



# MI BIENESTAR



BOLETÍN 11

JULIO



## EQUIPO EDITORIAL

**EDITOR:** María Victoria Maldonado Burgos

**EDITORIAL:** Universidad de Sucre, Colombia

**DEPENDENCIA:** Bienestar Social Universitario

**EQUIPO EDITORIAL:** Angélica Olivero, Jorge Aguas, Leidys Tovar, Rolando Álvarez, María Bustamante, Sandra Hernández, Mayra Ricardo, Laura Paternina y Mildred López.

**EQUIPO TÉCNICO:** Ediber Correa Feria

## TABLA DE CONTENIDO

EDITORIAL .....	2
FRASE CÉLEBRE .....	2
DESARROLLO HUMANO .....	2
MATRICULA CERO; UNA APUESTA DE EQUIDAD PARA EL BIENESTAR SOCIAL UNIVERSITARIO.....	2-3
SALUD.....	3
PSICOLOGÍA .....	3
¡ESTAMOS CONTIGO! .....	3
DEPORTE .....	4
PAUSAS ACTIVAS.....	4
UNISUCRE, INCLUYENTE, INTEGRADA, PARTICIPATIVA Y "ACTIVA".....	4
CULTURA .....	4
HERMANOS ENTRE LAS LÁMPARAS .....	4
PROGRAMAS ESPECIALES .....	4-5
ENTÉRATE .....	4-5
PROGRAMA JÓVENES EN ACCIÓN .....	4-5
ARTÍCULO DE INTERÉS .....	6-8
NOTICIAS DE BIENESTAR Y SALUD .....	6-8
5 CONSEJOS PARA MEJORAR TU SALUD MENTAL DE UN TEXTO DE HACE 400 AÑOS (Y QUE SIGUEN VIGENTES).....	6-8

# EDITORIAL

Por: María Victoria Maldonado Burgos

Nuestros entornos han cambiado, la forma de trabajar, de estudiar y de comunicarnos, han sufrido un cambio drástico en los últimos meses, sin embargo, es importante saber adaptarnos a las distintas situaciones que se nos presenten, saber vivir el presente y dejar fluir cada momento nos permitirá mantener nuestro bienestar.

Muchas veces, pensamos más en el futuro y nos olvidamos de vivir el presente, lo cual nos genera cierta ansiedad, lo que afecta nuestro bienestar emocional, provocando un desequilibrio en nuestra integralidad. De allí la importancia de vivir el aquí y ahora, pues es de vital importancia para mantener nuestra paz y tranquilidad.

Recordemos que somos nuestra meta más importante, cuidar de nosotros es nuestra responsabilidad, no permitamos que el miedo nos inmovilice, pues de esta manera no obtendríamos los aprendizajes que el presente nos está permitiendo vivir, la vida es una y se vive una sola vez, por eso permítete aprender y crecer de cada experiencia.

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

## FRASE CELEBRE

*“Sé feliz en el momento, es suficiente. El momento presente es lo único que necesitamos, nada más”.*

- **Madre Teresa de Calcuta.**

## DESARROLLO HUMANO

### MATRICULA CERO; UNA APUESTA DE EQUIDAD PARA EL BIENESTAR SOCIAL UNIVERSITARIO.

Por: Laura Manuela Paternina Hernández,  
Trabajadora Social. Bienestar Social  
Universitario

Los tiempos actuales se caracterizan por incertidumbre de cara al futuro, y en el mediano plazo de la educación pública en Colombia deberá asumir desafíos nunca antes vistos. No es un secreto para nadie las inequidades que ya giraban en torno a la educación, particularmente en lo relacionado a resultados de calidad. A a las ya conocidas suficientemente, tales como seguridad alimentaria, insalubridad, conflictos familiares, y conflictos socioemocionales; hoy se suma algo tan fundamental como la conectividad y/o falta de dispositivos electrónicos para continuar la formación virtual.

El impacto social que sufre Colombia como consecuencia de los efectos de la pandemia por Covid -19 sin duda es irreparable en los

diferentes tipos de poblaciones. La calidad de la formación integral se vislumbra amenazada pese a las medidas que ha implementado el gobierno nacional ante la emergencia para lograr la retención y permanencia de estudiantes a través estrategias que contribuyen a mitigar algunos aspectos sensibles como el factor socioeconómico.

