

# Periódico

## Abriendo Camino

ISSN 2382-3879 (en línea)

edición

27

heritage  
**approach**  
educational  
meaning  
**Fluency**  
Student  
World

Commitment  
Education  
Cool  
**Learning**  
Language  
learn

**Believe**  
open  
take  
**cultures**  
globe  
one

**US**  
**on**  
**en**  
**E**

Diversity

Multilingual

achieve  
**Programs**

**Dreams**

Accountability  
embrace  
**Solutions**  
many

Product



**UDEC**  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

# ÍNDICE

|           |                                                                                                                 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b>  | En busca de identidad                                                                                           |
| <b>5</b>  | The english, the need of the XXI century                                                                        |
| <b>6</b>  | ¿A los estudiantes Udecinos les falta cultura o conciencia?                                                     |
| <b>7</b>  | Comunidad Udecina participativa                                                                                 |
| <b>8</b>  | Lucha social, cultural y académica a favor de la financiación de los programas de licenciatura a nivel nacional |
| <b>9</b>  | La nación contra la educación                                                                                   |
| <b>11</b> | ¿Se da cuenta de todos los daños que puede causar el uso del celular?                                           |
| <b>13</b> | Dulce, pero peligroso                                                                                           |
| <b>15</b> | Una bomba de tiempo                                                                                             |
| <b>17</b> | María                                                                                                           |
| <b>22</b> | Grados                                                                                                          |
| <b>23</b> | Iniciación al cuidado de enfermería                                                                             |
| <b>24</b> | Ceremonia de la Luz                                                                                             |
| <b>25</b> | Salida académica a desierto de la Tatacoa y San Agustín<br>IPA - 2018                                           |

## DIRECTIVAS Y DOCENTES

Dr. Adriano Muñoz Barrera  
RECTOR

Dr. Orlando Blanco Zúñiga  
VICERRECTOR ACADÉMICO

Dr. Juan Carlos Méndez  
DIRECTOR SECCIONAL GIRARDOT

Dr. Orlando Blanco Zúñiga  
DECANO FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

Enf. Sandra Patricia Carmona Urueña  
DIRECTORA PROGRAMA DE ENFERMERÍA

### DOCENTES NÚCLEOS TEMÁTICOS

Bioquímica: Oscar Garnica  
Biología y Microbiología: Juan Carlos Díaz  
Cátedra Udecina GIR 2: Diana María Lozano  
Comunicación I GIR 3 y GIR 4: Diana María Molina  
Constitución y democracia: Germán Alfonso Mantilla  
Inglés I: Magda Lorena Ortiz y Francisco Javier Cárdenas  
Salud Mental de la Persona: Edgar Cartagena  
Salud y Medio Ambiente: María Nieves Ávila  
Sociedad y Salud: German Pinzón Zamora



# EN BUSCA DE IDENTIDAD

Es normal encontrar en ciertas edades transformaciones e incongruencias del lenguaje. Si hablamos de Colombia encontramos un país tan autóctono como sus propias costumbres, comidas y personas, donde la diversidad cultural y el habla popular desempeñan un papel determinante en el crecimiento y desarrollo de la juventud. En este contexto el suplir una necesidad no netamente física es la de diferenciarse y comunicarse con sus afines. Un lenguaje pobre, a mitad de camino, que incita el burlesco y la provocación asocia frases populares. Términos de otros idiomas, adaptaciones de estos al nuestro, palabras del inglés al español, frases que estigmatizan y marcan lo soez, de lo socialmente aceptado y lo que no, el uso de frases de sicarios y hampones, modismos regionales coloquiales y la ambigüedad en las palabras con que se expresan, enmarcan más de un significado. Siendo una contra parte al léxico culto de los adultos, no es disculpa que la gente joven siempre se exprese de manera informal.



**Fuente:** <http://translation-traduccion.com/10-verbos-conjugar-espanol>

Es un arma su creatividad a la hora de crear términos, reemplazarlos o reducirlos. Frases sin estructura que designan un significado. Es imperativo a los jóvenes

el decir que tienen un lenguaje propio, un lenguaje muy especial. Una jerga que aumenta y conforme aumenta se transforma, todo ello anclado a la moda en un determinado tiempo. De ahí que se vea con ojos de libertinaje como hablan y escriben los jóvenes, una manera de darle sentido a los sucesos que experimentan en su cotidianidad.

Hoy en día las nuevas generaciones marcan distancia de sus antecesores con la creación de un lenguaje propio oral, digital, escrito. Repercutiendo en la vida del individuo y quien le rodea, produciendo una interacción de ideas, datos, miradas, gestos con el fin de generar reacción en un determinado grupo social.

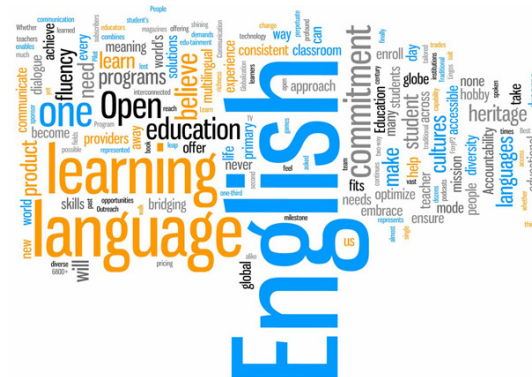
Podemos culpar a la expansión tecnológica actual, como uno de tantos factores, la desinformación, el sedentarismo literario y el en qué ocupar el tiempo libre siendo determinantes que infieren. Este fenómeno se presentaba en menor medida en los adultos de hoy que antes eran jóvenes, es decir, había difusión de palabras y frases, pero dentro del contexto local de un país. Tras la globalización es común encontrar modismos no solo de un país en otro, sino materialismo extranjero, a esto se le puede llamar textualmente relativismo lingüista cultural universal.

Los profesionales de la sociedad enmarcan el uso inadecuado del idioma trae consigo la destrucción del mismo. Esto presenta errores pérdida de identidad y retrocesos en la claridad y veracidad de una idea al querer comunicar algo.

No hay que confundir el bilingüismo con el atropello al idioma, se dice que el colombiano más colombiano es aquel que esta fuera del país. Es un punto de pensamiento en el que se reflexiona, ya que al salir de un medio físico de confort se extraña lo nativo e intrínseco a la formación e infancia. Se extraña la

casa, la tierrita, y el hablar de las personas porque  
 ese naturalismo mágico es lo que realmente nos  
 hace diferentes a los demás.

La importancia de un buen léxico implica la transformación en el desarrollo de la juventud mediante la aplicación de nuevas formas de expresarnos con un lenguaje descifrable, y sin palabras obscenas, desde esto surge la importancia de incrementar nuevos hábitos que nos enseñen a manifestarnos de una manera entendible con palabras que de una u otra manera impliquen en el crecimiento como seres humanos en una sociedad.



**Fuente:** <https://www.guioteca.com/ingles/separacion-de-las-palabras-en-ingles-como-se-hace/>

The words that represent a certain essence of a group of people are not always translatable because they are autochthonous of the same. They usually use idioms that are created because of their culture because it is what is passed from generation to generation. Just as idioms are passed on, things like music and books are also passed on, which, in general, being part to the society or culture in which they are found, do not have a translation that is completely true. Here are some examples of these idioms that usually do not have a complete translation unless the formal or appropriate words are used for each case.



