

- HAZ PARTE DE -

UNAB

Saludable



➤ En esta edición encontrarás

4 - 6



¡Cuidate haz parte de Unab Saludable!

7



Programa de Enfermería

Visita de la RNAO.

8 - 9



La comunidad UNAB opina

En la 'onda' de lo saludable.

10 - 11



Más allá de la apariencia física

Riesgos y recomendaciones.

12 - 13



Elecciones 2015

Construye democracia en tu Universidad.

14 - 15



Espacios para ti

Nuevas adecuaciones físicas.

16



Día mundial del turismo

17



1er Congreso Nacional de Estudiantes de Gastronomía

18 - 20



María Fernanda Riaño Mina

"Ser la voz de otra persona, es gratificante".

21



Correo electrónico

Protege tu información.

22 - 23



Brigada UNAB

Dispuestos a ayudar.

24



Profesores

Al tablero en Acreditación.

25



Con la UNAB en el bolsillo

Usos y ventajas de la App.

26 - 27



Coro UNAB

Cantos con el alma.

28



Ulibro 2015

➤ Editorial



Juan José Rey Serrano

Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud

El estilo de vida, puede definirse como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera de vivir de un individuo o grupo y están determinados por diversos factores que interaccionan entre sí de forma dinámica y permanente.

Durante las últimas décadas nuestra sociedad ha experimentado grandes cambios en los hábitos de vida: diferentes patrones en la alimentación, falta de actividad física, consumo de alcohol y tabaco, estrés y el aislamiento individual; lo que viene provocando el aumento de enfermedades cardio-cerebrovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes, entre otras.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en Colombia, el número de defunciones por enfermedades cardiovasculares, en los últimos 25 años, se ha duplicado cobrando la vida de cerca de 110 mil habitantes cada año. A esta situación, se suma el gran impacto social y económico que representan para el país, pues según el Ministerio de Salud se invierten anualmente, entre 15 y 20 billones de pesos en enfermedades crónicas.

La UNAB, ante la necesidad de generar y fortalecer esfuerzos para el desarrollo de una cultura institucional de promoción de la salud, en el marco del programa "UNAB Saludable", se vinculó recientemente a Redcups (Red Colombiana de Instituciones de Educación Superior y Universidades Promotoras de Salud). Este nuevo reto nos compromete con la comunidad universitaria para mejorar y potenciar nuestro entorno, con el propósito de facilitar la práctica de hábitos saludables e incorporar cambios en nuestra vida cotidiana.

Universidad Autónoma de Bucaramanga, UNAB

Rector

Alberto Montoya Puyana

Vicerrectora Académica

Eulalia García Beltrán

Vicerrector Administrativo y Financiero

Gilberto Ramírez Valbuena

Director de Mercadeo

José Fernando Paillí Hanssen

Directora de Publicaciones

Lucía Ramírez Carrero

Directora de Comunicación Organizacional

Karen Patricia Vásquez López

Jefe de Publicidad y Marca

Abelardo Carreño Gómez

Comunicadoras Sociales

Carolina Toscano Vargas

Laura Camila Romero Martínez

Fotografía

Andrés Serrano

Andrés Ardila

Diseño

Papel Digital

Impresión

Futura

Contacto

soyautonomo@unab.edu.co

¡CUIDATE

y haz parte de UNAB Saludable!

Lograr una mejor calidad de vida y prevenir enfermedades que afecten nuestro bienestar físico y mental es posible si mantenemos hábitos saludables, de lo contrario las consecuencias pueden ser perjudiciales.

“La globalización ha estimulado, especialmente en los jóvenes, la adopción de patrones alimentarios en los que predomina el consumo de alimentos ricos en grasas y carbohidratos, favoreciendo el desarrollo de alteraciones en los lípidos sanguíneos, la diabetes mellitus y obesidad. Otro problema, cada vez más frecuente, es el sedentarismo, explicado en parte por los procesos de automatización de las jornadas productivas”, aseguró Luz Ximena Martínez Contreras, docente investigadora del grupo de Cardiología Preventiva de la UNAB.

Factores de riesgo como el sobrepeso y obesidad, falta de actividad física, alimentación poco saludable, el tabaquismo y consumo nocivo de alcohol, influyen en el desarrollo de cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y cardiovasculares, entre otras. “Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), estos problemas ocasionan cerca del 43 % de la carga mundial de enfermedad y se calcula que para el año 2020, esta cifra alcanzará el 60 % y serán la causa del 73 % de las muertes en el mundo”, añadió Martínez Contreras.

En Colombia mediante la Ley 1355 de 2009, se estableció el 24 de septiembre como el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y, la semana de hábitos de vida saludable. Con esto se busca dar prioridad de salud pública a estas enfermedades y adoptar medidas de control, atención y prevención.

Hábitos para vivir bien

Estos son algunos consejos que pueden influir positivamente en tu salud mental y física:

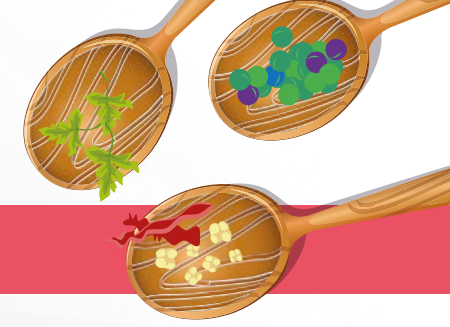
- ✓ Ser activo: desarrolla actividades en casa como usar las escaleras, bailar, pasear tu mascota entre otras. Realiza al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana y ejercicios que mejoren la fuerza, postura y flexibilidad.
- ✓ Comer saludablemente: consume cinco comidas pequeñas por día en las que incluyas como mínimo tres porciones de fruta y dos de vegetales, alimentos integrales y frescos, preferiblemente ingiere carnes blancas y lácteos bajos en grasa.
- ✓ Mantener un peso corporal adecuado: Lo ideal es que una persona alcance su peso saludable a los 18 años y lo mantenga el resto de su vida, procurando que las fluctuaciones no sean mayores o menores a cinco kilogramos.
- ✓ No fumar y evitar espacios contaminados por el humo del tabaco.
- ✓ Limitar el consumo de alcohol.
- ✓ Usar racionalmente los medicamentos y bajo supervisión de un profesional de la salud.
- ✓ Cuidar la salud sexual.
- ✓ Protegerse del sol.
- ✓ Tener una actitud positiva ante la vida.