La historia de humanidad ha sufrido un cisma que dividió en dos momentos importantes que sin duda reposaran en la memoria colectiva como son: antes de la pandemia y después de la pandemia. En ese sentido antes de la pandemia existía una fuerte brecha entre las posibilidades de acceso a la educación superior en condiciones de igualdad de los jóvenes en Colombia egresados de instituciones públicas de zonas rurales, y los jóvenes egresados de instituciones públicas de zonas urbanas e Instituciones educativas privadas, debido a las diferentes exigencias requeridas por las mismas, toda vez que estas deben cumplir estándares de calidad en el marco de sus procesos de acreditación institucional. Esta situación se convirtió durante mucho tiempo en un fuerte obstáculo para que muchos jóvenes con el deseo de romper ciclos de pobreza mejoraran sus condiciones socioeconómicas, y por ende su

calidad de vida a través del acceso a la educación superior.

Hoy, pese a que el peligro persiste en cuanto al contagio por Covid 19 muchas instituciones del sector educativo han resignificado sus diferentes procesos y procedimiento para lograr la sostenibilidad de estos. Para el caso de las Instituciones de Educación Superior principales conectoras del impacto social que sumerge a la educación pública en un riesgo sin precedente frente al inevitable deceso de la calidad educativa, surgen diferentes estrategias que le apuestan a la permanencia de estudiantes matriculados y por otra parte pretenden motivar la vinculación de nuevos estudiantes al sistema. Entre las estrategias de mayor relevancia podemos mencionar; la matrícula cero, cuya medida se incorpora a partir del mes de mayo 2021 en 63 instituciones oficiales (33 universidades y 30 instituciones universitarias y escuelas tecnológicas) para dar inicio a partir del segundo semestre de este año. El beneficio es otorgado a estudiantes de estratos 1, 2 y 3 de Instituciones de Educación Superior (IES) del país.

De acuerdo con lo anterior, se aproximan retos interesantes desde la coordinación de desarrollo humano y bienestar social, en cuanto a diseñar e implementar mecanismos que conduzcan a los beneficiarios de esta medida, a asumirla, más que como una oportunidad de alivio económico, obligación o regalo del estado, como una oportunidad de vida. Se debe evitar caer en la simplicidad de encontrar otro tipo de beneficios diferentes al eje central de la apuesta; es necesario entender que en el fondo de todo se encuentra el compromiso en pro de la excelencia como instrumento que permite cualificar la experticia de la formación, la cual sin duda contribuye al rompimiento de cadenas de pobreza en nuestra sociedad lo cual se proyecta hacia la evolución no solo de procesos académicos, investigación, proyección social, sino además al más importante como lo es el desarrollo humano en todas sus dimensiones.

Con el fin de promover la permanencia estudiantil en el alma mater, la coordinación de Desarrollo humano a través de la oficina de Trabajo social, ha venido desarrollando a lo largo del tiempo el programa Plan padrino subsidios de matrículas, como estrategia de prevención a la deserción estudiantil y fortalecimiento a la permanencia académica. Es así, que el pasado 5 de mayo se dio apertura a la convocatoria virtual del programa periodo 2021-01.

Actualmente este programa se encuentra en su etapa de consulta y verificación de condiciones académicas de los estudiantes que solicitaron dicho beneficio. En total se recibieron 419 inscripciones.

## SALUD PSICOLOGÍA ¡ESTAMOS CONTIGO!

Desde la Oficina de Psicología se continúa brindando acompañamiento Psicológico a toda la comunidad universitaria; por medio de plataformas virtuales, teleconsultas y diferente posts en las redes sociales de la Universidad de Sucre Incluyente, Integrada y participativa; relevando las líneas de atención a las personas que requieran apoyo psicológico.

### SI REQUIERES APOYO

**LA UNIVERSIDAD DE SUCRE  
TE ACOMPAÑA**

En el ámbito de las protestas sociales, La división de Bienestar Social Universitario pone a disposición de la comunidad universitaria, Acompañamiento Psicológico y Atención en Salud.