**Poor language**

**Good language**

**The possible translation**

| <i>Este parche está caliente</i>                                   | <i>Esta situación está difícil</i>                                              | <i>This situation is difficult</i>  |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <i>Oye mi mae, déjame ese ACPM en 6000</i>                         | <i>Escuche hombre, me puede dejar el arroz, carne, papa, mute en 6000 pesos</i> | <i>I can leave lunch at \$ 6000</i> |
| <i>Papi voy con las luces bajas, pisando huevos a ver si llego</i> | <i>Hombre tengo sueño, voy muy lento en el camino</i>                           | <i>I'm sleepy, I'm slow</i>         |
| <i>Prenda esa moto, que va dormido</i>                             | <i>Apúrese, despierte</i>                                                       | <i>wake up</i>                      |
| <i>Qué visaje esa vuelta</i>                                       | <i>Qué pereza ese trabajo, labor</i>                                            | <i>what laziness</i>                |
| <i>Hágase el huevón más bien</i>                                   | <i>Que no responde a lo que debe, elude alguna responsabilidad</i>              | <i>be in charge</i>                 |
| <i>Puye el burro mijo</i>                                          | <i>Apúrese, despierte, muévase</i>                                              | <i>wake up</i>                      |
| <i>Mira esa baby</i>                                               | <i>Mire esa joven</i>                                                           | <i>look a beautiful girl</i>        |

#### REFERENCIA

Universidad de Sevilla. Procesos sociales básicos en la educación. (Citado 8 de marzo, 2018) URL:

[http://www.us.es/eng/studies/grados/plan\\_194/asignatura\\_1940001/proyecto\\_928313](http://www.us.es/eng/studies/grados/plan_194/asignatura_1940001/proyecto_928313)

Núcleos temáticos:  
Comunicación I GIR 3 e Inglés I.

Docentes: Diana María Molina dmariamolina@ucundinamarca.edu.co Magda Lorena Ortiz mlorenaortiz@ucundinamarca.edu.co

Estudiantes: Miguel Mora, Luisa Moreno, Jennifer Suárez, Angie Torres, Dania Garzón.

**Periódico**  
**Abriendo Camino**

ISSN 2382-3879 (en línea)

edición  
**27**

# THE ENGLISH, THE NEED OF THE XXI CENTURY

It is clear that speaking a second language today has many benefits. Psychological studies show that the brains of people who speak two languages work in a different way from monolingual people, this has many cognitive benefits.

It is stated that adults who are bilingual have less risk of developing diseases such as dementia and Alzheimer, Improves the ability to make decisions and the function of the brain. In general, we conclude that people who speak another language are adaptable to any context, have more confidence and self-esteem. "If we want it, we can achieve it", "It is a piece of cake".

But nowadays we have access to many media and in our hands we have the tools to achieve it. ¡There are no excuses!

We will give you some tips that will help you learn and improve a foreign lexicon: Watch movies, listen to music, read books and search the dictionary for the meaning of the word you do not understand in another language, download an app like Doulingo: an application to learn languages, starting by beginner and ending in expert.

English is a key to better jobs, new friends and excellent communication in other places. And the most relevant thing is to stop being ashamed, speak without anxiety of being wrong and have all the desire to renew and learn.

Es muy claro que hoy en día sea de mucho beneficio hablar otro idioma fuera del nativo. Hay estudios psicológicos que demuestran que el cerebro de las personas que hablan dos idiomas opera de una forma diferente al de las personas monolingües, aparte que tiene muchos beneficios cognitivos.



*Fuente: [www.noticias.universia.edu.pe](http://www.noticias.universia.edu.pe)*

Se afirma que los adultos que son bilingües tienen menos riesgo de adquirir enfermedades como la demencia y el Alzheimer. Mejora la capacidad de tomar decisiones y la forma de funcionamiento del cerebro. En general, las personas que hablan otro idioma son adaptables a cualquier medio, tienen más confianza y autoestima. Si queremos podemos, más cuando hoy en día tenemos acceso a muchos medios y en nuestras manos tenemos las herramientas para lograrlo, ¡no hay excusas!

Algunos consejos que ayudarán a aprender y mejorar un léxico extranjero: ver películas, escuchar música, leer libros y buscar en el diccionario el significado de la palabra que no entienda en otro idioma, descargar una aplicación como Duolingo, para aprender idiomas, iniciando por principiante y finalizando en experto.

El inglés es una llave para mejores empleos, nuevos amigos y para una excelente comunicación en otros

lugares. Y lo más importante es dejar la vergüenza, hablar sin miedo a equivocarse y tener todas las ganas de renovar y aprender.

## REFERENCIA

[www.noticias.universia.edu.pe](http://www.noticias.universia.edu.pe)  
[www.gnaasociety.org](http://www.gnaasociety.org)

Núcleos temáticos:  
 Comunicación I GIR 4 e Inglés I

Docentes: Diana María Molina [dmariamolina@ucundinamarca.edu.co](mailto:dmariamolina@ucundinamarca.edu.co), Francisco Javier Cárdenas [fcardenasf@ucundinamarca.edu.co](mailto:fcardenasf@ucundinamarca.edu.co)

Estudiantes: Mayra Romero, Alexandra Camelo, Ángeles Mendoza, Sara Motta, Katherine Morales.



# ¿A LOS ESTUDIANTES UDECINOS LES FALTA CULTURA O CONCIENCIA?



*Fuente: Bryner David Padilla*



*Fuente: Bryner David Padilla*



*Fuente: Bryner David Padilla*

Un fenómeno que se está presentando en la seccional Girardot de la UCundinamarca es que en diferentes zonas de la institución los estudiantes dejan basura, en especial en la de alimentación, mesas, sillas, bancas, y no les importa que esto destruya nuestro entorno próximo y, por ende, el planeta.

Hoy en día a niños, jóvenes y algunos adultos no les importan lo que está pasando a nuestro alrededor, ya que desde casa no les infunden hábitos y cultura que desarrollen unas prácticas para cuidar el ecosistema y establecimientos donde nos encontremos.

La universidad posee herramientas para solucionar estos problemas como los puntos ecológicos donde se separan cada uno de los residuos que se utilizan y que, por negligencia, se dejan a la deriva en las zonas afectadas.

Como se puede observar en la foto anterior las canecas están clasificadas para que la gris reciba desechos de periódico y cartón. La verde, de envolturas de alimentos, papel sucio y engrasado, barridos y servilletas. La azul, plásticos.

Si no clasificamos estos elementos como se debe el campus universitario se verá como un vertedero,



*Fuente: Bryner David Padilla*

contribuyendo al aumento del calentamiento global y de los gases de efecto invernadero.

Sabemos, además, que la UCundinamarca cuenta con programas educativos para que el estudiante participe y se forme un hábito saludable para el manejo de residuos. Por ejemplo, el reciclaje de papel que se genera en el área administrativa y las tapas de variedad de botellas plásticas, entre otros.

Cambemos nuestra cultura, reciclemos para que la seccional Girardot sea un modelo a seguir.

## REFERENCIA

Núcleo temático: Salud y medio ambiente

Docente: María Nieves Ávila Ávila mnavila@ucundinamarca.edu.co

Estudiantes: Bryner David Padilla, Jennifer Figueroa, Alexandra Vásquez

# COMUNIDAD UDECINA PARTICIPATIVA

La vida universitaria trae consigo diversos peligros y nosotros como nuevos integrantes, por ser estudiantes de primer semestre, estamos expuestos a ellos, nos vemos seducidos por los encantos que prometen las fiestas, el alcohol, las drogas, las redes sociales, las malas compañías y el mal aprovechamiento del tiempo libre, incluso la presión de grupo desempeña un papel de vital importancia ya que siempre buscamos la aceptación de los demás y nos dejamos influenciar.



*Fuente: Henry Gaviria*

Teniendo en cuenta estos problemas, la oficina de Bienestar universitario, apoyada por las directivas de la universidad, se ha preocupado por buscar un óptimo aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes y la comunidad en general, por lo que ha implantado actividades de esparcimiento agradables y diversas para que las cualidades de cada estudiante se vean aprovechadas y, por qué no decirlo, explotadas, para un bien general o personal.

