

## **HACER UNA TESIS**

Escribir una tesis parece una tarea larga, difícil. Es así pues en verdad es larga y complicada. Afortunadamente, se sentirá Ud. mejor, una vez que tenga un par de capítulos escritos. Hacia el final, encontrará que lo disfruta. Es un goce basado en la satisfacción del deber cumplido, en el placer en haber aportado al conocimiento científico y, por supuesto, la inminencia de un final feliz. Como muchas otras tareas, escribir una tesis normalmente parece terrorífico, así que permítanos ayudarle en el cómo debe iniciar.

### **Un esquema**

Primero haga un esquema de su tesis: escriba un bosquejo de los títulos de capítulos, subtítulos, algunos títulos de ilustraciones (para indicar donde van los resultados) y algunas otras notas. Debe haber un orden lógico en la presentación de los capítulos y un esquema tentativo final de la tesis, como resultado de esta tarea. Una vez que tenga una lista de capítulos y, bajo cada título del capítulo, haga una lista completamente razonable de cosas que deben ser informadas o explicadas, usted habrá dado un golpe decisivo en contra del "bloqueo del escritor". Cuando se disponga a teclear, su objetivo no será ya escribir una tesis, sino algo más simple: teclear un párrafo aislado de ideas germinales, debajo de cada uno de los subtítulos. Será de ayuda comenzar con uno sencillo, esto le hace entrar de a poco en el hábito de la escritura. A menudo, los capítulos de Materiales y Métodos son los más fáciles de escribir, porque solo debe describir lo que Ud. mismo hizo en la experiencia; cuidadosamente, formalmente y en un orden lógico.

### **¿Cómo se hace el bosquejo de un capítulo?**

Puede probar al método siguiente para escribir documentos de la tesis:

- Reúna todas las figuras (tablas, diagramas, dibujos, etc.) que usará.
- Póngalas en el orden en que Ud. mismo lo haría si tuviera que explicárselas a alguien.
- Ensaye explicándolas a alguna otra persona (su mamá, su novia, etc.), debe ir practicando desde ya, su exposición ante el jurado.
- Una vez que ha encontrado el orden más lógico, anote debajo de cada una, las palabras descriptoras surgidas de su imaginaria explicación.
- Éstas palabras claves proporcionan un punto de partida, para el bosquejo de su capítulo.
- Una vez que tenga un esquema, debe discutirlo con su asesor (o asesora) de tesis.

Haga de inmediato el primer contacto con su asesor, es importante porque:

- Lo dispondrá desde ese momento, para atender un flujo constante de borradores de capítulos que usted probablemente le presentará en desorden,
- Le permitirá establecer una agenda para atender sus demandas, según sus propias disponibilidades de tiempo.
- Una vez que usted y su asesor estén de acuerdo con una estructura lógica, el deberá tener una copia de referencia para cuando lea los capítulos que Ud. le presentará desordenados. Si tiene un co-asesor, discuta también el mismo boceto con él, y presente todos los capítulos a ambos asesores simultáneamente.

### **La Organización**

Alienta y es útil iniciar un sistema de archivo tanto físico (fichas y carpetas) como lógico (en computadora).

- Con respecto al archivo físico: papeles, manuscritos, recortes, fotografías, fotocopias, etc.; encarpételas y rotúlelas. Una carpeta por capítulo, asunto o tema de investigación. Otra para la correspondencia de correo (normal o electrónico). Esto le ayudará no solo a mantener limpio y ordenado su escritorio, sino el disponer de toda la información compilada "a mano". Es absolutamente recomendable un archivador de carpetas (colgantes) y otro para las fichas (de escritura manual).
- En cuanto al archivo lógico, abra un documento en su procesador de palabras para cada capítulo, uno para las referencias bibliográficas y otros adicionales. Mientras escribe algo en el Capítulo X, pensará quizá en una referencia o en una idea para discutir en el Capítulo Y. Anótela como recordatorio, ponga indicadores. Si en el futuro piensa en algo interesante o pertinente para tal capítulo: tales referencias y tales notas, le facilitarán la escritura.
- En cada documento, ponga un pie de página que indique la versión (fecha, hora) del mismo, así como el número de página vigente en contraste con el total de ellas. (vea un ejemplo en este mismo documento).