Otro tip interesante que puede contribuir a una costumbre sana, es la atención que le brindas a la clase de alimentos que consumes y para ello, la docente investigadora del grupo de Cardiología preventiva de la UNAB, recomienda que siempre leas las etiquetas del producto que vas a comprar, que selecciones platos pequeños y sirvas porciones individuales no en recipientes grandes y que tengas una alimentación variada.

Bienestar Universitario también implementa estrategias que contribuyen a la calidad de vida de los estudiantes. Una de ellas es el programa “Estar en forma”, que promueve la actividad física y la alimentación saludable. El estudiante que decide participar debe tener primero una valoración médica para examinar su estado físico y que con base en los resultados se indique el tipo de entrenamiento que debe seguir. A su vez, debe asistir a dos charlas sobre salud que se dictan como parte de dicho programa, en el cual puede obtener 64 horas libres si cumple con los requisitos establecidos.

De acuerdo con Luz Adriana Villafrade, directora de Bienestar Universitario, la participación de los estudiantes en las diversas actividades “se ha incrementado. Desde el proceso de ajuste curricular, se definió que deben cumplir dos créditos del área de salud integral y dos de deporte y recreación, para orientar más el trabajo de estilos de vida saludables”



UNAB Saludable

Recientemente la Universidad se vinculó a la Red Colombiana de Instituciones de Educación Superior IES promotoras de Salud (Redcups), con el objetivo de promover la búsqueda de una mejor salud para los integrantes de la comunidad UNAB.

Según Martínez Contreras, el proyecto de UNAB Saludable “se centra en tres ejes que se articulan entre sí: participación de los estudiantes y otros integrantes de la Institución, investigación y promoción de la salud. Las áreas que inicialmente se abordarán para fortalecer estilos de vida saludables y el mejoramiento de la calidad de vida son: alimentación saludable, actividad física en la cotidianidad, control del consumo de alcohol, del tabaquismo y espacios libres de humo”.



ENCUESTA

	HOY	SI	NO
¿Desayuné variado y saludable?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Comí al menos tres porciones de frutas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Comí al menos dos porciones de verdura?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Cambié los fritos por otras formas de preparación?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿En lugar de comidas rápidas seleccioné opciones más saludables?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Tomé al menos cuatro vasos de agua fresca?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Evité las bebidas azucaradas, refrescos artificiales, gaseosas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Compartí el almuerzo o la comida con mis familiares o amigos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Evité adicionar sal o salsas a mis comidas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Permanecí menos de dos horas frente al TV o computador?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Realicé al menos 30 minutos de actividad física?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Utilicé las escaleras en lugar del ascensor?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Me protegí del sol?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Evité fumar y el contacto con el humo del cigarrillo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Evité el alcohol?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Si respondiste afirmativamente entre:

0-5
Estás en alto riesgo

6-10
Riesgo moderado

11-14
Bajo riesgo

15
¡Felicitaciones!
Vas por buen camino



Visita internacional al programa de Enfermería



De izq. a der. Los docentes Jeam Zulma Moreno Arias, Mary Luz Jaimés Valencia, Socorro Fajardo Natez, Pilar Abreu Peralta, Adriana Patricia Bonilla Marciales, Martha Isabel Robles Carreño, John Freddy Argüello Duarte, Amalia Graciela Silva Galleguillos, directora de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Chile, Doris Grinspun, directora ejecutiva de la RNAO y Olga Lucía Gómez Díaz, directora del programa de Enfermería UNAB.

El pasado mes, el programa de Enfermería de la UNAB recibió a representantes de la Asociación de Enfermeras y Enfermeros Registrados en Ontario (RNAO, por sus siglas en inglés), quienes durante su paso por la Institución, verificaron las acciones para la implementación de guías de buenas prácticas y formación de los docentes para ser líderes en BPSO (Best Practice Spotlight Organization).

Las encargadas de realizar dicha visita fueron Doris Grinspun, directora ejecutiva de la Asociación y Amalia Silva Galleguillos, directora de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Chile. La UNAB y la RNAO, firmaron en 2014 un convenio que va hasta el 2017, para la obtención de la certificación BPSO del programa de Enfermería.

La Universidad "se compromete con un proceso de cualificación durante tres años, tiempo en el cual se establece una asociación formal y la organización

BPSO se concentra en mejorar sus prácticas de enfermería y cultura de toma de decisiones basadas en evidencia científica", expresó Olga Lucía Gómez Díaz, directora del programa de Enfermería.

En esta primera visita de verificación, seguimiento y capacitación (de tres en total) no solo participaron los docentes de Enfermería, sino también profesionales de esta área de la Foscal y Fosunab, con el objetivo de aunar esfuerzos entre la academia y estos lugares de práctica formativa para los estudiantes.

Gómez Díaz, añadió que la "importancia que tiene este trabajo no es solo por la implementación de las guías basadas en evidencia científica en el plan de estudio, sino por todo lo que esto implica para el mejoramiento del rol de enfermería, su visibilidad tanto en la Universidad como en las instituciones de salud del ámbito nacional e internacional".

En la 'onda' de lo

saludable

Actualmente las redes sociales y los medios de comunicación nos permiten conocer un sin número de consejos para cuidar nuestra salud, perder peso y mejorar el aspecto físico; y ya sea por vanidad o por convicción cada vez más personas se contagian de esta tendencia.



**Erika Tatiana
Ramírez Romero**

Primer semestre de Psicología

"Trato de correr todas las mañanas entre 15 y 60 minutos, varía pues sufro de asma. Cuando el cuerpo me lo permite troto la hora completa. De pequeña sufrí de obesidad y por eso me hago responsable de mi salud, me cuido con la alimentación, practico yoga y hago deporte. No es por el cuerpo o por verme mejor, es por sentirme sana".



**Edinson Fabián
Plata Uribe**

Cuarto semestre de Enfermería

"Siempre trato de cuidarme con las comidas, evito consumir tantos alimentos fritos y tomo mucha agua. En lo deportivo, procuro practicar microfútbol dependiendo el tiempo que quede libre de la Universidad. Mi motivación para implementar estos hábitos es preservar mi salud".