Es importante conocer que en nuestra seccional contamos con grupo de danzas, teatro, música y diferentes grupos deportivos a los cuales tenemos acceso todos los udecinos. Otra finalidad que tienen



*Fuente: Henry Gaviria*

estos espacios de integración es afianzar en los estudiantes diferentes valores que por medio del deporte y la cultura podemos llegar a generar, como el compañerismo, el respeto, la igualdad, la tolerancia y el trabajo en grupo. También se realizan eventos masivos (ciclopaseos, zumba y carreras) que convocan con el fin de que los estudiantes tengan espacios para compartir en familia, son totalmente recreativos y de integración. Gracias al apoyo de los directivos (Juan Carlos Méndez, director de la seccional, y la jefe Luz Dary González, directora de Bienestar universitario) también contamos con una serie de incentivos académicos como becas y exoneraciones en algunos núcleos temáticos. Lamentablemente se han presentado algunos inconvenientes en el desarrollo de dichas actividades, por ejemplo en este momento la Universidad de Cundinamarca no cuenta con los recursos necesarios para el apoyo económico a estudiantes que ya han sido seleccionados para los entrenamientos en la ciudad de Fusagasugá, lo que genera que los mismos estudiantes tengan que correr con los gastos de transporte cuando lo ideal es que la universidad se encargue de cubrir estos gastos o, por lo menos, les brinde alguna ayuda económica para motivarlos a participar en los eventos deportivos.

Es de suma importancia contar con escenarios

deportivos y de esparcimiento adecuados para cumplir con el objetivo de este hermoso proyecto, pero la Universidad de Cundinamarca no cuenta con los escenarios y mucho menos con los recursos para propiciar espacios recreativos y culturales, además los que existen actualmente no suplen las necesidades para la cantidad de estudiantes que hay en la universidad.

El objetivo de este artículo es hacer un llamado a toda la comunidad udecina para que haga uso adecuado de los espacios de recreación, se informen acerca de todos los beneficios que les ofrece la universidad mediante la oficina de Bienestar universitario y además realicen un adecuado aprovechamiento del tiempo libre.

## REFERENCIA

Núcleo temático: Cátedra udecina GIR 2

Docente: Diana María Lozano [dmarialozano@ucundinamarca.edu.co](mailto:dmarialozano@ucundinamarca.edu.co)

Estudiantes: Jennyfer Rojas Peña, María Alejandra Garzón Trujillo.

Existe una preocupación constante por parte de los estudiantes de Licenciatura en educación básica con énfasis en humanidades: español e inglés por la NO acreditación de alta calidad de su programa. En el siguiente artículo se explicarán los problemas y las falencias que generaron la no aceptación de un programa de calidad por parte del Ministerio de educación nacional. Para continuar es necesario conocer los procesos académicos y la rigurosidad para constituir un programa reconocido en la nación. También se dará a conocer en el siguiente texto la crisis presupuestal en la educación pública.

# LUCHA SOCIAL, CULTURAL Y ACADÉMICA A FAVOR DE LA FINANCIACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LICENCIATURA A NIVEL NACIONAL

A comienzos del IPA 2018, los estudiantes de Licenciatura en educación básica con énfasis en humanidades: español e inglés decidieron organizar una asamblea general en las instalaciones de la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, donde plantearon cada uno de los puntos críticos que actualmente se presentan en su Facultad de educación. Uno de ellos estipulado por el Ministerio de educación nacional,

Art. 222 de la ley 1753 de 2015: “Los programas académicos de Licenciatura que a la fecha de entrada en vigencia de dicha normativa, tuvieran como mínimo cuatro (4) cohortes de egresados y que no contaran con acreditación de alta calidad, deben obtener tal reconocimiento en un plazo de dos (2) años contados a partir del 9 de junio de 2015, y que los programas de Licenciatura que no satisfagan el requisito de cohortes anterior, deberán adelantar el

trámite de acreditación en alta calidad en un plazo no superior a dos (2) años a partir de la fecha en que se cumpla tal condición”.

El Ministerio de educación nacional no le dio unas garantías previas a las licenciaturas en la nación para que estas tengan las herramientas necesarias para cumplir con los requerimientos que está exigiendo. Los estudiantes de licenciatura de la UCundinamarca generaron unos procesos de participación estudiantil, con asambleas permanentes, en donde debatieron y reflexionaron acerca de los problemas que generó la no aceptación por parte del Ministerio de educación nacional de la acreditación de alta calidad. Adicional a esto es necesario conocer que reunieron los estudiantes al comprender la magnitud del problema, expresado por uno de ellos: “para alcanzar tan anhelado título se deben cumplir ciertos parámetros como la investigación, la internacionalización y profesores de planta. Para nadie es un secreto que las universidades públicas tienen una crisis presupuestal y la Universidad de Cundinamarca no está exenta de esto”.

Claramente la analogía que se podría plantear es como pintar una pared completamente de blanco, pero con cuarto de pintura. No es solamente la “lucha” por la acreditación de alta calidad, sino también la renovación del registro calificado puesto que este venció en 2017. No obstante, también fue abolido por la falta de contratación de docentes de planta y su reducción del contrato de 10.5 meses a cuatro meses, entre otras.

## REFERENCIA

Núcleo temático: Constitución y democracia.

Docente: German Alfonso Mantilla gamp\_pico@hotmail.com

Estudiantes: Lorena Hurtado, Gisselt Dayana López, Brayan Murcia.



# LA NACIÓN CONTRA LA EDUCACIÓN



*Fuente: Facebook Oficial UCundinamarca*

El pasado 13 de febrero del año en curso, siendo las 2:00 la tarde en la ciudad de Bogotá - Colombia, se realizó la audiencia pública en el Tribunal Administrativo de Cundinamarca en donde nuestra Institución Educativa reclamó al Estado el pago de las sumas adeudadas correspondientes a los años 1993 y 1994 que el Ministerio de Hacienda aún no ha transferido a la Universidad de Cundinamarca.

Por esta razón, la Institución argumentó en un comunicado que: “el panorama actual de las

transferencias realizadas por el ministerio de educación a las universidades públicas durante la vigencia de la Ley 30 del 92 no corresponde a las necesidades de universidades, ya que presentan inequidades significativas al no tener en cuenta los factores como cobertura, aprestamiento de programas para acreditación de alta calidad y las necesidades propias de las universidades de la región”; ya que la Ley 30 de 1992 (diciembre 28), busca organizar el servicio público de la Educación Superior, así mismo garantizar una calidad en la educación a este nivel.

se afecta la calidad de la educación superior que este centro de estudios imparte al limitársele sus recursos. Dicho lo anterior, es importante precisar que actualmente el Gobierno Nacional no tiene en cuenta que la nómina del personal de docentes y administrativos suele incrementarse en cifras superiores al I.P.C., Índice de Precios al Consumidor. Así mismo, la Institución de Educación Superior afirma que “el número de estudiantes no es el mismo al de la época de los 90’s, y en la actualidad los gastos de funcionamiento e inversión superan el presupuesto en el año 1993 y a la fecha se encuentra actualizado y no aumentó monetariamente”.



*Fuente: Facebook Oficial UCundinamarca*

Este fundamento de calidad se materializa frente a la relación de los recursos que da el estado a través de los gobiernos de turno. Por tanto, si se incumplen estos compromisos con la Universidad de Cundinamarca

El artículo 1 de la Constitución Política de Colombia está siendo afectado toda vez que no se está tomando en consideración lo que la comunidad educativa esté haciendo para reclamar sus recursos y garantizar un derecho fundamental, como es la educación superior con cobertura y calidad, que haga al estado rentable socialmente. En el año 2012, las dificultades se sintieron con más fuerzas, por lo que en esta vigencia nuestros compañeros estudiantes han venido sentado su voz de protesta, debido a: (i) Las modificaciones del pensum, (ii) El recorte de la intensidad horaria y (iii) La disminución de maestros de planta, lo que ha



*Fuente: Facebook Oficial UCundinamarca*

generado que nuestra Universidad haya presentado dificultad con la acreditación de alta calidad y a su sostenibilidad y crecimiento hacia el resto del departamento .

