

Revista

# naanayü

PUBLICACIÓN SEMESTRAL DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR - SEDE ESMERALDAS



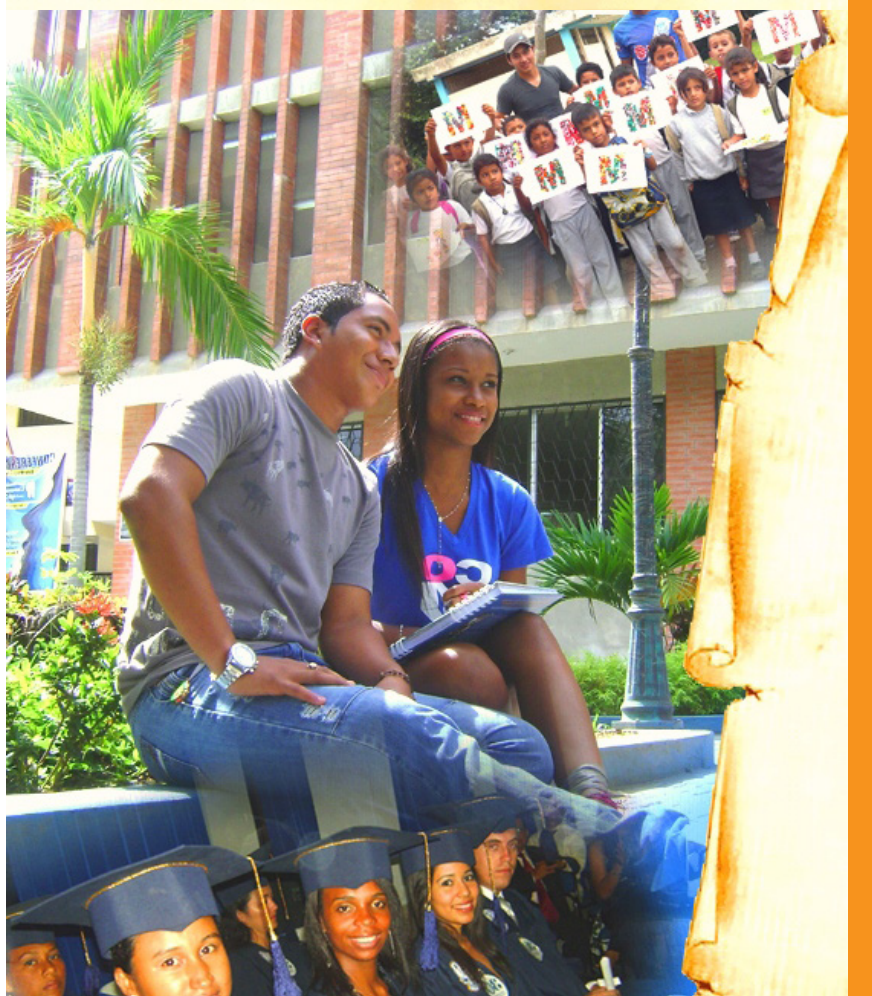
foto: TELEMBÍ, Esmeraldas - Ecuador

## MISIÓN

Formar continua, personalizada e integralmente seres humanos con sentido emprendedor, social, ético, crítico y autocrítico, a la luz del Evangelio, capaces de liderar y generar transformaciones en orden a una provincia solidaria, justa, pacífica y que respeta la biodiversidad, desarrollando propuestas científicas innovadoras y sostenibles.

## VISIÓN

La PUCESE será una institución educativa en búsqueda permanente de la excelencia académica, con carreras acreditadas, apoyada en una estructura de trabajo por áreas de conocimiento; estrechamente vinculada a organizaciones de los sectores educativos, productivos, de salud y medioambientales de Esmeraldas, como provincia costera; participando en redes de investigación, intercambio y formación de estudiantes y docentes con instituciones de educación superior nacionales e internacionales, a través de trabajo cooperativo en propuestas de transformación social.



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DEL ECUADOR  
SEDE ESMERALDAS

DEPARTAMENTO DE RELACIONES  
PÚBLICAS

REDACCIÓN  
*Gissel Bolaños*  
*Estudiantes*  
*Taller de Revista /2012*

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN  
*Francisco Andrade*

COLABORADORES  
*Aitor Urbina García de Vicuña*  
*Erika Quintero*  
*Pablo Pico*  
*Ainze Foronda*  
*Javier Burbano*  
*Eduardo Rebolledo*  
*Albert Vañó*  
*Luis Coveña*  
*Néstor Anchundia*  
*Guillermo Cedeño*  
*Tahimí Achillie*  
*Juan Inga*

"NAANAYU"  
*Revista Universitaria*

DIRECCIÓN:  
Espejo y subida Santa Cruz  
TELÉFONOS:  
(06) 22726 613 / 2726 509 Ext.: 107

[www.pucese.edu.ec](http://www.pucese.edu.ec)

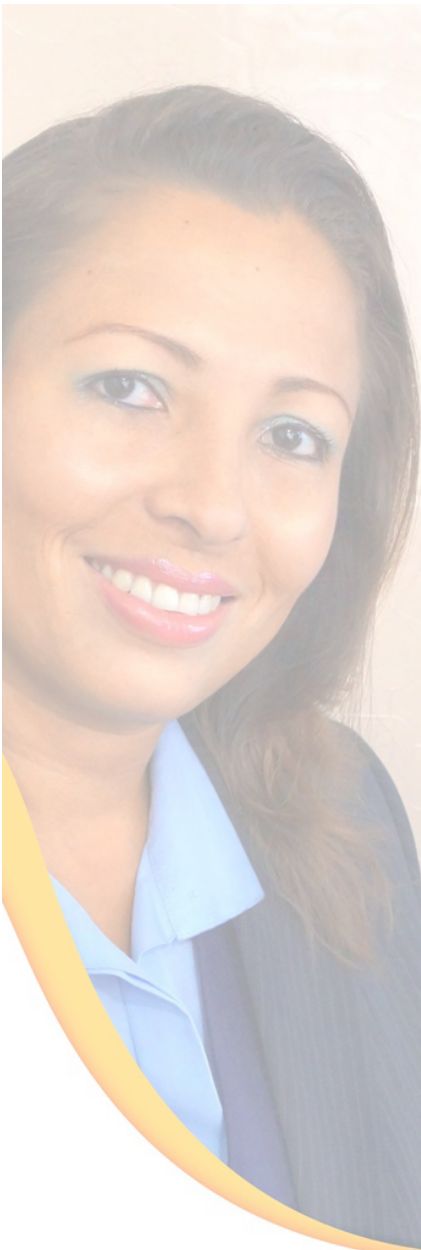
[relpublicas@pucese.edu.ec](mailto:relpublicas@pucese.edu.ec)

[auxrelpublicas@pucese.edu.ec](mailto:auxrelpublicas@pucese.edu.ec)



# EDITORIAL

Por: Ing. Erika Quintero



## LA UNIVERSIDAD QUE NECESITAMOS

La educación es y será un tema muy importante en la vida de los pueblos. En Esmeraldas también lo es, especialmente porque la persigue el fantasma de ser una de las provincias que revela grandes deficiencias en el nivel académico de sus estudiantes.

Esta realidad que nos aqueja desde hace varias décadas ha ido cambiando. Y en medio de este cambio, la PUCESE se ha convertido en un pilar fundamental del desarrollo de la provincia y de su gente.

Con una amplia oferta de carreras y la creación de nuevos proyectos, con modernos servicios al alcance de todos, el uso de nuevas tecnologías, los avances en investigación, el desarrollo de infinidad de actividades y con el apoyo de un gran equipo humano, así como por su transparencia en el manejo y la gestión académica y administrativa, esta Universidad se ha convertido en el anhelo de muchos hombres y mujeres, que desean escapar de la ignorancia y en muchas ocasiones, del anonimato.

A la PUCESE llegan estudiantes de diferentes puntos cardinales de la provincia y del país, así como de países vecinos, que encuentran en esta Universidad una posibilidad para su crecimiento, un lugar donde reciben una educación de calidad con calidez, gracias al acompañamiento de profesionales que les guían en su reto diario.

Estoy convencida de que la esencia de la Universidad radica en la voluntad y la disposición de su gente de formar y de servir. Esta no es una opción, sino una condición necesaria.

La PUCESE está a punto de cumplir 32 años de vida institucional, tiempo durante el cual hemos sido testigos de cambios extremos. Tanto es el giro que la Universidad ha dado a la educación y formación, que no en vano se ha hecho merecedora del tercer lugar de entre 86 extensiones universitarias del país, por parte del Consejo de Evaluación, Acreditación y Aseguramiento de la Calidad de la Educación Superior CEAACES. Una noticia que nos llenó de emoción a docentes, estudiantes y trabajadores de esta institución y que ha acaparado la atención del país.

Conseguirlo no ha sido sencillo, hemos tenido que aprender a poner en práctica que el trabajo en equipo es lo más importante, que los estigmas pueden romperse y que todos los sueños se alcanzan con perseverancia. Nuestro compromiso para este y los siguientes años será continuar en el mismo sendero.

A través de esta edición número siete de la Revista Naanayu, caracterizada por el dinamismo, la creatividad y una delicada presentación, podemos apreciar una muestra del trabajo realizado: la construcción de canchas deportivas en el futuro nuevo campus en Tachina, la firma de nuevos convenios, las actividades desplegadas desde las Escuelas, los resultados de los proyectos que nos vinculan con nuestro entorno, las iniciativas que tienen nuestros estudiantes, el nuevo mandato del Pro-Rector, nos demuestra que la educación es una actividad que necesita dedicación a tiempo completo.

Ser testigo del esfuerzo realizado y de los frutos alcanzados que saben a gloria, renuevan el espíritu de quienes cargamos a esta institución sobre los hombros, con el deseo de ubicarla en la cima de una gran montaña. Quizás, sin saberlo, Monseñor Bartolucci y P. Melonni, pensaron lo mismo. ■



# ÍNDICE

ARTÍCULO.....	PÁGINA Nº
Nuevo período del Pro-Rector.....	.5
Conoce acerca de la pensión diferenciada.....	.5
La PUCESE firma convenios para el estudio de idiomas.....	.6
A la PUCESE llega la pedagogía teatral.....	.7
Desde la Escuela de Contabilidad.....	.8
Jóvenes emprendedores.....	.9
La PUCESE renueva su imagen corporativa.....	.9
Proceso de depuración de sedes y extensiones.....	10
El rol de la PUCESE en el 'Foro Binacional de Integración Fronteriza'.....	11
Concurso de docentes y estudiantes investigadores.....	12
Trabajando junto a la comunidad.....	13
La PUCESE, una institución de alto nivel académico.....	14
El desafío SEBRAE.....	14
Semana Global del Emprendimiento.....	15
Actividades de la Escuela de Hotelería y Turismo.....	16
Desde la Dirección de la Escuela de Ingeniería en Sistemas y Computación.....	16
Departamento de Vinculación con la colectividad.....	20
El vivero, una oportunidad para el ambiente.....	21
Diez grandes consejos para ayudar al medio ambiente.....	22
Alternativas de agua segura.....	23
Mr. Info.....	24
El viaje que cambió mi vida.....	25
Profesional joven y auténtica.....	26
Un integrante de la PUCESE desde las Palmas de Gran Canaria.....	27
Los adultos mayores: la labor social de "Mamá Margarita".....	28
El bienestar psicosocial de personas con necesidad de protección internacional en San Lorenzo.....	29
Playa de Oro... más que oro un paraíso.....	30
Sobre la Incubadora de Empresas y el ACNUR.....	33
Adelgaza sin perder energía.....	34
Los trastornos alimenticios en los jóvenes.....	35
Drogadicción y daño neurológico.....	36
Reciclaje: una nueva forma de "arte".....	41
El Facebook: ¿ya tienes uno?.....	41
Las enfermedades del BlackBerry.....	42
El ciberbullying en las redes sociales.....	43
¿Te gusta estar a la moda con la tecnología?.....	44
Tips de estudio.....	45
Campamento Misión - Febrero 2013.....	46
Crea un plan de negocios y lleva sus riendas.....	47
El trabajo infantil.....	48
Todos vamos al cero.....	48
Planificate unas vacaciones.....	49
¿Amor con violencia?.....	52
¿Tienes pareja? realiza el test.....	54
Unidad de Postgrados y Formación Continua.....	55
7mo Campamento de Empresarismo, Medellín - Colombia.....	55
Entrevista con: Caio Castro: El lado que no conocías.....	56
Anécdotas de los estudiantes.....	57
Reencuentros y algunas historias.....	58

## NUEVO PERÍODO DEL PRO-RECTOR

Redacción.

El 18 de octubre de 2012, se cumplían los 5 años del período de Pro -Rectorado del Lic. Aitor Urbina y comenzaba un segundo período de otros 5 años, una vez nombrado por el Rector de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, PUCE, Dr. Manuel Corrales Pascual a propuesta del Consejo Directivo de la PUCESE.

El mes de noviembre, en el Aula Magna Euskadi se celebró la renovación del cargo del Pro-rector con una Eucaristía presidida por el Obispo de Esmeraldas, Mons. Eugenio Arellano y una sesión solemne, en la que también estuvieron el vicerrector de la PUCE el Ing. Pablo Iturralde, y el

Director Académico, Dr. Carlos Acurio. Varios son los proyectos planteados para este período, entre los que podemos mencionar la ampliación de la biblioteca, un nuevo laboratorio para la carrera de Laboratorio Clínico, que esperamos poder ofertarla pronto como Licenciatura. La Escuela de Contabilidad va a disponer de un Laboratorio de Computación que mejore la formación de los estudiantes y sirva como espacio de capacitación para los contadores de la provincia.

Está previsto, también, a lo largo del 2013, construir canchas deportivas en los terrenos de Tachina.

En cuanto a nuevas carreras se ha considerado abrir la carrera de Agroindustrias, Arte y Comunicación Social, Psicología Clínica, Antropología Social, y Ciencias del Mar. También se están trabajando en algunos proyectos de postgrado como Maestría en Contabilidad y Finanzas, Lingüística, Salud y Seguridad y una enfocada para licenciados en enfermería.

En pastoral se ha reincorporado el P. Félix Urquijo en sustitución del P. Fernando Díaz que se ha trasladado a la comunidad Adsis de Quito. ■



## CONOCE ACERCA DE LA PENSIÓN DIFERENCIADA

Por: Katerine Pinargote.

*A PARTIR DE LA ÚLTIMA CONSTITUCIÓN DEL 2008, APROBADA EN MONTECRISTI, EMPIEZA UNA REESTRUCTURACIÓN DE LOS SISTEMAS POLÍTICO-JURÍDICO QUE RIGEN LA VIDA INSTITUCIONAL DE NUESTRO PAÍS.*

Dentro de estos cambios, está el de la educación superior que afecta a universidades estatales y privadas, recogidos en la Ley Orgánica de Educación Superior promulgada el 12 de octubre de 2010.



Entre los aspectos nuevos que se incluyen en esta ley, encontramos la categorización de aranceles o pensión diferenciada en cumplimiento al artículo 90 que dice: "Para el cobro a los y las estudiantes de los aranceles por costos de carrera, las instituciones de educación superior particulares tratarán de establecer un sistema diferenciado de aranceles, que observará de manera principal, la realidad socioeconómica de cada estudiante".

En el Ecuador existen 72 universidades y escuelas politécnicas; 35 son privadas, 9 privadas cofinanciadas y 28 son públicas; es decir, más del 50% de instituciones educativas superiores en el Ecuador deben aplicar este nuevo sistema de pensión diferenciada.

El SINAPUCE (Sistema Nacional de la Pontificia Universidad del Ecuador), a la que pertenecemos y cuya matriz está en la PUCE-Quito es una universidad cofinanciada, algunas de cuyas sedes como la de Ibarra que ya tenía implementado este sistema desde hace algunos años.

La PUCSE trabajó desde inicios del 2012, para aplicar el Sistema de Pensión Diferenciada (SPD) que pretende una mayor equidad de los estudiantes para acceder a la educación superior. A mayor ingreso mayores aranceles, a menor ingreso menor arancel.

La Dirección de Estudiantes, al frente del cual está la Lic. Lilian Vera Pinargote, ha trabajado intensamente junto al Departamento financiero para analizar las categorías a implementar el porcentaje del costo que debía cancelar cada categoría.

La PUCSE ha fijado el costo semestral de los créditos académicos de cada carrera en seis categorías (A, B, C, D, E y F), asignando a cada una de ellas el pago de un porcentaje sobre el precio de crédito, correspondiendo a la categoría A el 100% del valor.

Para definir la categoría la Dirección de Estudiantes solicita información sobre la realidad familiar, ingresos en el hogar, tipo de vivienda, lugar donde se ubica, personas que viven, número de los

que trabajan, estudian, propiedades, vehículos, etc. Todo ello se ha de presentar documentalmente. Con ello mediante un sistema objetivo se determina la categoría. Quien no presenta la documentación requerida automáticamente queda ubicado en la categoría A.

Ubicado cada estudiante en una categoría se le podrá recategorizar en función del cambio de situación familiar o personal. Está previsto revisar la categoría de cada estudiante a mitad de carrera. Asimismo un estudiante podrá solicitarlo si lo considera necesario.

Para que este sistema sea efectivo la PUCSE contratará un trabajador o trabajadora social que visite a las familias y ratificar los datos presentados documentalmente de manera que el SPD cumpla con la finalidad de equidad con la que se ha planteado. ■

## LA PUCSE FIRMA CONVENIOS PARA EL ESTUDIO DE IDIOMAS

Redacción.

Teniendo como misión formar continua, personalizada e integralmente a seres humanos con sentido emprendedor social, ético, crítico y autocrítico, a la luz del evangelio, capaces de liderar y generar transformaciones en orden a una provincia solidaria, la PUCSE es una universidad que busca el beneficio de sus estudiantes y brinda la oportunidad de alimentar los conocimientos en varios ámbitos.

Con este fin ha realizado convenios con varias organizaciones e instituciones que faciliten la enseñanza de idiomas como el inglés, alemán y francés que permita a los estudiantes desenvolverse en cualquier lugar del mundo. Además, se ha encargado de traer profesionales que brinden capacitaciones, talleres y cursos, donde no solo participan estudiantes sino que también docentes de la Sede.

Por mencionar, tenemos el caso de la Prof. CHIARA FULLER que es una maestra norteamericana que tiene un convenio con la PUCSE para dar clases de inglés a los estudiantes, ella nos

cuenta que le agrada mucho trabajar en la universidad, por eso, a pesar de haberse cumplido su contrato, aún se encuentra dando clases en nuestra institución.

Les vamos a mencionar varios de los convenios obtenidos:

### - WORLD HORIZONS:

Es un convenio firmado con una Fundación alemana, que se encarga de enseñar alemán a estudiantes esmeraldeños. Este programa se está

llevando a cabo en el Colegio Margarita Cortés y en la PUCSE, donde no solo es para estudiantes de esta institución, sino para todas las personas que deseen aprender este idioma.

### - WORLD TEACH:

Este convenio es con la Embajada de los Estados Unidos y se encarga de enviar profesores para enseñar el idioma inglés a estudiantes y brinda capacitaciones a docentes de la Sede y la provincia.

### - PROGRAMA DE BECAS "COLLAGE HORIZONS":

Collage Horizons es otro programa de la Embajada de los Estados Unidos que otorga becas para aprender inglés a estudiantes destacados y de escasos recursos de varios colegios de la ciudad.

El programa fue creado para incentivar a estudiantes destacados de colegios que pueden obtener oportunidades adicionales, aprendiendo el idioma y optando por continuar su educación



superior en otro país.

En esta ocasión, la Embajada ha creado una alianza estratégica con la PUCESE, para que docentes de inglés de la universidad sirvan como mentores y motivadores de estos estudiantes.

El programa es financiado por la Embajada, permitiendo que alrededor de 30 estudiantes de secundaria en edades comprendidas entre los 14 y 18 años, de preferencia aquellos que se encuentren por iniciar el primer año de bachillerato, estudien inglés por 2 años, además, los estudiantes participaran de una serie de actividades culturales y sociales que complementen

el aprendizaje. Al finalizar el programa, los estudiantes habrán alcanzado una completa suficiencia del idioma inglés, lo que les permitirá optar por becas en instituciones nacionales e internacionales.

En los últimos meses se han firmado convenios con la Universidad Tecnológica de Cancún y la Universidad del País Vasco. El objetivo de ambos convenios es que estudiantes de la PUCESE puedan ir a estudiar por un semestre o un año a dichas universidades de manera que puedan seguir sus estudios normalmente, y que estudiantes de aquellas universidades puedan estudiar en Esmeraldas.

Desde el punto de vista económico, el estudiante ha de cancelar la matrícula en la universidad de origen y la PUCESE tiene un fondo para el apoyo económico del viaje.

Los estudiantes interesados dirigirse a la Dirección de Estudiantes o a las Direcciones de Escuela.

Esto reafirma que la PUCESE se preocupa por la calidad de la enseñanza y valores humanos comprometidos a que sus estudiantes culminen sus estudios y se conviertan en generadores de oportunidades. ■

## A LA PUCESE LLEGA LA PEDAGOGÍA TEATRAL

Redacción.

