



Universidad de Sucre
INCLUYENTE, INTEGRADA Y PARTICIPATIVA



B Bienestar Social
UNIVERSITARIO

BOLETÍN MI BIENESTAR

UNIVERSIDAD DE SUCRE

Nº 7 AÑO 2021

MARZO - 2021

SINCELEJO - SUCRE

EDITOR: MARÍA VICTORIA MALDONADO BURGOS.
EDITORIAL: UNIVERSIDAD DE SUCRE, COLOMBIA.
DEPENDENCIA: BIENESTAR SOCIAL UNIVERSITARIO.
EQUIPO EDITORIAL: ANGÉLICA OLIVERO, JORGE AGUAS,
MARGARITA COMBATT, LEIDYS TOVAR, ROLANDO ÁLVAREZ,
MARÍA BUSTAMANTE, SANDRA HERNÁNDEZ, MAYRA RICARDO
Y MARIA DEL CARMEN SIERRA.
EQUIPO TÉCNICO: EDIBER CORREA FERIA.

TABLA DE CONTENIDO

EDITORIAL	3
FRASE CÉLEBRE.....	3
DESARROLLO HUMANO	3
JORNADA DE INDUCCIÓN A ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO Y PADRES DE FAMILIA	3-4
CONMEMORACIÓN DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER	4-5
SALUD	3
PSICOLOGÍA	3
SANADORES DE LA DEPRESIÓN	5
CONMEMORACIÓN DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER	5-6
INTERVENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO	6
DEPORTES	5
VAMOS POR TÍ	6
AJEDREZ AL PARQUE	6-7
CULTURA	7
DÍA DE LA MUJER	7
QUE LO DIGAN LAS CANCIONES: ESPECIAL DÍA DE LA MUJER	7
QUE LO DIGAN LAS CANCIONES: ESPECIAL DÍA DEL HOMBRE	7
ARTÍCULO DE OPINIÓN	7
PURA MORISQUETA	8
PROGRAMAS ESPECIALES	9
ENTÉRATE.....	9
PROGRAMA JÓVENES EN ACCIÓN.....	9
¡AVISO IMPORTANTE!	9-10
ARTÍCULO DE INTERÉS	8
ESTAS SON LAS CONSECUENCIAS DE UN AÑO DE AISLAMIENTO SOCIAL	10-12

Hace aproximadamente un año, nuestras relaciones sociales, sufrieron un cambio drástico, pues una nueva enfermedad, estaba afectando la salud de los seres humanos, de manera tan grave que muchas personas han muerto a raíz de la misma; sin lugar a dudas el mes de marzo del 2020, será recordado por muchos, pues fue el mes en que todo, se cerró, con el fin único que preservar nuestra salud y nuestras vidas.

No podemos negar que este distanciamiento social, en el que nos hemos visto obligados a seguir por la pandemia del COVID 19, ha afectado de manera significativa nuestro bienestar físico y mental; pues como seres humanos, somos seres sociales por naturaleza, que no solo vivimos en sociedad, sino que construimos y podemos transformar la sociedad; estar en contacto, abrazarnos, compartir en reuniones con amigos, ir al trabajo, salir al mercado; hace parte de nuestra cotidianidad, la cual se ha tenido que cambiar para mantener nuestra salud y la de nuestras familias.

Sin embargo, este distanciamiento social, no fue del todo malo, pues nos permitió, compartir y realizar más actividades familiares, quizás este tiempo de calidad al lado de nuestros padres, hijos (as), esposo (a), hermanos (as); nos permitió conocer gustos e intereses de nuestro grupo familiar primario; este tiempo además nos permitió desarrollar muchas actividades, que por falta de tiempo no habíamos podido realizar con anterioridad; definitivamente cada situación que nos presenta la podemos utilizar para nuestro crecimiento personal, profesional y familiar.

Desde la División de Bienestar Social Universitario más cerca de ti, continuamos aportando al bien-estar de nuestra comunidad Unisucreña.

“A veces podemos pasarnos años sin vivir en absoluto, y de pronto toda nuestra vida se concentra en un solo instante”.