En la Universidad de Cundinamarca, Seccional Girardot, se presentó un conflicto con nuestros compañeros que cursan el programa de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en humanidades: lengua castellana e inglés a causa, precisamente, de las situaciones antes mencionadas que afectan igualmente a todos los programas de la Facultad de educación, cuyo tema se discutió en la asamblea de estudiantes que se convocó el 15 de febrero.

Con el ánimo de conocer mejor la posición de nuestros compañeros decidimos realizar unas entrevistas en donde les preguntamos: ¿Por qué se genera la protesta?, ¿les han logrado esclarecer la situación?, ¿qué temas se han considerado en las reuniones con los administrativos dirigidas a tratar los problemas?, entre otras.

Una vez recopiladas sus respuestas, logramos establecer: las protestas realizadas se hacen a causa de la negación del registro calificado por la ausencia



*Fuente: Facebook Oficial UCundinamarca*

del fortalecimiento e implementación del área de investigación, toda vez que se redujo el índice de maestros de planta. Por ende, también se vio nublada la acreditación de alta calidad, por lo que se realizó una asamblea con directivos de investigación y bienestar en donde no se fijó ninguna posición o respuesta alguna a tales problemas.

Con esto se alcanza a concluir que el conflicto educativo no ha logrado ser solucionado y los estudiantes aun buscan soluciones verídicas de parte del Área Administrativa de la Universidad de Cundinamarca, no solo en nuestra Seccional Girardot, sino también a nivel Central (Fusagasugá).

## REFERENCIA

Núcleo temático: Constitución y Democracia,  
Cátedra Udecina GIR 2

Docente: Germán Alfonso Mantilla Pico  
gamp\_pico@hotmail.com, Diana María  
Lozano dmarioalozano@ucundinamarca.edu.  
co

Estudiantes: Zaira Valentina Rangel, Aura  
Estefany Reyes, Juanita Reyes, Andrés  
Camilo Rodríguez, Karen Eliana Suarez.



# ¿SE DA CUENTA DE TODOS LOS DAÑOS QUE PUEDE CAUSAR EL MAL USO DEL CELULAR?

El teléfono celular, con el pasar del tiempo, se ha convertido en un equipo de gran importancia en el nivel social de los jóvenes quienes lo utilizan la mayoría del tiempo sin desprenderse de él. Esto ha generado una dependencia a los dispositivos que no solo son un instrumento de comunicación, sino también de información. Nosotros nos hemos adaptado a las nuevas estructuras poniendo a la tecnología como una nueva forma de vida.

siendo recibidas y trasformadas en mensajes. El aumento masivo del uso del celular en la sociedad nos ha llevado a reflexionar acerca de los nuevos comportamientos que existen entre las personas, nos interesa realmente saber cuál es el impacto que los celulares crean sobre ellas.

Se ha creado una relación involuntaria entre los dispositivos móviles y distintos tipos de enfermedades,

manipulándolo casi un 60 % del día. Diferentes tipos de estudios intentan probar si las ondas emitidas por estos dispositivos también son un factor que afecte de forma directa o indirecta la salud de las personas. Uno de ellos es el que lleva acabo el National Toxicology Program (NTP) de EE.UU. Este experimento se realizó con ratas y ratones durante dos años. Las ratas fueron expuestas a una radiación mínima de 1.5 vatios/kg de peso corporal (es el límite para los humanos) y máxima de 6 vatios/Kg de peso corporal. Los ratones estuvieron expuestos a una radiación entre 2.5 y 10 vatios/Kg de peso corporal, la cual fue continua por 10 minutos, luego reposaban 10 minutos y así se repetía el ciclo durante 9 horas por día aproximadamente. NTP anunció que los ratones no sufrieron ningún problema de salud causado por la radiación, por lo tanto, se llegó a la conclusión de que las ondas de radiación no afectan a los humanos de manera inmediata, pero resaltaron que con el paso de los años y el uso excesivo del celular se pueden causar enfermedades como miocardiopatía, tumores en el cerebro, la próstata, el hígado, entre otros.

Hay otros tipos estudios como los que hizo la universidad de McMaster en Hamilton (Canadá), donde concluyeron que en casos extremos la pérdida del dispositivo móvil puede causar una fuerte sensación de miedo, angustia y estrés relacionado con no poder acceder a la información personal del mismo. También estos estudios tratan de probar la relación que tienen padecimientos físicos como el túnel carpiano, resequedad en los ojos, entre otros. Pero no solo se pueden presentar anomalías físicas, sino también psicológicas tales como la nomofobia que es un trastorno en el que se genera miedo provocado por salir sin celular.



Fuente: <https://leefundente.wordpress.com/category/nostalgias-calenas/>

La telefonía celular es un sistema de comunicación inalámbrica. Los sonidos se forman en señales electromagnéticas y viajan a través del aire,

ya que es uno de los medios de comunicación más utilizados por las personas. Se estima que gran parte de los colombianos utilizan un teléfono móvil

La psicóloga Ana María Cardona Jaramillo, directora de programas de la especialización en Psicología Educativa de la Universidad de la Sabana, dijo:



“claramente existe la posibilidad de generar una adicción al uso de esta tecnología, especialmente frente al hecho de estar siempre conectados” . Es decir, que el uso excesivo que tenemos con dispositivos como celulares y tabletas nos pueden generar una adicción que en ocasiones llegaría ser peligrosa debido a los trastornos que genera.

Los problemas con la adicción al celular también radican en que ahora es más fácil acceder al internet por medio del mismo, lo que conlleva a que las personas vivan sumergidas en las redes sociales cada vez más tiempo.

Uno de los efectos psicológicos más frecuentes es el trastorno de adicción al internet, más conocido con las siglas IAD. Genera anormalidades en funciones cerebrales como la creatividad, el procesamiento de emociones, la atención y la toma de decisión.

La operadora Sky Broadband realizó un informe sobre el trastorno de adicción al internet en el cual concluyó que el 51 % de 2.000 usuarios

encuestados afirmó sufrir de ansiedad, enojo o tristeza al no poder revisar sus redes sociales o su correo electrónico debido a problemas técnicos. Con base en la información anterior, se puede concluir que los dispositivos móviles son de mucha ayuda. Sin embargo, debemos empezar a cuestionar cuándo realmente los necesitamos, ya que sin su debido uso se pueden generar problemas mentales, los cuales a largo plazo pueden causar discapacidades para nuestra salud.

¿Se da cuenta de todos los daños que puede causar el mal uso del celular?, ¿ya los ha notado? ¿Es 100 % necesario nuestro dispositivo móvil?

## REFERENCIA

<http://www.portafolio.co/tendencias/el-uso-del-smartphone-en-colombia-mucho-entretenimiento-y-poco-trabajo-506912>

<http://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/habitos-de-consumo-en-el-uso-de-dispositivos-moviles-en-colombia-96270>

<https://www.elespectador.com/noticias/economia/crece-tanto-el-uso-de-telefonos-celulares-articulo-610170>

<http://www.dinero.com/pais/articulo/consumo-de-dispositivos-moviles-en-colombia-y-america-latina/246637>

<https://mixfm.mx/secciones/vive-mix/consecuencias-usar-telefono-celular-en-exceso/>

<https://www.fuentesaludable.com/cuidando-la-salud-1/consecuencias-del-uso-excesivo-de-los-telefonos-celulares/>

<http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-14568660>

[www.latimes.com/español/vidayestilo/la-es-la-radiacion-de-los-celulares-no-es-peligrosa-para-la-salud-afirmaron-cientificos-del-gobierno-20180205-story.html](http://www.latimes.com/español/vidayestilo/la-es-la-radiacion-de-los-celulares-no-es-peligrosa-para-la-salud-afirmaron-cientificos-del-gobierno-20180205-story.html)

Núcleos temáticos: Biología, Bioquímica.

