



Universidad de Sucre  
INCLUYENTE, INTEGRADA Y PARTICIPATIVA

# BOLETÍN ECO-NOTAS UNIVERSIDAD DE SUCRE



N° 5 - Año 3

28 - 02 - 2023

*Este boletín tiene como objetivo motivar e informar a la comunidad sobre aspectos ambientales de interés general, los cuales se orientarán a la construcción conjunta de conductas conservacionistas que redunden en un mejor uso de los recursos disponibles y de respeto hacia la vida y sus interrelaciones.*



Lora cariamarilla (*Amazona amazonica*), Sincé, Sucre.  
Fotografía por: Emmanuel Campo.

**Editor:** Jaime De La Ossa Velásquez.

**Editor asociado:** Jorge Mercado Gómez.

**Editorial:** Universidad de Sucre, Colombia.

**Dependencia:** Rectoría, Universidad de Sucre.

**Equipo editorial:** Ana Aguas, Juan Medina, Juan Rodríguez.

**Publicación mensual.**

# CONTENIDO

	Página(s)
Editorial	2
Noticias Internas	3-4
De Interés	4-5
A vuelo de pájaros	6
Definiciones	7
Nota Histórica	8
Frase Célebre	9
Arte y Folclore	9
Campaña Ambiental	10-11
Lecturas Recomendadas	11

## EDITORIAL

### Habilidades blandas

A modo de introducción se puede afirmar que existen cuatro dimensiones que en conjunto agruparían a las habilidades blandas: dimensión cognitiva (aprender a saber), dimensión instrumental (aprender a hacer), dimensión individual (aprender a ser) y dimensión social (aprender a vivir en sociedad). Entendiéndose, que todas ellas mantienen relación interdependiente, que se complementan y que para un ser bien formado todas son necesarias.

Se definen las habilidades blandas como un conjunto de destrezas, aptitudes y herramientas afectivas que regulan el estado emocional humano, ellas fomentan, mantienen y procuran entre las personas relaciones positivas y socialmente favorables. También, se les denominan habilidades socioemocionales o habilidades para la vida. Son imprescindibles para un desarrollo integral del conocimiento y la educación. Junto a las habilidades duras, que serían las competencias adquiridas a través del estudio o la experiencia para permitir realizar una labor o profesión, mejoran el desempeño laboral, el desarrollo profesional y la cohesión social.

Entre las habilidades blandas se tienen: la comunicación asertiva, la capacidad de negociación, la confianza, la cooperación, la empatía, la solución de problemas, la toma de decisiones, el pensamiento crítico, la autoevaluación, el análisis y la comprensión de consecuencias, el manejo y reconocimiento emocional ante situaciones de estrés y sentimientos intensos, el manejo de la ira, la tristeza y la frustración.

Jaime De La Ossa Velásquez.  
Rector.

# NOTICIAS INTERNAS

## Transformación Curricular Institucional



En el marco de la transformación curricular Institucional establecida por la Universidad de Sucre Incluyente, Integrada y Participativa en la búsqueda de fortalecer las concepciones curriculares para dinamizar el quehacer académico dado el "Enfoque curricular centrado en resultados de aprendizaje para el desarrollo de competencias" se realizó la "Jornada de Gestión curricular" para docentes y



Fuente: Archivo Unisucre

## Encuentro de asociaciones públicas y privadas de educación superior nacional y regional



En la ciudad de Barranquilla en la sede de la Universidad Simón Bolívar se llevó a cabo una reunión de asociaciones públicas y privadas de educación superior nacional y regional, con la participación del SUE nacional, SUE Caribe, ASCUN, ASIESCA, Ministerio de Educación Nacional, Red ITTU, CIDESCO, ACIET, G8, SUMA, UNIREN, Alianza 6.

Se trataron temas de interés, como: Ampliación de cobertura, calidad y pertinencia en la educación superior pública nacional; también, cierre de brecha regional y necesidades

del desarrollo respecto de la educación y su papel en el desarrollo.



Fuente: Archivo Unisucre

# DE INTERÉS

## 5 hábitos que pueden ayudarte a reducir el estrés



Fotografía: Robert Fuller

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que **el 90% de la población mundial sufre estrés**, que se manifiesta de diferentes maneras.

Entre los signos más visibles están la preocupación excesiva, la dificultad para relajarse, la aceleración del ritmo cardíaco, los cambios en los patrones alimentarios y los problemas para dormir. En otras palabras, no se trata solo de mal humor, como muchos pueden pensar.