En el mes de noviembre, recibimos en la Universidad al "Colectivo Trajín Móvil". Continuando con su ruta por Latinoamérica nos brindaron la oportunidad de asistir al taller "Soy un Profesor 100% Genial" en el que nos mostraron las posibilidades que ofrece la Pedagogía Teatral en el contexto educativo.

Durante el taller los estudiantes que asistieron pudieron comprender de forma participativa la importancia del afecto, de la creatividad, la vocación y el valor de ofrecer posibilidades en el contexto educativo. Se insistió en la responsabilidad

del docente en el cuidado de la expresividad, como herramienta aliada que necesitamos aprender a utilizar adecuadamente en los diferentes contextos.

La pedagogía teatral surge en Europa como una respuesta educativa a la necesidad de renovar metodologías que optimizaran el proceso de aprendizaje, profundamente alterado por la Segunda Guerra Mundial y sus consecuencias en el orden social, cultural, político, religioso, ético y económico.

Dicho campo de acción pedagógica, se constituye como un aporte concreto para apoyar el

proceso de transición, desde la concepción conductista imperante hasta una visión constructivista de la educación. Verónica García-Huidobro Valdés, Actriz, Pedagoga y Directora Teatral U.C. en su libro "Pedagogía Teatral: metodología activa en el aula" afirma que en este largo recorrido, que abarca parte del siglo XX hasta los inicios del siglo XXI, la pedagogía teatral se ha caracterizado por buscar en el teatro y particularmente en el juego dramático, un nuevo recurso de aprendizaje, motivador de la enseñanza, mediador de la capacidad expresiva, contenedor de la diferencia y de la diversidad, instancia de salud afectiva, de desarrollo personal y especial proveedor de la experiencia creativa.

El teatro se estructura como el soporte que permite enseñar el territorio de los afectos, volcando su aporte artístico en el campo educacional, para lograr, en conjunto, el objetivo de volver más creativo el proceso de aprendizaje y el universo familiar, docente y estudiantil. Puesto que el primer agente de cambio en la escuela es el maestro/a, y que resulta imposible modificar la educación sin su apoyo, la pedagogía teatral acoge de Reuven Feuerstein un nuevo concepto para denominar al maestro: el de mediador/a del proceso de aprendizaje.

El maestro deja de ser un transmisor de conocimiento e información y se abre a un nuevo papel, el de mediador de procesos de aprendizaje. Aquí se articula, el proceso creativo del aprendizaje, que al igual que la creación, es un acto de valentía. ■



# DESDE LA ESCUELA DE CONTABILIDAD

Redacción.

*"LA PROFESIÓN CONTABLE, PILAR FUNDAMENTAL EN EL DESARROLLO DE LAS EMPRESAS Y DEL PAÍS"*

La Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Esmeraldas, actualmente oferta 11 carreras de pregrado, una de ellas es Ingeniería en Contabilidad y Auditoría, con la finalidad de aportar a la provincia y al país con profesionales de calidad, especializados en el área contable, tributaria y de auditoría, formados en el respeto a la ética profesional.

Parte de la misión de la Escuela de Contabilidad y Auditoría, dirigida por el Ing. Orlin Álava Chila, es ser la primera opción en la formación del contador público - auditor, y para lograr esto, se debe realizar un trabajo arduo e incesante, es por ello que el DIRECTOR convocó a una reunión de trabajo a los docentes que laboran dentro de la escuela, entre ellos estuvieron: Ing. Velasco Angulo Cecilia, Dra. Achille Valencia Tahimi, Ing. Cervantes Intriago Cristina, Dr. Paliz Arguello Antonio, Lic. Martínez Cevallos Patricio, Ing. Aguilar Quiñónez Verónica y la estudiante Karen Basurto, para realizar la evaluación del I y II semestre del 2012, evaluar la realización de la Tarea Formativa y otros temas de interés, que permitan aumentar los conocimientos impartidos hacia los estudiantes.

Dentro de la evaluación del año académico, se permitió valorar las cosas buenas que han sucedido dentro de la escuela, como el tener el mayor porcentaje de graduados (19 estudiantes),

preparar estudiantes con un alto rendimiento académico, que permitió realizar la propuesta de aumentar el índice promedial de la escuela a 38/50. Tener a cinco estudiantes (Karen Basurto, Hugo campos, Tania León, Gabriela Roa y Andrea Patiño) representando a la universidad en el desafío SEBRAE, que es un concurso de simulación, en el que ellos deben crear su empresa y tomar decisiones como en la vida real, actualmente ellos ya ganaron la primera etapa, crearon una empresa que se llama FRUTES en la que se dedican a la extracción de pulpa de fruta y se encuentran en la segunda etapa, con el objetivo de llegar hasta la competencia en Guayaquil y ganar, paso que les permitirá ir la competencia internacional en Brasil y dejar en alto el nombre de su país, universidad y escuela.

Una de las ventajas de esta escuela es que en estas reuniones de trabajo, se reconocen sus falencias, para volverlas oportunidades y crecer más.

Uno de sus docentes mencionó que "es bueno conocer nuestras realidades, para lograr nuestros objetivos" y justamente esto los invita a analizar los posibles cambios, para irse perfeccionando. Dentro de la dinámica intervención de los docentes; quienes son responsables de brindarle a los estudiantes una formación académica y rica en valores, un punto que logro captar bastante la atención, es que se van a implementar redes de motivación hacia los estudiantes, para que estos se sientan cada día mas identificados con la escuela.

Como es de conocimiento general la universidad se encuentra en proceso de acreditación. La SINAPUCE realizó un simulacro de evaluación que nos permitió evaluar varias actividades y organización de la escuela, donde no se encontraron con mayor novedad o inconveniente alguno, lo que permitió dejar en ellos un sentido de satisfacción, al ver que las cosas dentro de la escuela se manejan adecuadamente.

La tarea formativa, tiene como finalidad crear una cultura investigativa y así lograr que el estudiante se encuentre comprometido con la



investigación, proponiendo que esta se realice una manera integrada donde intervenga, la autogestión, la Investigación Formativa, la vinculación con la colectividad, la capacitación, y como resultado de esta integración realizar una propuesta donde se exponga que las horas de investigación formativa sean tomadas en cuenta como horas de extensión universitaria para que los estudiantes que lleguen a un séptimo nivel, ya hayan cumplido con este requisito para graduarse.

Los docentes mencionaron el proyecto de un LABORATORIO, el cual específicamente tiene un fin académico, que es el lograr que los estudiantes se vinculen con la vida laboral, a través de la utilización de simuladores virtuales y si es posible también podría funcionar como una unidad de producción, recursos que servirían para mejorar e implementar nuevos recursos en el laboratorio.

En la programación de la escuela de Contabilidad y Auditoría, su cronograma de actividades para el próximo constan: capacitaciones con el SRI, visitas técnicas empresariales, cursos de mercado de valores y divisas, seminario sobre la implementación de NIIF, la ejecución del programa Cultura Tributaria y el III Congreso de Contabilidad y Auditoría, que es uno de sus más grandes eventos, para el cual se debe invertir mucho tiempo y esfuerzo, para planificarlo y así cumplir con el objetivo de este, que es fortalecer los conocimientos de sus educandos, como parte de la formación integral que ellos deben tener al momento de enfrentarse al mundo laboral.



# JÓVENES EMPRENDEDORES

Por: Juana Quiñonez y Sandy Ferrín.



Un emprendedor es una persona que enfrenta con resolución, acciones difíciles. Específicamente en el campo de la economía, negocios o finanzas, es aquel individuo que está dispuesto a asumir un riesgo económico o de otra índole. Refiriéndose a quien identifica una oportunidad de negocio y organiza los recursos necesarios para ponerla en marcha.

La PUCESE es una institución que está formada por varios departamentos como: bienestar estudiantil, relaciones públicas, CECAMECON entre otros. Estos departamentos cumplen varias funciones y proyectos los cuales ayudan y benefician a los estudiantes y a la comunidad esmeraldeña.

Entre estos podemos destacar el proyecto "Jóvenes Emprendedores Esmeraldeños Cambiamos y Avanzamos" que promueve la Prefectura de Esmeraldas a través del área de Fomento Productivo y la Pontificia Universidad Católica Sede Esmeraldas y el departamento de CECAMECON.

CECAMECON es el centro de capacitación, medición y consultoría que tiene como función la coordinación de todas las actividades que van encaminadas hacia el buen funcionamiento del centro y la universidad es por eso que esta se presta para brindar las capacitaciones a los jóvenes y acordar este convenio con el gobierno provincial para la mejor de nuestra provincia y colectividad.

La prefecta Lucía Sosa de Pimentel inauguró a inicios del mes de octubre este innovador proyecto que busca capacitar a jóvenes de varios cantones de la provincia con la finalidad de

mejorar el desarrollo de nuestra ciudad. Siendo así instruidos aproximadamente 250 jóvenes de la provincia entre los 18 y 29 años en competencias productivas de comercio y de 18 a 35 años en competencias artesanales, que se encuentran en inactividad económica o no han terminado el bachillerato que están siendo capacitados en comercio y artesanías para al final insertarlos laboralmente en empresas esmeraldeñas, instrucción que la ejecuta el personal docente de la PUCESE, para lo cual en un lapso de 3 meses culminaría este proceso académico, indicó la Ing. Cristina Mendoza, Coordinadora del CECAMECON.

Jóvenes de las Peñas, Atacames, Río verde, Esmeraldas y San Lorenzo, son quienes activamente vienen participando de este importante proyecto de emprendimiento ejecutado por la Prefectura Provincial beneficiando a este sector de la sociedad que busca nuevas oportunidades.

Es un convenio de mucha importancia para la

universidad ya que a través de él nos facilita poder involucrarnos, integrarnos con la colectividad y fomentar como universidad un conocimiento más amplio a los jóvenes, para que sean insertados en el campo laboral y ellos tengan así una mejor calidad de vida.

El jueves 07 de febrero, en el Aula Magna Euskadi, se realizó la clausura del Proyecto Jóvenes Emprendedores.

Esta iniciativa permitió capacitar en 150 días a 352 jóvenes en las competencias de Comercio y Artesanías, lo que facilitó que 83 jóvenes actualmente se encuentren trabajando.

En el evento participaron la Ing. Lucía Sosa, Prefecta de la Provincia, la Dra. Cecibel Hernández, Coordinadora del GADPE, el Lic. Aitor Urbina García de Vicuña, Prorector de la PUCESE y el representante de los comerciantes Sr. Xavier Solórzano. ■



## LA PUCESE RENUEVA SU IMAGEN CORPORATIVA

Redacción.



Fresca y renovada es la imagen que presenta la Universidad a la comunidad universitaria y a la ciudadanía, alineada con el logo e imagen de la PUCE y manteniendo las esencias de

nuestra propia identidad.

El Departamento de Relaciones Públicas y Publicaciones presenta el Manual de Imagen Corporativa, documento que da a conocer los nuevos elementos que forman la marca PUCESE y sus normas de aplicación. Este Manual incluye el nuevo diseño que debe tener la papelería así como los productos corporativos que son de uso de los Departamentos y Unidades Académicas, como tarjetas de presentación, sobres, credenciales, etc. ■

# PROCESO DE DEPURACIÓN DE SEDES Y EXTENSIONES

Por: Lic. Aitor Urbina García de Vicuña

El miércoles 24 de abril, el Presidente del CEAACES, Guillaume Long, presentó el resultado del proceso de depuración de sedes y extensiones en cumplimiento de la transitoria quinta de la Ley Orgánica de Educación Superior del 12 de octubre de 2010.

Se han evaluado 86 sedes y extensiones de las que 2 han sido aprobadas, 21 condicionadas, 19 fuertemente condicionadas y 44 no aprobadas, las cuales ya no podrán admitir nuevos estudiantes.

Para la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Esmeraldas, el resultado ha sido moderadamente insatisfactorio.

Insatisfactorio porque no hemos sido de las dos aprobadas, y porque los parámetros de evaluación con los que hemos sido analizados son alcanzables en un plan de mejora a largo plazo. A pesar de que nuestra es de 66.9 y hemos sido la tercera sede mejor evaluada del país, a tres puntos de la aprobación, podemos decir que somos levemente condicionados.

¿Por qué ahora 66,9 cuando somos conscientes de que hemos mejorado bastante en estos años y en la evaluación del CONEA (informe oral presentado en Quito) del 2010 tuvimos una nota del 76,6?

En esta ocasión se nos ha evaluado en tres áreas. Infraestructura con una nota de 87.4, Gestión y política institucional, 75.7, y el área académica con 48.3. Las dos primeras han sido muy positivas entre otras cosas, fruto de la inversión de los procesos de transparencia y la vinculación con la colectividad.

La razón principal por la que perdimos estos puntos se debe sobre todo al cambio de parámetros en el área académica y también a la exigencia de publicaciones indexadas.

Se nos evalúa sobre el número de PhD ¿Cómo podemos tener doctores si ninguna universidad ecuatoriana otorga ese título? Y formar un doctor supone entre 4 y 7 años.

Se pide un 60% de docentes a tiempo completo

cuando prácticamente ninguna universidad, no ya extensiones, lo tienen y está además contemplado como objetivo para la clasificación de universidades en el 2017.

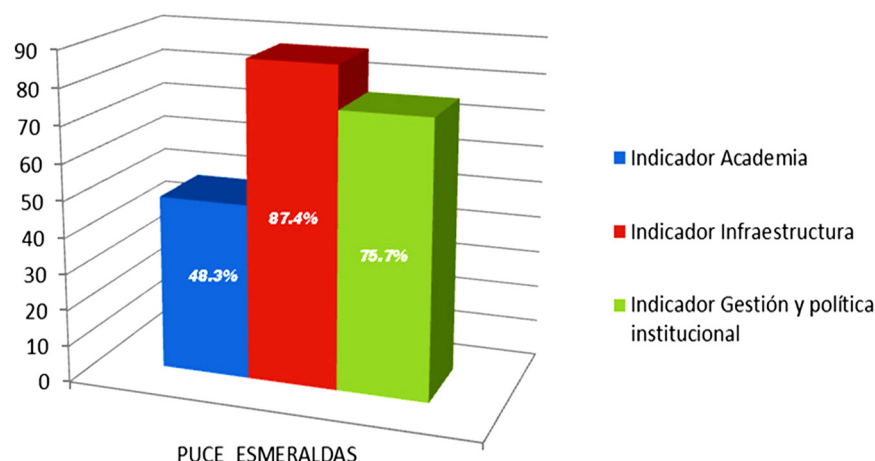
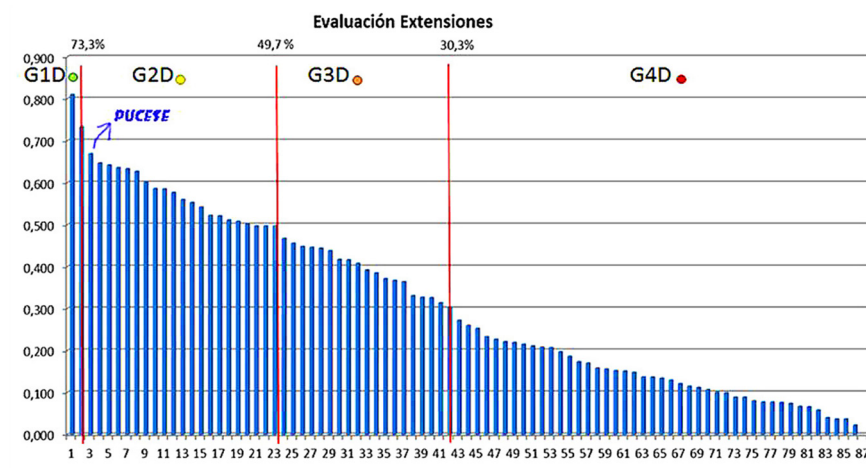
Se valora óptimo un salario por docente a tiempo completo de 2500 dólares!

Con todo, sabemos que tenemos que mejorar y estamos trabajando en ello. Por ejemplo hace apenas 4 años no había ningún docente a tiempo completo y hoy son 44. Prácticamente todos con maestría o en proceso de titularse. Estamos invirtiendo en estudios de postgrado para los docentes en el país y fuera de él.

Hemos contratado algunos doctores, impulsando la investigación e indexar el anuario que se edita cada año.

La evaluación fue realizada con datos hasta mediados del 2012.

Hoy un año después estamos convencidos de que hemos superado el 70%, mínimo, pero apuntamos a la excelencia, con ese espíritu seguimos y seguiremos trabajando. ■



# EL ROL DE LA PUCESE EN EL 'FORO BINACIONAL DE INTEGRACIÓN FRONTERIZA'

Por: Eduardo Rebolledo Monsalve

Los pueblos fronterizos Colombo-Ecuatorianos de la región del Pacífico mantienen relaciones ancestrales de hermandad, cooperación y solidaridad, con fuertes lazos de familiaridad y amistad, razón por la cual es voluntad de sus autoridades, sectores productivos, colectivos sociales y Universidades el formalizar estas relaciones que de manera cotidiana se dan entre los habitantes de nuestras comunidades de frontera, en un gran acuerdo o pacto de cooperación en los distintos aspectos del desarrollo social, cultural, económico y productivo, que redunde en beneficios mutuos para las poblaciones residentes en los Municipios y Cantones que hacen parte de la zona de integración fronteriza. El marco que persigue este gran acuerdo es el Foro Binacional de Integración fronteriza Colombo-Ecuatoriano.

Como PUCESE ha participado en el mismo desde el año 2009, año en el cual fuimos los anfitriones del II Foro de Integración Fronteriza y donde contamos con la presencia de los Cancilleres de Ecuador y Colombia, así como de las máximas autoridades de la Provincia de Esmeraldas en persona de Lucia Sosa de Pimentel, Prefecta de Esmeraldas y de Álvaro Navarro Wolf, Gobernador del Departamento de Nariño.

Durante aquellas jornadas de trabajo el personal de PUCESE participó con sus alumnos, Directores de Escuelas y personal de CID PUCESE, tanto en la organización del trabajo conjunto con el GPE e integrando la discusión en mesas de trabajo de Universidades, Turismo, Pesca,



Nacionalidades y etnias, Juventud, Refugiados y Mujeres.

Como principales compromisos asumidos surgió la necesidad de establecer acuerdos formales de cooperación entre las Universidades de incidencia en la zona de frontera e impulsar la Escuela Binacional de Pesca.

En noviembre del 2010, una delegación integrada por Johanna Rodríguez, Directora de la Carrera de Ingeniería en Hotelería y Turismo, Pedro Jiménez, Director de la Escuela de Ingeniería en Gestión Ambiental, Michel Lapierre, Investigador de CID PUCESE y mi persona fuimos a San Andrés de Tumaco donde el anfitrión fue la Alcaldía de Tumaco, dándose seguimiento a compromisos adquiridos integrando las mesas de Turismo, Universidades, Juventud y Pesca respectivamente.

Hasta aquel momento no se concretaba la firma de un convenio entre nuestra institución, la Universidad Nacional de Colombia, la Universidad de Nariño y la Universidad Técnica Luis Vargas

Torres, así como la Escuela Binacional de Pesca, donde no se lograron acuerdos sustanciales y el compromiso fue el de generar propuestas conducidas hacia fondos internacionales que integraran acciones en la zona de frontera.

En la cita del año siguiente que se llevó a cabo En San Lorenzo del Pailón, una delegación integrada por Patricia Jo Terrack, Omar Montaña y Johanna Rodríguez, Docentes investigadores de PUCESE socializaron la Propuesta "Incorporación del enfoque eco sistémico en el manejo de los recursos costeros a través del empoderamiento de los pescadores artesanales y la sociedad civil, instituciones gubernamentales y las universidades en la zona de integración transfronteriza ecuatoriano - colombiana", cumpliendo el compromiso de gestionar fondos en acciones binacionales, además de integrar las mesas de Educación, Turismo y Pesca.

Este proyecto había sido planteado por PUCESE hacia el GEF<sup>1</sup>, en alianza con FAO<sup>2</sup>, y contaba con el apoyo del Gobierno Provincial de Esmeraldas, la Alcaldía de Tumaco, la Gobernación de Nariño, El Gobierno autónomo descentralizado de San Lorenzo del Pailón, La Universidad del Valle, adquiriendo un considerable respaldo.

Posteriormente en el año 2012, por motivos ajenos a la gestión de PUCESE aquel proyecto no fue considerado por el MAE<sup>3</sup> echando a tierra 18 meses de trabajo. Sin embargo no se desistió de aquella gestión.

A finales de noviembre del año pasado se efec-





tuó el V Foro Binacional de integración fronteriza nuevamente en San Andrés de Tumaco, en un evento denominado "Del Dicho al Hecho" concurriendo solo 2 delegados de PUCESE, Patricia Jo Terrack y Eduardo Rebolledo.