Docentes: Oscar Garnica [ogarnica@ucundinamarca.edu.co](mailto:ogarnica@ucundinamarca.edu.co) Juan Carlos Díaz Díaz [jcdiazdiaz@ucundinamarca.edu.co](mailto:jcdiazdiaz@ucundinamarca.edu.co)

Estudiantes: Karol Álvarez, Paola García, Camilo Torres, Elizabeth Gómez, Felipe Lizarazo.



**Fuente:** <http://lacapital-aulamagna.blogspot.com.co/2016/02/vivir-por-y-para-el-celular.html>

# DULCE, PERO PELIGROSO

Desde muy pequeños en nuestra alimentación ha estado incluido todo tipo de dulce, pero... nos hemos preguntado en algún momento ¿qué daños causa o qué tan bueno es para nuestras vidas? Una dieta adecuada permite mantener un mejor control glucémico, para ello es necesario tener conocimientos básicos de nutrición para que la dieta de las personas con diabetes sea equilibrada y contenga los nutrientes imprescindibles para la vida.

La diabetes es una enfermedad crónica e irreversible del metabolismo en la que se produce un exceso de glucosa o azúcar en la sangre y en la orina. Es debida a una disminución de la secreción de la hormona insulina o a una deficiencia de su acción. Existen dos tipos de diabetes: la diabetes tipo 1 es una de las enfermedades crónicas infantiles más frecuentes. Ocurre porque el páncreas no fabrica suficiente cantidad de insulina. Sus causas son: factor genético, se hereda la predisposición a tener diabetes, no la diabetes en sí. Solo el 13 % de los niños y adolescentes con diabetes tienen un padre o hermano con esta enfermedad. Sabemos que la causa no es totalmente debida a la herencia por los estudios que se han realizado en gemelos idénticos. Cuando un gemelo tiene diabetes tipo 1, solo en la mitad de los casos el otro gemelo desarrollará la enfermedad. Si la causa fuese únicamente genética, ambos gemelos desarrollarían siempre la enfermedad.

La diabetes tipo 2 es la forma de diabetes más

frecuente en personas mayores de 40 años. Se la conoce también como diabetes del adulto, aunque está aumentando mucho su incidencia en adolescentes e incluso preadolescentes con obesidad. En este tipo de diabetes la capacidad de producir insulina no desaparece, pero el cuerpo presenta una resistencia a esta hormona. En fases tempranas de la enfermedad la cantidad de insulina producida por el páncreas es normal o alta. Con el tiempo la producción de

se podrá controlar en muchas personas con cambios en el estilo de vida que incluyen una dieta normo o hipocalórica y ejercicio físico diario. Es importante que los cambios en el estilo de vida se realicen en toda la familia ya que así entre todos ayudaremos al adolescente o niño a aceptarlos mejor.

Los controles de glucemia capilar son muy importantes aunque no se esté utilizando insulina como tratamiento. El mínimo recomendado son tres-cuatro al día. Los objetivos serían tener una glucemia en ayunas < 120mg/dl y a las dos horas de las comidas < 140mg/dl.

Si con estas medidas no se consigue tener un buen control metabólico se añadirán pastillas (antidiabéticos orales) o insulina. Existen diferentes tipos de antidiabéticos orales, los más utilizados son: Metformina. Actúa reduciendo la liberación de glucosa del hígado.

Puede ayudar a perder peso ya que disminuye el apetito. Los principales efectos secundarios son malestar de estómago, náuseas y diarrea. Pioglitazona. Aumenta la sensibilidad a la insulina. Sus principales efectos secundarios son congestión nasal, dolor de cabeza, problemas hepáticos y ganancia de peso. Sulfonilureas. Estimulan al páncreas para producir más insulina y, por tanto, tienen riesgo de producir hipoglucemia. Repaglinida. Estimula la liberación de insulina pancreática, se



Fuente: <http://lacapital-aulamagna.blogspot.com.co/2016/02/vivir-por-y-para-el-celular.html>

insulina por parte del páncreas puede disminuir. Las personas con diabetes tipo 2 pueden estar años con la glucosa alta sin tener síntomas de diabetes. Muchas veces el diagnóstico es casual al realizarse un análisis de sangre o de orina por otro motivo. La poliuria, polidipsia, polifagia, fatiga y pérdida de peso características de la diabetes tipo 1 también pueden estar presentes. Al igual que en la diabetes tipo 1 es importante que la familia aprenda lo máximo posible de la enfermedad. Al comienzo de la diabetes esta



**Fuente:** <https://www.diariofemenino.com/articulos/dieta/diabetes/diabetes-alimentos-prohibidos-y-alimentos-permitidos/>

administra antes de las comidas. Acarbosa. Retrasa la digestión de los hidratos de carbono. Puede producir flatulencia y dolor abdominal. Inhibidores de DPP4 neutros respecto al peso y ayudan a controlar los picos de glucemia que se producen tras las comidas. Inhibidores SGLT2 que favorecen la eliminación de la glucosa por las vías urinarias. Su mecanismo de acción hace que sean útiles combinados con otros antidiabéticos orales que actúan a través de mecanismos diferentes. La insulina es otra opción terapéutica en las personas con diabetes tipo 2. Si al debut de la enfermedad hay cuerpos cetónicos se precisará tratamiento inicial con insulina. Durante periodos de enfermedades intercurrentes, muchos diabéticos tipo 2 necesitarán pinchazos de insulina. Según la enfermedad progresa muchas personas con diabetes tipo 2 precisarán insulina. Agonistas de

GLP-1 aunque también se inyectan, no son insulina. Están indicados cuando se asocian obesidad y diabetes tipo 2 gracias a su efecto beneficioso sobre el peso. También controlan los picos de glucosa que se producen tras la toma de alimentos.

Siendo la diabetes una enfermedad multifactorial, es decir, que tiene muchos factores que la producen, es indispensable el control adecuado de la alimentación balanceada, realizar actividad física evitando el sedentarismo y asistir a los controles. También inculcarles a nuestros niños desde pequeños los buenos hábitos alimenticios, en vez de incentivarlos a comer dulce, darles frutas. Con la ayuda de todos llevando las recomendaciones adecuadas podemos combatir esta enfermedad mortal.

## REFERENCIA

Núcleos temáticos: Biología, Microbiología, Bioquímica

Docentes: Juan Carlos Díaz [jcdiazdiaz@ucundinamarca.edu.co](mailto:jcdiazdiaz@ucundinamarca.edu.co) Oscar Garnica [ogarnica@ucundinamarca.edu.co](mailto:ogarnica@ucundinamarca.edu.co)

Estudiantes: Alejandra Arias, Laura Ríos, Camila Aljure, Paula Rojas, Daniela Arteaga, Viviana Cubillos.



# UNA BOMBA DE TIEMPO

Actualmente el sobrepeso es, sin duda, una de las enfermedades más comunes que aflige a la humanidad, dejando consigo millones y millones de hombres, mujeres, niños, ancianos e incluso bebés con un peso mayor al que deberían tener, lo cual produce que muchos factores se descompensen como la salud de las personas, la economía, incluso el medio ambiente se ve afectado por esta enfermedad

El sobrepeso se presenta como un grave problema de salud pública, teniendo en cuenta los datos de la OMS (Organización Mundial de Salud) que nos informa acerca de aproximadamente 2.300 millones de adultos con sobrepeso. Parece que una de las preocupaciones es la sustancial subida que se ha experimentado en zonas urbanas de rentas medias y bajas, cuando antes habitualmente estas anomalías estaban más concretas en países con niveles altos de ingresos.