### **Respaldo de archivos**

Aplique los principios de la teoría de la confiabilidad, que impone la redundancia de la información (o de los componentes, físicos o lógicos, del objeto que se desea hacer confiable) a resguardar. Los archivos de su tesis deben ser salvados (debe hacer un backup).

1. En 1er. lugar grave manualmente (con el explorador) los archivos duplicándolos (en otros directorios) en su propio disco rígido. Puede usar la opción automática de Copia de Seguridad de su procesador de textos.

2. En 2do. lugar (¡hágalo siempre!), salve sus archivos de computadora en disquetes, pendrive o CD, como se indica a continuación.
3. Forme un primer juego de 3 disquetes, pendrive o CD o CD, llámelos Abuelo, Padre e Hijo; rotúlelos A, B y C. Los roles cambian luego de cada operación de respaldo, quedando para la siguiente, el disquete más antiguo (identificado, previo a la operación, como el Abuelo).
4. Propóngase una frecuencia de respaldo en disquetes, pendrive o CD, (de toda la información) de una semana como máximo (diario al principio).
5. Forme un segundo juego de disquetes, pendrive o CD como se explicó. Luego intercambie este juego con el primero, con una frecuencia mensual de respaldos como máximo (semanal al principio).
6. Guarde el juego que no se utiliza en un edificio diferente del de trabajo habitual (protege de siniestros), envuelto con papel metalizado (protege del magnetismo) y todo dentro de una bolsa de polietileno (protege de la humedad).
7. Alternativamente, transferir sus respaldos a una máquina en una localización remota, a través de Internet o de un BBS (usando FTP, no el correo).
8. Otra manera de hacer un respaldo remoto, es enviarlo como un adjunto del correo electrónico a un corresponsal (podría ser Ud. mismo), si su servidor preserva su correo (en Eudora esto es optativo). En cualquier caso, debe eliminar las versiones antiguas que reemplazó, para conservar espacio de disco.
9. Quizá deba aplicarse los mismos conceptos del respaldo lógico al respaldo físico, fotocopiando, microfilmado, etc... los documentos importantes y depositándolos en otro lugar.
10. En la mayoría de las oficinas (y en los hogares también) existe un artefacto que nos permitiría obtener fotocopias (gratis) de cualquier tipo de documento en hoja suelta: el fax, aprovéchelo en su función de copiado.
11. En cumplimiento de la ética del investigador científico, es imperativo conservar libros y datos originales de las experiencias de laboratorio, por lo menos durante diez años.

### **Archivarlo en un lugar seguro.**

#### La burocracia de la tesis

Al mismo tiempo en que Ud. se encuentra abocado a la organización de su material, es necesario iniciar la tramitación burocrática de los formalismos administrativos y legales que exigen su tesis (llenar formularios). Haga los trámites anticipando el tiempo necesario, debe asegurarse de que el ritmo de los avances de los trabajos de la tesis, estén marcados solo por los propios procesos científicos y nunca por problemas burocráticos secundarios.

## Haga un calendario de trabajo

Es necesaria una planificación temporal en detalle. Debe ser elaborado un cronograma estricto de trabajo, acordado con su asesor. Para aquéllos que los conozcan, son de adecuada aplicación los métodos PERT y CPM. Como quiera que sea capaz de hacer su calendario, debe indicar rígidos plazos con fechas para las cuales se propone el cumplimiento de etapas o de metas intermedias. No se engañe a si mismo: haga el cronograma de su puño y letra... luego ejecútelo. Prometa entregas con su asesor y luego ¡CÚMPLALAS!.