A través de las siguientes líneas de atención:



**PSICÓLOGAS:**

- Maria José Bustamante Benítez  
✉ maria.bustamante@unisucree.edu.co  
☎ 3013153973
- Leidys Tovar castillo  
✉ leidys.tovar@unisucree.edu.co  
☎ 3014627523
- ✉ psicologia@unisucree.edu.co

**ENFERMERAS:**

- Maria Sierra  
✉ maria.sierra@unisucree.edu.co  
☎ 320 566 7068
- Sandra Hernández  
✉ sandra.hernandez@unisucree.edu.co  
☎ 320 831 3924

**Bienestar Social  
UNIVERSITARIO**  
#ESTAMOSCONTIGO

# DEPORTE

## PAUSAS ACTIVAS

### UNISUCRE, INCLUYENTE, INTEGRADA, PARTICIPATIVA Y "ACTIVA".

La reactivación y la presencialidad es una realidad que debemos asumir con toda responsabilidad social y personal, donde la misma exige más que nunca el cabal cumplimiento de todas las normas de bioseguridad que garanticen el retorno paulatino a la normalidad sin traumatismo y responsabilidad que nos permita convivir de manera segura sin excesos de confianza y sabiendo que el virus continúa asechándonos pero podemos mitigar sus efectos con el cumplimiento responsable de las normas establecidas.

Desde Bienestar estamos realizando las Pausas Activas en todas nuestras áreas, cumpliendo los protocolos establecidos, que permitan el disfrute de una actividad física controlada con los beneficios que esta genera, tanto desde el punto de vista físico como mental y favorece la integración de nuestros trabajadores en un sano ambiente.

¡Súmate e intégrate a las mismas, son 15 minutos que cambiarán totalmente tu disposición y fortalecerán tu organismo, permitiendo, poco a poco su adaptación a nuestra nueva realidad, no tienes que salir de tu área, nosotros te visitamos, ACTÍVATE!!!!!!



Archivo Unisucré



# CULTURA

## HERMANOS ENTRE LAS LÁMPARAS

El día 20 y 30 de julio el taller literario de nuestra alma mater, junto con el Fondo Mixto de Cultura y la Escuela de Bellas Artes y Humanidades de Sucre, realizaron conversatorio denominado "HERMANOS ENTRE LAS LÁMPARAS" en homenaje al Centenario de un creador Héctor Rojas Herazo.

**HERMANOS ENTRE LAS LÁMPARAS**  
Leyendo a Héctor Rojas Herazo

**Voces:** Taller literario de la Universidad de Sucre y lectores de Héctor Rojas Herazo

20 de julio / 5:00 p.m.  
Facebook Live  
@BellasArtesEbah / @fondomixtosucre

Archivo Unisucré

## PROGRAMAS ESPECIALES ENTÉRATE PROGRAMA JÓVENES EN ACCIÓN

Para el mes de julio el programa de jóvenes en acción, con el propósito de mejorar los procesos de inscripción, establece una única ruta de acceso a la población interesada, se ha desarrollado un pre-registro virtual que permitirá a los potenciales participantes iniciar la ruta de inscripción de manera autónoma y desde cualquier dispositivo electrónico.

Es importante aclarar, que este mecanismo de pre-registro va a operar de manera simultánea con los demás procesos de inscripción (jornadas presenciales, atención personalizada con enlaces y gestores) que tradicionalmente se llevan a cabo en el programa.

La equidad es de todos

**¡Llegó el momento!**

Tú mismo podrás **iniciar el proceso de inscripción** al programa **Jóvenes en Acción**.

Ingresa aquí y realiza el proceso.

<https://jovenes.prosperidadsocial.gov.co/Registro/Pre-registro>

Jóvenes En Acción Colombia | JóvenesEnAcciónCo | @JovenesaccionCo

**#Jóvenes EnAcción**

[www.prosperidadsocial.gov.co](http://www.prosperidadsocial.gov.co)

### Archivo DPS

Se implementa la Segunda versión de la 9na convocatoria de Pro-Talento, a personas con las capacidades e interés en el mundo de la tecnología y que deseen prepararse para trabajar en áreas como: **Bootcamp Ruta Larga: Desarrollo Full Stack**.