Sin embargo se llevaron productos que realzaron el rol de PUCESE en esta iniciativa, primero se logró el empoderamiento del proyecto presentado al GEF hacia el lado colombiano continuándose la gestión del mismo desde la Gobernación de Nariño de modo que la propuesta inicial formulada por la Universidad sigue en gestión; segundo se llevó una propuesta de formación para la inexistente Escuela binacional de Pesca donde la visión de PUCESE fue la de aportar con una propuesta de malla curricular por competencias que busca la formación en periodos de 2 años de gestores o facilitadores

de proyectos de desarrollo pesquero principalmente hacia caletas distantes y se llegó al acuerdo de firma de convenio entre las cuatros universidades de incidencia en la región de frontera.

Todavía queda mucha tela por cortar, aparentemente la Escuela de Pesca estaría bastante avanzada en el lado Colombiano donde existe inclusive infraestructura destinada a este propósito más compromisos adquiridos para su financiamiento, estando el proceso más atrasado en nuestra provincia. Sin embargo se están logrando los acuerdos internos necesarios para que la academia local lidere el proceso, existiendo avances que esperan concretarse durante este primer semestre.

Habiéndose avanzado también en la firma de convenio entre las Universidades, donde todo parece apuntar a que dicho evento se dará en

nuestra sede a finales de este mes.

El Foro Binacional es un espacio de diálogo que ha trascendido de las diferencias que existieron entre los Gobiernos de Ecuador y Colombia en algún momento, ha demostrado que desde lo local existe voluntad de cohesionar procesos que apunten al beneficio de la región, acercando a sus autoridades e instituciones a trabajar en conjunto.

PUCESE ha tenido un rol de liderazgo en la generación de propuestas dentro de este espacio, las que demandan de tiempo pero que con esfuerzo y trabajo se irán concretando en beneficio de las comunidades transfronterizas. ■

1.- *Global environmental facility de Naciones Unidas*

2.- *Food and agriculture organization de las Naciones Unidas*

3.- *Ministerio del ambiente del Ecuador*

## CONCURSO DE DOCENTES Y ESTUDIANTES INVESTIGADORES

Redacción.

Por segundo año consecutivo desde el CID se ha convocado el Concurso de proyectos de investigación para docentes al que la PUCESE destina 40.000 dólares.

En esta ocasión se han presentado 14 proyectos de 6 escuelas, además del Departamento de Agroindustrias, de los que se han seleccionado ocho.

Los proyectos seleccionados han sido:

- Estudio, gestión y conservación de los recursos bioacuáticos fluviales de la Provincia de Esmeraldas y su aplicación en materia de salud pública dirigido por Carlos Martínez.
- Plataforma Móvil para la monitorización de la contaminación atmosférica causada por la refinería estatal de Esmeraldas por Pablo Pico y

Xavier Quiñonez

-Estudios antropométrico y de hábitos alimentarios y estilos de vida en los estudiantes con edades entre 17 y 24 años de la PUCESE con Sonia Mateos y Alicia Pérez.

-Las actitudes, conocimientos y prácticas de los docentes de Educación General Básica de la ciudad de Esmeraldas ante el uso de TICs en el proceso de enseñanza-aprendizaje por Boris Cabrera Nazareno.

-Transformación de zonas urbanas deprimidas en destinos turísticos sostenibles: Una propuesta para el barrio Santa Cruz de Esmeraldas por Roxana Benites.

-Proceso urbanos y cohesión espacial: Un modelo aplicado a Esmeraldas por Albert Vañó y

Julio César Reyna.

-Diseño e implementación de un sistema doméstico para contribuir con el ahorro energético y seguridad en viviendas de clase media por Manuel Nevárez.

-Situación actual de la industria agroalimentaria en la provincia de Esmeraldas por Pilar Villena. También el Centro de Investigación y Desarrollo de la PUCESE convocó a los alumnos, de quinto ciclo en adelante, con buen expediente académico, de cualquiera de las carreras de la Universidad, para desempeñar funciones de Estudiante Asistente de investigación.

Tras los proyectos presentados y las correspondientes entrevistas, 5 estudiantes han pasado a colaborar en el CID desde el 1 de diciembre del 2012, mediante una beca de entrenamiento que consiste en trabajar de lunes a viernes de 08h00 a 12h00, por lo que percibirán la suma de \$250 mensuales de los cuales \$100 estarán destinados a contribuir con el pago de la matrícula.

Actualmente se está impulsando la Convocatoria del Concurso de estudiantes investigadores 2013, cuyas bases pueden ser descargadas en la página web de la universidad [www.pucese.edu.ec](http://www.pucese.edu.ec) en descargas. ■

# TRABAJANDO JUNTO A LA COMUNIDAD

Por: Holger Ayoví



Un nutrido grupo de estudiantes pertenecientes a la Escuela de Ciencias de la Educación, conjuntamente con el grupo de apoyo social KIRIKU, tuvieron la iniciativa de realizar actividades de apoyo escolar todos los días sábados a los niños y niñas de uno de los barrios más populosos de la ciudad de Esmeraldas, como el Barrio 20 de noviembre y sus alrededores.

La Lcda. Liris Bernabé Directora de la Escuela de Ciencias de la Educación apoya la labor de los estudiantes que se encuentran comprometidos con el desarrollo de los niños y niñas de nuestra querida provincia, además se tiene en mente continuar con este proyecto en los diferentes sectores de la provincia en especial, con los niños (a) de los barrios urbanos marginales, cabe recalcar que a la labor de estos estudiantes se han unido algunas personas muy importantes para contribuir con sus conocimientos y logística tales como la: Lcda. Verónica Angulo, la Lcda. Irlanda Armijos y el Lcdo. Javier Bautis-

ta, estas son personas con mucho bagaje en el ámbito educativo y contribuyen de una manera muy acertada al momento de dar directrices a estos estudiantes que se encuentra realizando sus primeros pinitos como futuros profesionales en docencia.

Esta tarea está encaminada a ayudar a los niños y niñas en la elaboración de tareas escolares y fortalecer los conocimientos adquiridos en cada uno de sus establecimientos, en especial las áreas de: Lengua, Literatura y Matemáticas puesto que en ellas los niños presentan problemas de aprendizajes.

Para ello se realizan diferentes estrategias que a través del juego, motivan al niño y a la niña a tener un aprendizaje significativo ya que es él y ella quien descubre y construye su propio conocimiento mediante la experimentación, de esta manera se fomentan bien las bases escolares y se los aleja de las calles y posibles pandillas ya que estos sectores son muy propenso a estas

problemáticas sociales.

La jornada de trabajo tiene un horario muy flexible para los niños. Este proyecto de ayuda se realiza a partir de las 08:00a.m con un receso a las 09:30 que se extiende hasta las 10:00a.m; luego se continúa con las labores en el aula hasta las 11:00a.m, que finaliza el trabajo escolar con los niños, abriendo paso a las actividades lúdicas.

Esta primera etapa de trabajo con los niños se la evalúa en consenso en una reunión con todos los que conforman el equipo de ayuda escolar una vez terminado el trabajo.

En estas sesiones los estudiantes recibimos también una formación acertada en valores morales e inclusivos que nos permiten identificar y acoger la diversidad en el aula de clase. ■



# LA PUCESE, UNA INSTITUCIÓN DE ALTO NIVEL ACADÉMICO

Por: Erika Carvache

El Gobierno Autónomo Descentralizado de la Provincia de Esmeraldas (GADPE), por las fiestas de la provincialización, realizó una sesión solemne, en donde premió a algunas personalidades de varias instituciones de la provincia de Esmeraldas, otorgando diferentes méritos por su gestión y contribución a la ciudad.

Una de las entidades premiadas fue la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Esmeraldas (PUCESE), por el mérito institucional, a

nombre de la Prefecta de Esmeraldas Lucía Sosa de Pimentel, por ser una institución de alto nivel académico, reconocida por la formación de jóvenes y su aporte en participación de estudios, investigaciones y elaboración de proyectos en beneficio de la Provincia de Esmeraldas.

Este reconocimiento fue entregado en presencia del Pro Rector, docentes y personal administrativo de la Universidad y un nutrido público que esa mañana se dio cita en el Salón Cívico.

Aitor Urbina Pro Rector de la Sede refirió que este premio es un reconocimiento al trabajo que presenta día a día, además es una motivación para todas las personas que la conforman, permitiendo continuar con el compromiso de proyectar excelente educación y formar futuros emprendedores que contribuyan al desarrollo de la ciudad y del país. ■



## EL DESAFÍO SEBRAE

Redacción.

El desafío SEBRAE es un juego virtual que simula el día a día de una empresa.

La Cámara de Pequeñas Industrias del Guayas invitó a participar a 61 estudiantes en 15 equipos de trabajo pertenecientes a las Escuelas de Contabilidad, Administración de Empresas, Hotelería y Turismo y Diseño Gráfico de la PUCESE, convirtiéndonos en la quinta universidad con mayor presencia en el concurso.

El tema escogido para este año es la fruticultura. Durante la competencia los equipos han trabajado con tres líneas de productos: pulpa, jugo y helado de frutas tropicales. Los estudiantes tomaron decisiones relativas a la producción y a la presentación en comercio de alimentos.

Cuatro universidades pasaron a la semifinal final que se desarrolló en Guayaquil entre la Politécnica Nacional, la ESPOCH, la ESPOL y la PUCESE. El equipo de la PUCESE que participó en el Desafío SEBRAE, llegó a la etapa de "semifinal" conformado por Karen Basurto, Hugo Ocampo, Gabriela Roa, Tanya León y Andrea Patiño, donde luego se escogieron a los 7 mejores equipos para la final.

El equipo ganador del desafío fue Genius Team de la Universidad de Guayaquil integrado por TANIA SUAREZ DELGADO, Ingeniería en Sis-

temas y JAMIL GONZALEZ SAMANIEGO, Gestión Empresarial.

El premio para el equipo vencedor de la final nacional fueron \$12.000 y un viaje a Río de Janeiro- Brasil con todos los gastos pagados para conocer Incubadoras de Empresas, realizar visitas turísticas y el honor mismo de haber representado a su país como unos los mejores de Latinoamérica. ■



# SEMANA GLOBAL DEL EMPRENDIMIENTO

Redacción.



*EL TÉRMINO EMPRENDIMIENTO NO FORMA PARTE DEL DICCIONARIO DE LA REAL ACADEMIA ESPAÑOLA (RAE), PERO SE TRATA DEL EFECTO DE EMPRENDER, UN VERBO QUE HACE REFERENCIA A LLEVAR ADELANTE UNA OBRA O UN NEGOCIO.*

*El emprendimiento suele ser un proyecto que se desarrolla con esfuerzo y haciendo frente a diversas dificultades, con la resolución de llegar a un determinado punto o meta.*

La Semana Global del Emprendimiento se ha desarrollado desde hace 4 años en más de 125 países, Barack Obama, Presidente de los EE.UU, declaró la tercera semana del mes Noviembre como la "Semana Del Emprendimiento" porque el apoyo al emprendimiento y a la innovación son ejes de la política exterior de este país.

Son miles de redes universitarias que están involucradas en este proyecto y muchos personajes reconocidos con el único objetivo de inspirar, informar e involucrar a emprendedores, que con su actividad diaria buscan promover ideas de progreso y desarrollo.

En Ecuador tuvimos la oportunidad de disfrutar este año de 322 actividades realizadas por 141 aliados, donde la PUCESE aportó con 35 actividades.

Fue una semana completa con múltiples actividades en diferentes ciudades del Ecuador, even-

tos con Talleres, Mentoría, Networking, Experiencias de Emprendedores, Foros, Ferias entre otras actividades. Para cerrar con broche de oro se celebró "El II Encuentro de Emprendedores Ecuatorianos" que contó con la participación de Emprendedores, Instituciones Públicas y Privadas, Universidades, Organizaciones, Expertos, congregando y conectando a la mayor parte de los actores de emprendimiento.

La 'Semana Global del Emprendimiento' consistió en entregar charlas motivacionales, así como lineamientos de cómo emprender en la creación de empresas sin recursos; también se realizó la exposición de experiencia de empresarios nacionales e internacionales como han surgido y se mantienen.

Se ofrecieron cerca de 35 conferencias y exposiciones en la PUCESE, también tuvimos la Feria del Emprendimiento, donde se dieron lugar a las iniciativas empresariales de algunos colegios de la ciudad, importantes empresas a nivel nacional invitadas al evento, entre uno de los conferencistas más importantes que participaron esa semana tenemos al Magister Wilson Mariño, consultor a nivel nacional, quien inauguró esta relevante actividad, con su tema -¿Cómo crear una empresa sin dinero?, la clausura estuvo a cargo del Dr. Mario Vargas de la Universidad EAFIT, Colombia con su tema - Emprendimiento Social.

Durante esta semana se entregaron las herra-

mientas básicas para emprender en la creación de una microempresa y cómo convertirla en exitosa a través de las conferencias virtuales, donde se conectaron más de 120 países.

"Este evento no es exclusivo para los estudiantes de la Escuela de Administración, ya que estuvo orientado a distintas áreas, como la presentación de software de emprendimiento, refirió la Economista Roxana Benites, Directora de la Escuela de Administración.

La Feria de Emprendimiento que se realizó tuvo alrededor de 20 stands donde se presentaron estudiantes de colegios "La Inmaculada" y "Sagrado Corazón", de la Universidad "San Gregorio" de Portoviejo, quienes nos presentaron propuestas de iniciativas empresariales, así como también los proyectos que actualmente desarrollan en la Incubadora de Empresas.

Desde ahora la PUCESE se encuentra preparando más actividades, junto a la Escuela de Administración se va a realizar el II Congreso Internacional de Administración de Empresas y Emprendimiento del 26 al 28 de junio, donde se tratarán temas como Coaching en la organizaciones, Generación de ideas a través del Brainstorming, entre otros. Este evento es organizado junto el CIDE, GADPE, PUCESE, la Universidad Técnica Luis Vargas Torres e Incubadora de Empresas de la Universidad. Se estima que asistan unas 500 personas al evento.

También se está coordinando la Feria de Proyectos de Emprendimiento para el mes de julio, como un trabajo que se está coordinando con las Escuelas de Administración, Contabilidad y Auditoría, Hotelería y Turismo, Educación y Comercio Exterior. ■



## ACTIVIDADES DE LA ESCUELA DE HOTELERÍA Y TURISMO

Redacción.

La Escuela de Hotelería y Turismo de la PUCESE, desde el mes de octubre del 2012, viene realizando varias actividades, entre ellas un CINE FORO, en el CENTRO CULTURAL SANTA CRUZ.

Con el objetivo de que los estudiantes puedan llevar a la práctica todo lo aprendido en clases. Es decir, dar a conocer la Escuela de Hotelería y Turismo, potencializar las actividades sus actividades, integrar a la comunidad esmeraldeña; transmitir un mensaje positivo como: "el demostrar que existen otras maneras de divertirse sanamente".

Otro de los objetivos es el recaudar fondos para equipar el tan anhelado Laboratorio de cocina. El evento fue todo un éxito; se obtuvieron los resultados esperados por los organizadores, dando inicio al cronograma de presentaciones a las 20:00, con una película llena de valores titulada "Un paseo para recordar", seguido de la Peña

cultural donde se llevó a cabo presentaciones folklóricas ( baile de marimba) a la vez se invitó al público a degustar de los platos típicos ( tapao arrecho, encocado de pescado, entre otros).

Se realizó el foro donde se pudo discutir la temática de la película, tratando de crear un sentido de conciencia social y cultural en los asistentes. Fue una noche maravillosa, ya que el desarrollo del evento se dio de una manera agradable y muy bien aceptada por los asistentes.

Este tipo de eventos es apoyado por quienes conforman la Escuela de Hotelería y Turismo,

dirigido por la Ing. Katia Limones y el apoyo de varios docentes, permitiendo que los estudiantes adquieran experiencia en el área de la microempresa.

El mes de enero del 2013, a partir de las 18h00, en Santa Cruz se realizó la Tertulia Cultural, actividad que se conjugó con la Presentación de los trabajos de la materia Lenguajes Artísticos por parte de los estudiantes de la Universidad.

La Tertulia contó con la participación de importantes personajes como Javier Vera - Pintor, Diógenes Cuero- Escritor y Poeta, Edison Cuero- Educador en Etno-educación, Javier Valencia - Artesano intrínseco, Limberg Valencia - Promotor Cultural y Músico, Tierra Negra- Jonathan Minota, y Orlando Tenorio - Educador y poeta; dedicados a resaltar por medio del arte, la cultura, la tradición esmeraldeña, con sus distintas manifestaciones.

El objetivo de la Escuela es que este tipo de actividades se desarrollen continuamente y den pasos a nuevas áreas como: artesanías, música, exposición de fotografías y encuentros culturales donde pueden participar otras instituciones, y convertir al CENTRO CULTURAL SANTA CRUZ como parte de los atractivos turísticos de nuestra provincia por su ubicación. ■



## DESDE LA DIRECCIÓN DE LA ESCUELA DE INGENIERÍA EN SISTEMAS Y COMPUTACIÓN

Por: Ing. Pablo Pico Valencia

*LOS DOS ÚLTIMOS AÑOS DE MI VIDA HAN SIGNIFICADO "CAMBIO". PROFESIONALMENTE SE ME HAN PRESENTADO OPORTUNIDADES, QUE A CORTO PLAZO HAN CONLLEVADO A AFRONTAR NUEVOS RETOS; PERO QUE ME HAN PERMITIDO APRENDER COSAS NUEVAS, CONOCER OTROS LUGARES, RELACIONARME CON OTRAS CULTURAS Y CRECER PROFESIONALMENTE.*

*Ha sido interesante y enriquecedor; pero ha requerido esfuerzo, dedicación y sacrificio.*

Seis meses después de incorporarme a la PUCESE como docente a tiempo completo e impartir las materias Diseño de Multimedia, Base de Datos y Sistemas de Información Geográfica en la escuela de Ingeniería de Sistemas y Computación, se presentó la oportunidad de viajar a Las Palmas de Gran Canaria - España, para cursar estudios de cuarto nivel, específicamente un Máster en Sistemas Inteligentes y Aplicaciones Numéricas en Ingeniería. Salir al exterior, así como ser profesor, era un sueño

que había tenido desde niño, por tanto tenía que aprovechar aquella oportunidad que no se da todos los días.

El apoyo de las autoridades de la PUCESE y especialmente la confianza del Director de la Escuela de Sistemas de aquel entonces, Mgt. David Rodríguez, contribuyeron para que emprendiera el viaje a España y cursara el máster en investigación que me da acceso al doctorado.

Sabía que era una gran oportunidad para com-

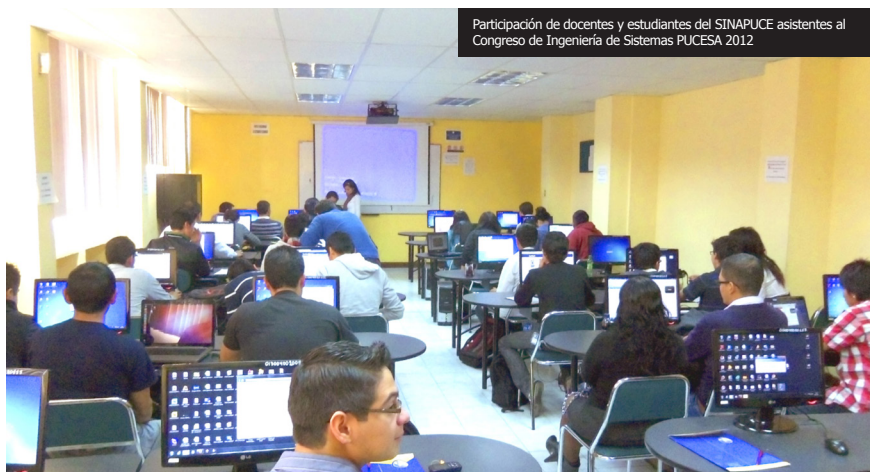
pararme académicamente con profesionales de otros países; pero tenía muy claro que debía retornar y aportar con un granito de arena en beneficio de la PUCESE y de la comunidad esmeraldeña. ¡Era un compromiso que siempre lo tuve claro!

La experiencia vivida en Europa fue muy enriquecedora; pero llena de incertidumbre al inicio. Salir por primera vez del Ecuador a un país que solo conocía por la información que se puede encontrar en Internet y en Google Earth, me provocaron ciertas dudas en un principio; pero una vez emprendido el viaje, lo que me esperó fue: conocimiento, nuevas culturas, gente muy amable y lugares con hermosos paisajes; muy limpios, bien cuidados y lo mejor de todo, bastantes seguros para quienes viven allí y sobre todo para los turistas y visitantes.

Mi destino final era la ciudad de Las Palmas de Gran Canaria. Allí empezó el ajetreo. Llegar con tres semanas de retraso a clases por estar a la expectativa de lo que la Embajada de España expresara respecto a la visa que había solicitado, significó que el primer día de clases tuviera muchas tareas por entregar. Además el hecho de que una asignatura fuera dictada por 2 y hasta 3 docentes, dificultó más la situación. Tuve que empezar a contactar a los profesores que ya habían terminado de dictar sus módulos y explicarles mi situación.

Al final todo salió bien, con el apoyo de los docentes y en especial con la de mis compañeros del máster quienes ayudaron a organizarme y me brindaron su amistad desde el primer día de asistencia a clases.