## Haga fluir sus ideas

Usted debe imaginarse a sí mismo como una máquina de producir ideas brillantes. Abra un archivo con su procesador de textos bautizándolo con el nombre de "Ideas". Téngalo abierto en línea (en otra ventana) con el archivo principal. Mientras transcurre su escritura normal, cualquier idea que se le ocurra, escríbala en este archivo rápidamente, sin importar la redacción. Use abreviaturas para hacerlo más rápido. Debe escribir al ritmo del fluir de las ideas, ¡así de rápido!

Cuando no esté sentado al frente de su computadora, tenga a mano lápiz, goma y papel. Escriba, escriba, escriba... Luego las transcribe completando y complementándolas en el archivo "Ideas". Cuando las ideas vayan tomando completitud, puede ir transfiriéndolas a formar parte de los textos relacionados.

Pula un poco la redacción de las ideas surgidas, relaciónelas con otras, confróntelas con las de otro autor; antes de someterlas al juicio de su asesor. Para un trabajo sistemático en esta parte, utilice mapas conceptuales. Dibújelos a mano alzada (escanearlos después), con el Word'97... o mejor todavía: aplique el SmatrDraw.

Su consejero esperará leer cada capítulo como un borrador. Se lo devolverá entonces plagado de garabatos, tachones e insultos gráficos (\$%#@); pero también con sugerencias y comentarios. No se sienta mal por ello, pues su asesor desea que su tesis sea la mejor, porque su reputación quedaría afectada, no tanto como la suya.

La escritura científica es un verdadero arte, toma tiempo aprenderlo. Habrá muchas maneras en que su primer bosquejo pueda mejorar, así que adopte una actitud relajada respecto de los "garabatos insultosos", con los que su consejero "decora" su texto. Puede estar seguro: cada garabato le dirá un aspecto en el que puede mejorar su tesis. Su escritura irá mejorando imperceptiblemente. Ud. debe verla como un curso de escritura científica, donde cada capítulo es tomado como un forzoso (solo al principio) trabajo práctico.

Cuanto más garabatos agregue su asesor en sus borradores (al principio), tanto mejor. Es definitivo: Ud. aprenderá más, cuando y cuanto más se equivoque, tal como reza uno de los principios básicos de la Heurística, fundamental en la Teoría Constructivista de Piaget. Comenzando en el mismo borrador, cuide al extremo su redacción y ortografía, activando en línea al corrector ortográfico de su procesador de textos.

Ante la duda, consulte los Manuales de Estilo, que deben encontrarse al alcance de la mano, al igual que unos cuantos diccionarios (preferentemente enciclopédicos). Luego de imprimir la prueba, haga una inspección visual del texto, para estar seguro de su optimización.

## **¿QUÉ ES UNA TESIS? ¿PARA QUIEN SE ESCRIBE?**

### **¿CÓMO DEBE ESTAR ESCRITA?**

Su tesis es un trabajo de investigación. El informe concierne a un problema o conjunto de problemas en un área definida de la ciencia y debe explicar lo que se sabe de él previamente, lo que se hacía para resolverlo, lo que sus resultados significan, y dónde o cómo se pueden proponer progresos, más allá del campo delimitado por el trabajo. ¡No se aturda con sus temores de estudiante en examen!: una tesis no es una respuesta a una pregunta de examen.

El lector de un examen es normalmente quien tiene la respuesta. El ya conoce la respuesta (o alguna de las respuestas), por no mencionar los antecedentes, la bibliografía, los supuestos y teorías complementarias. También conoce de Ud. sus fortalezas y debilidades en el tema.

El lector de una tesis, en cambio, no sabe cuál es "la respuesta" a la hipótesis planteada. Si la tesis es para obtener un doctorado, la universidad exige que se haga una contribución original al saber científico: su investigación debe descubrir algo científicamente original, hasta ahora desconocido.