Quisimos indagar entre los estudiantes si han adoptado **hábitos saludables** en su rutina diaria y las razones que los motivan a hacerlo.



Valentina Ortegón

Tercer semestre de Medicina

"Trato de hacer deporte tres veces a la semana, es una forma de contribuir a mi salud y de paso salir de la rutina de la Universidad".



Cristian Vásquez

Cuarto semestre de Enfermería

"Yo me alimento bien y evito la comida 'chatarra'. Para mí no puede faltar el desayuno, es muy importante; y en mis almuerzos procuro siempre comer verduras y tomar sopas". Considero que es necesario tener una dieta estable".



Angélica Rivera

Tercer semestre de Medicina

"No hago mucho deporte, troto dos veces en la semana aproximadamente. Lo que sí procuro es descansar bien, es importante para poder rendir académicamente".

Más allá de la apariencia física



Caso real

Las técnicas de gimnasia pasiva o de electroestimulación para conseguir resultados con menor esfuerzo, es la promesa de diversos centros de estética y de acondicionamiento físico.

Sin embargo, es importante destacar que dichas técnicas no son inofensivas y cualquier persona no puede ser considerada un candidato apto para practicarlas.

Paciente: Hombre de 21 años de edad.

Antecedentes: Sedentarismo, sobrepeso y problemas renales.

Situación: Este joven motivado por perder peso, se sometió a una sesión prolongada de electroestimulación en un centro de acondicionamiento físico de la ciudad. Posterior a la sesión presentó un cuadro de dolor agudo al punto de no poder caminar.

Diagnóstico: En un centro médico se le realizaron exámenes y se determinó que había sufrido un fenómeno denominado *rabdomiolisis*. Sucede cuando el músculo se daña y secreta una proteína llamada *mioglobina* la cual se va por el torrente sanguíneo para ser expulsada del cuerpo por los riñones. Esta expulsión puede dañar las células renales.

Consecuencias: El paciente estuvo cerca de presentar una falla renal aguda.

Para el médico internista y docente del programa de Medicina de la UNAB, Gustavo Adolfo Parra Zuluaga, "este paciente estuvo en riesgo de muerte. Los estudios que se le practicaron mostraron que se elevaron demasiado los marcadores enzimáticos (CPK). El rango normal es de 200 y él registraba más de 203.000, de esa magnitud fue la destrucción del músculo".

Cuando una persona realiza actividad física de forma recurrente, las enzimas de los músculos presentan un aumento leve, sin embargo en el caso de las personas sedentarias, el aumento es mucho mayor, por eso los médicos y deportólogos recomiendan empezar a hacer ejercicio de forma gradual. "Debe ser programado, secuencial y con metas. Lo primero es saber si la persona puede hacer ejercicio, hay pacientes sedentarios que tienen mucho riesgo y no pueden empezar con una actividad física fuerte porque sus reservas no son buenas y pueden colapsar", agregó Parra Zuluaga.



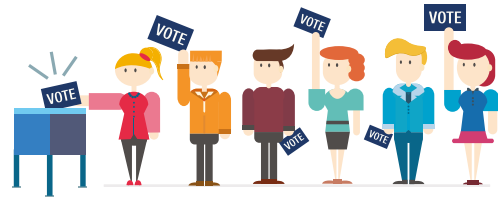
Actividad física VS. Ejercicio

Cuando subes escaleras en lugar de usar el ascensor, cuando caminas a la estación de transporte más cercana o cuando participas de alguna caminata ecológica, estás realizando una actividad física, pero no estás haciendo ejercicio. Este, debe ser una actividad con propósito, que se desarrolle de forma continua y sume en la semana al menos 150 minutos.

Recomendaciones

Antes de elegir un plan de ejercicio ten en cuenta:

- ◆ Realizarte exámenes médicos que puedan determinar tu estado físico actual, enfermedades hereditarias o situaciones físicas especiales.
- ◆ Elige un gimnasio o centro de acondicionamiento físico que cuente con personal médico que pueda desarrollar un plan acorde a tus características y necesidades.
- ◆ ¡No te excedas! Avanza paulatinamente y de acuerdo a la forma como tu cuerpo vaya respondiendo al ejercicio.
- ◆ Antes de empezar a usar técnicas de gimnasia pasiva, solicita que te realicen una valoración médica individual.



Construye democracia en tu Universidad

Llegó nuevamente el momento para hacer oír tu voz y contribuir al bienestar de la comunidad estudiantil. El jueves 29 de octubre desde las 7 a.m. y hasta las 7 p.m., se llevarán a cabo las Elecciones en línea para que tú y tus docentes elijan a quienes serán sus voceros ante la Junta Directiva (un renglón principal y suplente), Consejo Académico (cuatro renglones y sus respectivos suplentes), Consejos de Facultad y Comités Curriculares (dos renglones, cada uno con sus suplentes). Igual número aplica para los representantes de los profesores.

Año tras año, la UNAB convoca a elecciones y esta es una oportunidad para construir democracia. Hacer parte de estos estamentos de participación es importante porque “es ahí donde podemos expresar lo que nos aqueja y proponer soluciones óptimas para que nuestros derechos como estudiantes sean respetados. Tenemos que demostrar que nuestra

Universidad tiene líderes y en el Consejo Superior Estudiantil (CSE), se pueden potenciar habilidades de liderazgo”, aseguró Nelson Javier Hernández Bueno, representante de los estudiantes ante la Junta Directiva.

“Quiero invitar a estudiantes y profesores para que sean candidatos y electores de sus representantes ante los organismos de decisión. Creo que debemos superar lo que se hizo el año pasado, en cuanto a la abstención, porque se ha visto un muy buen trabajo tanto de los representantes de los profesores como de los estudiantes elegidos, quienes han participado en muchas decisiones de la UNAB, presentado proyectos y pienso que es la forma más legal para que se hagan sentir en estos estamentos”, afirmó Juan Carlos Acuña Gutiérrez, secretario General y Jurídico.