Las dificultades que se presentaron fueron superadas con éxito, de tal manera que para agosto del 2012 ya había aprobado todo el pensum incluyendo mi trabajo de fin de máster titulado "INFRAESTRUCTURA TECNOLÓGICA POLIVALENTE BASADA EN REDES SENSORIALES INALÁMBRICAS APLICADA A LA MONITORIZACIÓN GEOREFERENCIADA DE PARÁMETROS MEDIOAMBIENTALES".



Participación de docentes y estudiantes del SINAPUCE asistentes al Congreso de Ingeniería de Sistemas PUCESE 2012

De regreso a Esmeraldas en el mes de agosto, el recibimiento por parte de mis compañeros de trabajo, estudiantes y autoridades de la PUCESE, motivaron a que aceptara la propuesta que el señor pro-rector, D. Aitor Urbina, me planteaba el día que me reintegraba a la universidad y que aprovechaba para saludarle y agradecerle por la oportunidad brindada. En realidad no me lo esperaba; pero si era para colaborar y sacar adelante a la Escuela de Sistemas, podía afrontar el enorme reto de asumir la dirección de la escuela, sobre todo porque se está pasando por el proceso de acreditación de carrera. Finalmente, el apoyo de los compañeros y de los estudiantes de últimos niveles que habían sido mis estudiantes, estimularon para que asumiera dicha responsabilidad.

Desde el mes de septiembre, asumí la dirección de la escuela de Sistemas y Computación. Las primeras semanas me sirvieron para ponerme al tanto de mis funciones, procesos, trámites pendientes y los nuevos que no dejaban de llegar. Aunque es difícil pasar del rol de docente al de director de escuela, se ha tratado de hacer lo mejor. Aprovecho esta oportunidad para agradecer el apoyo del Ing. Kléver Vera y en especial al grupo del LITI, Ing. Manuel Nevárez, Ing. Xavier Quiñónez, Ing. José Carvajal y el de nuestro futuro Máster, Ing. Guillermo Cedeño. Como siem-

pre les he dicho, solo el trabajo en equipo nos permitirá alcanzar de forma oportuna y con éxito todo lo que nos exige nuestro trabajo. Espero seguir contando con su apoyo y con el de todos los docentes de la escuela para seguir mejorando la calidad de educación que brindamos a nuestros estudiantes.

Sobre las actividades en las que se ha participado:

Iniciando el periodo 2012-I en el mes de septiembre, el equipo de la escuela ha participado en diferentes actividades.

A continuación expreso, las más significativas:

\* En reunión con las autoridades de la PUCESE previo a iniciar el semestre, los docentes tiempo completo de la escuela en coordinación con la dirección, plantearon proyectos de investigación docente a trabajar durante el semestre. Las propuestas permitirían fortalecer las líneas de investigación de la escuela.

De esta manera, el Ing. Manuel Nevárez potenciaría la línea Ciencia, Tecnología y Sociedad, y trabajaría en el proyecto "Automatización de Luces y Control de Acceso". El Ing. José Sampietro trabajaría en el campo de las Energías Renovables y trabajaría en proyectos enfocados en dicha línea. El Ing. José Luis Carvajal, potenciaría la línea Ciencia, Tecnología y Sociedad a través de la elaboración de propuestas para el Gobierno Autónomo de la Provincia de Esmeraldas, que había solicitado a la escuela propuestas para la capacitación en software libre.

El Ing. Xavier Quiñónez potenciaría la línea de Programación y Desarrollo de Software al crear un semillero dedicado al mantenimiento de equipos y desarrollo de software para la PUCESE y agentes externos a la sede universitaria.

Finalmente, yo como director debía dar el ejemplo, propuse trabajar en la línea Redes Inteligentes y Programables, continuando mi proyecto de fin de máster y proponiendo el proyecto de monitorización de gases contaminantes en Esmeraldas.

\* Nuestra escuela está trabajando arduamente para recibir la visita de los evaluadores del



Participación en el Congreso por la Paz, Más Cantinflas menos Chavo con talleres de Robótica a los alumnos de escuelas del Cantón Eloy Alfaro

CEAACES y pasar el proceso de evaluación de carreras, que se tiene previsto para el mes de febrero del 2013.

\* De acuerdo con la solicitud de la Dirección Académica de buscar una carrera de pregrado como alternativa a la carrera de Sistemas y Computación en los próximos años, he realizado en conjunto con el Ing. Manuel Nevárez, una visita a los laboratorios de Mecatrónica de la Universidad Técnica del Norte, para que su director y docentes compartieran con nosotros sus experiencias con respecto a los inicios de la carrera, pensum de estudios, prácticas profesionales, infraestructura física y lógica, y además los requerimientos de la plana docente que se requieren para implementar la carrera en la PUCESE.

La UTN aprovechó nuestra visita para entrevistarnos en el radio local y además coordinaron una entrevista para el canal de televisión de la universidad. De esta manera expusimos los lazos entre ambas universidades y aprovechamos para invitarles en al II Congreso de Robótica e Inteligencia Artificial que la PUCESE tiene planificado para el 2013.

\* El Club de Robótica participó en el Congreso por la Paz, Más Cantinflas - Menos Chavo, organizado por el Padre José Maeso. Nuestro aporte consistió en dictar talleres de robótica a los alumnos de las escuelas de San Lorenzo, quienes nos sorprendieron con su creatividad y la habilidad para diseñar y programar los robots legos. Estudiantes de cuarto, octavo y egresados de la escuela participaron en dicho evento, quienes aprovecharon para acumular horas de extensión social universitaria.

\* En coordinación con el Departamento de Vinculación y la escuela de Sistemas, nuestros estudiantes están colaborando en el proyecto "Alfabetización Informática 2012". Mediante cursos de Computación Básica, ha logrado capacitar a aproximadamente 100 profesores de escuelas y colegios de la ciudad de Esmeraldas.

\* La escuela, participó en el Congreso de Ingeniería de Sistemas PUCESA-2012 con un docente y un estudiante ponente. El Ing. José



Reunión con Director de TIC's del GADPE para tratar aspectos de proyectos a ejecutar en el 2013.

Sampietro presentó su proyecto de fin de máster titulado "Control predictivo adaptativo de un sistema basado en pilas de combustible tipo PEM", el mismo que fue elaborado en la Universidad de Cataluña, Barcelona-España.

La Srta. Teotista Olivo, del octavo nivel, presentó el proyecto "Control de Acceso e Iluminación para aulas" en coordinación con el Ing. Manuel Nevárez. Además, un grupo de docentes y estudiantes de sexto y octavo nivel, asistieron a las ponencias y a los talleres organizados por PUCESA.

Aprovechando la asistencia de los directores de sistemas de PUCE, PUCESA, PUCESE, PUCESI y PUCEST, se llevó a cabo una reunión para tratar asuntos relacionados con el proceso de acreditación.

\* En el mes de noviembre, nuestra escuela recibió la invitación para participar en el VIII Campeonato de Robótica organizado por la ESPOL. Dos de los docentes que conforman el Club de Robótica PUCESE asistieron como jurado; pero adicional a ello, los estudiantes de primero, cuarto y octavo nivel, participaron en el campeonato en las categorías: robot simulado, sumo y robot de batalla, respectivamente.

\* En el mes de diciembre, hemos participado en una reunión con el director del Departamento de TIC's del Gobierno Autónomo de la Provincia de

Esmeraldas, para definir aspectos relacionados con el Proyecto de Capacitación en Software Libre a los trabajadores de dicha institución. Además, se aprovechó para informarnos sobre el proyecto de capacitación a la comunidad de Esmeraldas que tiene como objetivo disminuir la brecha digital del cantón en la primera fase, y de la provincia en la segunda fase del proyecto. La escuela ha recibido la invitación para participar en el portal también en este último.

\* Al ser nuestra sede universitaria una institución católica basada en los valores a la luz del Evangelio, nuestra escuela participó en el concurso de villancicos bajo la coordinación del Ing. Xavier Quiñónez, en el Concurso de Pesebres vivientes integrados con la escuela de Educación y en la recolección de alimentos para las abarrotar las canastas navideñas, actividad que ha venido realizando Pastoral Universitaria durante los últimos años.

\* Con el objetivo de mejorar la calidad de educación de la escuela, se está gestionando que los docentes se capaciten de acuerdo a la línea de investigación y a las materias asignadas. Una opción práctica son los cursos on-line. Se están estableciendo contactos con otras sedes universitarias para que docentes y estudiantes participen en congresos y eventos educativos.

Los proyectos a ejecutar permitirán mejorar la infraestructura física respecto a la implementación de un laboratorio de software libre y seguir actualizando la bibliografía de la carrera. Además, se está previendo que los docentes que tienen máster en investigación continúen el doctorado.

#### PROYECTOS ACTUALES:

\* En el mes de noviembre, el Centro de Investigación y Desarrollo, abrió la convocatoria para el Concurso Docente Investigador PUCESE 2012. Nuestra escuela participó en dicho concurso con tres propuestas, una por cada línea de investigación, resultando ganadores mi propuesta y la del Ing. Manuel Nevárez.

Los títulos de los proyectos presentaron fueron "Plataforma móvil para la monitorización de la



Participación de estudiantes del Club de Robótica PUCESE en el Campeonato de Robótica CER 2012 - ESPOL, Guayaquil 12-14 Diciembre

Visita a los Laboratorios de Mecatrónica, Electrónica, Mecánica, CAD, CAM, CAE de la Universidad Técnica del Norte.



Entrevista en la Radio de la UTN.

Refinería Estatal de Esmeraldas” y “Diseño e implementación de un sistemas domótico para contribuir con el ahorro energético y seguridad en viviendas de clase media” respectivamente. Estos proyectos se empezaron a ejecutar desde el mes de diciembre y se extienden hasta septiembre del 2013.

\* El Ing. Xavier Quiñónez se encuentra actualmente trabajando en el desarrollo de la página web de la escuela. También se presentará la propuesta a la Dirección Académica para en el 2013 replicarla en cada una de las escuelas de la sede.

De esta manera la web de cada escuela estará estandarizada.

#### PROYECTOS FUTUROS:

Esperamos ejecutar los proyectos en los que hasta la fecha se ha trabajado. Fundamentalmente se espera empezar en enero el proyecto de capacitación a los trabajadores del GADPE

y en marzo acudir con brigadas de capacitación en informática a 1000 habitantes del cantón Esmeraldas y a mediados del 2013 cubrir los otros cantones de la provincia.

Durante el semestre, se ha venido trabajando en lo que será la Revista Tecnológica de la PUCESE.

Tras pasar por un proceso de votación vía Facebook, la comunidad universitaria, en especial los estudiantes y docentes de la carrera de sistemas, votaron porque la revista tuviera el nombre de SISCYT, Sistemas, Ciencia y Tecnología.

Todos los docentes están trabajando en sus artículos y se espera enviar los mejores a las revistas indexadas en las que nos suscribamos. De esta forma conseguiremos tener publicaciones como nos pide el CID y los organismos evaluadores de Educación Superior.

Por otro lado, se espera empezar a trabajar en proyectos relacionados con energías renovables a través de la implementación de paneles sola-

res en comunidades que no cuentan con electricidad y en hogares cercanos a la central térmica Termo Esmeraldas, institución impulsadora de este tipo de proyectos en conjunto con Ecuador Estratégico.

Aunque no se trata de un proyecto, si son actividades que la escuela tiene planificado ejecutar en el próximo año.

Algunas de estas son replicar los cursos tomados por los docentes, estas son:

1. Programación de dispositivos móviles mediante Android, dirigido a docentes, estudiantes y público en general.
2. Curso en herramientas de producción documental orientado a docentes de la PUCESE y de manera especial a los profesores de Tesis, estudiantes de último semestre y docentes investigadores.
3. Curso de Programación Java.
4. Curso de Excel avanzado.
5. Curso de Robótica.
6. Curso de Moodle para docentes de la PUCESE y especialmente para docentes de la escuela de sistemas.

Otra actividad importante a desarrollarse en el 2013 es el II Congreso de Inteligencia Artificial, para mantener relación con otras sedes universitarias, compartir los últimos trabajos de investigación desarrollados y elaborar el acta digital del congreso. ■



# DEPARTAMENTO DE VINCULACIÓN CON LA COLECTIVIDAD

Por: Crislian Herrera

Este departamento es parte del proceso educativo y cultural que cumpliendo con la responsabilidad universitaria social, viabiliza la relación transformadora entre Universidad y sociedad, con el propósito de apoyar a la solución de los diversos problemas en la provincia.

El trabajo que se realiza son actividades que nacen de las escuelas, entonces las que se definen en proyectos, algunos de investigación los que se van ejecutando entre docentes y estudiantes. Todo este trabajo que realizan las diferentes escuelas en un momento determinado pasan por el Departamento de vinculación, estas actividades son consideradas como horas de extensión que deben cumplir los estudiantes.

La Extensión Social Universitaria (ESU) son el conjunto de actividades que refuerzan la formación académica y humana de los estudiantes, orientadas al conocimiento, respeto y valoración de la realidad socioeconómica y cultural de Esmeraldas, y a la coparticipación en acciones para el autodesarrollo provincial en algunos casos a través de instituciones.

Actualmente la universidad desarrolla unos 40 proyectos, que son acogidos por las Escuelas, entre los que podemos mencionar:

La Escuela de Administración está brindando asesorías a organizaciones, grupos o personas interesadas en cuestión de emprendimiento y creación e implementación de micro empresas para que se conviertan en generadores de futuras grandes empresas que beneficien y contribuyan al desarrollo de la provincia, la Escuela

de Contabilidad desarrolla un importante proyecto con e SRI (Servicio de Rentas Internas) denominado Programa de Cultura Tributaria, el cual se desarrolla con estudiantes de varios colegios de la ciudad, con el objetivo de que los ciudadanos pueden tener conocimientos sobre asuntos tributarios-contables; la Escuela de Sistemas desarrolla capacitaciones en informática con maestros de escuelas de la provincia, la Escuela de Gestión Ambiental contribuye a la reforestación de la zona sur de la ciudad sembrando plántulas en el vivero PUCESE, para luego ser distribuidas lo que ha permitido la participación de estudiantes, docentes y ciudadanía.

Algunos proyectos como Jóvenes Emprendedores se desarrollan con la ayuda del GADPE (Gobierno Autónomo Provincial), ACNNUR que tiene como objetivo proteger a los refugiados y buscar soluciones duraderas para que vuelvan a iniciar sus vidas en un ambiente normal desarrollando proyectos comunitarios en zonas como Playa de Oro y San Miguel.

En un futuro el departamento tiene el compromiso intensificar los trabajos en el barrio Santa Cruz ya que tenemos el compromiso de colaborar con las personas de este barrio para transformarlo en lugar turístico, proyecto que se pretende cristalizar a través de la Escuela de Hotelería y Turismo.

También se está trabajando en la ayuda para los barrios de la rivera del Esmeraldas, por el que ya se ha firmado un convenio con SEPAN y próximamente con Visión Mundial, que son instituciones que se interesan en este tipo de ayuda a la colectividad, sin dejar de lado los trabajos que se llevan a cabo en la zona norte como La Tola, parte de San Lorenzo y otros lugares de la zona rural.

Además, se está impulsando el Voluntariado PUCESE que tiene como objetivo realizar actividades de voluntariado brindando ayuda a sectores y grupos vulnerables de la provincia.

Bajo el marco de Ser Voluntario, significa mos-

trar una condición que ennoblece y dignifica al ser humano. Básicamente, aportar mediante nuestras mejores capacidades al desarrollo de un equipo, tratando de solucionar en forma permanente y sostenible, las preocupaciones que detectamos en la sociedad, nuestra sociedad desde el Departamento de Vinculación con la Colectividad se invita a estudiantes, personal administrativo, de servicio y docentes de la PUCESE, que estén dispuestos a aportar con ese granito de arena a participar como parte del grupo de Voluntariado PUCESE.

Las actividades se desarrollarían los fines de semana en el caso de docentes y personal administrativo y para los estudiantes en el período de vacaciones.



[Para mayor información comunicarse con Jacinto Fierro Coordinador del Departamento Vinculación con la Colectividad, Oficina de Pastoral y Bienestar Universitario. Telfs.: 06 2726 613 / 2721 459 -Cel.: 09977 19819.](#)

*Vinculación con la colectividad tiene la visión de desarrollar proyectos desde una visión humana, equitativa, sustentable y participativa.*

*Que la Universidad ponga sus conocimientos y capacidades al servicio de las comunidades, para mediante un diálogo intercultural con los más diversos sectores de la sociedad, contribuir a la recuperación y potenciación de las capacidades productivas, superar las pobrezas, fortalecer la democracia, compartir actitudes de respeto a la naturaleza y mejorar las condiciones de vida. ■*



# EL VIVERO, UNA OPORTUNIDAD PARA EL AMBIENTE

Por: Natalia Jijón Orejuela y Alicia Pérez



Un vivero es un conjunto de instalaciones agronómicas donde se cultivan, germinan, maduran y endurecen todo tipo de plantas.

La universidad dispone de un vivero; a través de la escuela de Ingeniería en Gestión Ambiental (IGA) y personal contratado se llevan a cabo todas las actividades para su funcionamiento.

El objetivo del vivero es la producción de especies frutales, maderables, ornamentales y medicinales, y el desarrollo de campañas de reforestación para mitigar los efectos de la contaminación atmosférica en el área de influencia de CELEC - TERMOESMERALDAS.

Al inicio el vivero se instauró en el interior de la "Hacienda Cacao" al costado del campo de tiro ubicado al costado sur de Refinería Estatal Esmeraldas. Actualmente, el vivero se ubica en los nuevos terrenos adquiridos por la universidad en Tachina.

Para el progreso de dicho proyecto ha sido fundamental la participación de los estudiantes de la escuela IGA, su trabajo ha sido notorio para el avance de la producción del vivero; también han participado profesores de la escuela, funcionarios de la universidad, y personal contratado.

Las actividades que han desarrollado los estudiantes han sido principalmente, el llenado de fundas con tierra, y la recogida y siembra de semillas.

Las plantas que se han sembrado son: frutales, ornamentales y maderables. Estas plantas po-

drán usarse en un futuro como los nuevos pulmones de la ciudad de Esmeraldas, y particularmente del sector Sur de la ciudad.

Además, se organizó un concurso "Producción de Plántulas para el Vivero", en el que podía participar todo el público en general. Para promocionar el concurso, los alumnos de la escuela IGA visitaron algunas escuelas de la zona sur de la ciudad. Esta iniciativa consistía en que cada niño sembrara una semilla y así, pudiera aportar con una planta para el vivero y contribuir al cuidado del medio ambiente; esto se hace para que los niños y niñas formen parte de una cultura

contaminación atmosférica.

La entrega oficial de las plántulas se la realizó el pasado 9 de abril, en donde participaron el Prorector de la PUCESE, Licenciado Aitor Urbina García de Vicuña y el Ingeniero Alberto Cruz, Gerente de Termoesmeraldas, quién ofreció su agradecimiento a la universidad por participar con esta actividad que permitirá mejorar el medio ambiente y desarrollar una cultura verde que beneficiará a las generaciones de hoy y a las venideras.

Concluimos señalando que fue muy agradable ver el apoyo de la Universidad, de la empresa



verde y para que interactúen con esa actividad. Actualmente se dispone de más de 50000 plantas de 25 especies diferentes como: caoba, fernan sánchez, guayacán, teca, dormilón, cananga, chíparo, cítricos, guachapelí y acacias. Que serán distribuidas en la zona sur para cumplir con el compromiso ambiental, producido por la

Termoesmeraldas y la acogida que ha tenido por parte de los estudiantes. Gracias a este proyecto tenemos más oportunidades de recuperar lo poco que queda de naturaleza en nuestro entorno. ■



# DIEZ GRANDES CONSEJOS PARA AYUDAR AL MEDIO AMBIENTE

Por: Natalia Jijón Orejuela

Es importante comprender que el cuidar nuestro ambiente es un compromiso de todo habitante del mundo, los factores ecológicos representan antes, ahora, y siempre un reto para el ser humano en donde pareciera que tienen un contrasentido con la tecnología, ya que se observa una corriente inversamente proporcional entre tecnología y naturaleza de ahí que las personas entendidas en la materia tienen que buscar reglamentos, normas o leyes que regulen el uso de estos factores de forma que esto no se deteriore.

Siempre ha existido un control natural de los diferentes equilibrios que implica mantener un buen ecosistema pero debido a la iniciativa mal fundamentada del hombre se han destruido esos equilibrios de ahí lo importante de una legislación de forma que conservemos, mejoremos, y construyamos equilibrios ecológicos que ayuden a tener una mejor calidad de vida en el mundo.

## 1) Adopta una forma de vida "verde".

Puedes iniciar con tareas tan sencillas como cambiar la iluminación de tu casa por los famosos focos "ahorradores", que consumen hasta 75 por ciento menos energía que los comunes. Para el ahorro de agua, en el mercado existen dispositivos que se colocan en regaderas, escusados y tomas de agua que logran reducir hasta 50 por ciento del consumo, sin que lo adviertas.