### **Nadie sabe más que Ud. Mismo**

El jurado leerá su tesis. Ellos son expertos en el área genérica de su trabajo, pero sobre el tema concreto de su tesis, nadie sabe más, que usted mismo... ¡en todo el mundo! Por lo tanto debe escribirlo de manera que resulte de clara comprensión, en especial para el jurado de "expertos", que no han ocupado demasiado de su tiempo en analizar los pormenores del problema, objeto de su tesis.

Su tesis es un informe científico y será consultada por investigadores que querrán enterarse en detalle, de los pormenores de sus experiencias de laboratorio. Las tesis son consultadas por personas de otras instituciones, y la biblioteca puede proveer fotocopias en papel o microfilm. Pero cada vez más se digitalizan (en imágenes y texto)

las obras. Una consecuencia directa es que su tesis será consultada más fácilmente, por investigadores de todo el mundo. Por lo tanto, escriba su tesis en atenta atención de estas posibilidades.

Siempre será útil tener a alguien, aparte de su asesor, que lea objetivamente unas secciones de la tesis, particularmente la introducción y los capítulos de la conclusión que debe estar íntimamente relacionadas. Sería muy apropiado también consultar a los otros miembros del jurado... si podrían leer algunas secciones de la tesis que consideraran pertinentes o de interés, en las que se podrían descubrir contribuciones valiosas. A ellos, permítales concentrarse en el contenido, provéales sólo versiones revisadas, de manera que no pierdan tiempo corrigiendo su gramática, o su presentación.

### **¿Cuántos detalles?**

¡Bastante más que para un artículo científico! Una vez que se ha evaluado su tesis y sus amigos han leído las tres primeras páginas, los únicos lectores que querrán continuar, serán las personas que investigan seriamente en el área. Por ejemplo, un estudiante más joven desea seguir su misma línea de investigación y está interesado en saber exactamente lo que usted ha experimentado. Pregúntese: ¿podrá hacerlo con su tesis?.

Usted debe estar en condiciones de proveerle todo lo necesario: debe incluir bocetos, dibujos, diagramas y programas de computadora, normalmente como apéndices. Una omisión muy frecuente e irritante, se encuentra en los programas de computación indocumentados e incommentados, lo que lleva a una, casi imposible interpretación. ¡Ud. no debe caer en esta negligencia!. Seguramente alguna vez tuvo la oportunidad de leer las tesis de estudiantes anteriores en el laboratorio donde actualmente trabaja, así que ya conoce de las ventajas de una tesis explícita, en contraposición con una inconsistente.

### **Ponga en claro lo suyo**

Las referencias bibliográficas son el medio adecuado de documentar conceptos que no son propios, debe declarar donde está documentado ese resultado, en la literatura científica. Las excepciones son los descubrimientos de larga data, por ejemplo en física: las ecuaciones de dinámica no requieren ser referenciadas por una cita de Newton; el análisis de circuitos no requiere una referencia a Kirchoff.

La importancia de esta práctica en ciencia es que permite al lector verificar su posición inicial. Se sabe que la física (y muchas otras ciencias), es una ciencia vertical: los resultados se construyen apoyándose en anteriores resultados, los cuales, a su vez, fueron construidos sobre otros resultados.

Las buenas referencias, dejan que verifiquemos los fundamentos de sus aportaciones a la estructura de la disciplina, o por lo menos retraerlas a un nivel que juzgamos fiable. Las buenas referencias también les dicen a los lectores, cuáles partes de la tesis son descripciones de conocimientos previos y cuáles partes son sus contribuciones originales a ese conocimiento.

El texto de una tesis, escrita para un lector científico con poca familiaridad con la literatura en ese campo, debe quedar especialmente claro. Parecería tentador omitir una referencia, con la esperanza de que un lector pudiera pensar que una idea buena o un "pedazo bueno" del análisis es suyo. ¡Cuidado!, le prevengo contra este acto deshonesto. Puede caer descuidadamente en el delito de plagio.

El lector pensará: " ¡Qué idea tan buena, debo comprobar su originalidad! ". Se enterará de su verdadero origen, en la biblioteca, en la red o con sólo una llamada telefónica.