### 1. Rutina equilibrada y bien definida

"Es fundamental tener un organigrama semanal. Una estrategia interesante es separar las tareas por colores, ya sea en notas post-it o en una agenda online. Por ejemplo, el rojo es una tarea profesional y el amarillo una actividad personal, familiar. Así, el individuo puede visualizar la semana y ver si está equilibrando lo personal con lo profesional".

La afirmación es de la psicóloga Gabriela Luxo, máster y doctora en Trastornos del Desarrollo por la Universidad Presbiteriana Mackenzie de São Paulo (Brasil).

Según la profesional, uno de los factores más importantes para combatir el estrés es buscar una rutina equilibrada, en la que haya tiempo para el trabajo, el descanso, la actividad física y la familia.

### 2. Deporte y actividad física

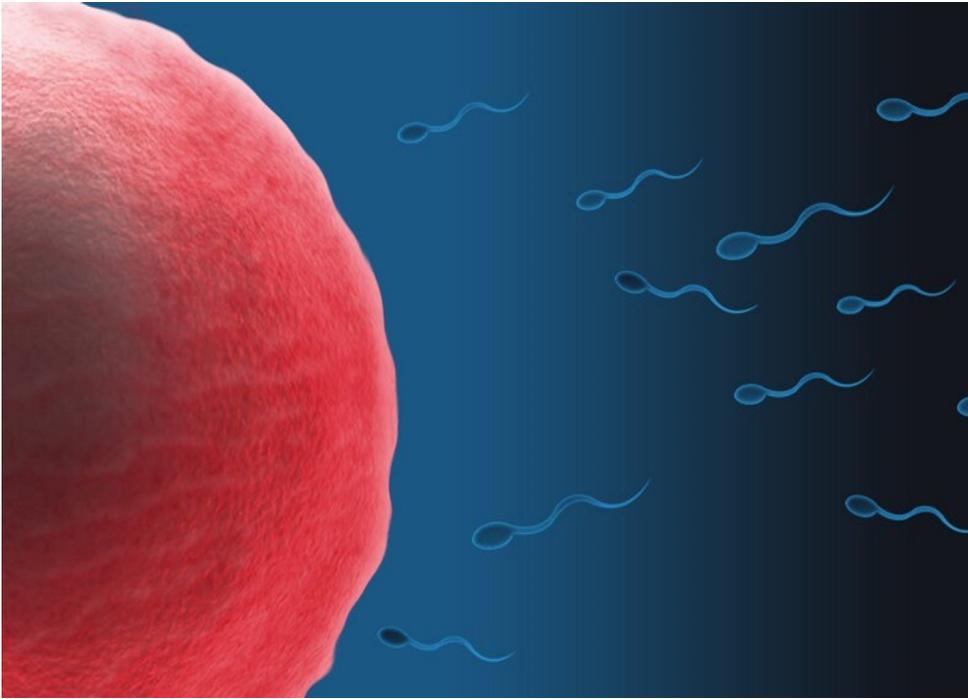
El Ministerio de Salud de Brasil recomienda la práctica de deportes y actividades físicas que producen sustancias naturalmente relajantes y analgésicas, como la endorfina.

Tener una vida activa no solo ayuda a combatir el estrés, sino que aporta una serie de beneficios para la salud (mejora de las funciones cardiovasculares, acondicionamiento físico, quema de calorías, entre otros).

### 3. Alimentación

Durante el proceso de estrés, el organismo de la persona pierde muchas vitaminas y nutrientes (<https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2023/02/5-habitos-que-pueden-ayudarte-a-reducir-el-estres>).

## Científicos desarrollan una píldora anticonceptiva masculina que detiene el movimiento de los espermatozoides



Fotografía: Zappy's Technology Solution

Científicos de Weill Cornell Medicine, la facultad de medicina de la Universidad de Cornell (en Nueva York, Estados Unidos), están cerca de desarrollar una **píldora anticonceptiva masculina que no dependa de hormonas** y pueda tomarse a demanda.

En un estudio publicado el martes pasado en la revista científica Nature Communications, los investigadores describieron una estrategia anticonceptiva en la que un hombre tomaría una píldora anticonceptiva poco antes del coito y solo cuando sea necesario.

Según la publicación, el fármaco deja a los espermatozoides disfuncionales durante unas horas, lo que impediría su movimiento o "nado"- evitando su llegada al óvulo.