El 23 de octubre se desarrollará el debate con los candidatos a las 10 a.m. en el Auditorio ‘Jesús Alberto Rey Mariño’. Con esta actividad se busca que la comunidad estudiantil conozca las propuestas de campaña de los participantes y con base en eso hagan su elección.

Requisitos

Si eres estudiante y deseas inscribirte como candidato a las Elecciones UNAB 2015, estos son los aspectos que debes tener en cuenta:

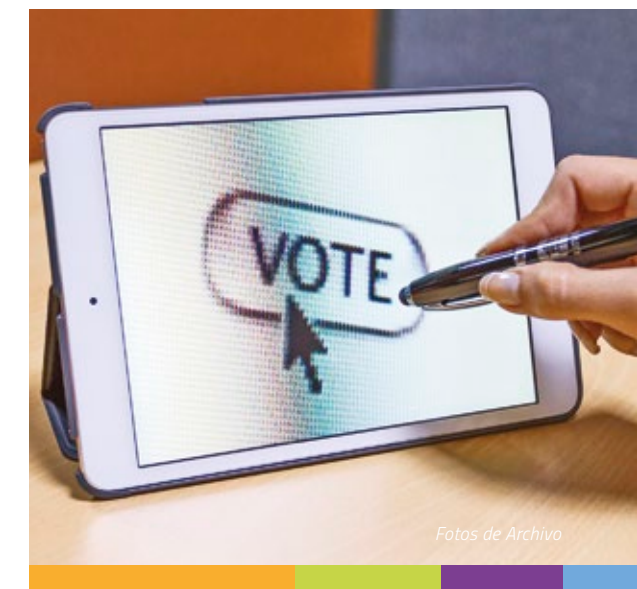
- ❖ Ser estudiante activo de la UNAB.
- ❖ No haber sido sancionado de conformidad con el Reglamento Estudiantil de la Universidad.
- ❖ Si eres aspirante a la Junta Directiva debes haber cursado y aprobado el 40 % de los créditos de tu programa de estudio. Asimismo, debes tener un promedio general acumulado igual o superior a 4,0.
- ❖ Si eres aspirante al Consejo Académico y a los Consejos de Facultad, debes haber cursado y aprobado el 40 % de los créditos del programa y tener un promedio general acumulado igual o superior a 3,8.
- ❖ Para los Comités Curriculares debes haber cursado y aprobado el 30 % de los créditos del programa y tener un promedio general acumulado igual o superior a 3,8.
- ❖ No debes estar matriculado en los dos últimos semestres de tu programa académico.

Para los docentes:

- ❖ Ser profesores de planta (medio tiempo y tiempo completo).

Hacer parte de estos organismos contribuye a tu experiencia personal, tal y como lo corrobora el representante de los estudiantes ante la Junta Directiva. “He tenido un crecimiento increíble. Las capacidades organizacionales se agudizaron, las facultades para resolver problemáticas y llegar a proponer soluciones en las cuales las partes estén de acuerdo, han evolucionado. Asimismo, la formación en liderazgo que se aprende fue constructiva como para proponerme retos más altos en mi vida”.

El plazo para las inscripciones a las listas, será hasta el 14 de septiembre en la Secretaría General y Jurídica (primer piso del Edificio Administrativo).



Fotos de Archivo



Remodelación del mobiliario, los acabados y sistema de sonido de la sala de juntas de Rectoría.



Renovación del aula de informática ubicada en el bloque L salón 2-2.



Foto suministrada

Que la comunidad universitaria pueda contar con espacios óptimos para su sano y responsable aprovechamiento, es uno de los objetivos de la Universidad, por esta razón se han realizado adecuaciones en los diferentes campus.

Adecuación del segundo y tercer piso de la biblioteca del Campus El Jardín.

Adecuación de las denominadas "Zonas autónomas" en El Bosque.



Renovación de los pupitres del Instituto Caldas, adelantada desde enero del presente año.



Remodelación de Auditorio Menor del Campus El Bosque.



Luis Hernando Navas, director de Planta Física mencionó que adicionalmente, se realizaron otras mejoras en el Centro de Servicios Universitarios entre ellas: el cambio de la cubierta del coliseo, adecuaciones en la cafetería y un nuevo salón para el programa de Administración de Empresas modalidad Dual.



¡Hablemos de TURISMO!

MIL MILLONES
DE TURISTAS
MIL MILLONES
DE OPORTUNIDADES



Día Mundial del Turismo - 27 septiembre 2015 

Los días 23 y 24 de septiembre el turismo será el protagonista en la UNAB, en el desarrollo de la "Ventana turística", como parte de la celebración del Día Mundial del Turismo. Este evento se caracteriza por ser un espacio académico e integrador del programa de Administración Turística y Hotelera de la Universidad. "Estudiantes y docentes se reúnen en torno a una misma temática la cual se desarrollará en dos momentos: la exhibición de proyectos de aula y los "Encuentros con el Turismo y la Hotelería

(foros y conferencias con expertos invitados)", declaró Berzetti Fauret David Becerra, directora del programa académico.

Esta jornada está dirigida a profesores y estudiantes de los programas de Administración Turística y Hotelera y Administración de Empresas, profesionales graduados en estas áreas, así como empresarios y emprendedores del sector turístico y Hotelero, y público interesado en la temática.

El 23 de septiembre serán los Encuentros a partir de las 8 a.m. y se extenderán hasta el mediodía. Al día siguiente se presentará la exhibición de proyectos de aula de estudiantes, semilleros de investigación y emprendimientos turísticos, de 9 a.m. a 6 p.m.

Primer Congreso Nacional de Estudiantes de Gastronomía



Los próximos 15 y 16 de octubre, la UNAB será sede del Primer Congreso Nacional de Estudiantes de Gastronomía "Sabor, saber, innovar", certamen que se realizará en el Auditorio Mayor 'Carlos Gómez Albarraçin'.

Esta actividad busca generar espacios académicos que articulen la gastronomía como factor económico y cultural. Los estudiantes que participen tendrán la oportunidad de asistir a talleres de cocina molecular, pescados y mariscos, maridaje (combinación de comidas y bebidas) y carnes.

Algunas de las conferencias que se llevarán a cabo tendrán como temática innovación, rescate del patrimonio colombiano, pastelería e igualmente se efectuará un conversatorio con los ganadores de la revista "La Barra".