-Oscar Wilde

DESARROLLO HUMANO

JORNADA DE INDUCCIÓN A ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO Y PADRES DE FAMILIA.



Imagen: Redes Sociales Unisucre

La universidad de Sucre, integrada, incluyente y participativa les dio la bienvenida el pasado 8 de marzo 2021 a los nuevos estudiantes que ingresaron a los diferentes programas académicos que ofrece la Institución. La División de Bienestar Social Universitario, lidera esta actividad cada periodo académico con la finalidad de aportar en el proceso de adaptación a la vida universitaria de estos jóvenes que inician una nueva etapa de vida.



Imagen: Redes Sociales Unisucre

En total 458 estudiantes nuevos y 67 padres de familia participaron de la jornada de inducción de este primer periodo de 2021. El Rector Doctor Jaime de la Ossa Velásquez, fue el encargado de recibirlos con un mensaje de motivación, responsabilidad y compromiso durante el proceso de su formación académica y profesional, así como también enfatizó en la importancia de contribuir a futuro como profesionales íntegros en el desarrollo de la región y de la sociedad en general.



Jornada de Inducción 2021-

Imagen: Redes Sociales Unisucre

Por su parte, la División de Bienestar Social Universitario en cabeza de la directora María Victoria Maldonado Burgos y su equipo de trabajo, preparo una agenda por facultades académicas en la que participaron activamente con palabras de bienvenida los Vicerrectores, decanos, jefes de departamentos y representantes estudiantiles. En este mismo orden, se vincularon algunas dependencias entre este bienestar social universitario, las cuales tuvieron la oportunidad de dar a conocer los diferentes programas y servicios que se le ofrece a la población estudiantil.



Jornada de Inducción 2021-1

Imagen: Redes Sociales Unisucre

El evento el cual tuvo doble jornada, fue transmitido por la plataforma virtual YouTube Live y permitió que los estudiantes y padres de familia se conectaran con la Universidad a través de un recorrido virtual por las instalaciones y espacios físicos de los diferentes campus del alma mater. Finalmente, la actividad concluyó con un taller motivacional denominado "Fluyendo con los cambios" orientado por el área de psicología.

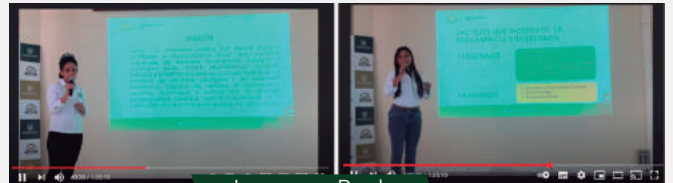


Imagen: Redes Sociales Unisucre

CONMEMORACIÓN DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

En el marco del día internacional de la mujer, la Universidad de Sucre a través de la División de Bienestar Social Universitario y su equipo de trabajo conmemoró el 8 de marzo, fecha significativa que no solo invita a recordar la historia de lucha por la equidad, la justicia y la paz, sino también la importancia de la participación de la mujer en la sociedad, la cual ha tenido grandes avances en términos de derechos y oportunidades, sin embargo, aún persisten las barreras de discriminación y violencia.



Imagen: Redes Sociales Unisucre

SANADORES DE LA DEPRESIÓN

La depresión es un desorden mental común que afecta a personas de todas las edades y condiciones sociales y de todos los países. Provoca angustia mental y afecta a la capacidad de las personas para llevar a cabo incluso las tareas cotidianas más simples, lo que en ocasiones tiene efectos nefastos sobre las relaciones con la familia y los amigos y sobre la capacidad de ganarse la vida. En el peor de los casos, la depresión puede provocar el suicidio, que actualmente es la segunda causa de muerte entre las personas de 15 a 29 años de edad. No obstante, la depresión se puede prevenir y tratar. Una mejor comprensión de qué es la depresión y de cómo puede prevenirse y tratarse contribuirá a reducir la estigmatización asociada a la enfermedad. (Organización mundial de la salud, 2017). Por tal motivo desde la oficina de psicología se trabaja permanentemente en la promoción y promoción de la salud mental en esta ocasión haciendo énfasis en la depresión.