El sobrepeso es el aumento del peso corporal el cual no concuerda con altura, edad y peso. La causa

fundamental es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente: un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa y un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

Esta enfermedad se da por ciertos factores como mala alimentación, falta de ejercicio físico, factores genéticos, socioeconómicos y psicológicos. En Colombia los problemas de sobrepeso han aumentado de manera preocupante, presentándose más que todo en niños y mujeres, ya que ha aumentado el número de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, las enfermedades cardíacas, el cáncer, la infertilidad, la artritis y la osteoporosis.

## Consejos para bajar de peso

Se necesita modificar el estilo de vida, esto significa hacer cambios en la alimentación y en el nivel de actividad física. Comprométase a bajar de peso y trabaje para cambiar gradualmente los hábitos de alimentación y ejercicio ya que los cambios a largo plazo son los que tienen éxito.

Determine un buen momento para empezar su programa de pérdida de peso, es decir, cuando tenga el tiempo suficiente para realizar ejercicios físicos. Establezca metas razonables sin perjudicar su salud.

Coma más frutas y verduras en el día. Limite la grasa en su dieta, es decir, disminuir el consumo de grasas evitando aderezo de salsas y fritos. Igual con el azúcar, los dulces y bebidas azucaradas. No se salte las comidas. Trate de evitar los antojos de alimentos no saludables.

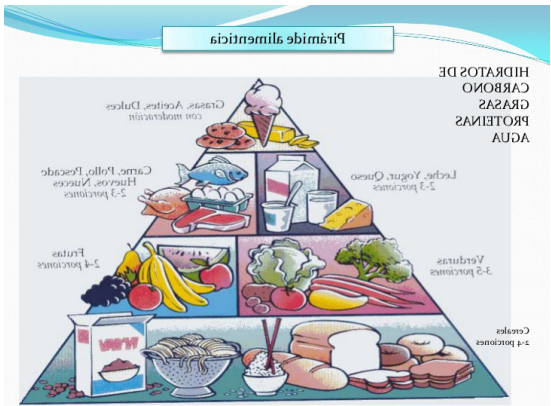
No se pese con demasiada frecuencia, podría causarse problemas psicológicos.

## ¿Cómo comer bien?

- Aspirar a un peso sano.
- Ser físicamente activo.
- Haga que las frutas y verduras sean el fundamento de su dieta, contienen muchos nutrientes que combaten enfermedades.
- Consuma productos hechos de grano entero como pan y pasta.
- Consuma lácteos.
- Consuma proteína de origen vegetal como lo son los frijoles, lentejas.
- Consuma carnes en raciones moderadas.
- Consuma pescado.
- Limite las grasas.
- Si consume bebidas alcohólicas hágalo moderadamente.
- Limite los dulces y bebidas azucaradas.



Fuente: <https://www.diariofemenino.com/articulos/dieta/diabetes/diabetes-alimentos-prohibidos-y-alimentos-permitidos/>



Fuente: <https://es.slideshare.net/AlexGarces/piramide-nutricional-12271165>

## ¿Qué efectos tiene el sobrepeso en la sociedad?

La problemática de la sociedad actual está más relacionada con la preocupación por el sobrepeso. Esta preocupación viene determinada por los ideales estéticos que impone la moda y de la gran influencia que tienen los medios de comunicación al respecto.

Así, el sentimiento de estar gordo genera en muchas personas inseguridad y complejos que afectan al desarrollo normal de las mismas, creando ciertos grados de angustia y llegando incluso a derivar en estados carenciales físicos, con repercusiones psíquicas importantes, dado que la necesidad estética supera con creces la de la salud.

La depresión y la pérdida de autoestima son trastornos comunes en las personas con sobrepeso, especialmente en la mujer. Sin embargo, los datos de este trabajo han revelado que los hombres tienen mayor tolerancia y grado de aceptación de su apariencia física, demuestran menos interés



**Fuente:** <http://bandagasticaonline.blogspot.com.co/2013/03/ninos-obesos-victimas-de-bullying.html>



**Fuente:** <http://yucatan.com.mx/salud/sobrepeso-obesidad-producto-una-combinacion-factores>

por conocer los riesgos derivados de la obesidad mórbida y solicitan tratamiento médico más tarde que las mujeres. Reflejan las desigualdades sociales modernas. Una de las acciones que puede conducir a la erradicación del sobrepeso es la concientización de la sociedad relacionada con hacer entender el grave problema al cual nos enfrentamos. El incremento de peso en la población también ha alterado ciertos aspectos de la sociedad, de los productos, del consumo, lo cual finalmente afecta al medio ambiente:

- **Productos XL:** Desde ropa y muebles de tamaños más anchos requieren ahora de más recursos y material para su confección.
- **Consumo de combustible:** Entre más kilos cargue, probablemente prefiera el carro en vez de caminar o subir a la bici.
- **Más energía en casa:** Los hábitos sedentarios como un alto uso de la televisión, videojuegos, computadoras y demás, provoca el sobrepeso y requiere de más energía eléctrica para satisfacer estos pasatiempos.
- **Recursos médicos:** Personas con sobrepeso sufren más enfermedades lo cual recae en mayor consumo de recursos. Por otro lado, los hospitales, las investigaciones médicas o las compañías farmacéuticas producen altas emisiones de carbón y consumen mucha energía.
- **Producción de alimentos:** Entre más alimentos se consumen, se necesita de más combustibles para su producción y transporte; en el campo se requiere de más pesticidas, fertilizantes, tierra y agua.

Por todo esto, podemos observar que tener malos hábitos de alimentación puede llevarnos a tener enfermedades graves, problemas sociales y mentales en la persona. Es muy importante seguir las recomendaciones para tener un bienestar común que nos beneficie en nuestra salud y calidad de vida. También comunicar y dar a entender a las demás personas los buenos hábitos que se deben tener respecto a su alimentación.

Podemos afirmar, finalmente, que el sobrepeso como detonante de la sociedad condena a niños, jóvenes y adultos sin discriminación alguna.

### REFERENCIA

<https://es.wikipedia.org/wiki/Sobrepeso>  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

<http://www.alimentacion-sana.org/PortalNuevo/actualizaciones/sobremesa.htm>

<http://www.uco.es/ayc/mono/obesidad.htm>  
 Núcleo Temático: Sociedad y Salud.

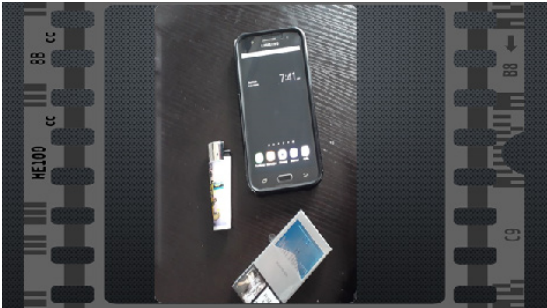
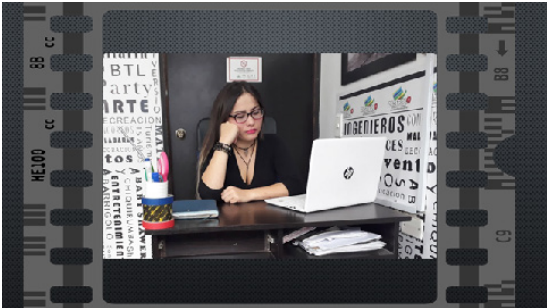
**Docente:** German Pinzón Zamora [gipinzon@ucundinamarca.edu.co](mailto:gipinzon@ucundinamarca.edu.co)