Se lograron resultados prometedores en pruebas con ratones macho, que quedaron temporalmente infértiles después de recibir una dosis única de un inhibidor soluble de la adenilil ciclasa (sAC). Esta enzima es esencial para la motilidad y maduración de los espermatozoides.

“Hemos demostrado que una sola dosis de un inhibidor de sAC es segura y promueve la infertilidad temporal. Los ratones exhibieron un comportamiento de apareamiento normal y la fertilidad total volvió al día siguiente.

Según los investigadores, la estrategia puede llenar un vacío en las opciones de planificación familiar. **“Las únicas opciones anticonceptivas masculinas son los condones y la vasectomía**, y la mayoría de los esfuerzos actuales para desarrollar nuevos anticonceptivos para hombres afectan el desarrollo del esperma, lo que significa que la anticoncepción requiere meses de pretratamiento continuo”, señala el documento.

Los próximos pasos en el desarrollo de fármacos implicará realizar pruebas en conejos para luego poder estudiar los efectos directamente sobre las persona (<https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2023/02/cientificos-desarrollan-una-pildora-anticonceptiva-masculina-que-detiene-el-movimiento-de-los-espermatozoides>).

# A VUELO DE PÁJARO



*Es un espacio para presentar algunas curiosidades de la naturaleza que son interesantes. Son recopilaciones de diferentes fuentes de información.*



Una persona te transmite más gérmenes cuando te da la mano que cuando te besa. En el gesto de dar la mano se transmiten más gérmenes ya que las manos acumulan más bacterias. Las manos están continuamente tocando cosas y, por tanto, en contacto permanente con gérmenes. Por el contrario, al dar un beso lo que transmitimos es saliva. La saliva es un fluido anticonceptivo y que protege a la boca de bacterias.



<https://www.lne.es/sociedad/2015/04/17/diez-curiosidades-naturaleza-sorprenderan-19805579.html>



¿Cuánto dirías que pesa la Estación Espacial Internacional? Pues nada más y nada menos que 500 toneladas. Además, la Estación Espacial Internacional tiene una dimensión equivalente al tamaño de un campo de fútbol.



<https://www.lne.es/sociedad/2015/04/17/diez-curiosidades-naturaleza-sorprenderan-19805579.html>



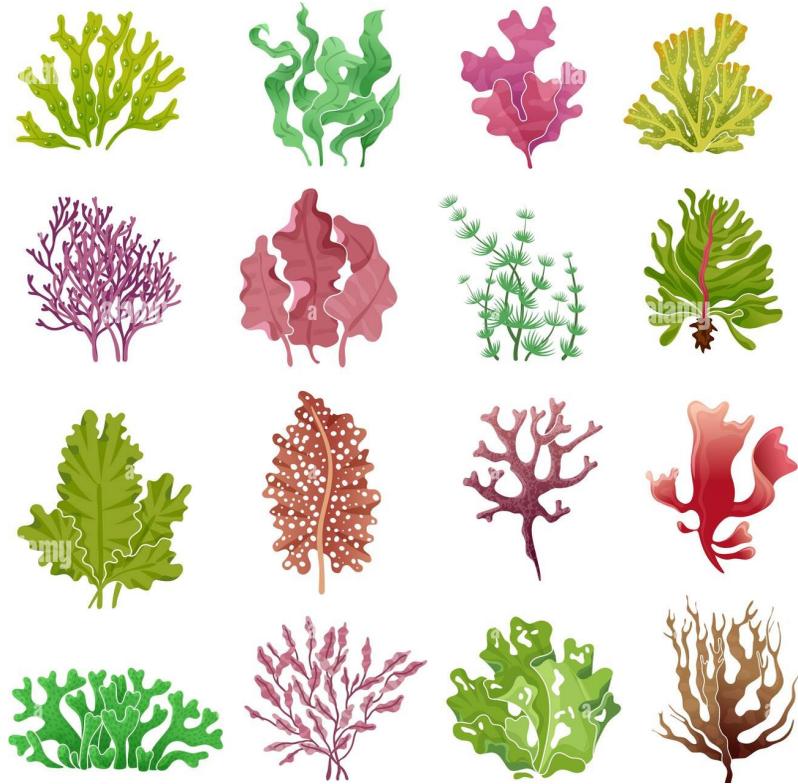
¿Cuánto tarda en hundirse un objeto pesado en el océano? Seguramente pensarás que lo hace inmediatamente, ¿verdad?. Estás equivocado, un objeto pesado tardaría casi una hora en llegar a la parte más profunda del océano. Su peso no está relacionado con su capacidad para hundirse, sino que lo que tiene que ver son los sedimentos y las corrientes que determinan los movimientos marinos.