Imagen: María Bustamante

CONMEMORACIÓN DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

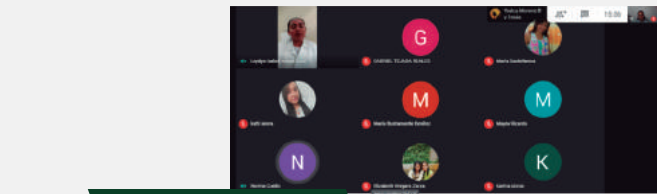
El 8 de marzo de 1908, un suceso trascendental marcó la historia del trabajo y la lucha sindical en el mundo entero: 129

Es por ello, que cada 8 de marzo, Bienestar Social Universitario se une a esta gran conmemoración a través de actividades representativas, en esta ocasión se desarrolló una importante agenda que integraba charlas, talleres y muestras culturales dirigido a la mujer Unisucreña.

La actividad realizada por Google Meet, inicio con la charla denominada **“Autoestima en la Mujer”** orientada por el psicólogo Sebastián Otero Romero, seguidamente la charla **“Empoderamiento hacia la mujer”** por la Psicóloga Leydis Anaya Lazo magister en estudios de género de la Universidad Nacional.



Imágenes: Margarita Combatt



Posteriormente, se llevó a cabo el taller de **“Pasos para una limpieza facial y tips de maquillaje”** por el grupo Yanbal y finalmente la muestra cultural en homenaje a la mujer transmitida por la plataforma Facebook Live.



Imágenes: Margarita Combatt

VAMOS POR TÍ

Nuestra realidad actual, lentamente se va modificando y vemos como en ciertas áreas de nuestra cotidianidad existe una leve apertura, la cual no podemos entender como la normalidad que vivíamos antes de la pandemia, por el contrario, ahora debemos cuidarnos más que antes para seguir avanzando.

Nuestra Alma Mater a través de su Bienestar Social Universitario, quiere brindarte nuevas herramientas para tu desarrollo físico y mental a través de tu preparación personalizada dirigida por nuestros especialistas deportivos, los cuales acorde a los intereses individuales de cada persona, brindaran asesoría personalizada para que tus rutinas de trabajo físico sean más efectivas y beneficiosas.

Para esto necesitaremos tu invaluable aporte el cual consistirá en el diligenciamiento de una encuesta que te haremos llegar por nuestras redes sociales e institucionales próximamente.

Agradecemos, de antemano tu colaboración y no olvides, "La actividad física, más cerca de tí".

Imagen: Leidys Tovar

INTERVENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO

Desde el área psicología encaminada al seguimiento y acompañamiento psicológico permanentemente sigue brindando los contactos de las profesionales, con el fin de motivar a la comunidad universitaria, al uso activo de estos servicios, con el propósito de prevenir las afectaciones en la salud mental.



Imagen: Archivo Unisucre

AJEDREZ AL PARQUE

Nuestros ajedrecistas, han realizado diferentes encuentros presenciales, teniendo en cuenta todos los protocolos de seguridad requeridos, es así, como el pasado 27 y 28 de febrero realizaron su primero encuentro en el parque los Libertadores y el pasado 17 de marzo realizaron su segundo encuentro en el parque el Cabrero, recuerda el deporte aporta a tu salud física y mental y desde la División de Bienestar Social Universitario, se trabaja día a día para aportar al bien-estar físico y mental de nuestra comunidad.



Imagen: Roberto Vásquez

CULTURA

DÍA DE LA MUJER

El día 8 de marzo se realizó homenaje a la Mujer Unisucreña mediante una jornada cultural con diversas actividades como:

- Recital de poemas
- Monólogo titulado “La Violación”
- Concierto virtual: grupo vallenato, grupo Folclórico, grupo tropical, banda tradicional y de rock

La actividad cultural se transmitió en vivo por las redes sociales institucionales contando con una excelente acogida del público.