**Estudiantes:** Paola Vivas, Sofía Garzón, Giselt Martínez, Ángela Carrillo, Diana Espinosa, Manuel Rojas.

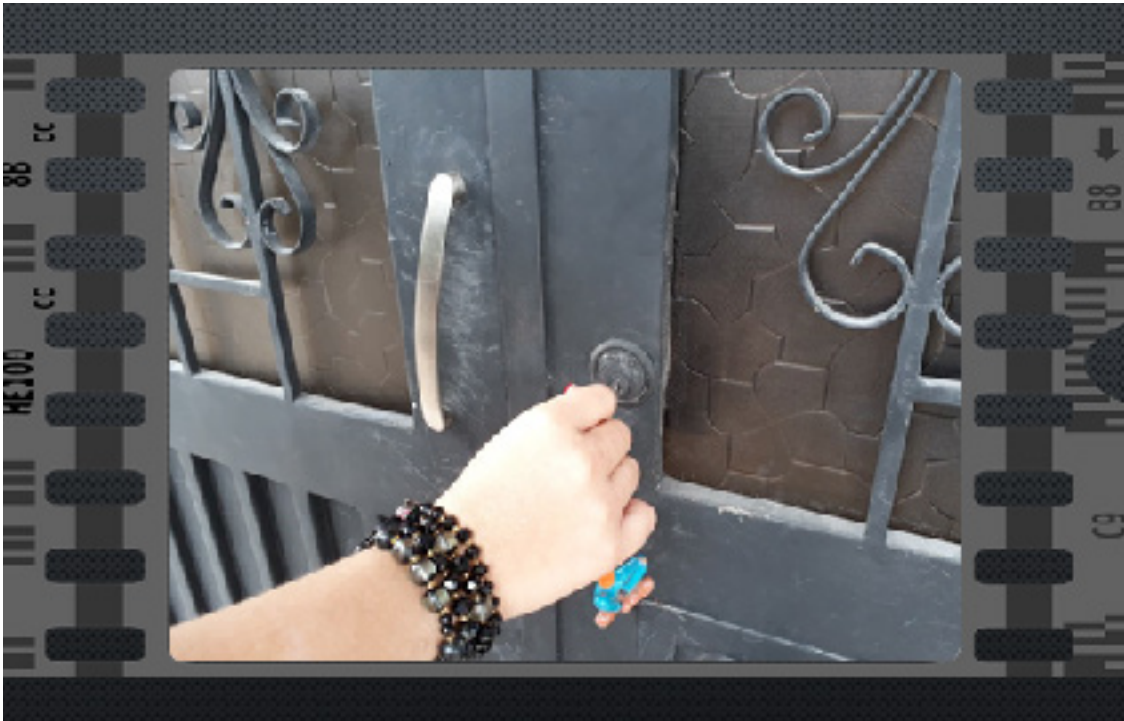


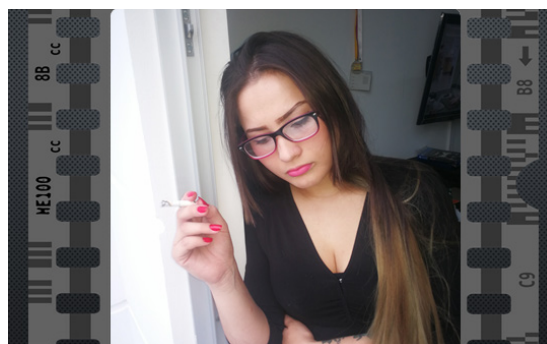
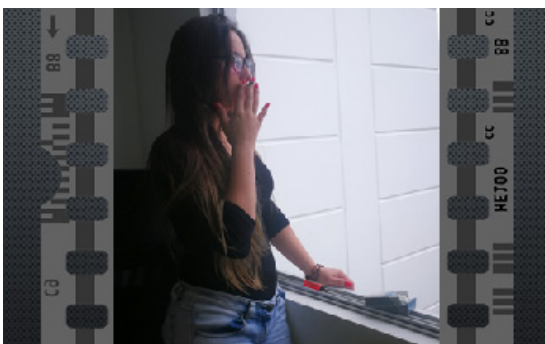
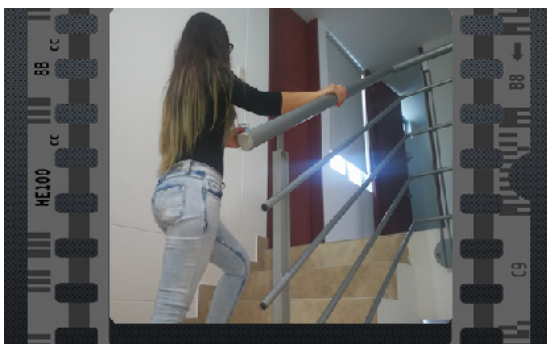
# MARÍA

Una manera de presentar un mensaje de forma gráfica es a través de la secuencia fotográfica que debe expresar un mensaje con solo imágenes, de tal forma que el intercambio comunicativo se dé dentro del proceso propio entre emisor y receptor, siendo este trabajo, María, realizado por un grupo de estudiantes de Tecnología en gestión turística y hotelera, invitados a publicar en esta edición, en el núcleo temático Comunicación I GIR 2.