El evento, organizado por la Asociación Colombiana de la Industria Gastronómica (Acodres), va dirigido a estudiantes de cualquier nivel en áreas de cocina, culinaria, gastronomía, bar y afines.

Para mayor información e inscripciones pueden comunicarse por medio de los correos electrónicos:

presidencia@acodres.com.co,
acodressantander@gmail.com
o al teléfono 3172223378.



Fotos de Archivo

VALOR:

- Estudiantes UNAB, SENA y de Norte Santander: \$80.000
- Público en general: \$100.000

“Ser la voz de otra persona que tiene menos oportunidades, es gratificante”

“Ayudar al que lo necesita no solo es parte del deber, sino de la felicidad”. Esta, es una frase del escritor y periodista cubano José Martí, la cual encaja con María Fernanda Riaño Mina, una estudiante de sexto semestre de Derecho, quien a sus 20 años divide su tiempo entre sus estudios de pregrado y actividades sociales con niños en situación de vulnerabilidad de la ciudad.

Todo empezó en 2014, cuando participó en el Primer Campus Libre contra la trata de personas de la UNAB y decidió que brindar apoyo a quien lo necesita, se convertiría en una parte importante de su vida.

“Yo soy autónomo”, diálogo con la integrante de la comunidad universitaria para conocer un poco más acerca del por qué es una apasionada de las causas sociales.



¿Qué te motivó a participar en el primer Campus Libre realizado en 2014 y a certificarte como agente de cambio?

Inicialmente yo no sabía de qué se trataba. Un amigo me dijo que había visto una información en el Portal del Estudiante y le dije que me inscribiera. Éramos 21 estudiantes en el campus, el cual nos sensibilizó muchísimo. Esta actividad fue muy humana y desde ahí supe que quería trabajar con esos temas.

A partir de toda la experiencia del campus, se dio la oportunidad de hacer una actividad para certificarnos como agentes de cambio y surgió un proyecto acerca de conformar una fraternidad para que la misión continuara.

¿En tu familia ha habido ese ejemplo de hacer parte de obras sociales?

Sí, en Barrancabermeja cuando tenía once años hice parte de la fundación “Santa María del Mar”, creada por mi mamá y una compañera, e hicimos un proyecto acerca de la prevención de la explotación sexual infantil y trata de personas, después logró enlazarse con el ICBF (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar).

A partir de esa fundación, con mis papás desarrollamos un proyecto todos los domingos, que consistía en repartir desayunos en la parte más vulnerable de Barrancabermeja que es conocida como la ‘olla’; en navidad también trabajábamos y cuando era la época escolar se entregaban útiles. En mi casa siempre nos han inculcado eso, lo cual me ayudó a encontrarme con este proyecto de trata de personas.

¿Cuál es la contribución que esta labor social le ha traído a tu vida?

Me permitió cuestionarme sobre las cosas que me preocupaban y en qué estaba invirtiendo mi tiempo. Fue un choque emocional grande y con la labor del semillero de trata de personas, decidí asumir este reto. Trabajar con niños y ver la confianza que te brindan es muy positivo. He ganado mucha seguridad y he fortalecido mi capacidad de liderazgo. La experiencia ha sido increíble.

Sabemos que vas a representar a la UNAB en el IV Congreso Latinoamericano sobre Trata y Tráfico de Personas en Bolivia, ¿en qué consiste la ponencia que vas a dar?

Va a ser del 14 al 16 de octubre y voy a ir con dos compañeros más, quienes van a presentar el proyecto de sistematización de las actividades del Programa de Acción Universitaria sobre Trata de Personas. Por mi parte voy a hacer la ponencia del programa “Me la juego por ti”, con Fernanda Barrera, directora de la Corporación CreSer.

¿Qué significa para ti esta experiencia fuera del país?

Es muy importante y estoy muy emocionada porque este trabajo vale la pena. Todo el mundo me dice: ¿Usted por qué está en el semillero sobre Trata, Clínica Jurídica y en “Me la juego por ti”? Para mí esas son prioridades. Mostrar toda esa labor tan bonita con los niños y que nos escuchen internacionalmente es valioso, porque este proyecto se logró financiar gracias a una convocatoria que ganó la Corporación CreSer, la cual nos apoya en esta iniciativa.

¿Cómo has logrado compaginar tus estudios con las labores sociales?

No he tenido ningún inconveniente. Hay más esfuerzo, por ejemplo, a mí me gusta mucho el deporte, ya no hago dos horas, sino una. Estas actividades sociales son de esparcimiento y conoces otra gente, porque no solamente los estudiantes de la UNAB pertenecen a “Me la juego por ti”, sino también hay de la UCC y la UIS.



Hablemos un poco más sobre "Me la juego por ti", ¿hace cuánto te vinculaste y en qué consiste la labor que haces junto a tus compañeros?

Inició en mayo de 2015, nos presentaron la propuesta para quienes queríamos hacer el voluntariado. Todos los sábados durante las vacaciones tuvimos un espacio para formarnos y yo viajaba los fines de semana desde Barranca a Bucaramanga y me devolvía apenas terminaba la actividad.

Lo que se busca con esto es dar un espacio de esparcimiento y un lugar seguro para los niños de la comuna 15 (Centro) de Bucaramanga que están en situación de vulnerabilidad. Se les ayuda a identificar sus fortalezas y acrecentar su autoestima.

¿Cuáles son tus planes a futuro?

Quiero, más allá de salir a litigar, seguir en esto. Ya tengo un recorrido en trata de personas y explotación sexual infantil y deseo continuar enfocada en ello. Me gustaría algún día, dictar conferencias enfocadas a los Derechos Humanos y trabajar en una ONG.

¿Cómo te parece que la Universidad ofrezca estos espacios para la formación y el desarrollo de actividades sociales con las comunidades?

Me parece súper interesante porque igual soy fiel creyente que las pequeñas cosas, generan grandes cambios. A veces me da ira o dolor que los estudiantes no vean esas oportunidades que la UNAB ofrece y no las aprovechen, porque si no se dice que van a dar horas libres no asisten. Doy gracias y creo que la Universidad sería muy aburrida sin estos espacios.