**¿Quieres volverte crack en el mundo de la tecnología?**

**Full Stack Developer**

¿Quieres acceder a mentores de alto nivel para guiar tus pasos?

¿Buscas formación para acceder al mercado laboral?

**¡Esta oportunidad es para ti!**

Postúlate ya en [www.protalento.org](http://www.protalento.org)

accenture | lumni | DigitalHouse | ANEIA | ProTalento

### Archivo DPS

El programa inicia con el 3er ciclo de entregas de incentivos, desde el día 14 de julio hasta el 02 de agosto de 2021, en la cual 319.458 jóvenes en acción recibirán su TMC.

Es importante aclarar que 235.825 Jóvenes en Acción se encuentran bancarizados y recibirán su incentivo mediante DAVIPLATA, lo que equivale al 74% del total de población que recibirá la TMC durante este periodo de verificación. Por otro lado, 83.633 participantes recibirán el incentivo mediante modalidad giro.

**¡Extra, extra, nuevas noticias!**

Tercera entrega de incentivos para Jóvenes en Acción

A partir del 14 de julio hasta el 02 de agosto del 2021

SENA: Febrero - Marzo 2021

IES: 53 convenios reporte de matrícula 2021-1, 20 convenios reporte de permanencia y desahucio 2020-2, 2 convenios reporte de permanencia y desahucio 2020-1

### Archivo DPS

La oferta que hace COLNODO ella hace historia tuvo nueva presentación, esta vez con el ciclo número 6, donde por medio de charlas y talleres se motiva a las mujeres emprendedoras, a impulsar sus negocios a través de las redes sociales.

FACEBOOK

Hagámos historia juntas

**¡Regístrate!**

**y obtén un cupo en**

**#EllaHaceHistoria**

**FACEBOOK**

### Archivo DPS

Cabe resaltar que las ofertas de este mes tuvieron un enfoque en el papel femenino, con la nueva convocatoria +Mujer +Ciencia + Equidad, realizada por el Ministerio de Ciencias, con el fin de incentivar la vocación científica en las jóvenes y fortalecer su proyecto de vida, mediante su inserción al Sistema Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación – SNCTI.

El conocimiento es de todos

Participa en el programa **+Mujer +Ciencia +Equidad**

Incentivaremos la vocación científica en las jóvenes y fortaleceremos su proyecto de vida.

Tendremos **10.000** beneficiarias a nivel nacional

**OEI**

### Archivo DPS

# ARTÍCULO DE INTERÉS

## NOTICIAS DE BIENESTAR Y SALUD

### 5 CONSEJOS PARA MEJORAR TU SALUD MENTAL DE UN TEXTO DE HACE 400 AÑOS (Y QUE SIGUEN VIGENTES)

OMS

14 de julio de 2021

El presente artículo forma parte de una serie de textos explicativos sobre el desarrollo y la distribución de las vacunas. Se puede consultar más información sobre las vacunas, desde cómo funcionan hasta cómo se fabrican para garantizar su seguridad y el acceso equitativo a ellas, en la serie «Las vacunas, explicadas» de la OMS.

Se ha demostrado que las vacunas contra la COVID-19 son seguras y eficaces y que salvan vidas. Como las demás vacunas, no inmunizan por completo a todas las personas vacunadas y todavía no sabemos hasta qué punto pueden evitar la transmisión. Además de vacunarnos, debemos mantener con las demás medidas para luchar contra la pandemia.

### EFICACIA TEÓRICA Y REAL DE LAS VACUNAS

Todas las vacunas contra la COVID-19 aprobadas por la OMS para su inclusión en la lista de uso en emergencias-en inglés, han sido objeto de ensayos clínicos aleatorizados para confirmar su calidad, su seguridad y su eficacia teórica. Ninguna vacuna se aprueba si su índice de eficacia teórica no es superior al 50%. Posteriormente, se mantiene la vigilancia se mantiene para comprobar que siguen siendo seguras y eficaces en la práctica. Sin embargo, ¿Cuál es la diferencia entre eficacia teórica y real?