2) **Reduce a cero las emisiones nocivas.** Esto lo puedes hacer utilizando formas de transporte no contaminantes, desde la bicicleta hasta caminar aquellas distancias que acostumbrabas salir en coche.

3) **No a las bolsas de plástico.** Usar bolsas de tela para llevar todas tus compras es la opción y algunos supermercados ya siguen esta tendencia vendiendo sus propias bolsas de tela para que no lleves de plástico a casa. Recuerda que el plástico es uno de los contaminantes más problemáticos actualmente.

4) **Únete a un grupo ambiental.** Ya s

ea que en tu colonia o entre tus propios vecinos se organicen para reciclar la basura, o bien, para hacer mejoras ambientales en donde viven. Estas acciones van desde lo más simple, como reciclar en conjunto la basura, hasta sembrar árboles, reutilizar materiales que a alguno ya no le sirvan, hasta organizarse para irse en un solo coche al trabajo.

5) **Planta un árbol.** Tal vez te parezca inútil plantar un árbol para salvar al planeta, pero imagínate si en vez de pensar algunos comenzaran a verlo de forma diferente. Una de las principales causantes del cambio climático es la deforestación y si plantas un árbol podrías aportar un granito de arena y servir de ejemplo para alguien que quizás aún no se anime.

6) **Comparte tu auto.** Además de ahorrar en gasolina, podrás contribuir con el medio ambiente. En México es una realidad la falta de estacionamientos, la sobrepoblación y las pésimas vialidades, y durante la semana al menos tres días te propusieras a compartir tu auto con algún amigo o vecino cercano, ten por seguro que no habría tanta contaminación, tanto tráfico y tantos dolores de cabeza.

7) **Repara, reutiliza y recicla.** ¿Has visto cómo lucen miles de azoteas en todo México? Muchos piensan que guardar en la covacha lo que ya no utilizan es normal, pero para ser realistas, gran parte de lo que guardamos no lo volvemos a utilizar y se convierte en basura. Desde llantas, colchones, aparatos eléctricos, todo eso arrumbado en un cuarto, o en el peor de los casos, a la intemperie, también es contaminación. Reparar, reutilizar y reciclar, en vez de comprar y llenarnos de más y más objetos es la solución para deshacernos de tanta basura.

8) **Uso inteligente de pilas.** A pesar de la controversia sobre si todas las pilas son tóxicas o no lo son una vez que ya no sirven, lo de hoy son las pilas recargables, además de que a la larga son más baratas, no tienes que recorrer la ciudad buscando los depósitos de basura para pilas. Lamentablemente en México son pocos los lugares específicos donde uno puede

depositar las pilas usadas. Lo que puedes hacer es exigirle al gobierno local la instalación de depósitos adecuados para la recolección de pilas que ya no sirven.

9) **Si no lo usas, desconéctalo.** A veces pensamos que dejar conectado el cargador de un celular no afectará nada. Pero los equipos electrónicos cuando no están en uso siguen gastando energía. Desconéctalos cuando no estén en uso, para que ahorres energía.

10) **Mantén tu vecindario limpio.** Como buen ecologista nunca tires basura fuera de los recipientes adecuados y si vas en la calle y no encuentras un basurero, no la arrojes al suelo. Guarda tu basura y en cuanto encuentres un basurero deshazte de ella. Además un punto interesante sería el de consumir menos carne ya que para la obtención y procesamiento de esta se necesita mucha energía, grandes cantidades de agua y es menor lo que produce. ■

# ALTERNATIVAS DE AGUA SEGURA

Por: Michelle Avilés Tapia



Este estudio de alternativas de agua se decidió realizar como parte del componente de Salud del Convenio de Cooperación entre el fondo de la Naciones Unidas para la infancia y el Vicariato Apostólico de Esmeraldas a través de la PUCESE.

Esto ha determinado los siguientes planteamientos; situación en la que se manejan diferentes variables de un entorno altamente heterogéneo con diferentes núcleos poblacionales, diferentes sistemas de tratamiento de aguas ya instalados en algunos casos, diferentes niveles de

contaminación, diferentes realidades socioeconómicas y diferentes vías de acceso y comunicación.

Ante este hecho, comprobado por los estudios realizados durante el periodo que lleva este proyecto y con información previamente existente, se propone una primera clasificación de la realidad encontrada; punto ineludible para la correcta ubicación de las diversas alternativas de propuesta de almacenamiento y uso de agua en función de los tipos establecidos.

Estas propuestas han sido constituidas en función de:

- \* existencia de tratamientos previos (con posibilidad o no de recuperación)
- \* posibilidades de extraer agua de "calidad" de los ríos o de pozos
- \* número y estructura de viviendas del poblado

En nuestra provincia se encuentra focalizado el proyecto de agua segura, el cual consiste en capacitar a los habitantes de la zona norte y a la vez trabajar para la no contaminación de fuentes de agua dulce como los ríos Santiago, Cayapas, Bogotá y Estero María, los cuales son los principales patrimonios de agua con los que cuentan en el norte de Esmeraldas.

El objetivo principal de la investigación es: Proponer alternativas de almacenamiento y uso de





agua seguras para consumo humano, libre de contaminación generados por la explotación minera en los ríos: Santiago, Cayapas, Bogotá y Estero María.

Este proyecto se está llevando a cabo con la participación de diferentes instituciones como el Vicariato, con el apoyo de CECOMED y la Universidad, los que han desarrollado una estrategia para que este proyecto se efectúe.

Hay que recalcar que el proyecto de agua segura está netamente basado en los altos índices de contaminación provocados por los distintos tipos de trabajo como la minería (determinados en estudios realizados por la SENAGUA), actividad fundamental que se da en la zona norte y se ha convertido en fuente de sustentabilidad de

varias familias de estos lugares, lo que provoca que arrojen los desechos y vertidos a los vertientes de agua dulce, los cuales son la cabeza principal de dotación de agua a las personas de la comunidad.

Agua Segura es un proyecto sumamente complejo, ya que en la parte norte la minería legal e ilegal ha generado conflictos, por lo que se espera que a largo plazo se consuma agua de calidad en la zona.

En la actualidad, sabemos que los ríos del norte están contaminados y no lo podemos negarlo, por lo cual en este proyecto se proponen distintos tipos de alternativas seguras, para ello se está empezando con la realización de un proceso de análisis, aplicando encuestas en diferen-

tes ríos y fichas técnicas, a la vez formalizando entrevista con diferentes actores sociales como son: Ministerio de Salud, Plan Ecuador, MIDUVI, Direcciones de Salud y representantes de cantones y parroquias, para ver en que condiciones están los sistemas y la gobernabilidad en los cantones Eloy Alfaro y San Lorenzo, así evitando que consuman agua que contengan metales pesados( plomo, mercurio, arsénico, zinc, entre otros) los cuales perjudican severamente a la salud causando enfermedades a la piel, tumores, cáncer y otros, así como contaminando los ecosistemas.

Esperamos que se cumpla el objetivo de crear alternativas para que los habitantes de la comunidad del norte lleguen a consumir agua segura.

## MR. INFO

Por: Leonel Valencia

El mundo del internet también han encontrado su camino en las vidas de los estudiantes, con aplicaciones para ayudar en todo tipo de cosas, desde la optimización de los estudios hasta la gestión del tiempo, en la identificación de actividades interesantes para los alumnos.

A continuación, te decimos las 10 mejores sitios para los universitarios, así que si cuentas con un teléfono inteligente como Iphone, Blackberry, Samsung, etc... Te traigo unas cuantas aplicaciones que te pueden servir para sacarte de apuros y facilitar tu vida universitaria:

1. **Share Your Board.** Utiliza esta aplicación para tomar una imagen del pizarrón del aula y convertir esta en un archivo PDF en formato electrónico. De esta manera, podrás añadir tus propias notas y enviarlas a tus amigos.

2. **StudyTracker.** Usa esta para administrar correctamente tus horas de estudio, exámenes y pruebas. Con ella mejorarás tus hábitos de estudio.

3. **Foursquare for Universities.** Te permitirá conectarte con los estudiantes, ex alumnos y personal de centro de estudios y encontrar actividades para realizar durante los fines de semana.

4. **Pulse.** Esta sirve como lector de noticias y te permitirá mantenerte informado y al día, mediante la creación de páginas en función de tus intereses.

5. **Exam Support.** Utilizar para enfocar, mejorar la concentración y hacer retroceder las mareas de ansiedad antes de los exámenes a través de su "meditación guiada de audio".

6. **Google Docs.** Es uno de los mejores procesadores de textos y hojas de cálculo en línea. Esta te permite organizarte de mejor manera para que puedas trabajar conjuntamente en las tareas de

grupo.

7. **GFlash + Flashcards and Tests** (tarjetas de vocabulario y exámenes). Úsala para crear tus propias tarjetas de vocabulario y compartirlas con tus compañeros de clase a medida que las van estudiando.

8. **Diigo.** Recurre a esta opción para leer y resaltar la información en textos e imágenes; crear notas adhesivas y conversaciones en línea sobre los sitios web; organizar y compartir recursos.

9. **Bubbl.us.** Es una herramienta que sirve para realizar mapas mentales en línea para representar palabras e ideas, organizar tus pensamientos, y hacer planes de trabajo.

10. **Twitter.** Con ella podrás compartir tus pensamientos y colaborar dentro y fuera del aula con tus compañeros y profesores.

Estos trucos seguramente ayudaran a los estudiantes en cuanto a la consecución de información además de brindar una gran facilidad en su uso, puesto que tenemos que recordar que vivimos en un mundo globalizado donde la información gira a través del internet y con los avances ya contamos con la navegación desde nuestros teléfonos inteligentes. ■

# EL VIAJE QUE CAMBIÓ MI VIDA

Por: Javier Burbano

*"DESPUÉS DE ESCALAR UNA MONTAÑA MUY ALTA, DESCUBRIMOS QUE HAY MUCHAS OTRAS MONTAÑAS POR ESCALAR."*

-NELSON MANDELA-

Temor a lo desconocido, a las nuevas personas, a una nueva realidad, a extrañar a la familia y a los amigos fueron los sentimientos experimentados cuando me notificaron que era uno de los 803 afortunados becarios de la SENESCYT, pero las ganas de crecer intelectual y profesionalmente, experimentar nuevas cosas, demostrarme que soy capaz de lograr cosas que ni yo mismo imagino y sobre todo el innato y ferviente deseo de un futuro mejor, fueron los sentimientos que me llevaron a abordar aquel vuelo con destino a Madrid y que aún hoy me mantienen en pie día a día luchando por lo que quiero.

Han sido seis meses de arduo esfuerzo, trabajo y sacrificios, que en un principio me hacían pensar que no lo lograría. Los primeros meses parecían una tortura, tener que acostumbrarme a la nueva comida, a tomar agua del grifo, a los compañeros que no conoces, a mi nuevo hogar, al metro...y sobre todo al insostenible frío, pero conforme pasaba el tiempo me daba cuenta que todo era cuestión de aprender, de ampliar mi concepción de las cosas y dejar que el cuerpo asimile el cambio.

Hoy miro hacia atrás, fijándome en el camino recorrido y veo varias cosas, un máster muy exigente pero con dos trimestres superados con gran éxito, un círculo íntimo de amigos multicultural, con personas de diversas nacionalidades (chinos, italianos, colombianos, puertorriqueños, españoles, venezolanos y ecuatorianos) con los que comparto muchos cafés, cañas, tapas, pinchos, montaditos, paseos y por supuesto largas sesiones de estudio.

Veó mi nuevo hogar y descubrí a seis maravillosas personas que me abrieron los brazos desde el primer día y gracias a quienes me he sentido como en mi casa, haciendo que todo este tiempo haya sido más llevadero y que me acerque un poco más a Dios.



Veó Madrid y me doy cuenta que puedo moverme por esta gran ciudad sin mapa, salir a bailar a la 1 a.m. porque a esa hora abren las discotecas y el after party inicia a las 6 a.m. (a los que nunca he ido), que algunas expresiones como vale, fío/a, chaval/a, pues eso, pero vamos, ostias, joder, jope, que fuerte y otras muchas más, me salen con cada vez más fluidez, claro sin perder el ok, el be y mi chévere.

Miro las calles y ver la limpieza, el orden, el respeto en las colas de las instituciones, el respeto a la tercera edad, el orden y la puntualidad del transporte público, ver que la gente recicla, que cumplen con los horarios de recolección de la basura y sobre todo saber que puedo caminar por las calles a cualquier hora sin temor a que me roben. Pero como todo lo que brilla no es oro, cada vez son más frecuentes los asaltos en ciertas zonas periféricas y del centro de la ciudad, es cada vez más común ver en el metro y en las esquinas a personas vendiendo cosas, cantando y haciendo malabares para llevar el pan al hogar, es pan de cada día oír en las noticias las historias de familias enteras desahuciadas sin un techo dónde dormir, sumidas en las consecuencias de la gran crisis de la burbuja inmobiliaria, contraste que hacen pensar, comparar y comprender que no hay nada mejor que mi Ecuador querido.

Y autoevaluándome entiendo que todo lo vivido aquí, me ha hecho ver el mundo desde otro punto de vista, que he aprendido a contar triángulos y no cuadrados, que la vida, el éxito y la felicidad y es de los que logran vencerse a sí mismo y se permiten explorar un mundo nuevo, un mundo lleno de inmensos obstáculos que parecen invencibles, pero que con trabajo, dedicación, esfuerzo, disciplina, responsabilidad, constancia y mucha fuerza de valor, se pueden derribar, y puedo asegurarle a quién esté leyendo esto relato, que no hay nada mejor que el sentimiento del deber cumplido, que la satisfacción de haber alcanzado eso que tanto anhelabas y que tanto te costó, poder decirle a quien viene atrás de ti



que ese inmenso obstáculo yo lo pase y sé que tú también puedes! Y guiarle. Pero también miro delante y veo un último trimestre que seguramente con la bendición de Dios lograré aprobar, un TFM (Trabajo Fin de Máster), que empieza a tomar forma y que es el último destino de éste viaje, teniendo claro que el siguiente viaje tiene un destino seguro llamado Doctorado (PhD).

Este es el viaje que cambió la forma de ver y entender mi minúsculo mundo, para descubrir que hay un gran universo más allá de las fronteras físicas y mentales, un viaje que estoy dispuesto a hacer todas las veces que sean necesarias porque cambio mi vida. ■



# PROFESIONAL JOVEN Y AUTÉNTICA

Redacción.



*EN UN DÍA NORMAL DE ACTIVIDADES LABORALES DE LA PUCESE DECIDIMOS ROBARLE UNOS CUANTOS MINUTOS A LA DIRECTORA DE LA ESCUELA DE DISEÑO GRÁFICO, LA ING. CRISTINA MARMOLEJO.*

*... Cuéntenos acerca del trabajo como Directora de la Escuela de Diseño Gráfico.*

... La función de cualquier Director, sea cual sea la carrera es de gestionar y administrar todos los recursos y elementos que se requieran para poder desarrollar la actividad docente en la Universidad Católica del Ecuador Sede Esmeraldas; en el caso específico de la carrera de Diseño Gráfico, nosotros lo que hacemos es buscar los elementos para que prevelezcan la creatividad de los estudiantes de Diseño Gráfico.

*¿Cómo se siente como Directora de la Escuela de Diseño Gráfico?*

Horrible... Jajajaj... No, la verdad es una responsabilidad muy fuerte y en realidad lo que más me llena personalmente es la docencia, pero siempre es importante asumir retos y entonces el reto de hacer crecer mi pasión, que es el diseño, fue asumir la dirección de esta Escuela.

*Lo positivo y lo negativo, como Directora de la Escuela de Diseño Gráfico...*

... Siempre hay un equilibrio en la vida, cosas buenas y malas, dentro de las cosas buenas es que me siento satisfecha con los resultados que logran mis estudiantes, cada triunfo de cualquiera de mis alumnos lo siento como mío, el lado negativo es así mismo cuando un estudiante no logra surgir, cuando se sienten mal servidos de mi gestión también me afecta porque mi propósito es que ellos siempre sean los mejores.

*¿Alguna anécdota que tenga desde que comenzó como Directora de la Escuela de Diseño Gráfico?*

Sí muchas, yo creo que la más rescatable puede ser que nunca se imaginan que soy la Directora de la Escuela de Diseño Gráfico, porque siempre ando con mis zapatos venus, con mi ropa rockera, entonces cuando ya me toca ir a actividades serias, ya me tengo que disfrazar como digo yo de Directora de Escuela, siempre mis alumnos se sorprenden y dicen: No profesora ese look no le va, tiene que venir como siempre con jean y camiseta negra.

*¿Cuáles son las actividades que Ud. Piensa realizar en este momento por la carrera de Diseño Gráfico?*

En estos momentos estamos trabajando en la publicación del primer anuario de la Escuela de Diseño Gráfico, además tenemos una revista virtual que se llama: "Diseñólogo".

El evento más importante que tenemos es la entrega de los premios "Pinxel", que es una premiación a los mejores diseños de la Escuela, entonces nosotros ahí premiamos a los mejores ilustradores, mejor diseñador de marca, como Mejor Proyecto Investigativo, Mejor fotografía, Mejor Modelado 3D, Mejor Ilustración, Mejor marca, Mejor Ecodiseño, Mejor Brief, entre otros. Esto lo utilizamos como un incentivo para que los chicos mejoren. ■



# UN INTEGRANTE DE LA PUCESE DESDE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Por: Guillermo Cedeño Rodríguez



**H**ola, queridos amigos de la comunidad universitaria PUCESE, es muy bonito para mi poderles escribir desde el otro lado del mundo, ya que gracias al apoyo de ustedes queridos amigos de la PUCESE y de la comunidad ADSIS, estoy cursando el máster en Sistemas Inteligentes en el Instituto Universitario de Sistemas Inteligentes y Aplicaciones Numéricas para la Ingeniería (IUSIANI) que pertenece al Parque Científico y Tecnológico de la Universidad de Las Palmas de Gran Canarias (España) y durante el tiempo que lleva mi estadía por acá he vivido lindas y enriquecedoras experiencias, que sin lugar a dudas recordaré siempre.

He sido muy bien recibido por los amigos de la comunidad ADSIS, con los que comparto mi diario vivir, se han constituido en mi familia acá en Canarias, con ellos he celebrado muchas ocasiones especiales, como la navidad, el año nuevo, los cumpleaños, etc. Ellos practican lindos valores humanos, en busca de un mundo más justo y solidario.

En el transcurrir del tiempo he ido conociendo lugares, aprendiendo y observado sus tradicio-

nes, así como la forma de pensar y actuar de la gente. Existe mucho respeto, la delincuencia es casi nula (puedes ir en el bus con tu portátil en mano), los buses tienen acceso para las personas con discapacidad y sólo se detienen en las paradas autorizadas, por citar algunos ejemplos de la convivencia social.

La ciudad tiene un nombre que me recuerda mucho a un lindo sector de nuestra tierra del sol, "Las Palmas" y es un lugar encantador lleno de turista, con unas playas y paisajes hermosos. La ciudad es muy limpia y ordenada, su zona histórica se parece mucho a lugares como el centro histórico de Quito, con calles angostas y construcciones muy similares. En cuanto a las condiciones climáticas, a veces, se tienen vientos muy fuertes y existen microclimas que hacen que el clima pueda cambiar entre sectores no muy distantes, acá existen las 4 estaciones del año y se modifica 1 hora en el reloj 2 veces al año.

En los estudios he aprendido mucho y me va muy bien, en el curso somos 11 compañeros, sólo uno ha viajado a Ecuador pero nunca estuve en Esmeraldas, siempre le digo que se perdió lo mejor. Allí también he sido muy bien recibido,

siempre aparecen conversaciones en la que podemos aprender de ambos países.

Para mí ha sido muy interesante aprender dentro de una realidad diferente, porque te da una visión más amplia y enriquecedora. Y no es que una cultura sea mejor que la otra, sino que son formas distintas de pensar y vivir; y eso es lo bonito que al final te das cuenta que más son las semejanzas que las pequeñas diferencias que puedan existir.

Gracias a la tecnología, que cada vez acorta las distancias, me ha sido muy grato conocer desde tan lejos, cómo gracias al esfuerzo de cada uno de ustedes, nuestra PUCESE se enrumba por el camino del desarrollo, aún nos hace falta mucho pero es innegable que vamos por el camino correcto.

Pronto estaré nuevamente con ustedes para compartir las experiencias, acá aún me queda camino por recorrer, seguir aprendiendo y avanzando. Un fuerte abrazo y mis mejores deseos para cada uno de ustedes.

Su amigo de siempre, Guillermo. ■

# LOS ADULTOS MAYORES LA LABOR SOCIAL DE "MAMÁ MARGARITA"

Redacción.



La solidaridad no es un sentimiento superficial, es la determinación firme y perseverante de empeñarse por el bien común, es decir, el bien de todos y cada uno para que todos seamos realmente responsables de todos. (Juan Pablo II).

Estudiantes de IV nivel de Contabilidad y Auditoría, en el mes de diciembre/12, realizaron la obra social de la materia de Antropología II, con el grupo de Adultos Mayores "MAMA MARGARITA", en los patios de la Escuela Don Bosco, gracias a la colaboración del Msc José Roa y de los estudiantes de la PUCESE.