¿Cómo definirías lo que ha sido para ti contribuir a mejorar, de alguna manera, la vida de esa población infantil con la que trabajas?

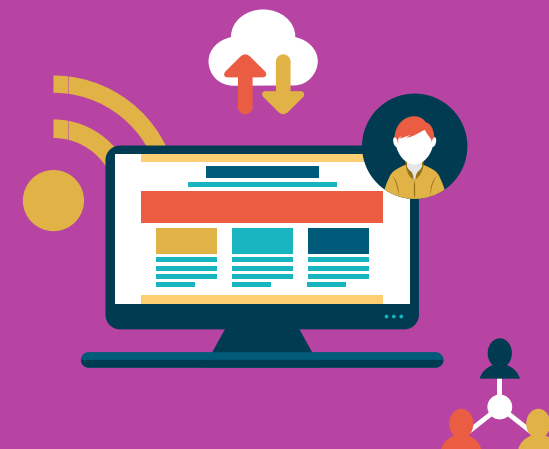
Ayudar al otro es ayudarse a uno mismo. Tan solo con la mirada te dicen: "Gracias por creer en nosotros". Ser la voz de otra persona que tiene menos oportunidades es gratificante, eso me llena como ser humano, estudiante, hija, hermana y compañera.



María Fernanda Riaño, durante una de las actividades que realiza todos los sábados con los niños del proyecto "Me la juego por ti" / Fotos: Laura Camila Romero M.

Protege tu correo electrónico

Tu cuenta de correo electrónico puede estar expuesta a amenazas informáticas. Conoce y aprende a minimizar el riesgo de la fuga de tu información personal.



El spam

Si recibes mensajes sobre política, oferta de productos, cadenas de oración, o correos similares de marcas y empresas con las que no tienes ningún vínculo, estás siendo víctima de correo no deseado.

Cada vez que llegue uno de estos correos no lo borres, márcalo como spam. Para hacerlo selecciona el mensaje de manera que se active en las opciones de la parte superior un ícono similar a este (!). Da clic sobre el ícono y el mensaje quedará reportado y cualquier correo parecido se filtrará para que no llegue directamente a tu bandeja de entrada.

La Ingeniería Social

Esta técnica consiste en enviar correos para extraer información de las cuentas personales. Mensajes pidiendo que se suministre la clave de la cuenta para verificar algo, o de algún contacto pidiendo revisar un enlace, son algunos ejemplos de esta modalidad.

Te recomendamos leer cuidadosamente los mensajes, identificar aquellos que parezcan extraños y no dar clic a los enlaces ni archivos adjuntos que contengan. Recuerda que la Universidad nunca envía correos solicitando contraseñas, ni datos de contacto.

Otras recomendaciones:

- Los correos fraudulentos pueden identificarse fácilmente por errores gramaticales y ortográficos.
- Evita utilizar los datos de tu cuenta de correo y contraseña como el usuario y la clave de acceso a otro sistema.
- Denuncia los correos de entidades bancarias que te soliciten introducir o modificar las claves de acceso o que anuncien que tu cuenta ha sido bloqueada.
- Evita enviar publicidad y participar del reenvío de correos de cadenas, así no expones ni tu cuenta ni la de tus contactos.



Dispuestos a
ayudar



Integrantes
de la Brigada UNAB.



Desde el primer semestre del año, 36 trabajadores UNAB se capacitan semanalmente para consolidar la Brigada de Emergencia de la Universidad. Este equipo recibe clases y entrenamiento en temas como primeros auxilios, bomberotecnia (incendio, manejo de extintores y mangueras) y rescate y evacuación. “La capacitación nos la da una persona que provee la ARL SURA, y el objetivo es conformar un equipo integral, formado en todos los aspectos para brindar una atención oportuna cuando se requiera”, expuso Cindy Cuy Anaya, asistente administrativo y jefe de la Brigada UNAB.

¿Qué tipo de emergencias puede atender la Brigada?

- Pérdida de conciencia.
- Hemorragias.
- Politraumatismos.
- Quemaduras.
- Asfixias por respiración o por un cuerpo extraño.
- Heridas por arma blanca o de fuego.

Estos brigadistas destinan voluntariamente parte de su tiempo a aprender y a prestar un servicio sin retribución alguna. “Es una realidad que estamos expuestos a que suceda una emergencia en cualquier momento y por ello es vital estar preparados, no solo nosotros como brigada sino toda la comunidad UNAB. Además me gusta ayudar al prójimo, hacer parte de la solución en la sociedad y mejorar la calidad de vida de otros”, afirmó Maricela Tique Villamil, secretaria de la Facultad de Derecho e integrante de la Brigada.

Este equipo trabaja de la mano con el Comité de Emergencias, integrado por los directivos de la Universidad, y los Líderes de evacuación. En manos del primero, recae la responsabilidad de tomar la decisión de evacuar o no la Institución ante una situación de emergencia. Y el segundo se encarga de dirigir a las personas fuera del campus hacía el punto de encuentro más cercano.

¿Sabes qué hacer en caso de emergencia?

Cuando seas testigo de una situación que comprometa la salud de alguna persona en la Universidad, sigue estas indicaciones.

- Si la persona puede caminar por sus propios medios, acompáñala hasta la enfermería ubicada en la entrada del bloque D. Allí le harán la valoración y brindarán el tratamiento pertinente.
- Si la víctima no puede movilizarse, ubica al vigilante más cercano, este se encargará de comunicarse con la enfermería. La enfermera acudirá en su ayuda, hará la valoración y en caso de requerirlo solicitará apoyo de la Brigada.

Adicionalmente la Universidad pertenece al programa de Zonas protegidas ambulancias SOS y cuenta con el servicio de ambulancia en el momento que lo requiera. “Cuando hay que trasladar el proceso es distinto pues se debe avisar a los familiares y tener un acompañante que vaya con la persona”, indicó Cuy Anaya.

Según información de la Brigada, las situaciones que más se presentan en la Universidad son:

Desmayos, ataques de asma, dolores de cabeza, caídas con raspaduras y heridas abiertas.

