calendario de actividades que tenemos para ti en el mes de marzo.

Síguenos en nuestras redes sociales, para que día a día te enteres de todas las actividades que tenemos para ti y los tuyos.



Girasoles Osc



www.girasoles.org.mx



656 759 15 17