Compartir una mañana con tan agradables personas es enriquecedor y

gratificante, agradecemos al grupo de Adultos Mayores por regalarnos una mañana y poder llenarlos de alegría. Se realizaron muchas actividades como concursos, bailes, se les brindó un pequeño desayuno, almuerzo y unos postres para que puedan degustar durante esta mañana.

Evaluamos el trabajo realizado como excelente, porque hicimos que dicho grupo de Adultos-Maypres tuvieran una mañana amena junto a nosotros. Es en realidad importante que todos los docentes de la Pucese promuevan los valores éticos, calidad humana.

La PUCESE es una prestigiosa universidad, a quien le agradecemos por estas bellas experiencias. ■



# EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DE LAS PERSONAS CON NECESIDAD DE PROTECCIÓN INTERNACIONAL EN LA CIUDAD DE SAN LORENZO

Por Albert Vañó Sanchis, Ana Cayuela Mateo, Miriam Tudela Desantes, Pablo López de la Puerta

## INTRODUCCIÓN

*En la cumbre mundial de Naciones Unidas del 2005, los gobiernos de los estados miembros acordaron su "responsabilidad de proteger a sus poblaciones del genocidio, los crímenes de guerra, la limpieza étnica y los crímenes contra la humanidad".,*

La Constitución Ecuatoriana de 2008, reconoció en sus artículos 41 y 42, derechos a los refugiados. Como novedad presenta el derecho a la asistencia a los sectores vulnerables (mujeres, niños etc.) como prioritaria y garantiza la libre circulación de los refugiados por el territorio ecuatoriano. Este último punto ha sido restringido a través del Decreto 1182 (30 de mayo) que ha introducido limitaciones a la permanencia de las Personas con Necesidad de Protección Internacional en el territorio ecuatoriano.

El estado ecuatoriano hasta finales de 2012 ha otorgado aproximadamente unas 56938 visas de refugio, un 35,29% del total de solicitudes de refugio.

Es en este contexto es en el que se desarrolla nuestro estudio donde la ciudad de San Lorenzo, situada en el norte de Ecuador en la frontera con Colombia se ha convertido a raíz del conflicto colombiano en una población vulnerable. El desplazamiento de ciudadanos colombianos a territorio ecuatoriano huyendo del conflicto, ha convertido ciudades como San Lorenzo en un espacio de choque y desencuentro.

## LA METODOLOGÍA

Este estudio se llevó a cabo por docentes e investigadores de la PUCESE con la finalidad de lograr un acercamiento al discurso elaborado en torno a las personas con Necesidad de Protección Internacional (de ahora en adelante PNPI). Este acercamiento se ha realizado desde el enfoque de género y derechos humanos y aportando visiones distintas (institucional, población de acogida y población desplazada). Siempre desde una perspectiva cualitativa, intentando recoger las palabras, discursos y sentires que se

generan alrededor de esta problemática.

La metodología utilizada para este estudio ha sido de carácter cualitativo, en lo referido a la obtención de datos primarios a través del trabajo de campo. También se han utilizado datos estadísticos del Censo de Población y Vivienda 2010, así como otros datos estadísticos relevantes. La mayor parte de la investigación se ha realizado a través de la obtención de información mediante trabajo de campo en la ciudad de San Lorenzo. Entre los meses de enero y abril de 2012.

## CONCLUSIONES

Las conclusiones que a continuación se presentan han sido elaboradas desde la discusión pertinente:

- La falta de reconocimiento, de la situación vivida por las personas refugiadas que se asientan en San Lorenzo, desde la Institución Pública no permite que la identidad de refugiado sea considerada. Con lo que desde la Política Pública y desde el discurso local, la situación del refugiado no es distinta de la del resto de colombianos. Independientemente de conseguir la Visa de Refugiado, estas personas sufren un proceso de infravaloración. Además la ausencia de respaldo por parte de la Institución Pública en el momento de contactar con los familiares dejados atrás, mantiene la condición de malestar "eternamente". Impidiendo que la persona supere la fase de atemporalidad.

- El asentamiento en San Lorenzo de los refugiados se da en barrios de mayoría colombiana, estableciendo las redes de apoyo entre los cercanos. Generando exclusión de estilo simbólico del gueto. Reafirmando el discurso de oposición al otro y afectando al colectivo. Además hay una dificultad al llegar para establecer esas redes de apoyo por la desconfianza entre colombianos, por el miedo a ser reconocidos.

- Ha habido una transformación de la percepción de la identidad étnica. Siendo culturas cercanas con un denominador común que es la afro-descendencia. Hoy en día, debido al discurso generado en torno al colombiano en todo Ecuador, asociándole una serie de características por su

condición de colombiano. Ha transformado ese vínculo cultural, generando oposición de contenido xenófobo. Que afecta directamente al buen desarrollo psicosocial del colectivo.

- Debido al vínculo emocional con el territorio tan fuerte en la cultura de origen, en la huida éste se rompe. Ante la incapacidad de apropiación y vínculo con el nuevo territorio, se dan consecuencias en el bienestar psicosocial de estas personas. Esta incapacidad no está producida por el refugio en sí, sino que es motivada mediante la obstaculización del acceso a la tierra por parte de terceros. Además existen diferencias en el asentamiento y proyectos de vida de los refugiados en Ecuador. Motivado por la edad y el vínculo a la cultura. Los jóvenes tienen proyección de marchar a Quito y toman San Lorenzo como ciudad de paso. Mientras que las personas de mayor edad, toman San Lorenzo como ciudad de asentamiento.

- El discurso construido y recogido desde la institución sobre los colombianos, esto es: "el colombiano roba, porque es colombiano. El ecuatoriano roba, porque es pobre" perpetúa las dinámicas de exclusión, que se trasladan al lenguaje local y a las percepciones colectivas. Teniendo un impacto directo sobre la salud psicosocial del colectivo colombiano, sea refugiado o no. La no actuación desde la Institución Pública en el cambio de discurso, le facilita a la misma su inoperancia política asumiendo que no es necesario actuar y construyendo esta perspectiva como realidad.

- Una de las causas del malestar psicosocial del colectivo de refugiados es la fragilidad y miedo de perder la visa. Por la ausencia de reconocimiento del conflicto armado del país de origen y posibles futuras relaciones entre Ecuador y Colombia (Plan Binacional).

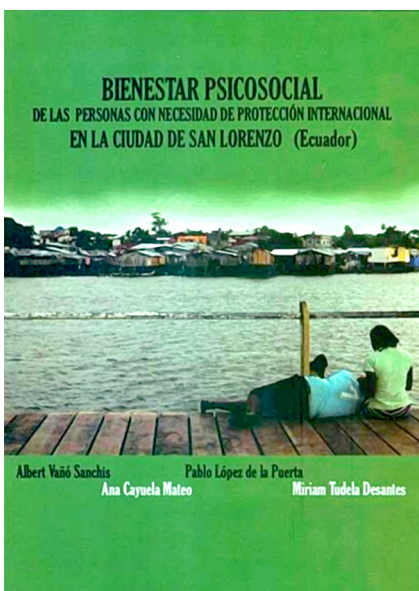
- Así como lo costoso del proceso, que es un motivo de abandono en el proceso de solicitud de mujeres.

- Los efectos en la salud psicosocial son mayores en las mujeres que en los hombres. Dado que agravan la situación con respecto al origen. Sufren un proceso de exclusión enmarcado por:

la condición de ser mujer, refugiada y negras. En muchos casos la identidad de mujer o niña queda diluida por pertenecer al colectivo refugiado. Además reproducen la discriminación machista del origen, que se ve agravada por el refugio ya que las excluye socialmente. Su única salida suele ser la prostitución, convirtiéndose en el estigma que construye la realidad discursiva. Esto genera un mayor malestar psicosocial, que no es recogido y atendido por la Institución Pública.

#### RECOMENDACIONES

- Debido a la dificultad de superar la fase de atemporalidad de la condición de refugiado, se ve necesario la creación de un mecanismo de apoyo que sustente el sistema familiar, permitiéndoles mantener su red familiar desde la ciudad de acogida. Dado que el refugiado desconoce cómo contactar con su red familiar.
- Convertir en prioridad política la creación de Política Pública de alcance para toda la población. Siendo necesario que estas Políticas tengan un objetivo de integración social entre población de acogida y los refugiados.
- Generar campañas de sensibilización en los medios de comunicación de masas, incidiendo en el estigma del colombiano. Transformando el discurso actual.
- Comenzar a construir una Agenda institucional para afrontar la problemática psicosocial.
- Fomentar la investigación y el estudio sobre los impactos psicosociales en refugiados en San Lorenzo. ■



#### BIBLIOGRAFÍA:

- ACNUR "La protección de los refugiados y el papel de ACNUR" 2009
- ACNUR "La protección de los refugiados en las Américas" 2012
- ACNUR "Realidades de los refugiados" Octubre 2008
- ACNUR "El trabajo de ACNUR en zonas fronterizas, provincias de Esmeraldas y Carchi". Junio 2012
- ARCENTALES, Javier: "Pronunciamento frente a Nuevo Decreto que regula el Derecho a reconocimiento del Estatuto de refugiado en el Ecuador" 18 de Junio de 2012. Quito
- ATXOTEGUI, Joseba: "Los Duelos de la Migración: una aproximación psicopatológica y psicosocial" CD.

- Formación para la comprensión de la Multiculturalidad. IASS, ADUNARE, SOS Racismo y Gobierno de Aragón.
- DE JOHN. J "WHO, "Mental Health of Refugees", Geneva, 1996
- DOBRÉ, Patricio "Representaciones de la nacionalidad en una familia de migrantes." 2009 <http://es.scribd.com/doc/73768549/p-dobree-representaciones-de-la-nacionalidad-en-una-familia-de-migrantes-vf>
- GARCÍA ROCA, Joaquín "En tránsito hacia los últimos" Bilbao. Sal Terrae. 2001
- LOGROÑO Julieta "Percepciones sobre género sexualidad y adultocentrismo en los cantones de Eloy Alfaro y San Lorenzo, y su relación con la explotación sexual." UNICEF-CONAMU
- MACÍAS, Martín: "Proyecto de Políticas Públicas de protección social a los refugiados de Esmeraldas"
- NUBIA BELLO, Martha "Identidad, Dignidad y Desplazamiento Forzado" 2007. Universidad Nacional de Colombia.
- PEDRAZA PALACIOS, Nubia "Género desplazamiento y refugio. Frontera Colombia y Venezuela." BOGOTÁ. UNIFEM-Colombia (2005)
- UNHCR "The 1951 Convention relating to the status of refugees and its 1967 Protocol" Septiembre 2011. Ginebra, p.3
- UNHCR "Convention and protocol relating to the status of refugee" Diciembre 2010
- WIETSE A. Tol & otros "Relevance or Excellence? Setting Research Priorities for Mental Health and Psychosocial Support in Humanitarian Settings" 2012
- 1 Documento final de la cumbre mundial 2005; Asamblea General de las Naciones Unidas, 2005 [http://www.un.org/spanish/summit2005/fact\\_sheet.html](http://www.un.org/spanish/summit2005/fact_sheet.html).

**PLAYA DE ORO... MÁS QUE ORO UN PARAÍSO**

Redacción.

Recibe su nombre gracias a las grandes cantidades de oro, que se extraían de esta zona con mucha facilidad. Es una comunidad ubicada en el norte de la provincia de Esmeraldas, precisamente entre las comunidades de Borbón y San Lorenzo, desde Maldonado (a media hora de San Lorenzo) se embarca en una canoa, sube el hermoso Río Santiago por una hora y media para llegar a Playa de Oro.

La comunidad negra de Playa de Oro cuenta

con lindas cabañas que proporcionan luz con la energía solar, una cabaña para reuniones y un comedor. Esta comunidad, es la última que habita en este lugar, es un pueblo muy pequeño, basta tener una idea solo con saber que se encuentran viviendo en esta zona aproximadamente unos 500 habitantes entre adultos, jóvenes, niños, chamanes y parteras, de quienes se pueden escuchar grandes e impresionantes historias, las cuales para nuestra realidad sonarían asom-



brosas, sobre todo para aquellos que aún no creen que existen paraísos en el mundo, donde la mano del hombre no ha intervenido de manera negativa, hasta se piensa en la producción de un largometraje que cuente las historias, las vivencias, las creencias y los estilos de vida de esta maravillosa comunidad.

La comuna se encuentra dentro de la Reserva Ecológica Cotacachi Cayapas, y es un sitio ideal donde se puede realizar diferentes actividades como excursiones acompañados de los guías de la zona, ellos tienen una de las más grandes responsabilidades sobre sus hombros, la de proteger el medio ambiente y preservar el bosque Chocó, presenta un gran endemismo de flora y fauna.

Diferentes estudios han registrado la existencia

6300 especies de plantas, de las cuales 1500 están en peligro de extinción debido a la deforestación. Además en los ríos habitan aproximadamente unas 82 especies de peces como: anchoas, sábalo, sardinas, viejas, lenguados barbuditos. Los insectos de éste bosque son polinizadores o vectores de enfermedades o sirven de alimento a una gran cantidad de animales.

En el afán de velar, contribuir, la PUCESE al mando de su reina Tamara Jaramillo, acompañada de estudiantes de la carrera de Gestión Ambiental, y la bióloga Patricia Jo Terrack, quien tiene más de 20 años trabajando en la comunidad de Playa de Oro, hicieron la entrega formal de computadores siendo destinadas a la pequeña escuela, a las autoridades y habitantes de la

comunidad.

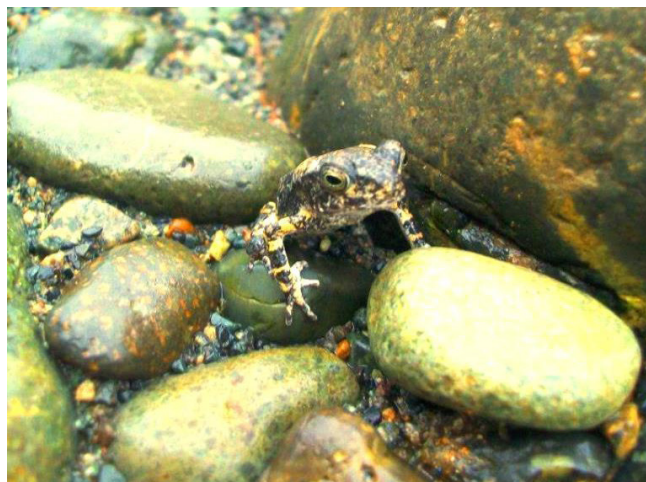
Esta comunidad tienen ciertas necesidades que pueden y serán cubiertas por la PUCESE, iniciando con las capacitaciones en informática a los habitantes, para que conozcan el manejo de las computadoras, además se dictan cursos de redacción de documentos, administración, también se están brindando capacitaciones en lo referente a la atención a turistas que visitan esta comunidad, desde comportamiento hasta infraestructura, guianza también para que conozcan sobre las clases de monos que existen en el lugar, los diversos tipos de aves, que llaman la atención por sus colores y exóticas clases, los tigres y demás animales propios de la selva que parecen de cuentos y no sabemos que existen. Se está trabajando en la elaboración de una pá-



gina web a través de un estudiante de la Escuela de Sistemas y Computación, que contribuirá a la promoción de este maravilloso lugar de nuestra provincia, pues sabemos que estos paraísos son el destino de muchos viajeros que dentro de ellos tienen ese amor por conservar los tesoros naturales de nuestro planeta.

Todas aquellas personas que quieran conocer y contribuir con este maravilloso lugar pueden hacerlo visitando [www.playadeoroaventure.com](http://www.playadeoroaventure.com), además ya está presente en facebook: PlayadeOro Esmeraldas, así puedes formar parte de este hermoso paraíso ya que en él encontrarás fotos impresionantes, también videos y muchos comentarios acerca de la maravilla llamada Playa de Oro.

Patricia Jo Terrack, nos explica que se sorprende del tipo de vida que se lleva en la ciudad del que se lleva allá, pues existen miles de cosas que con



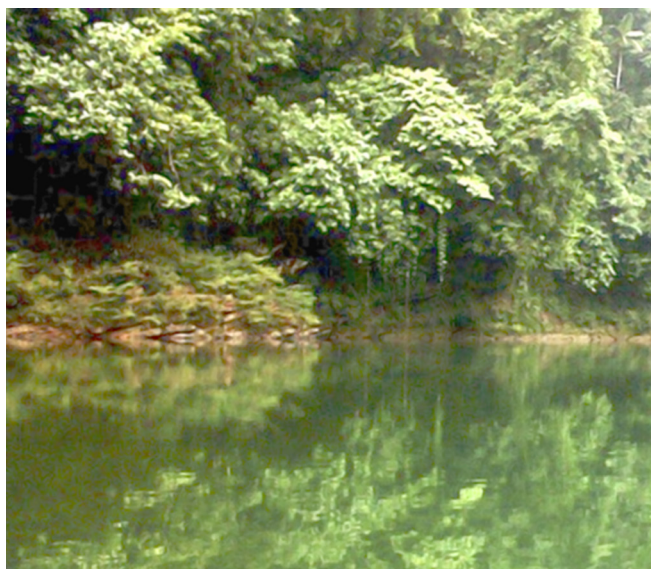


el tiempo han cambiado de cierta manera, nuestras creencias, culturas y la moral de este pueblo, de aquí parte algo muy importante que se quiere rescatar por medio de las personas que están comprometidas a brindar su ayuda a este sector es promoverlo dentro de la universidad y que estas voces sean ecos para que la ciudadanía se interese en visitar y preservar Playa de Oro.

Después de aproximadamente dos décadas de trabajo de nuestra bióloga Patricia Jo Terrak , comprometida con la naturaleza y la biodiversidad de nuestra tierra Playa de oro, ella nos dejó para regresar a su país de origen y es ahí donde nace nuestra inquietud en saber quién continuará con este proyecto, esperamos que la Escuela de Hotelería y Turismo tome la oportu-

unidad de realizar proyectos en bien de esta comunidad.

Los invitamos a conocer este maravilloso lugar que tenemos dentro de nuestra provincia ya que no necesitamos de mucho para conocer de manera responsable este lindo lugar, solo necesitas ganas, una cámara fotográfica y embarcarte a vivir sin duda una de las experiencias más acogedoras y regocijantes de tu vida, y es un paraíso donde lo natural es lo más sorprendente ya que es uno de los pocos pulmones que tenemos en nuestro planeta. ■



# SOBRE LA INCUBADORA DE EMPRESAS Y EL ACNUR

Por: Sandy Sánchez Valencia

La Incubadora de Empresas, está diseñada para acelerar el crecimiento y asegurar el éxito de iniciativas emprendedoras, brindando recursos y servicios empresariales.

Tiene como finalidad aportar al progreso y apegarse a la misión de la Sede que busca la formación continua y personalizada de seres humanos con sentido emprendedor social, ético, crítico y autocrítico.

La Incubadora está vinculada con toda la PUCESE, siendo las Escuelas de Administración de Empresas y Contabilidad y Auditoría, las que principalmente, aportan con personal docente y estudiantes para el seguimiento y asesoría técnica de las ideas y empresas incubadas.

También permite a sus egresados y comunidad en general aprovechar el servicio formativo y asesoramiento para la creación, desarrollo y consolidación de emprendimientos.

Pero ¿Cómo funciona y quienes pueden participar? Pues bien, el proceso de desarrollo en la Incubadora de empresas tiene tres etapas:

\* **Pre-Incubación:** Evaluación de la idea empresarial, viabilidad e innovación. Elaboración de un plan inicial de negocio.

Duración será de 3-6 meses

\* **Incubación:** Puesta en marcha de la idea, legalización de la empresa, apoyos en la búsqueda de financiación inicial, plan de marketing, inicio de la comercialización, asesoramiento y evaluación. Duración de 12 meses a 18 meses.

\* **Post-Incubación:** Funcionamiento en espacio propio, capacidad de autogestión, proceso de seguimiento con un funcionamiento consolidado. Duración de 2 años.

Los admitidos a participar en la Incubadora de Empresas PUCESE, lo harán en la etapa de pre-incubación o en la de incubación según sea el desarrollo de la idea empresarial a juicio del Comité de la Incubadora.

Actualmente la incubadora cuenta con varios emprendimientos entre ellos podemos mencionar Cárnicos Doña Feli venta de embutidos, Ecotoy elaboración de juegos didácticos con material reciclado, Microsam elaboración de abono orgánico, Escuela de ventas que brinda capacitaciones, atención al cliente, programación neurolingüística, etc.

Además la Incubadora desarrolla varios proyectos con diferentes organismos e instituciones. Uno de ellos lo ejecuta con el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) el organismo de las Naciones Unidas encargado de proteger a los refugiados y desplazados por persecuciones o conflictos, y promover soluciones duraderas a su situación mediante el reasentamiento voluntario en su país de origen o en el de acogida. Tiene su sede en Ginebra, Suiza, y más de 250 oficinas repartidas por todo el mundo.