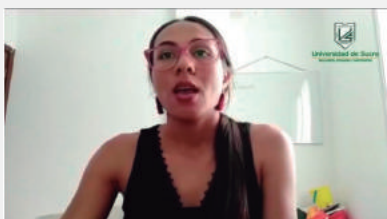
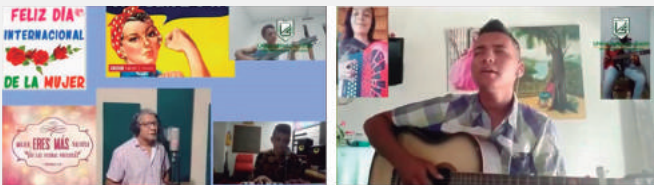


Imagen: Archivo Unisucre

QUE LO DIGAN LAS CANCIONES: ESPECIAL DÍA DE LA MUJER

En el día internacional de la Mujer deleitamos a todas las mujeres unisucreeñas con canciones y mensajes que destacan la importancia y el valor de la mujer en la sociedad. En nuestro programa radial “QUE LO DIGAN LAS CANCIONES”.



Imagen: Archivo Unisucre

QUE LO DIGAN LAS CANCIONES: ESPECIAL DÍA DEL HOMBRE

El día 19 de marzo, se realizó homenaje al hombre Unisucreño en nuestro programa Radial “QUE LO DIGAN LAS CANCIONES” un espacio de conmemoración cultural y universal.



Imagen: Archivo Unisucre

PURA MORISQUETA

Por: Lic. Osvaldo Ruíz Sierra
Instructor del taller de acordeón,
Coordinación de Cultura Universidad de
Sucre.



Foto: Osvaldo Ruíz

El maestro Alfredo Gutiérrez en una entrevista con el Heraldo de Barranquilla expresó "la música de hoy es música de corto tiempo, a la juventud le gusta algo hoy y ya mañana no le gusta".

Quienes son personas adultas entre los 40 y 50 años manifiestan que cuando escuchan una pieza musical de los años 70, 80 o incluso 90 se transportan a momentos que marcaron su vida, bien sea porque les trae recuerdos de esas reuniones sanas en las esquinas con amigos, de un momento vivido con sus padres, de un amigo que ya falleció, de travesuras escolares, del beso a escondidas o robado a su primera novia. Asimismo, al escudriñar algunos vídeos que reposan en archivos digitales a través de la web, se puede notar el talento artístico que brotaba en cada uno de sus exponentes.

Recordemos esas bonitas canciones de los géneros de baladas, sabaneros, vallenatos, salsa e incluso el rock americano que con su estilo particular también fue protagonista, que nunca necesitaron de la payola para cautivar al público y que con el paso del tiempo no se han deteriorado. La música de esa época era rica en

melodía, con letras llenas de poesías propicias para enamorar, y ni decir de los ritmos alegres que se destacaban por la jocosidad y el sabor en cada uno de ellos de forma incomparable, y si te fijas, eran "sin tanta morisqueta".

Ahora bien, no es por desmeritar, ni decir que lo que se hace en la música actualmente está mal, sino simplemente reflexionar acerca de ese contenido que hoy carece de frases bonitas que llegaban al alma, así como ese ritmo que a "los viejitos" les hacía mover el esqueleto. No obstante, si hay quienes componen e interpretan buenas obras musicales actualmente, pero la industria musical se ha preocupado más por la puesta en escena que por un contenido de alta calidad por parte de los artistas, siendo más notable las payasadas que el talento. De igual forma, se ha reemplazado la buena sonoridad por el ruido que algunos intérpretes llaman "viaje", obligando a los asistentes a no bailar sino saltar. ¡Mejor dicho!, lo que vemos es "pura morisqueta".