Sin descartar la posibilidad de descubrir de pronto, un verdadero genio escritor de ciencia, que con su estilo personalísimo cautive el interés de acreditados lectores, más allá de lo supuesto, es necesario afirmar, que un escrito científico debe expresarse siempre en voz activa, con el verbo en modo infinitivo . Una tesis es un escrito científico. Esta afirmación cobra mayor verdad cuando los descubrimientos científicos son de tal magnitud (como los de Albert Einstein) que la persona del científico en si, pasa a segundo plano en los escritos. Este debe despersonalizarse por completo, siempre que el escrito sirva para comunicar ciencia.

### **La ciencia debe ser escrita siempre en voz activa y en modo impersonal!**

Es como si la misma ciencia se expresara a través de la Naturaleza como autora. Imagínese por un momento ¿cómo escribiría la Naturaleza? Ella nunca diría "Yo hice esto, ellos obtuvieron esto otro": más bien diría "se debe hacer esto, es correcto determinar aquello".

Suele ocurrir un extraño fenómeno. Es nítidamente más notorio, cuando el descubrimiento científico es de una gran magnitud (Teoría de la Relatividad). El escrito parece haber sido (o debería haber sido) redactado por la propia Naturaleza, como en un generoso acto de despojo de sus secretos muy bien guardados. La persona del investigador queda en segundo plano, el protagonismo en la escritura lo toma (o lo debe tomar) la propia Naturaleza; expresándose en el texto científico, en voz activa e impersonal (verbos en modo infinitivo).

Por esta razón, no se trata del rechazo de "un yo inmodesto", por parte del científico al escribir en modo impersonal, sino más bien un simple acto de respeto por la ciencia. Algunos escritores piensan, -tal vez equivocadamente- que si escriben en voz pasiva, deben ser más cuidadoso sobre la atribución. Por ejemplo, si escribe en voz

pasiva "La muestra fue preparada por itrio calentado. . .", se puede dudar si era Ud. quien preparaba la muestra o si lo hacía la Compañía Itrio. "Preparé la muestra . . ." es más claro expresándolo en voz activa, fundamentarán... No obstante y con el afán de dar por terminada la discusión, a todas luces es correcto expresar científicamente: "...preparar una muestra de itrio calentado..." que no da lugar a las incorrectas interpretaciones enunciadas, y por supuesto está escrito en voz activa, totalmente impersonal.

## **El Estilo**

El texto debe ser claro. La buena gramática y la escritura reflexiva harán la tesis más fácil de leer. La escritura científica tiene que ser un poco formal --bastante más formal que este texto--. Los angloparlantes nativos deben recordar que el inglés científico es un idioma internacional, lo cual es cierto especialmente para la ciencia. La jerga y la escritura informal serán más difíciles de entender por un parlante no-nativo.

La escritura de párrafos muy largos no siempre guardan el sentido de unidad. Pero creo que este "defecto", es más bien un problema en el que prima el "ahorro" de papel, lo que no lleva necesariamente al concepto de brevedad.

Si su obra escrita es importante, no escatime espacio de papel en contra de la presentación. La correcta separación de los párrafos debe estar entre 3 y 6 puntos para Word'97 (analice como ejemplo, este mismo párrafo).

Es mucho más efectivo la separación entre párrafos, que la sangría de la primera línea de un párrafo (entre 2 y 5 caracteres), destinado a facilitar una rápida ubicación visual de los párrafos, durante la lectura.

Como puede ver aquí, no se usa sangría, puesto que los párrafos quedan perfectamente destacados solo con su separación. Obtenga esta excelente característica de formato de párrafo: la separación de párrafo, en el menú de Word'97, con la opción: Formato, Párrafo.

Frases y palabras cortas, simples son a menudo mejores que las largas. Algunos políticos usan retóricamente "en este momento del tiempo" en lugar de "ahora", precisamente porque toma más tiempo obtener el mismo significado. No tienen cuidado particularmente con la comunicación eficaz. Usted sí debe.