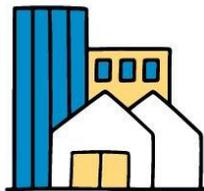
La eficacia teórica de una vacuna, que se mide en un ensayo clínico controlado, se refiere al número de personas vacunadas que presentaron el resultado objeto de estudio (generalmente, la enfermedad) con respecto al número de personas que recibieron un placebo (una vacuna ficticia) y presentaron el mismo resultado. Una vez finalizado el ensayo, se compara el número de enfermos de cada grupo y se calcula el riesgo relativo de enfermarse tanto si se administra la vacuna como si se inyecta un placebo. Así, la eficacia teórica mide el grado en que la vacuna reduce el riesgo de enfermarse. Si esta eficacia teórica es elevada, en el grupo que recibió la vacuna se enferman muchas menos personas que en aquel al que se administró un placebo.

Imaginemos, por ejemplo, una vacuna con una eficacia probada del 80%. Eso significa que, de las personas que participaron en el ensayo clínico, aquellas que recibieron la vacuna tenían un riesgo un 80% más bajo de enfermarse que las del grupo placebo. Este valor se calcula comparando el número de casos de enfermedad en el grupo vacunado y en el grupo que recibió el placebo. Una eficacia del 80% no significa que enfermará el 20% del grupo vacunado.



Eficacia teórica de las vacunas

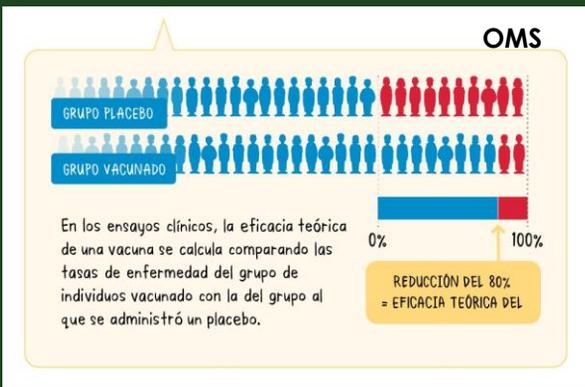
Se mide en condiciones ideales, es decir, en ensayos clínicos controlados.



Eficacia real de las vacunas

Se mide tras administrarse a grandes grupos de población.

OMS



La **eficacia real** de las vacunas es una medida del grado en que estas funcionan en la práctica. Los ensayos clínicos incluyen a un gran número de participantes de todas las edades, sexos y etnias, e incluso con problemas de salud conocidos, pero no pueden representar a la perfección a toda la población. La eficacia observada en los ensayos clínicos se restringe a los resultados específicos en un ensayo, mientras que la eficacia real se mide calculando la protección conferida a las comunidades en su conjunto. Esta eficacia real puede diferir de la eficacia teórica medida en un ensayo, porque no se puede predecir exactamente cuál será la eficacia de la vacunación en la práctica en una población mucho más grande y variable vacunada en condiciones reales.

## PLAZOS Y PROTECCIÓN CONFERIDA POR LAS VACUNAS

Las vacunas ofrecen una gran protección, pero esta tarda cierto tiempo en desarrollarse. Es preciso recibir todas las dosis vacunales necesarias para obtener una inmunidad total. Con las pautas de dos dosis, la primera confiere solo una protección parcial y es la segunda dosis la que aumenta la protección. El nivel máximo de inmunidad se alcanza unas semanas después de la segunda dosis. Con las pautas de una dosis, se adquiere la máxima inmunidad contra la COVID-19 unas semanas después de la vacunación.



## PROTECCIÓN DE LAS VACUNAS E INFECCIÓN

Las vacunas pueden evitar que se enfermen de COVID-19 la mayoría de las personas, pero no todas.

Incluso después de recibir las dosis recomendadas y esperar unas semanas para desarrollar inmunidad, existe la posibilidad de infectarse. Las vacunas no proporcionan una protección completa (del 100%), por lo que se el virus podrá infectar a algunas personas, a pesar de estar completamente vacunadas.