Dicho esto, es indiscutible que todo es producto de la evolución por lo que hay que aceptarlo y respetarlo, pero si a eso se le suma el descontrol que tienen los medios poderosos de comunicación preocupados más por los lucros que les pueda generar ciertos artistas (si es que se les puede llamar así) se terminará causando un daño irreparable en nuestra cultura, donde las nuevas generaciones desconocerán de los distintos géneros que conformaban originalmente nuestro hermoso catálogo musical. Ahora bien, si se invita a las nuevas generaciones a que analicen esos verdaderos artistas que hicieron historia y se exhorta a los entes gubernamentales a que tengan sentido de pertenencia por lo nuestro, se podría coadyuvar al fortalecimiento de nuestro folclor sin tanta morisqueta.

PROGRAMAS ESPECIALES

ENTÉRATE

PROGRAMA JÓVENES EN ACCIÓN

Para este nuevo año 2021, se inicia el proceso de inscripción (preregistro, registro e inscripción) del Programa Jóvenes en Acción en Instituciones de Educación Superior, el cual inició desde el día de 22 de febrero de 2021, con el fin de dar cumplimiento a la meta trazada de 78.000 nuevos participantes de IES.

Al respecto es importante precisar lo siguiente:

- La convocatoria en IES debe estar dirigida a todos los potenciales participantes de primera matrícula o primer semestre del 2021. Esta convocatoria incluye a las diferentes IES que cuentan con convenios vigentes con el MEN e ICETEX (Convenio componente Equidad – Generación E), IES sin convenios vigentes con MEN (UNAL) y ESAP.

La Universidad de Sucre, desde la División de Bienestar Social Universitario, el área de programas especiales y el apoyo de la alcaldía Municipal de Sincelejo, a través del enlace municipal JeA Rosa Loaiza, dio inicio a los talleres para potenciales beneficiarios de manera virtual a través de la plataforma Microsoft Teams y Meet, a los estudiantes de primer semestre 2021 -1 de todos los programas académicos ofrecidos por nuestra Alma Mater, lo cuales se están desarrollando en los espacios brindados por las docentes de las cátedra de vida Universitaria.

Durante el taller se hace envió de un formulario donde los estudiantes ingresan sus datos y correo electrónico al que se les enviará un nuevo formulario para la verificación en las bases de focalización del programa y posterior preregistro, para que empiecen a recibir Transferencias

Monetarias Condicionadas TMC, a partir del mes de Julio como lo muestra el cronograma publicado en las redes sociales y medio comunicativos del programa JeA y la Universidad.

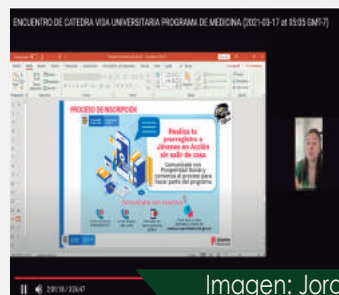


Imagen: Jorge Aguas



Foto: Departamento para la Prosperidad Social (DPS)

¡AVISO IMPORTANTE!

Con el fin de aclarar dudas del programa Jóvenes en Acción, se llevará a cabo un Taller de Participantes, más específicamente para los ya beneficiarios del programa JeA, para los días 23 y 26 de marzo, donde se les brinda información de los siguientes temas:

- Responsabilidades de los beneficiarios
- Proceso de liquidación y entrega de incentivos
- Modalidad de giro
- Estados del programa
- Manual operativo



Imagen: Redes Sociales Unisucre

Joven en acción – Recuerda que una de tus 12 responsabilidades como beneficiario es leer el manual operativo del programa y estar atento a las redes sociales del mismo, por estos medios estarás informado sobre todo lo que sucede en el programa.

ARTÍCULO DE INTERÉS

ESTAS SON LAS CONSECUENCIAS DE UN AÑO DE AISLAMIENTO SOCIAL

Según los psicólogos, no recibir ni dar abrazos y socializar por Zoom ha tenido un impacto en el cerebro humano.
REVISTA SEMANA - 12/3/2021



Estructura de amistad Según Robin Dunbar, estos círculos representan los tipos de amigos. Con la covid se afectó el contacto con todos.

Para muchos, el gran sacrificio del año de pandemia ha sido limitar las visitas y los encuentros con familiares y amigos. Reírse, compartir momentos, salir a comer, intercambiar abrazos, en fin, todas esas costumbres que antes hacían parte de la vida diaria y que hace un año, con la declaración de pandemia y de aislamiento social para prevenir la propagación del coronavirus, todo el mundo tuvo que dejar de hacer.