Profesores pasan al tablero en Acreditación



Foto de Archivo

Dentro de los doce factores de calidad propuestos por el Consejo Nacional de Acreditación (CNA), para el proceso de renovación de la Acreditación Institucional, se encuentra el factor docentes, el cual es importante a la hora de conseguir nuevamente este 'sello' de calidad.

Es vital que los profesores de la UNAB cuenten con el máximo nivel educativo, pues "la calidad de la formación que reciben nuestros estudiantes de pregrado y posgrado, sin lugar a dudas, se eleva si los docentes actualizan e incrementan su nivel de académico. Por ello, avanzar en estudios de maestría y doctorado es fundamental para asegurar el propósito de formación de la Universidad. A su vez, incrementar dicho nivel es importante para garantizar los procesos de investigación", expresó Nimia Arias Osorio, líder del factor docentes y directora de Gestión Humana.

Para cumplir dicho objetivo, la UNAB desarrolla diversas estrategias, entre ellas, solicitar estudios de maestría y doctorado en los perfiles de selección de las convocatorias docentes, favorecer estos procesos de formación con programas ofertados por la Universidad o de otras instituciones de educación superior con recursos del plan 80/20 (formación de alto nivel que consiste en tener el 80 % de la planta docente con estudios de maestría y el 20 % con doctorados) y otra, facilitarlos a quienes han decidido realizarlos con recursos propios.

De acuerdo con la Dirección de Gestión Humana, a julio de 2015, con el apoyo del plan 80/20, 13 docentes se encuentran realizando estudios de doctorado y 19, estudios de maestría, para un total de 32. Con recursos propios, dos profesores están efectuando estudios de posdoctorado, 27 de doctorado y 45 de maestrías, para un total de 74.

TOTAL DOCENTES UNAB: 618.

Docentes planta (medio tiempo y tiempo completo): 320.

De estos 35 cuentan con doctorado, 193 con maestría y 57 con especialización.

Docentes cátedra: 298.

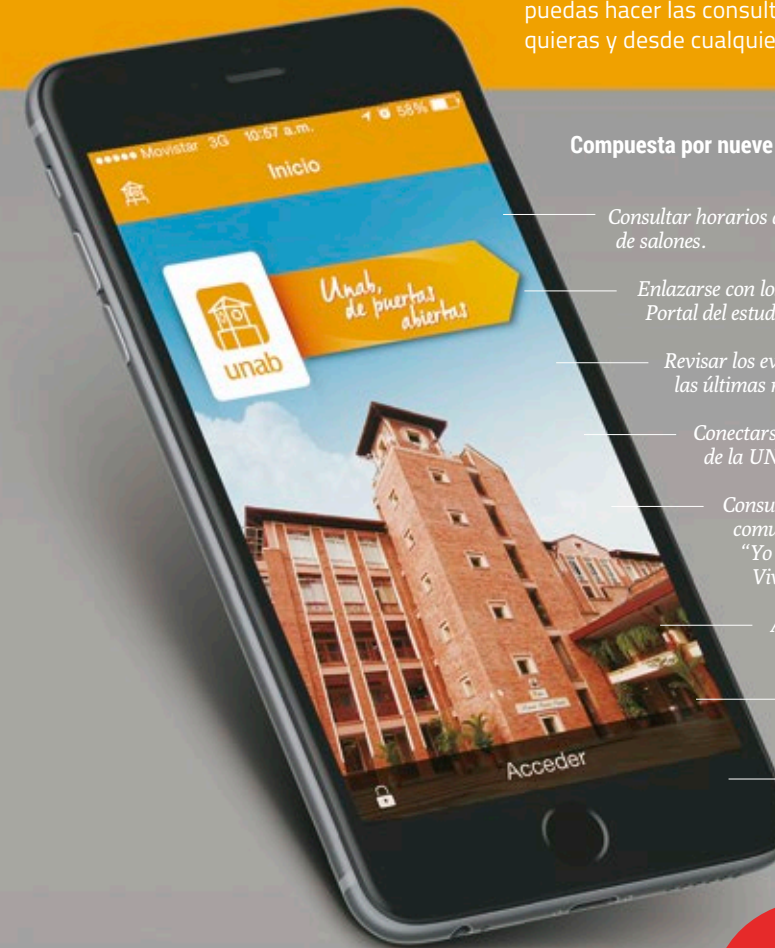
De estos cuatro cuentan con doctorado, 115 con maestría y 103 con especialización.

Fuente: Gestión Humana. Cifras a 30 de junio de 2015.



Con la UNAB en el bolsillo

¿Sabías que en solo 3.86 MB puedes tener a la mano toda la información de la Universidad? Se trata de la aplicación móvil desarrollada especialmente para que puedas hacer las consultas que necesites a la hora que quieras y desde cualquier lugar.



Compuesta por nueve módulos esta app permite:

- Consultar horarios de cursos, notas y disponibilidad de salones.
- Enlazarse con los otros sitios como: Blackboard, Tema, Portal del estudiante, Cosmos y SIGA.
- Revisar los eventos a realizarse en la Universidad y las últimas noticias.
- Conectarse con todas las redes sociales de la UNAB.
- Consultar los sitios web de los medios de comunicación institucionales: Unab radio, "Yo soy autónomo" revista, Periódico 15, Vivir la Unab y Generaciones.
- Acceder al Sistema de Bibliotecas UNAB.
- Encontrar los teléfonos y extensiones de facultades y dependencias.
- Ver instructivos para el uso de los servicios de Tecnologías de Información y la Comunicación.

El acceso a estos módulos es libre y no requiere iniciar sesión. Solo las consultas de calificaciones y horario de clases, solicitan ingresar con el ID de Cosmos y su contraseña. Los estudiantes que quieran hacer uso de servicios de la UNAB (Blackboard, Tema, Portal del estudiante, Cosmos y SIGA), deberán acceder con el usuario y contraseña del servicio.

Ingresa a App Store o Play Store, busca Ellucian GO e inicia la descarga gratuita. Una vez se haya completado el proceso, ingresa a la aplicación y elige de la lista de universidades disponible, la UNAB.

Así de fácil es estar conectado.

DESCARGA LA NUEVA APP

Toda la Universidad en tus manos.