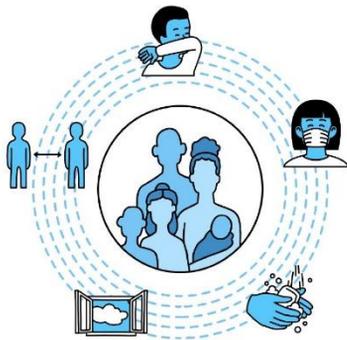
Cuando una persona vacunada se enferma, es probable que sus síntomas sean más leves; en general, es muy infrecuente que un vacunado presente un cuadro grave o que muera.

## PROTECCIÓN DE LAS VACUNAS Y TRANSMISIÓN

Las vacunas contra la COVID-19 son fundamentales para hacer frente a la pandemia y protegen contra la enfermedad grave y la muerte. Aunque proporcionan como mínimo cierta protección contra la infección y la transmisión, la protección que confieren contra la enfermedad grave y la muerte es mucho mayor. Es necesario acumular más pruebas para determinar exactamente en qué medida previenen la infección y frenan la transmisión.

Tras la vacunación, es preciso mantener algunas precauciones sencillas: guardar el distanciamiento físico, usar mascarilla, mantener las habitaciones bien ventiladas, evitar las aglomeraciones, lavarse las manos y toser cubriéndose la boca y la nariz con la flexura del codo o con un pañuelo. Hágase una prueba si está enfermo, incluso si se ha vacunado. Consulte las recomendaciones de su lugar de residencia y trabajo. Todas las medidas son necesarias.

INCLUSO SI SE HA VACUNADO, TOMAR ESTAS PRECAUCIONES NOS PROTEGEN A TODOS



Organización  
Mundial de la Salud

OMS

## PROTECCIÓN DE LAS VACUNAS Y VARIANTES VÍRICAS

Cuando los casos aumentan y la transmisión se acelera, es más probable que surjan nuevas variantes peligrosas y más transmisibles, que pueden propagarse con mayor facilidad o causar síntomas más graves.

Por lo que sabemos hasta ahora, las vacunas son eficaces contra las variantes existentes, sobre todo para prevenir la enfermedad grave, la hospitalización y la muerte. Sin embargo, algunas variantes están afectando ligeramente a su capacidad para proteger contra la infección y los síntomas leves.

Probablemente, las vacunas seguirán siendo eficaces contra las variantes debido a la amplia respuesta inmunitaria que generan, lo que significa que es poco probable que los cambios o las mutaciones en el virus conlleven una pérdida completa de eficacia.

La OMS examina la evidencia constantemente y actualizará sus orientaciones a medida que se disponga de más datos. Para obtener la informa-

ción más reciente sobre lo que sabemos de las variantes del SARS-CoV-2, lea nuestras últimas actualizaciones epidemiológicas semanales- en inglés, y nuestro texto explicativo sobre las variantes víricas y sus efectos en las vacunas contra la COVID-19.

Una de las mejores formas de protegerse contra las nuevas variantes es seguir aplicando medidas de salud pública de eficacia demostrada y administrando vacunas contra la COVID-19. Todas las que la OMS ha aprobado para incluirlas en la lista de uso en emergencias se han sometido a ensayos exhaustivos y se ha demostrado el alto grado de protección que confieren contra la enfermedad grave y la muerte. A medida que surjan variantes más potentes del virus, más importante será que se vacune usted cuando sea su turno.

## CUANDO LLEGUE SU TURNO, VACÚNESE

Todas las vacunas autorizadas contra la COVID-19 se han sometido a pruebas exhaustivas y todas proporcionan una alta protección contra los síntomas graves y la muerte por esta enfermedad.



Es importante vacunarse lo antes posible cuando sea su turno y no esperar más. Así, la inmunidad colectiva se alcanzará antes y podremos retomar nuestra vida normal.

Organización  
Mundial de la Salud

OMS

<https://www.who.int/es/news-room/feature-stories/detail/vaccine-efficacy-effectiveness-and-protection>





# MI BIENESTAR



BOLETÍN 11

JULIO

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