Cabe mencionar, que en la provincia de Esmeraldas viven 6.075 refugiados, que corresponden al 11% de la población refugiada en el Ecuador y 3.179 solicitantes de asilo por primera vez. Alrededor del 60% de solicitantes de asilo en Esmeraldas se consideran afro colombianos y

aproximadamente el 70% de los solicitantes de asilo en Esmeraldas provienen especialmente del municipio de Tumaco.

ACNUR en Esmeraldas, apoya la integración local por medio de proyectos que buscan brindar posibilidades a las personas refugiadas. En esta ocasión la PUCESE colaboró a través del Fondo Concursable de Capital de crecimiento, este consiste en un mecanismo de asignación de recursos económicos que se les otorga a personas con necesidad de protección internacional con el objetivo de que obtengan los recursos necesarios para mejorar su calidad de vida mediante ideas frescas y trabajo digno después de pasar un proceso de observación y elección.

Para iniciar este proyecto se logró estimular a organizaciones que acogen entre sus miembros la participación de personas refugiadas o con necesidad de Protección Internacional, sea en calidad de socios activos o como parte de la estructura gerencial y/o administrativa, vinculadas a su vez, con el trabajo que llevan a cabo los Socios Estratégicos de ACNUR (FEPP, PUCESE, HIAS-Esmeraldas, HIAS- San Lorenzo y RET).

El proyecto se inició con una selección en el que se presentaron un total de 35 propuestas, de las cuales fueron preseleccionadas 15 iniciativas y a las cuales se realizó una visita técnica para verificar datos. Pese que en un principio iban a ser sólo entre 5 y 7 ganadores, se decidió aumentar la cantidad del Fondo hasta los 17.500 dólares debido a la calidad de las propuestas recibidas.

En total fueron beneficiadas 11 iniciativas impulsadas en San Lorenzo, Esmeraldas, La Tólitá, Atacames y Same, las cuales recibieron montos entre los \$500 y los \$3000 dólares, además de una asesoría técnica con recomendaciones para potenciar el negocio y el éxito de la nueva inversión. El acto de entrega de valores se realizó en el mes de octubre, de 2012 en la Sala Euskadi de la PUCESE.

Las productoras Las Negritas fueron parte de las iniciativas que participaron en el Fondo Concursable. Cuentan con un funcional taller de costura fundado en julio del 2012, impulsado por esta organización, su nombre nace de la asociación de 9 mujeres con espíritu emprendedor (7 colombianas y 2 ecuatorianas) situadas en el Barrio 15 de Marzo. Pese a que en un inicio trabajaban individualmente lograron unirse gracias a que oportunamente la Incubadora de empresas las encontró cual piedra preciosa en el mar, y les ayudó a explotar sus dotes con talleres, apoyo financiero, capacitación empresarial y asesoría en costos y producción. Francia Montaña, presidenta de la empresa valoró la intervención de la incubadora de empresas como magnífica y precisa, calificativos que pronunciaba con una enorme sonrisa en su rostro. Esta empresa re-





cibió directamente de ACNUR \$5.000 y tras su exitosa participación en el Fondo Concursable el 5 de Octubre del 2012, se les otorgó \$3.000 de premio

Cabe mencionar que este proyecto benefició también a microempresas ubicadas en distintos puntos de la provincia, de los que mencionamos San Lorenzo (taller de costura), Punta de Piedra (criadero de pollos), Rompido (Caja de ahorro y crédito), Santa Rosa (Artesanías y tareas agrícola) y Esmeraldas (diseño y confección de ropa).

## ADELGAZA SIN PERDER ENERGÍA

Redacción.

**N**unca falla: te pones a dieta y a los dos días no puedes parar de bostezar, te cansas con facilidad y te sientes desgastada todo el día. Es normal, pues estás consumiendo menos calorías de las que acostumbras. Aquí te dejamos unos tips para adelgazar sin que baje tu energía:

Primero, cuando se quiere y necesitas perder peso es importante tomar conciencia que debemos cambiar hábitos alimentarios incorrectos y aprender a comer para que tu dieta sea efectiva. Debes ingerir suficientes nutrientes para que tu cuerpo funcione bien.

Puedes poner en práctica una dieta baja en calorías, pero cuando terminas el régimen vuelves a subir de peso, sin notarlo comienzas poco a poco a comer como lo hacías antes.

A lo largo de la dieta, no se consumirá ningún otro tipo de alimentos como las grasas, carnes, carbohidratos entre otros; ya que dichos alimentos no nos proporcionan el aporte necesario de vitaminas para brindarle al cuerpo la energía que se requiere. No obstante, esta dieta no debe prolongarse más de tres días, ya que algunas frutas carecen de proteínas, lo cual puede acarrear algunos problemas al organismo. Como debilitamiento y alteraciones nerviosas.

Para no sufrir estos estragos es importante que a lo largo de este periodo de tres días, se ingieran suplementos alimenticios ricos en vitaminas B & C, además de beber diariamente dos litros de agua (preferentemente mineral) para evitar la deshidratación de los tejidos, así como realizar

ejercicio físico en sesiones ligeras.

También es recomendable que una semana antes del inicio de la dieta bebas jugos de frutas o un concentrado de todas ellas. De esta forma lograrás que el organismo se acostumbre para que no resientan los efectos de este régimen alimenticio.

Durante la dieta, del primer día se debe tomar 1 litro de jugo, 250 ml diarios (equivalente a cinco tazas por día) de la mezcla de los jugos de piña, papaya y tamarindo (para este último se recomienda utilizar un extractor) repartidos en cinco tomas iguales de 250 ml, una más en la comida y de igual forma en merienda y cena.

Una vez concluida la dieta, es importante reiniciar la alimentación con productos blandos para no forzar el proceso digestivo (verduras y pollo cocido, cantidad mínima jugos), por un mes, ya que solo así el organismo recuperará su funcionamiento normal.

Finalmente, para mantener óptimos resultados durante más tiempo debe olvidarse por completo de dulces y harinas refinadas (pan, dulce, pastas), así como alcohol y carnes con grasa excesiva, limitar los derivados lácteos (excluyendo queso, panela y yogurt) y hacer ejercicio físico. Algo más, es conveniente repetir la dieta tres meses después de haberla concluido, siguiendo nuevamente cada una de las indicaciones.

Aquí tenemos algunas sugerencias para lograr esto:

Elige dietas a base de alimentos naturales. Incluye en cada comida frutas y verduras, y elige carnes magras o fuentes de proteína vegetal (leguminosas o nueces) para los platos fuertes. Evita los refrescos y bebidas energéticas. Estos te darán energía por un tiempo, pero después te dará el bajón y te sentirás más cansada que antes.

No ingieras azúcares refinadas. Si tienes antojo de algo dulce, opta por una fruta o barritas de cereales naturales. Olvídate de los dulces.

Toma mucha agua. Estar deshidratada puede hacer que te sientas aún más cansada.

Duerme lo necesario. Un buen descanso es esencial para perder peso, pero además, si no acumulas suficientes horas de sueño, aunado a

la dieta, te será muy difícil rendir durante el día.

Ten presente que toda dieta o tratamiento para adelgazar debe ir acompañado por ejercicio físico que lo complemente en forma adecuada.

Recuerda que ante cualquier duda debes consultar a tu médico.

### JUGOS PARA ADELGAZAR

#### 1. JUGO DE PIÑA- APIO - TUNA Y MIEL

Ingredientes:

- \* 1 Rebanada de Piña mediana
- \* 2 Varas de Apio
- \* 2 Media Tuna
- \* 1 Cucharada de Miel de Abeja

Preparación:

Lava y desinfecta perfectamente la fruta y la verdura. Extrae EL JUGO DE LAS TORONJAS. En tu extractor de jugos pasa la piña, el apio y la tuna. Cuando termines agrégale el de toronja y la cucharada de miel. Mezcla todo y bébelo enseguida para que puedas aprovechar mejor todos sus nutrientes.

Necesitas beber este jugo durante 7 días en ayunas para que veas mejor los resultados, recuerda que cada organismo es diferente y el peso que cada persona pierde es varía mucho por lo que no debes olvidar en tu dieta diaria agua, frutas y verduras para que puedas quemar grasa más fácilmente.

#### 2. JUGO DE HIERBABUENA, KIWI, MANGO Y PERAS

Ingredientes:

- \* 2 Kiwis
- \* 1 Mango
- \* 4 Peras
- \* 1 Rama de Hierbabuena

Preparación:

Primero, pelamos el mango y los kiwis, los partimos, luego lavamos las peras y eliminamos las semillas.

Seguidamente, licuamos todo junto. Vertimos el zumo en un recipiente de cristal y removemos bien; si la mezcla parece demasiado espesa agrégale medio vaso de agua, aunque es conveniente que quede un poco compacta. ■

# LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LOS JÓVENES

Por: Sandy Sánchez Valencia

**T**radicionalmente, la anorexia y la bulimia se consideran trastornos mentales caracterizados por el miedo a engordar, y constituyen procesos psiquiátricos multifacéticos que afectan a las emociones, el pensamiento, la conducta y la salud física.

El paciente que comúnmente se encuentra en edades de 12 hasta 25 años, en su mayoría estudiantes universitarios, presentan inicialmente problemas no relacionados con la comida como es el estrés, la fatiga laboral y/o escolar, factores familiares (maltrato, falta de atención, entre otros) y hasta factores sociales.

Entre los síntomas principales de la anorexia y la bulimia se encuentran la modificación del carácter (depresión, sentimientos de culpa u odio a sí mismos, tristeza, sensación de descontrol, auto desprecio por haber ingerido alimentos o por ayunar, aislamiento social, energía baja, dificultad para concentrarse, pérdida progresiva de peso (con frecuencia sucede en períodos breves). La amenorrea (Ausencia de menstruación o flujo menstrual), palidez, caída del cabello, sensación de frío y dedos azulados, debilidad y mareo.

Las consecuencias más notables son:

- \* Elaciones afectivas conflictivas
- \* Úlcera de estómago y esófago
- \* Riesgo de paro cardíaco por falta de potasio
- \* Problemas dentales
- \* Crecimiento anormal del vello capilar
- \* Caída del pelo
- \* Baja la temperatura corporal
- \* Sequedad en la piel
- \* Alteraciones menstruales
- \* Muy bajo rendimiento intelectual y físico
- \* Dificultadas para relacionarse sexualmente

Después de muchos estudios a pacientes anoréxicos y bulímicos han determinado que la tasas de mortalidad de jóvenes afectados con estos trastornos oscilan entre un 4% y 20%.

El (I.M.C.) es una manera sencilla y universalmente acordada para determinar si una persona

tiene un peso adecuado y se obtiene dividiendo el peso en kg para la estatura elevada al cuadrado.

El índice de masa corporal (IMC) es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo. El rango normal se encuentra entre 18.5 y 24.9, el riesgo de muerte es significativo cuando el índice de masa corporal (IMC) es menor a 18.50. -El suicidio, se ha calculado que comprende la mitad de las defunciones por anorexia y bulimia-.

La población universitaria resulta mayormente afectada por anorexia y bulimia porque actualmente los jóvenes manifiestan su afinidad hacia una determinada estética corporal impuesta por la sociedad contemporánea, el culto al cuerpo, los cánones de belleza actuales, la moda del siglo XXI, y los medios de comunicación masivos que muestran siempre el cuerpo ideal o perfecto. En el internet, existen millones de websites y blogs de jóvenes perturbados que ven en estas dos terribles enfermedades estilos de vidas, ocultándolas a la vista de todos.

Ahora encontramos sitios de uso exclusivo de personas que padecen esta enfermedad e invitan a unirse a este grupo, entregándoles recetas y consejos, que aparentemente te permitirán lucir espectacular, uno de los sitios creados recientemente se encuentra bajo los pseudónimos de "Ana y Mía", refiriéndose a Ana (anorexia) y a Mía (bulimia). De ahí, surge la interrogante de qué ocurriría con los jóvenes que no se encuentran en la madurez mental suficiente y caen a estos sitios guiados por la baja autoestima y el deseo de cambiar físicamente?

Cuando son universitarios en muchas ocasiones, resulta mucho más fácil engañar o mentir a las personas de nuestro alrededor (padres, amigos, familiares, maestros etc.), respecto a los hábitos alimenticios ya se posee mayor control del tiempo en el que se realiza el consumo de alimentos, gracias a los horarios de la universidad que implica la realización de tareas, trabajos, por ello, el tiempo que se pasa fuera de casa contribuye al nacimiento de estos trastornos.

En Esmeraldas, los trastornos alimenticios no están considerados como factores de riesgos, ni están tabulados en porcentajes porque la anorexia y la bulimia logran camuflarse bajo otras enfermedades y por desgracia nunca son detectadas como tales, a menos que el enfermo pida ayuda.

Los jóvenes, son cada vez más y más delgadas ya sea por constitución natural o gracias a estas mortales enfermedades, pero ¿Cómo saberlo? Pues bien, la anorexia y la bulimia son enfermedades de mentiras y secretos en las que cada día se vuelve una batalla por sobrevivir. Cuando alguien atribuye su falta de apetito al estrés o se

ve afligida constantemente por su apariencia, puede ser un indicio del problema.

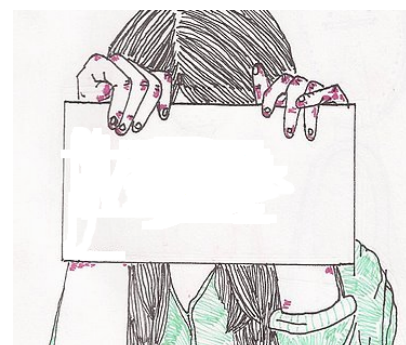
Últimamente, es muy común escuchar en los baños de la PUCESE a jóvenes escrutándose frente al espejo o preguntando "si están gordas" o "si se ven panzonas" a sus amigas, estas quejas se han convertido en el pan de cada día para las estudiantes que en su afán de seguir a los patrones estéticos impuestos por la publicidad terminan absorbidas por estos dos grandes males.

Si embargo, la obsesión por un cuerpo perfecto, convierte a la anorexia y la bulimia en la solución a problemas emocionales, como lo son la falta de afecto, la tendencia al control excesivo, la necesidad de ser metódico, el deseo de perfección total a toda costa, los grupos sociales y la frenética persecución al tipo físico estético considerado el ideal. La familia y el control médico habitual en adolescentes, cumplen un rol muy importante en la prevención de este tipo de trastornos. Estar atentos a signos o síntomas característicos de la anorexia o bulimia, pueden hacer la diferencia entre salud y enfermedad.

"El problema está allí, y no se desaparecerá ignorándolo".

Mira las estadísticas sobre la anorexia:

- El grupo etario de mayor riesgo está comprendido entre los 14 a 18 años, (aunque existen estudios que amplían esta edad desde los 12 a los 25 años).
- Dentro de grupos de adolescentes que se encuentran a dieta, se calcula que sólo alrededor del 20% padecen realmente sobre peso, el resto está interesado en perder peso aún sin necesitarlo.
- Cerca del 90% de los adolescentes que realizan dieta son mujeres.
- Se calcula que 1 de cada 100 niñas/adolescentes padece de anorexia, (mientras que cerca del 3% desarrolla bulimia).
- Si se realiza una evaluación diferencial de casos de anorexia en hombres y mujeres, el porcentaje sería de 5% y 95% respectivamente. Aunque en los últimos años, la diferencia entre sexos se van acortando.
- Del total de pacientes que reciben tratamiento para combatir la anorexia, después de 5 años, aproximadamente el 12% se cronifica, aumentado al 15% a los 10 años. ■



# DROGADICCIÓN Y DAÑO NEUROLÓGICO

Por: Dr. Luis Cobena y Dr. Néstor Anchundia - Dpto. Médico PUCESE

La drogadicción comienza con el abuso de drogas, cuando un individuo decide conscientemente usar drogas. Pero la adicción no es solamente "mucho uso de drogas".

Estudios científicos recientes proveen pruebas abrumadoras de que las drogas no solo interfieren con el funcionamiento normal del cerebro al crear fuertes sentimientos de placer, sino también tienen efectos duraderos sobre el metabolismo y la actividad del cerebro.

En algún momento, ocurren cambios en el cerebro que pueden convertir al abuso de drogas en adicción, una enfermedad crónica y recurrente. Los drogadictos sufren de ansias y uso compulsivos de la droga, y no pueden dejar de usarla por sí mismos. Necesitan un tratamiento para poder terminar con este comportamiento compulsivo.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), DROGA es "toda sustancia que, introducida en el organismo vivo, puede modificar una o más de las funciones de éste".

DEPENDENCIA es "el estado psíquico y a veces físico causado por la acción recíproca entre un organismo vivo y una droga, que se caracteriza por cambios en el comportamiento y por otras reacciones que comprenden siempre un impulso irreprímible a tomar la droga en forma continuada o periódica, a fin de experimentar sus efectos psíquicos y a veces para evitar el malestar producido por la privación".

TOLERANCIA es "un estado de adaptación que

se caracteriza por una disminución de la respuesta a la misma dosis de droga o por el hecho de que para producir el mismo grado de efecto farmacodinámico, es necesario una dosis mayor".

TOLERANCIA CRUZADA es "un fenómeno en el que se toma una droga y aparece tolerancia no sólo a esa droga, sino también a otra del mismo tipo o a veces de otro conexo".

También son consideradas sustancias químicas que alteran el comportamiento, el humor, la percepción o las funciones mentales.

Las diferentes culturas a lo largo de la historia han utilizado diversas sustancias con el objetivo de cambiar el estado de consciencia. En la práctica médica actual, las sustancias psicoactivas conocidas como psicofármacos se han desarrollado para tratar a los pacientes con trastornos mentales. Los psicofármacos ejercen su acción modificando ciertos procesos bioquímicos o fisiológicos cerebrales. Los mensajes entre las distintas células nerviosas (neuronas) se transmiten a través de estímulos eléctricos o químicos. Las neuronas no entran en contacto directo entre sí; en las sinápsis (espacio entre las neuronas) el mensaje se transmite por sustancias químicas denominadas neuroreguladores o neurotransmisores. La mayoría de los psicofármacos actúan alterando el proceso de neurotransmisión. Otros, como las sales de litio, actúan modificando la permeabilidad de la membrana neuronal.

## HISTORIA DEL USO DE LAS DROGAS

La historia del consumo de productos tóxicos por el hombre se remonta a épocas perdidas en la niebla del pasado. Tanto en el nuevo como en el viejo mundo existen registros de diversas prácticas realizadas hace siglos, quizás milenios, relacionadas con la utilización de sustancias alteradoras de la mente o embriaga. Desde tiempos muy remotos ha sido un recurso utilizado por los chamanes, sacerdotes y brujos para entrar en trance al fin de llevar a cabo sus actividades religiosas como profetizar, adivinar, sanar enfermos e invocar a los espíritus para comunicarse con él. No lo usaban en forma repetitiva para crear estado de euforia y placer.

Los habitantes de ciertas regiones de África y los Altiplanos de Perú y Bolivia mastican nuez de betel, hojas de coca u otros alcaloides para disminuir la sensación de hambre y cansancio.

En nuestra cultura occidental contemporánea las desacralizamos, las industrializamos, las vendemos y solemos abusar de ellas dándoles el mismo uso que a las drogas que llamamos medicinas: el de apalea los síntomas de la enfermedad de nuestra mente sin solucionar su verdadera causa.

## CLASES DE DROGAS

Existen muchas drogas que afectan la mente o el comportamiento, y pueden ser legales e ilegales. Las drogas legales son aquellas cuya venta ha sido aprobada mediante recetas o directamente en el mostrador. El alcohol, que puede consumirse legalmente en las bebidas excepto por los menores de cierta edad, es una droga. El café por ejemplo, es una droga legal y socialmente aceptada. Las drogas ilegales son aquellas cuya fabricación, venta, compra con fines de venta o posesión están prohibidas por las leyes. Se incluyen en esta categoría drogas como la marihuana, la cocaína y la heroína, o aquellas aprobadas pero que se han obtenido por medios ilícitos o usados para propósitos ilícitos, como la morfina.

## CLASIFICACION DE LAS DROGAS

\* NARCÓTICOS: Son por ejemplo, el opio, la morfina, la heroína, etc.