<https://www.lne.es/sociedad/2015/04/17/diez-curiosidades-naturaleza-sorprenderan-19805579.html>

# DEFINICIONES

## ¿Algas?



Fuente: iagua

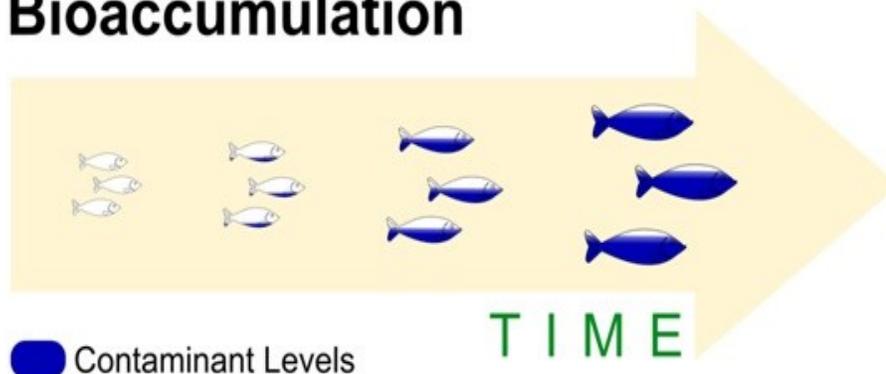
Nombre dado a más de dos mil especies de organismos unicelulares autótrofos. Grupo de plantas relativamente simples y permiten que contienen clorofila y carotina. La mayor parte de estos vegetales viven libres en las aguas dulces o saladas con diferentes temperaturas y sustratos. Varias especies forman parte del plancton. Las algas no tienen la estructura normal de otros vegetales que se compone de raíces, tallos y hojas sino que consisten de una sola célula o de un conjunto de células simples. Cada célula

está formada de una membrana que encierra el protoplasma, el cual contiene el citoplasma y el núcleo. Las formas simples de algas se reproducen por división de sus células. En sus variedades más complejas la reproducción es tanto sexual como asexual. En la clasificación botánica las algas pertenecen a las talófitas, que también comprenden a los hongos. Según los pigmentos que le dan su coloración se dividen en: algas verde azules, algas verdes, pardas y rojas ([http://biblioteca.cehum.org/bitstream/](http://biblioteca.cehum.org/bitstream/CEHUM2018/1299/1/IM%20Coronel.%20Glosario%20Medio%20Ambiental%202015.pdf)

[CEHUM2018/1299/1/IM%20Coronel.%20Glosario%20Medio%20Ambiental%202015.pdf](http://biblioteca.cehum.org/bitstream/CEHUM2018/1299/1/IM%20Coronel.%20Glosario%20Medio%20Ambiental%202015.pdf)).

## ¿Bioacumulación?

### Bioaccumulation



Fuente: Ecoticias

Proceso por el cual organismos que viven en un medio que contiene una concentración relativamente baja de una sustancia química pueden llegar a acumular en sus tejidos dicha sustancia, alcanzando concentraciones

considerablemente más altas que las existentes en el medio, con el consiguiente perjuicio para la salud del organismo. Además, los animales herbívoros del medio se alimentan de plantas que ya están contaminadas con esta sustancia y a su vez son alimento de animales carnívoros, por lo que, si consideramos una cadena alimentaria, la concentración de la sustancia contaminante irá aumentando a medida que se ascienda en el nivel de la cadena ([http://](http://biblioteca.cehum.org/bitstream/CEHUM2018/1299/1/IM%20Coronel.%20Glosario%20Medio%20Ambiental%202015.pdf)

[biblioteca.cehum.org/bitstream/CEHUM2018/1299/1/IM%20Coronel.%20Glosario%20Medio%20Ambiental%202015.pdf](http://biblioteca.cehum.org/bitstream/CEHUM2018/1299/1/IM%20Coronel.%20Glosario%20Medio%20Ambiental%202015.pdf)).

# NOTA HISTÓRICA

## ¿Cuál es el origen del Carnaval?

La fiesta conocida por sus colores y su música está relacionada con costumbres religiosas de hace siglos.