Habrán ocasiones en las que se requiera una frase complicada porque la idea misma lo es. Si su declaración primaria requiere varias calificaciones, cada una de éstas requeriría una cláusula subordinada: "Cuando [calificación], y donde [lugar], y si [condición] entonces [declaración]."



## La Presentación

No existe obligación para una tesis, de ser una obra maestra de publicación. Su tiempo puede ser más productivo si lo emplea en mejorar el contenido, mucho más que en la apariencia. Pero piense que una buena presentación, invitará a una lectura más agradable. Solo Ud. es capaz de establecer una relación de compromiso con ambos aspectos perfectamente equilibrados.

Hace tiempo se dispone de un dispositivo que viene en nuestro auxilio: me refiero al scanner. Con él podemos "escanear" (rastrear, escudriñar, etc...) todo documento que se nos ocurra y guardarlo digitalizado en el disco rígido. Por ejemplo, Ud. puede hacer un dibujo a mano alzada (o como quiera), luego escanearlo y finalmente retocarlo, colorearlo con una aplicación gráfica fotográfica. Pero el scanner va mucho más allá. Es posible rastrear el texto de un libro para llevarlo directamente a su procesador de texto. ¡Cuidado con esto!, es una invitación al plagio. No se tiente con este "canto de sirena" (repase lo analizado en el tema Ponga en claro lo suyo).

¡Su tesis hoy, debe estar hecha con todas las capacidades para procesarse, conservarse y transmitirse íntegramente en archivos de computadora !

Un diagrama, un dibujo, una tabla, una fotografía y en general una figura habla por si sola. No es necesario redundar en explicaciones que las mismas figuras o ilustraciones muestran con alta propiedad. No ponga más figuras (dibujo, tabla, diagrama, fotografía, sonido, video, etc.) que las necesarias. Deben estar correctamente construidas según las normas. En el texto refiérase a ellas solo en el sentido de aclarar lo que no resulta obvio, de su sola inspección. No piense que haya una correlación fuerte (de cualquier modo) entre cantidad y calidad. No hay necesidad de dejar grandes huecos de papel, para hacer la tesis más voluminosa. Los Lectores no apreciarán grandes cantidades de texto vago o innecesario.

¿Cuántas copias? Consulte con su asesor sobre esto. Así como para los examinadores, las bibliotecas universitarias y usted mismo, debe hacer unas copias del original para la distribución. Recuerde que debe tener en cuenta también las copias informáticas de los archivo de computadora. El soporte que se impone, dado el volumen extenso de una tesis es el CD-ROM. Si se trata de una tesina, quizá alcance solo con un juego de disquetes, pendrive o CD. Se deben enviar estas copias a otros científicos que trabajan en el mismo campo de investigación de manera que:

- ✚ Puedan tomar nota del trabajo que estuvo haciendo, antes de que aparezca en las revistas especializadas.
- ✚ Puedan buscar los detalles finos de trabajos parciales que conforman su tesis, los métodos y resultados que serán o han sido publicados, sintéticamente en otra parte.

- ✚ Puedan finalmente descubrir ¡el maravilloso científico que es usted! Este descubrimiento le será útil si existe una oferta de estudios post-doctoral (o doctoral si es Ud. un maestrando) disponible en sus ambientes. ¡Debe colocar su nombre en estas candidaturas, de inmediato!

Independientemente de las normas de presentación de una tesis en la Universidad, en cuanto a utilizar un solo lado o los dos de las hojas (anverso y reverso), las copias para distribución deben ser siempre de doble faz, de manera que los gastos del papel y las estampillas (de correo) no sean excesivos. Digamos de paso que esto va también en favor de un más cómodo manipuleo de la encuadernación, por contener la mitad de las hojas. Su asesor podría ayudarlo a elaborar una lista de interesados y/o personas potencialmente útiles para tal envío masivo de copias por el correo normal. Su asesor puede ayudar también al financiamiento de los gastos de distribución, si es que no están cubiertas por su beca. Esto dependerá en gran medida de las costumbres imperantes en la institución.