Available on the iPhone
App Store

ANDROID APP ON
Google play



Coro UNAB:

cantos con el alma

Hace 21 años que el Coro de la Universidad Autónoma de Bucaramanga cautiva con sus armoniosas voces al público nacional e internacional, llevando en alto el nombre de la Institución a todos los escenarios donde se presentan.

Este grupo se caracteriza por ser un coro mixto a capella (sin acompañamiento instrumental) y tener cuatro voces: mujeres (soprano y contralto), hombres (tenor y bajo), las cuales a su vez pueden estar acompañadas por otras llamadas soprano 1 y 2, contralto 1 y 2 y subdividirse cada una hasta doce voces.

De acuerdo con Rafael Suescún Mariño, director del coro UNAB, este se formó gracias a la iniciativa de Sergio Acevedo (director de la Orquesta Sinfónica) y Alfonso Gómez Gómez. Este último "llamó al maestro Gustavo Gómez Ardila y le dijo que quería tener un coro como el de la UIS con el mismo reconocimiento internacional y desde allí se empezó a forjar ese sueño".

El coro está conformado por 40 personas entre estudiantes de Música, Medicina, Derecho, Licenciatura en Educación Preescolar, Psicología, Administración Turística y Hotelera, Contaduría, Ingeniería Mecatrónica y algunos graduados de la Universidad. Para la participación en las giras internacionales solo se pueden seleccionar 28 personas por un tema de costos, quienes son escogidas por medio de una prueba en la que deben interpretar de forma individual o grupal una obra específica. Esto, sumado a la asistencia y actitud en los ensayos, termina siendo el factor determinante para quienes finalmente obtienen un cupo para viajar.

Los cantos de este talentoso grupo han sido escuchados en países como Italia, Francia, España, República Checa, Eslovenia, Austria, Venezuela y Argentina. "Para los muchachos ha significado un orgullo pertenecer al coro, el subirse a los escenarios y representar no solamente a Colombia, sino llevar a Santander y nuestra cultura coral al ámbito internacional", expresó Suescún Mariño.

La rutina de ensayos es de cuatro horas semanales. No obstante, cuando es época de concursos o se preparan para una gira, deben practicar todos los días. La elección del repertorio es variada, pues han interpretado música africana, europea, japonesa, entre otras, según las exigencias de los certámenes donde han participado. Sin embargo, el repertorio colombiano y latinoamericano es la base para sus presentaciones.

"En Europa son muy rigurosos y clasifican a los coros del mundo de acuerdo con su repertorio, capacidades vocales, competencias ganadas, calidad musical e interpretativa y en algún momento me enteré por un integrante de una asociación internacional de coros, que el nuestro aparece en el ámbito europeo como A1. Hay cinco categorías A, B, C, D y E y cada una de la escala de 1 a 5, siendo 1 lo mejor. Este resultado se debe a los concursos que hemos ganado, los cuales son los más importantes que hay en Europa", añadió el director.

En cuanto a la financiación de las giras, esto se hace con aportes de la UNAB y entidades externas como la Gobernación de Santander.

En el coro hay variedad en las voces y en las profesiones de sus integrantes. Este es el caso de Jorge Luis Sanabria Amador, estudiante de tercer semestre de Medicina, quien desde el semestre pasado se vinculó al grupo musical. Aunque señaló que compaginar sus estudios con esta actividad ha requerido de esfuerzo, la experiencia ha sido satisfactoria. "Descubrí que en los momentos en los que me siento consumido por mi vocación o estresado, encuentro alivio al saber que existe ese espacio en el cual puedo compartir con personas talentosas que, como yo, acuden a la música como distracción, pasión o cura. Hacer parte de este gran proyecto ha sido invaluable y espero que siga enriqueciéndome como persona y profesional".



Durante su participación en el Festival Internacional de Música de Cantonigrós, España. / Foto suministrada



El Coro UNAB en el Castillo de Porcia en Spittal an Der Drau, Austria. /Foto suministrada

Su opinión es compartida por Julián Rey, estudiante de sexto semestre de Música, quien lleva dos años y medio en el coro. "Siempre he sido admirador de la música coral y me di cuenta que hacerla es aún mejor. La experiencia ha sido valiosa en mi formación, pues a pesar de no ser cantante, cantar es algo que todos los instrumentistas debemos hacer", aseveró.

El Coro UNAB también ha llegado con su talento a poblaciones vulnerables. "Esa es nuestra misión, llevar siempre el nombre de la Universidad a cualquier escenario, compartir con toda la gente, el coro está para la comunidad".

Según el Director,

el Coro de la UNAB tiene como meta para 2016 participar en un concurso en Alemania, en el cual se inscriben alrededor de 300 coros de todo el mundo pero solo escogen a seis y para ello el requisito es haber ganado competencias que este grupo ya ha obtenido en oportunidades anteriores.

UNAB en cifras



En la franja de cine se presentaron **32** producciones audiovisuales, entre películas, cortos y documentales.



La página de Ulibro en Facebook tiene más de **5.937** "Me gusta".



La cuenta de Ulibro en Twitter tiene **3.127** seguidores.



Durante la feria se realizaron **50** talleres infantiles y juveniles, en los que participaron **11** colegios de la ciudad.

23 países se conectaron vía *streaming* para disfrutar de alguno de los eventos de la Feria.



Los libros más vendidos fueron: "La chica del tren", la saga de "Juego de Tronos", "La aventura de Miguel Littin, clandestino en Chile" y "Grey" la última entrega de E. L. James.



230 estudiantes UNAB integraron el equipo logístico de **Ulibro 2015**.



Se registraron un total de **7.101** visitas provenientes de Facebook, Twitter, Blogger, LinkedIn, Google+, Ning y Facebook app.



47.383 visitas recibieron los contenidos publicados en **ulibro.com** durante la semana de la Feria.



Las transmisiones vía *streaming* con más visitantes fueron: El encuentro con Ángela Patricia Janiot, "La búsqueda de la Paz en Colombia: una mirada desde la universidad", el encuentro con Francisco Maturana y el concierto de Totó la Momposina,

*Cifras al 2 de septiembre de 2015.



unab.online



unab_online



unab_online

unab.edu.co



La Universidad nunca te solicita información confidencial por correo electrónico

Institución de Educación Superior sujeta a Inspección y vigilancia por el Ministerio de Educación Nacional.