Fotografía: Ziril Jabec

Aunque el Carnaval está estrechamente relacionado con Brasil, la fiesta también se celebra en muchos países de influencia católica, como España, Portugal y Francia.

Esto se debe a que, según la Enciclopedia Británica (un banco de información histórica y cultural centrado en la educación y mantenido por educadores, periodistas e historiadores del Reino Unido), el origen de la fiesta se encuentra en las costumbres católicas del antiguo Imperio Romano.

Según la Enciclopedia, el carnaval procede de las fiestas finales que celebraban los romanos católicos en los días previos a la Cuaresma, un periodo que tiene lugar antes de la Pascua cristiana y en el que los devotos se abstenían de comer carne, entre otras prácticas religiosas. La plataforma inglesa también indica que la propia palabra "carnaval" procede del latín *carnelevarium*, que significa quitar o retirar la carne.

En la actualidad, la fecha del carnaval sigue dependiendo de los 40 días anteriores a la Pascua, por lo que se celebra en días diferentes cada año, pero siempre entre los meses de febrero y marzo.

### El carnaval puede tener un origen aún más antiguo

El carnaval moderno arrastra gran parte de sus orígenes católicos, pero las antiguas fiestas romanas pueden haber evolucionado a partir de festivales primitivos que se celebraban ampliamente antes de que el cristianismo fuera la religión oficial del Imperio Romano, lo que ocurrió en el año 380 d.C.

Una de ellas es la fiesta que se celebraba en honor del comienzo de la primavera, el año nuevo y el renacimiento de la naturaleza, indica la Enciclopedia Británica (<https://www.nationalgeographic.com/historia/2023/02/cual-es-el-origen-del-carnaval>).

## FRASE CÉLEBRE

"Destruir un bosque tropical para obtener beneficios económicos es como quemar una pintura del Renacimiento para cocinar"

- (Edward O. Wilson).

## ARTE Y FOLCLORE

### Carnaval e identidad

Por Silvana Navarro-Hoyos.

Se pueden delimitar tres factores fundamentales para definir los elementos identitarios en el Caribe colombiano: el individuo, la actividad y el producto. La interrelación de los mismos conforma las señas de identidad de la región.

Los individuos constituyen el eje fundamental de cualquier manifestación cultural en la que destacan como creadores. Por lo tanto, es en las personas en quienes recae el papel de constructor de la cultura.

Por actividad se entiende el accionar y las diferentes formas de participación humana en las manifestaciones culturales, para este caso en concreto, la fiesta del Carnaval. En consecuencia, la actividad es un proceso práctico en el cual se muestran la tradición, la historia, las normas de comportamiento y las formas de socialización.

Por su parte, el producto también es una expresión de identidad. Esta manifestación puede ser tanto material como inmaterial y es el resultado tangible y manifiesto de los individuos y de la sociedad. Además, se trata de elementos que comunican de manera interna y externa. De manera interna, la sociedad productora comunica valores, historia y formas de comportamiento, afianzándose, de esta manera, la propia identidad. De manera externa, comunica a otras sociedades las características del grupo productor.

Consecuentemente, es imposible definir los conceptos individuo, actividad y producto sin la existencia del otro. Precisamente su interrelación es la que define su particularidad y al intentar definir los criterios de identidad de una región, los términos se entienden como un todo casi indivisible.

El Carnaval de Barranquilla constituye un claro ejemplo. Esta fiesta crea identidad en las clases populares y abre nuevas formas de socialización dentro de los diversos niveles de la sociedad, creándose una imagen colectiva de representación. Por lo tanto, el Carnaval desarrolla relaciones alternativas. La fiesta tradicional del Caribe colombiano se convierte en un espacio donde los hombres se tratan como iguales, sin importar su condición social y económica.

Además, cabe destacar que la fiesta se integra entre lo rural y lo urbano debido a una de las características propias de esta región, la escasa división entre las categorías ciudad-pueblo. Como consecuencia de ello, las formas de socialización de la ciudad conservan los mismos parámetros que las de un pueblo.

# CAMPAÑA AMBIENTAL

## Reducir el consumo de plástico en casa es fácil: 10 consejos útiles



Fotografía: Anne Cusack

Evitar sorbetes, tomar helado en vasos o en barquillos comestibles, elegir botellas reutilizables o realizar compras al por mayor, son solo algunas de las opciones posibles.

Esta historia forma parte de "¿Planeta o Plástico?"—nuestra iniciativa plurianual para crear conciencia sobre

la crisis global de residuos plásticos. Aprende qué puedes hacer para reducir el uso de plásticos desechables, y asumir también el compromiso de cuidar el planeta.