Según los psicólogos no es raro que al cabo de 12 meses ese aislamiento haya producido un impacto deletéreo en la salud. De eso dan cuenta los neurólogos, psicólogos y psiquiatras, que han consta

tado cómo se han incrementado las citas por insomnio, ansiedad y depresión en sus consultorios.



Foto: Extraída de la web

No es raro, dicen ellos, que el cerebro se afecte, pues todos los abrazos, saludos y el simple hecho de compartir experiencias detonan un mecanismo para el bienestar. Se trata del sistema de las endorfinas, hormonas que este órgano usa para el manejo del dolor. Para entenderlo, solo hay que decir que estos químicos son parientes cercanos de la morfina, pero sin su efecto adictivo. Una dosis de ellas en el cerebro, provocada por el gusto de ver a un viejo amigo y abrazarlo o de compartir un chiste, es como un bálsamo que alivia los problemas, hace sentir bien a la persona y genera una sensación de que todo está bien. Sin ese frecuente baño de endorfinas el cerebro queda en el espectro opuesto: la soledad.

Así lo señala Robin Dunbar en su más reciente libro, *Friends: Understanding the Power of our Most Important Relationships*, en el que profundiza sobre su gran descubrimiento, el número de Dunbar, que indica la cantidad de amigos que el cerebro humano, por su tamaño, puede mantener. Estableció que eran máximo 150, aunque cinco muy cercanos son los necesarios para tener todos los beneficios mencionados.

Además de eso, Dunbar, quien es profesor emérito de psicología evolutiva de la Universidad de Oxford, señala que este experimento que el mundo vivió con el coronavirus está dejando un impacto

desconocido en el cerebro. Si bien es cierto que la tecnología fue un apoyo y ha mantenido esa sensación de conexión con sus colegas de trabajo, compañeros de clase y familiares, la interacción virtual nunca superará la real. Los abrazos y las charlas improvisadas en la cafetería mejoran y fortalecen las relaciones. Y mucho más una amistad. En la década pasada, dice Dunbar, varias investigaciones esclarecieron el dramático efecto que tiene esta en la salud, el bienestar y la expectativa de vida. La conclusión es que el ser humano no se adapta bien al aislamiento.

Para él, la amistad y la soledad son caras de una misma moneda y ante la ausencia de relaciones cercanas por el coronavirus se podría evidenciar una epidemia de soledad, condición que, como ya se sabe, puede llevar a la muerte. “Es el factor detrás de otros males como la obesidad, el tabaquismo, el abuso de alcohol y el sedentarismo”, dice Dunbar. Un estudio estableció que, si una persona sufre un derrame o un infarto, pero cuenta con un alto nivel de sociabilidad, tiene 50 por ciento más posibilidades de sobrevivir. En contraparte, sentirse triste es una señal de alarma evolutiva que el sistema inmune lanza cuando algo está mal.

No hay que subestimar lo físico. Cuando la gente escucha amables palabras de apoyo se recupera del estrés más lento que cuando recibe un abrazo de su pareja en vivo y en directo. Eso sugiere que la cercanía física es crucial para recibir los beneficios del llamado capital social. Una serie de estudios de University College London y Royal Holloway, University of London, muestra que hoy a la gente le falta ese tipo de contacto benéfico. “Esa falta de abrazos durante la covid-19 está asociada a un deterioro del capital psicológico, a sentimientos de soledad, a ansiedad, a menos tolerancia emocional y, en general a una salud

mental deteriorada”, dijo a la revista *New Scientist* Mariana von Mohr, quien trabaja en esta investigación.