No se olvide de hacer una copia para sus padres, quienes como ningunos otros, se sentirán profundamente honrados y orgullosos de merecer el alto honor de constituirse en depositarios, de tan importante documento.

En lo personal

Está asegurado que Ud. empleará gran parte de su tiempo --quizás la mayoría-- escribiendo su tesis. Esto podría ser perjudicial para su salud física y mental. Reciba unos cuantos consejos:

#### Aprenda Dactilografía

Instale su silla y computadora apropiadamente. Hay publicaciones (libros) que abordan aspectos de una ciencia nueva denominada Ergonomía. En ellos podrá encontrar sugerencias sobre: alturas relativas, posturas saludables y también ejercicios recomendados si pasa mucho tiempo al teclado.

En esto último vale la pena asegurarse: usted no debe permitir una molestia extra en la espalda o un dolor de cuello. Trate de intercalar sesiones largas de dactilografía con otras actividades preferentemente físicas.

Si no sabe "escribir a máquina", ¡debe aprender a hacerlo!, tanto a causa de su cuello como por su productividad. Hay varias aplicaciones buenas de software que enseñan dactilografía interactivamente. Si usa uno de estos programas por lo menos 30 minutos por día, por un par de semanas, seguro podrá aprender. Para cuando termine su tesis, podrá teclear rápidamente, con precisión y su inversión en horas se habrá amortizado plenamente. Sea cuidadoso de no usar el ejercicio de la mecanografía como una actividad distractiva. Tómelo seriamente.

## Haga ejercicios físicos

No deje de ejercitarse físicamente en las pausas. La pérdida de estado físico le hará sentirse mal. 30-60 minutos de ejercicio por día no es tiempo perdido para su tesis: yo he descubierto que si no hago ejercicio regularmente, duermo menos sanamente y por más tiempo.

Camine para irse al trabajo y también para retornar? Muchas personas opinan que una caminata les ayuda a pensar, o les despeja la mente. Descubrirá que un paseo ocasional, mejora su productividad.

## Aliméntese

No se olvide de comer bien, y haga un esfuerzo por comer rico y saludablemente. No debe perder aptitud física o arriesgarse a contraer una enfermedad en este tiempo crítico. El ejercicio sirve para mantener el apetito. Sé que tiene poco tiempo para cocinar, pero guarde una provisión de fruta fresca, verduras y pan. Toma menos tiempo hacer un bocadillo, que ir al restaurante local de comida rápida... seguro que se sentirá mejor después.

## Drogas

Los escritores de tesis tienen una tradición larga de consumir café como un estimulante y alcohol o marihuana como relajantes. El uso del alcohol y el café es legal, usar marihuana no. Tomados con moderación, no parecen tener efectos nocivos en la calidad de la tesis producida. Los excesos, sin embargo, son obviamente contraproducentes: varios cafés cargados y a usted le costará demasiado sentarse a trabajar; varias bebidas por la noche lo volverán más lento y torpe al día siguiente.

## Otros

Personas de su ambiente le mostrarán su afecto, así que aprécielas suficientemente. Cónyuges, amantes, familia y amigos no se deben sub-valorar. Pase algo de tiempo con ellos y, cuando lo haga, diviértase. Cuando esté en compañía de ellas, no desperdicie su tiempo refunfuñando de su tesis: ellos ya la condenaron, por mantenerlo alejado. Si puede encontrar a un colega (otro educando) escribiendo una tesis, entonces encontrarán terapéutico quejarse mutuamente de las dificultades. Él o ella no requieren, necesariamente, estar en la misma disciplina en la que está usted.

## Fin

La escritura de una tesis es un trabajo exigente y duro. Es también un rito importante de transición en la vida de un estudiante. En nombre de los estudiantes universitarios de todas las latitudes, les deseamos ¡buena suerte!