Tu familia tal vez use botellas de agua, bolsas y sorbetes plásticos solo por unos minutos, pero estos artículos no desaparecen una vez que son arrojados a la basura. Los productos desechables como estos representan el 40 por ciento de los residuos plásticos; y, cada año, alrededor de 8,8 millones de toneladas de restos plásticos van a parar al océano. Esta basura contamina el agua y pone en peligro no solo la vida silvestre sino también la salud de los seres humanos, Las estadísticas son aterradoras, pero tienes aliados en tu familia para frenar el uso de plástico: tus hijos.

Muchos niños se preocupan profundamente por la vida silvestre; no quieren ver una tortuga marina que se ahoga con un sorbete plástico y entienden que están heredando un planeta Tierra en crisis. Pero los pequeños cambios en la rutina familiar pueden darles poder a los niños para lograr cambios reales en la lucha contra el plástico. Comienza con los consejos de aquí abajo.

### 1. Los sorbetes no sirven para nada

Ayuda a tus hijos a deshacerse de los sorbetes desechables permitiéndoles elegir un sorbete colorido y reutilizable. Tenlos a manos para ir a un restaurante o para los aperitivos fuera de casa.

### 2. Helado en recipiente comestible

En la heladería, elige siempre un cono en vez de un vaso plástico con una cuchara plástica. (Tú decides si es cono de barquillo o vaso comestible). Ve un paso más allá y ayuda a tus hijos a hablar con el encargado del local sobre cambiar los utensilios a compostables. Tus hijos pueden ser lo suficientemente adorables como para cambiar la forma de pensar de algunas personas.

### 3. Una mejor regalo de cumpleaños

Cuando se acerquen los cumpleaños, repensar las bolsas es una buena idea. Unos días después de la fiesta, esos yo-yo de plástico y otros juguetes desechables comienzan a ser inútiles. Trabaja junto con tus hijos para elegir obsequios ecológicos y que no sean de plástico, como dulces caseros o cupones para una panadería local.

#### 4. Adiós a los envoltorios

Los artículos que te envían a tu casa vienen, generalmente, envueltos en plástico, y los juguetes de las tiendas están cubiertos con este material. Cuando tus hijos pidan algo, ayúdalos a pensar maneras para evitar el uso excesivo de plástico. Algunas cosas se pueden comprar usadas, otras se pueden compartir o pedir prestadas y otras no es necesario comprarlas para nada.

#### 5. Un almuerzo más ecológico

Por año, un niño promedio de entre 8 y 12 años arroja a la basura aproximadamente 30 kilogramos de desechos de su almuerzo. En vez de envolver los sándwiches de tus hijos en bolsas de plástico, busca envoltorios reutilizables hechos de tela o cera de abejas. Los niños pueden hasta hacer y decorar sus propias bolsas de comida con jeans viejos. Pon una manzana o una banana en la bolsa en vez de un aperitivo que ya viene envuelto en plástico (<https://www.nationalgeographicla.com/planeta-o-plastico/2018/06/reducir-el-consumo-de-plastico-en-casa-es-facil-10-consejos-utiles>).



## LECTURAS RECOMENDADAS



### Diarios del agua

([https://impedimenta.es/wp-content/uploads/libros/capitulosPDF/Primeras%20paginas\\_DIARIOS%20DEL%20AGUA\\_DEAKIN.pdf](https://impedimenta.es/wp-content/uploads/libros/capitulosPDF/Primeras%20paginas_DIARIOS%20DEL%20AGUA_DEAKIN.pdf))



### Tierra de mujeres

([https://www.academia.edu/47789875/Ecofeminismo\\_y\\_feminismo\\_rural\\_en\\_Tierra\\_de\\_mujeres\\_de\\_Mar%C3%ADA\\_S%C3%A1nchez](https://www.academia.edu/47789875/Ecofeminismo_y_feminismo_rural_en_Tierra_de_mujeres_de_Mar%C3%ADA_S%C3%A1nchez))



### Educación en la naturaleza

(<https://core.ac.uk/download/pdf/222807665.pdf>)

Fotografía: Juan D. Medina Olivera,  
Campus Puerta Roja



Universidad de Sucre  
INCLUYENTE, INTEGRADA Y PARTICIPATIVA



Resolución No. 015153 de 2022 - 6 AÑOS



**ECO  
NOTAS**