Todas las interacciones, tanto las más cercanas como las que se dan por azar cuando la gente va al banco o al mercado, constituyen el capital social. “Estas le proveen recursos emocionales, información, chismes y todo tipo de colaboración a las personas”, dice Vanessa Parks, experta de la Universidad de Misisipi. Tener un gran capital social no es ser el popular de la clase ni el líder del trabajo, sino contar con una red de conexiones que incluyen amigos cercanos y otros más distantes. Lo cierto es que mientras más capital social, la gente está más comprometida en su comunidad. En un metaanálisis, Julianne Holt-Lunstad, de Brigham Young University en Utah, encontró que la falta de conexiones sociales es un gran factor de riesgo para la salud, tanto como la obesidad o fumar 15 cigarrillos al día.

La gente con alto capital social puede conseguir más fácil un puesto y trabaja mejor porque construye relaciones colaborativas. Pero el aislamiento ha hecho más difícil no solo hacer amigos, sino mantener los viejos. Satya Nadella, CEO de Microsoft, ha sugerido que en este año los seres humanos han estado gastando ese capital social y sospecha que en un momento este se evaporará, pues en la medida en que la gente continúe trabajando remotamente, los efectos a largo plazo se volverán más serios. Según Dunbar, el riesgo es que uno deje de ver a los amigos regularmente y por lo tanto la calidad de esas amistades se diluya poco a poco. “Eso, inevitablemente, impactará en su salud mental, pues cuando se vuelvan a ver no será lo mismo”.

Según un estudio hecho por Dunbar junto con Samuel Roberts, científico de Liverpool John Moores University, la frecuencia de las conversaciones, sean virtuales o no, es importante en la amistad. Pero en el caso de los hombres importan más las actividades compartidas para que afloren los sentimientos de cercanía. Obviamente las llamadas por Zoom no ayudan en el largo plazo. Por eso los hombres podrían sufrir más que las mujeres por el distanciamiento.

La pérdida de las experiencias compartidas, según los expertos, sería una de las tres maneras en que se está destruyendo el capital social. La segunda es la pérdida de la comunicación no verbal, que desaparece en los teléfonos y videollamadas, así como el contacto físico que provoca todos los cambios neurológicos y fisiológicos mencionados atrás. La tercera es la más sorprendente, pues la gente extraña también los lazos débiles, es decir, las interacciones con desconocidos. Antes de la pandemia una persona tenía entre 11 y 16 de estos encuentros. Eso se perdió, pues ellos no son las personas que alguien llamaría para hablar por Zoom.

El proceso de hacer amigos también se acabó, pues para eso es necesario verse y compartir, lo cual es más difícil hoy. Así lo han constatado muchos solteros que buscan pareja y que por las restricciones de hoy no lo pueden hacer como antes. La salida, por lo tanto, no es fácil, pues aun con la vacunación la gente debe mantenerse aislada para evitar contagiar a quienes no lo están. Una gran conclusión es la relevancia que tiene el contacto con todos los que nos rodean.

Pilares del barco de los amigos.

Para entablar una amistad, dos personas deben tener ciertas características. Estas son:

1. Hablan el mismo idioma o, mejor aún, dialecto.
2. Crecieron en la misma zona.

3. Tienen experiencias educativas y profesionales similares.
4. Persiguen los mismos pasatiempos e intereses.
5. Están de acuerdo en temas morales, religiosos y políticos.
6. Comparten el mismo sentido del humor.
7. Tienen el mismo gusto musical.

Reglas para mantener sus amigos

1. Defiéndalos en su ausencia.
2. Comparta con ellos noticias relevantes.
3. Proporcióneles apoyo emocional cuando sea necesario.
4. Confíe en ellos y deje que ellos confíen en usted.
5. Ofrézcase como voluntario para ayudarlos si lo necesitan.
6. Trate de hacerlos felices.

(<https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/estas-son-las-consecuencias-de-un-ano-de-aislamiento-social/202100/>).

Para transformar Región

El riesgo al contagio, continúa activo; recuerda la importancia del autocuidado y distanciamiento social, por ti, por mí, por los tuyos, por TODOS.



Universidad de Sucre
INCLUYENTE, INTEGRADA Y PARTICIPATIVA



 Bienestar Social
UNIVERSITARIO

BOLETÍN MI BIENESTAR UNIVERSIDAD DE SUCRE