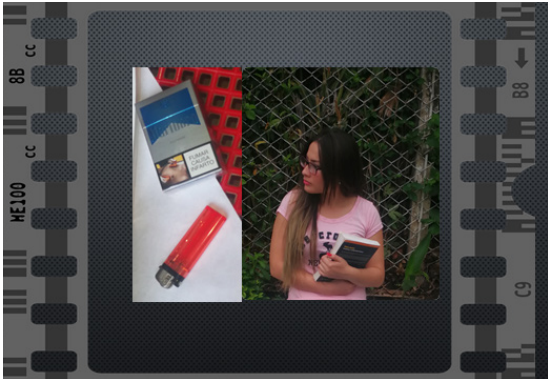
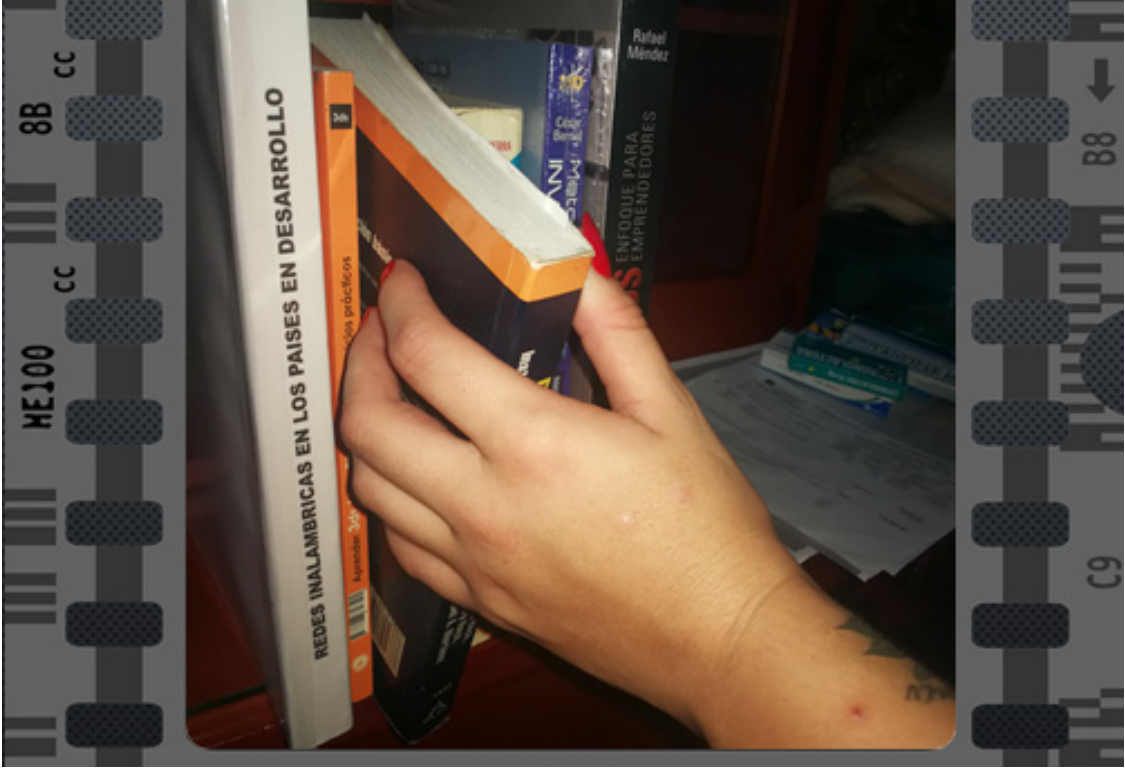
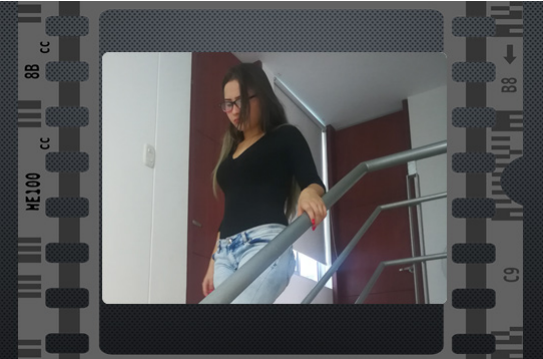
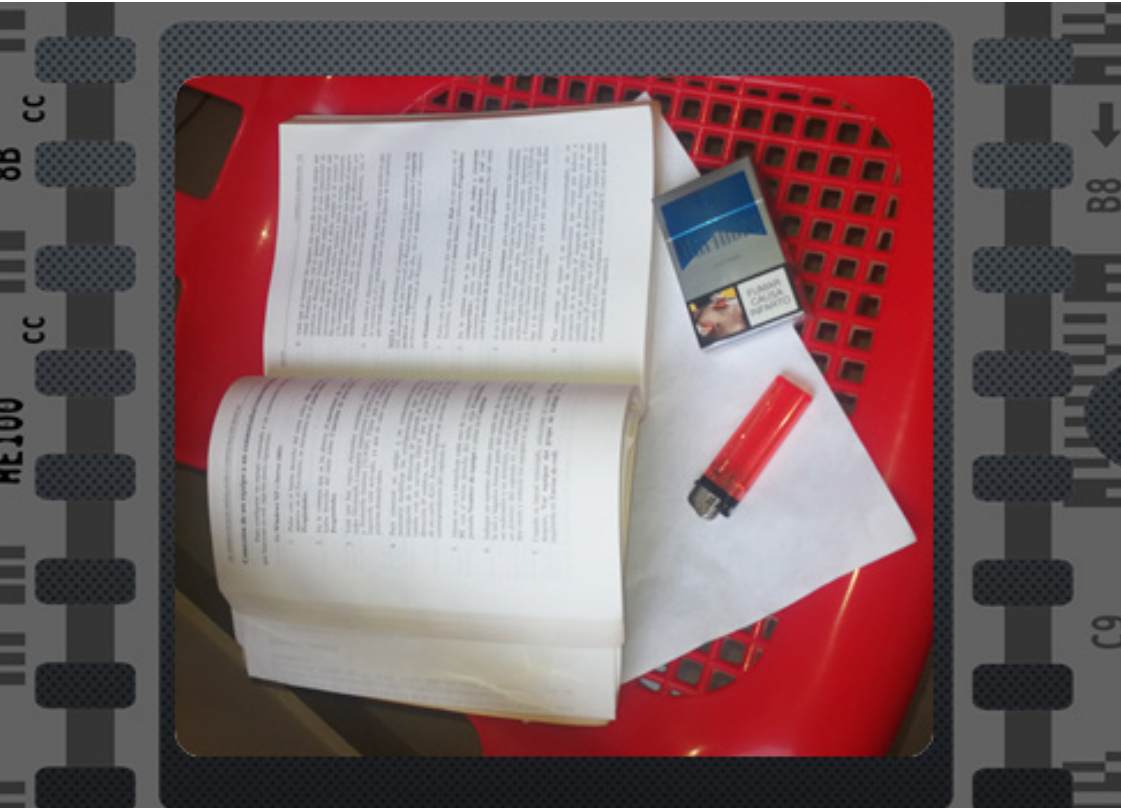
















### Protagonistas

**Maria** Angie Daniela Hernández R.  
**Moto-Ratón** Alejandro Morales Cárdenas.

### Fotografía

**Fotógrafo I** William Santiago Pinzón Rodríguez.  
**Fotógrafo II** Luis Alejandro Rodríguez Rodríguez.

**Ambientación**  
 Juan Sebastián Elizalde.

Un proyecto de  
 **HOTELERA Y TURITICA**



# GRADOS

*En solemne ceremonia efectuada en la seccional Girardot el miércoles siete de marzo de 2018, se llevaron a cabo los grados de Enfermería, evento que contó con la asistencia de las directivas de la Universidad de Cundinamarca, así como de familiares y amigos de los graduandos. Felicitaciones.*



*Fuente:* Rudy Sandoval



*Fuente:* UCundinamarca



# INICIACIÓN AL CUIDADO DE ENFERMERÍA

*En una emotiva ceremonia, el 20 de marzo de 2018, se llevó a cabo la iniciación al cuidado del individuo, la familia y la comunidad por parte de los estudiantes de III semestre de Enfermería, dentro del núcleo temático de Procesos comunitarios orientado por los docentes Hugo Ramírez, Pedro Alejandro Salamanca y Claudia Viviana Jiménez.*



**Fuente:** Mary Luz González



*Fuente: Valentina Muñoz*

# CEREMONIA DE LA LUZ

*Los estudiantes de IV semestre de Enfermería realizaron, el 20 de marzo de 2018, la Ceremonia de la luz continuando con la tarea emprendida por Florence Nightingale, a la vez que celebraron los logros obtenidos a lo largo de la vida académica.*



*Fuente: UCundinamarca*



*Fuente: UCundinamarca*



# SALIDA ACADÉMICA A DESIERTO DE LA TATACOA Y SAN AGUSTÍN IPA-2018



**Fuente:** Santiago Delgado

*Tecnologías salúbricas agustinianas precolombinas aplicadas a los procesos vida-muerte, salud-enfermedad, evidentes a través de su arte lítico fue la salida académica realizada por los estudiantes de II semestre de Enfermería, los días 9, 10, 11 y 12 de abril del presente año, rescatando los conocimientos sobre nuestro patrimonio cultural ancestral que hasta el día de hoy enriquece a las ciencias de la salud, implementando técnicas para el desarrollo de la creatividad, la generación de ideas en las situaciones y el contexto específico de San Agustín, al igual que realizar cartografías sociales sobre el aporte de las culturas líticas agustinianas con el objetivo final de presentar un acto cultural, corpografía, que demuestre la apropiación del espacio que brinda Electiva I Neuroaprendizaje y Seminario de enfermería, orientados por los docentes Doris Leal y Alfredo Fera, respectivamente.*



**Fuente:** José Alí Yáñez





*Fuente:* José Alí Yáñez





Fuente: Diana Molina



# Periódico

## Abriendo Camino

edición  
**27**

ISSN 2382-3879 (en línea)



**UDEC**  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA



UDEC  
Universidad de  
Cundinamarca



ucundinamarca.s21



@Ucundinamarca



UCUNDINAMARCA  
TV

**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
**SECCIONAL GIRARDOT**

Carrera 19 N° 24 - 209  
(+57 1) 833 5071 - 832 6905  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)