- Causa dependencia física y psicológica alta, y tolerancia.
- Efectos neurológicos: euforia, pérdida de apetito, sopor (modorra, letargo), pupilas, contraídas, náuseas.
- Efectos físicos: perturbación hormonal, deterioro general.
- Sensaciones que provoca: analgesia, falta de dolor.
- Riesgos: sobredosis, adulteración.
- \* **DEPRESORES:** Son por ejemplo los somníferos y tranquilizantes.
- Causan dependencia física y psicológica, y tolerancia.
- Efectos neurológicos: estado hipnótico, fallas de memoria, desorientación.
- Efectos físicos: comportamiento de ebrio, pérdida de la iniciativa motriz.
- Sensaciones que provoca: disipan la ansiedad.
- Riesgos: sobredosis, desinhibición extrema.
- \* **ESTIMULANTES:** Son por ejemplo la cocaína y las anfetaminas.
- Causan dependencia psicológica alta, posible dependencia física y tolerancia.
- Efectos neurológicos: excitación, insomnio, fatiga, pérdida del apetito, hiperactividad, euforia, alerta intensificada.
- Efectos físicos: pulso rápido, alta presión, toxicidad vascular, anomalías cardíacas.
- Sensaciones que provoca: excitación sexual, hiperactividad.
- Riesgos: sobredosis, cuadro psicótico agudo, agresividad, delirios.
- \* **ALUCINÓGENOS:** Es por ejemplo el LSD.
- Causan dependencia psicológica, pero no física, ni tolerancia.
- Efectos neurológicos: ilusiones y alucinaciones, pérdida de control, poca percepción del tiempo y distancia.
- Efectos físicos: convulsiones.
- Sensaciones que provoca: paroxismo (exaltación), sensación de volar.
- Riesgos: suicidio, impulso criminal.
- \* **DROGAS DE DISEÑO:** La más conocida de ellas es el éxtasis.
- Son compuestos no adictivos que alteran tem-

- poralmente el estado de conciencia de una persona.
- Ninguno de ellos se puede aislar directamente de una planta, todos se obtienen a través de procesos químicos de mayor o menor complejidad.
- Se utilizan como "droga recreacional" buscando en su consumo una mayor receptividad hacia aspectos sensoriales y mayor empatía con los otros.
- Las drogas de diseño pueden clasificarse básicamente en tres tipos:
  - a) agentes destinados a imitar los efectos de los opiáceos
  - b) agentes diseñados para sustituir a la cocaína
  - c) sustancias que podríamos llamar originales debido a la novedad de sus efectos.
- Los datos disponibles por los estudios realizados ofrecen una certeza razonable sobre los daños a largo plazo para el cerebro humano del consumo continuado.
- \* **SOLVENTES ORGÁNICOS**
- Hay otras sustancias narcóticas agrupadas bajo el nombre de Solventes Orgánicos. Las más conocidas de este tipo son: Gomas de aviones, pegamentos sintéticos, gasolina, aerosoles líquidos y quita manchas.
- \* **CANNABIS:** son por ejemplo la marihuana y el hachís.
- Causan dependencia psicológica moderada, se cree que no provoca dependencia física ni tolerancia.
- Efectos neurológicos: euforia, pérdida de la noción del tiempo, aumento del apetito, ansiedad.
- Efectos físicos: taquicardia, baja de las defensas.
- Sensaciones que provoca: sensación de que el tiempo transcurre lentamente, estimulación, hiperactividad, risa.
- Riesgos: sobredosis, coma.

#### COCAÍNA Y DAÑO CEREBRAL

Un equipo de la Universidad de Michigan, en Estados Unidos, acaba de demostrar por vez primera que el daño que induce la cocaína en el cerebro se centra en las neuronas dopaminé-

gicas.  
 El estudio, que se publica este mes en "American Journal of Psychiatry", puede servir para conocer los mecanismos adictivos en los adictos a esta droga e incluso para diseñar fármacos antiadictivos.  
 La cocaína muerde la mano que la da de comer al destruir e incluso eliminar las neuronas que son responsables de desencadenar las sensaciones asociadas al consumo de esta droga, según los resultados de una investigación que se publica este mes en "American Journal of Psychiatry".  
 Este es el primer ensayo que demuestra que el daño inducido por la cocaína se sitúa en las células clave del sistema dopaminérgico asociadas con el placer y puede servir para aclarar un gran número de aspectos relacionados con los mecanismos adictivos a esta droga y, probablemente, pudiera ser útil para desarrollar medicamentos antiadictivos. "Además, nos ayudará a comprender cómo alteran otras enfermedades a algunas células nerviosas, incluyendo la depresión", señala Karley Little, profesor de Psiquiatría de la Universidad de Michigan, en Estados Unidos, y coordinador de la investigación.  
 El experto subraya que por vez primera se ha demostrado que las neuronas específicas de la cocaína "interaccionan donde no deberían y perjudican los efectos placenteros de su propio consumo. Ahora, la pregunta es si dichas células están muertas o latentes, si el efecto es irreversible o no y si es previsible".

**LAS MUESTRAS**  
 Los datos han sido obtenidos tras investigar a 35 adictos a drogas y a 35 controles con las mismas edades, sexo, raza y causa de muerte. Los investigadores analizaron en las muestras cerebrales extraídas durante la autopsia algunos marcadores de la salud de las células dopaminérgicas, las que interaccionan directamente con la cocaína. En concreto, los expertos analizaron los niveles de la proteína VMAT2, así como las uniones de la VMAT2 a una molécula radiotrazadora selectiva, además del nivel dopa-

minérgico.

Los resultados mostraron que los consumidores de cocaína tenían estos tres parámetros en niveles mucho más bajos que los de los sujetos control. "Las cifras más reducidas se localizaron entre los adictos a la droga que también presentaban depresión".

La dopamina es la encargada de desencadenar las acciones precisas para repetir la sensación continua de placer. Sin embargo, no sólo está implicada en el "subidón" de los adictos a las drogas, sino que ayuda a comer, a trabajar, a sentir emociones y a reproducirlas. "En situaciones normales -explica el experto-, cuando nos ocurre algo satisfactorio, las neuronas dopaminérgicas liberan una sustancia química entre ellas y las células cerebrales relacionadas.

La dopamina, a través de esta vía, encuentra a sus receptores en las células circundantes y genera unas señales que le permiten provocar distintas sensaciones o sentimientos. Después, regresa a su sitio y comienza de nuevo el ciclo". Lo cocaína interrumpe este proceso, ya que bloquea a los transportadores encargados de hacer regresar a la dopamina a sus células una vez que el trabajo ha sido finalizado.

## COMO ACTÚAN LAS DROGAS EN EL ORGANISMO

### LA NEURONA Y SU FUNCIÓN

La neurona es la célula nerviosa que conecta todas las partes del cuerpo con el cerebro enviando o recibiendo información y órdenes a través de unas 20 mil millones de neuronas.

Las neuronas están conectadas entre sí y los impulsos nerviosos viajan a través de ellas lle-

vando la información, razón por la cual, si una célula nerviosa se daña, se interrumpe todo el ciclo de transmisión.

El problema principal es que todos nacemos con un número determinado de neuronas que no se reproducen ni se regeneran; esto quiere decir que si una sola de estas células muere, se atrofia o se queda bloqueada, no será reemplazada por otra y de esta forma se comienza a hacer el daño.

### LAS DROGAS Y LAS NEURONAS

Se considera como droga a cualquier sustancia que, introducida en el organismo vivo, modifica o altera alguna de sus funciones.

Existe una gran variedad de sustancias que pueden alterar el funcionamiento del organismo; ya sea para normalizar una función y acelerar, inhibir o retrasar una respuesta.

- DROGA ESTIMULANTE: Acelera la actividad neurológica en forma momentánea, exagerando la naturaleza de los estímulos. Pasado su efecto provoca depresión neurológica.

- DROGA DEPRESORA: Disminuye la actividad mental. Provoca nerviosismo e irritación pasado su efecto

Uno de los descubrimientos más importantes de los años ochenta en cuestión de drogas, se refiere al daño irreversible que el hashis y la marihuana provocan a las neuronas al incrustarse en su membrana las partículas cannabinoides inhaladas. Estas moléculas son demasiado grandes y no son solubles en agua, por lo que no son eliminadas por el sudor o la orina y se alojan en las glándulas y órganos vitales como pulmones, hígado y cerebro.

Algunas de las drogas más comunes y peligrosas como la cocaína, la heroína, el LSD, mejor

conocido como ácido, la marihuana e incluso el alcohol; afectan a la neurona, la engañan, la obstruyen, la violentan o la atrofian, pudiendo llegar a lastimarla para siempre o matarla. Recordemos que las neuronas no se regeneran así es que el número de éstas va disminuyendo hasta que ya no son capaces, por su reducido número, de llevar a cabo eficazmente las funciones del cuerpo.

### LAS DROGAS Y EL CEREBRO

- LA COCAÍNA: Estimula el funcionamiento cerebral durante una o dos horas y da la impresión de espantar el sueño, dar fuerza e incluso estimular el intelecto; no obstante, de manera simultánea bloquea los mecanismos de adaptación y provoca conductas agresivas y delirios como el de persecución o el de grandeza; produce también paranoia y su uso puede provocar cuadros psicóticos permanentes. (Se conoce como Crack a la versión fumable de la cocaína, esta droga puede provocar la muerte en cuestión de meses y es adictiva a la primera probada).

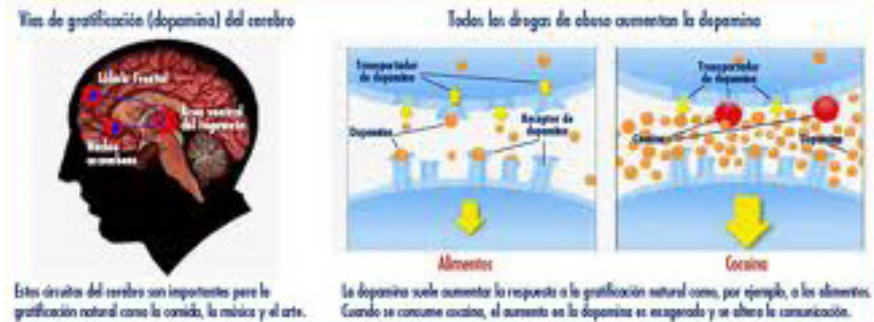
- DROGAS PSICODÉLICAS: como el LSD, la mescalina o peyote, la psilocibina o los hongos alucinógenos engañan al cerebro haciéndole creer que existen imágenes, sonidos y colores que en realidad son ilusión. Los viajes son incontrolables y puede ser bellos o de pesadilla y conducirte al suicidio en media alucinación.

Desarrolla tolerancia y dependencia psíquica por lo que su adicción suele conducir a viajes sin retorno hacia la locura o la muerte.

Su consumo puede producir malformaciones en los descendientes ya que altera los cromosomas.



## TODAS LAS DROGAS DE ABUSO ATACAN EL CENTRO DE PLACER DEL CEREBRO



somas.

El tamaño y las cualidades de la partícula de LSD permite que la molécula se aloje durante meses en las neuronas produciendo el "flashback".

• **LOS CANABINOIDES:** como la marihuana y el hashish, afectan al consumidor y a cualquier persona que por la cercanía pueda inhalar el humo.

Entre un diez y un veinte por ciento de las moléculas inhaladas pueden permanecer en el organismo más de un mes después de haber fumado un cigarrillo. Su peligro radica en la adicción psicológica que produce y en el síndrome de tolerancia inversa.

Los efectos más comunes de estas drogas es que eliminan temporalmente la memoria a corto plazo, (aunque con el uso prolongado los efectos se van haciendo permanentes) elimina la reflexión y altera el sentido del tiempo; dificulta la articulación de palabras, el autocontrol y exalta todos los sentidos del cuerpo, situación que con el paso del tiempo los altera.

El daño a corto plazo de la marihuana no está en sus efectos sino en las cosas que podemos hacer bajo el influjo de la droga; sin embargo, a largo plazo los síntomas se hacen permanentes y se atrofia la capacidad intelectual y sexual, y puede conducir a la locura. Dejar la mota no es tan fácil como se acostumbra decir.

• **EL POLVO DE ÁNGEL:** Disocia el cuerpo de la conciencia y produce delirios, alucinaciones, problemas emocionales y reacciones violentas que pueden acabar en locura, homicidio, suicidio o muerte después de un largo estado de coma.

• Existen muchas otras drogas, varias de ellas de efectos puramente sexuales, destinadas a excitar o aumentar el placer en el sexo; estas drogas afectan en poco tiempo los órganos sexuales y pueden dañar nuestra descendencia; también pueden provocar daño cerebral o muerte debido a las altas temperaturas internas que alcanza el organismo. Todo esto sin contar las cosas que podemos llegar a hacer bajo la influencia de estas sustancias.

### ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DEL CONSUMO?

Todas las drogas, sin excepción alguna, afectan

directamente al Sistema Nervioso de las personas que las consumen. Unas en mayor proporción que otras, la destrucción causada normalmente es irreversible ya que las células nerviosas (neuronas) afectadas se mueren y ya no tienen capacidad para regenerarse.

Por todo lo anterior, la persona adicta a las drogas presentará una disminución notoria en su capacidad para prestar atención en algunas situaciones como en el colegio o en el trabajo, tendrá dificultades con la memoria, y esto lo llevaría por ejemplo a desatender eventos importantes de su vida personal o familiar, al grado de olvidar por completo el sistema de valores que le inculcó la familia cuando era niño (a) y distintos tipos de consecuencias en su vida cotidiana;

\* Su capacidad para diferenciar entre lo que es bueno y lo que es malo o nocivo se verá seriamente dañada con el paso del tiempo y a medida que aumentan las intoxicaciones;

\* su lenguaje se vuelve cada vez más pobre respecto a la cantidad de palabras utilizadas y en la calidad de las mismas;

\* su capacidad para pensar se deteriora notoriamente y va "llenando su cabeza" con ideas referentes a como conseguir más drogas o alcohol y como provocarse daño o causarlo a los demás o, por lo contrario, llega a pensar que todo mundo se está confabulando para dañarle, o que la vida no tiene sentido alguno.

\* su Sistema Respiratorio (catarros frecuentes, tabique nasal perforado, enfisema pulmonar, etc.);

\* el Digestivo (sangrados, úlceras,

cirrosis hepática, pancreatitis, etc.).

\* y el Sistema Inmunológico (una baja generalizada de las defensas del organismo que lo debilita y lo hace presa fácil de enfermedades contagiosas).

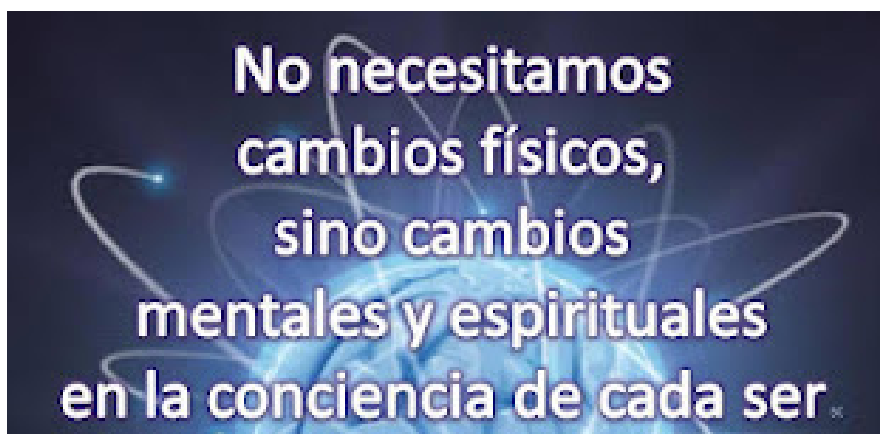
### CARACTERÍSTICAS DE ALGUNAS DROGAS MARIHUANA:

Es la mezcla de hojas, tallos y flores de la planta del cáñamo, Cannabis sativa. Esta droga se fuma o se mastica. El cultivo de la marihuana es ilegal en la mayoría de los países. La marihuana se conocía en Asia Central y en China desde el año 3000 a.C., donde se utilizaba en la medicina. En 1900 comenzó su consumo como droga. En las décadas de 1960 y 1970 se extendió su uso entre la juventud de la época. La marihuana no produce adicción física y su abandono no produce síndrome de abstinencia, pero produce dependencia psicológica.

Más importante aún es la creciente preocupación acerca de la forma en que la marihuana utilizada por niños y adolescentes puede afectar su desarrollo a corto y largo plazo. El primer uso de la marihuana produce cambios en el estado de ánimo. Las observaciones realizadas en clínicas han señalado una mayor apatía, pérdida de ambición, pérdida de eficacia, menor capacidad para llevar a cabo planes a largo plazo, dificultad de concentración y una reducción en el rendimiento en la escuela y el trabajo. Muchos adolescentes que terminan en programas de tratamiento de drogas comenzaron a consumir marihuana a temprana edad.

Conducir un automóvil bajo la influencia de la marihuana resulta especialmente peligroso. La marihuana afecta la capacidad de conducción por un período de por lo menos cuatro a seis horas después de haber fumado un solo cigarrillo. Cuando se la consume junto con alcohol, afecta aún más la capacidad para conducir. Sus consumidores describen dos fases en los efectos: primero estimulación, mareo y euforia, y después sedación y tranquilidad placentera.

Los cambios de humor a menudo se acompañan de alteración en las percepciones de



tiempo, espacio y dimensiones del propio cuerpo. Muchos consumidores refieren aumento del apetito, aumento de la percepción sensorial y sensación de placer. Los efectos negativos incluyen confusión, ataques de ansiedad, miedo, sensación de desamparo y pérdida de autocontrol. Se ha ensayado el uso de la droga como tratamiento sintomático del glaucoma y de las náuseas producidas por la radioterapia.

Los estudios preliminares han demostrado la existencia de enfermedad crónica de los pulmones en los usuarios de la marihuana. La marihuana contiene más agentes conocidos productores de cáncer que el cigarrillo.

De hecho, como los fumadores de marihuana procuran mantener lo más posible el humo en sus pulmones, un cigarrillo de marihuana puede resultar tan perjudicial para los pulmones como cuatro cigarrillos de tabaco.

#### COCAÍNA:

Este fármaco fue aislado por primera vez en 1855 y se utilizó como anestésico local en cirugía menor. En la actualidad, se emplean en su lugar anestésicos locales, como la lidocaína, con una potencia menor para crear adicción.

La cocaína es una de las drogas más adictivas, y es una droga que puede conducir a la muerte. La cocaína puede aspirarse por la nariz, fumarse o inyectarse. La inyección de cocaína - como la de cualquier otra droga - presenta el peligro adicional de infectarse con el virus de inmunodeficiencia humana (HIV), que produce el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA), si el usuario comparte la aguja con una persona que ya está infectada por el virus.

La cocaína es un poderoso estimulante del sistema nervioso, incluso el cerebro. La droga acelera el ritmo cardíaco y al mismo tiempo estrecha los vasos sanguíneos, que procuran absorber el flujo adicional de sangre. Las pupilas se dilatan y aumenta la temperatura y la presión arterial. Estos cambios físicos pueden estar acompañados de convulsiones, paro cardíaco, paro respiratorio o derrames. Las investigaciones han demostrado que la cocaína actúa directamente sobre los llamados "centros de placer" del cerebro.

Estos centros de placer son estructuras cerebrales que al estimularse, producen un intenso deseo de experimentar el efecto placentero una y otra vez. Ello origina cambios en la actividad cerebral, y al permitir que esta sustancia química del cerebro llamada dopamina permanezca activa por un período mayor que el normal, estimula un fuerte deseo de consumir más droga.

Con frecuencia los usuarios experimentan una sensación de inquietud, irritabilidad y ansiedad, y la cocaína puede producir paranoia. Los usuarios también experimentan depresión cuando no consumen la droga y en muchos casos vuelven



a usarla para aliviar una mayor depresión. La "freebase" es una forma de cocaína que se fuma. Es producida mediante un proceso químico a través del cual la "cocaína de la calle" (hidrocloruro de cocaína) se purifica extrayéndole la sal y algunos de los agentes "de mezcla". El producto final es insoluble en agua, y la única forma de introducirlo en el sistema es fumándolo. El uso vía la "freebase" es extremadamente peligroso. "Crack" es el nombre popular que se da a un tipo de cocaína "freebase" que tiene la forma de pequeños terrones o virutas. El término "Crack" (crepitación) proviene del sonido que produce la mezcla al fumarse (calentarse). El consumo de "crack" es sumamente peligroso, ya que produce los mismos efectos debilitantes que la "freebase".

#### HEROÍNA

La heroína es una droga opiácea ilegal. Sus propiedades adictivas se manifiestan en la necesidad de un uso persistente y repetido de la droga (ansia) y por el hecho de que los intentos de dejar de consumirla producen marcados y dolorosos síntomas físicos de retiro de la droga. El consumo de heroína provoca problemas físicos y psicológicos como falta de aliento, náusea, pánico, insomnio y la necesidad de dosis cada vez mayores de la droga para producir los mismos efectos. La heroína ejerce su primer efecto adictivo mediante la activación de muchas regiones del cerebro, en las que se producen las

sensaciones de placer y de dependencia física. La acción conjunta de estas consecuencias produce pérdida de control y hábito.

La heroína es una droga que principalmente se inyecta directamente en la vena con una aguja. Esta forma de uso se denomina inyección intravenosa (conocida comúnmente como IV). Ello significa que la aplicación de la droga puede tener graves consecuencias. El intercambio de jeringas por parte de los usuarios está convirtiéndose rápidamente en una de las principales causas de nuevos casos de SIDA.

El virus del SIDA se transmite a través de la sangre contaminada que queda en la aguja, la jeringa u otros instrumentos relacionados con la droga que se inyectan a otro usuario que utiliza esos equipos para inyectarse heroína u otras drogas. Los signos y síntomas del uso de heroína incluyen euforia, somnolencia, depresión respiratoria (que puede incrementarse hasta que se detiene la respiración), contracción de las pupilas y náusea. Los síntomas del retiro de la droga incluyen lagrimeo, mucosidad en la nariz, bostezos, pérdida de apetito, temblores, pánico, escalofríos, sudores, náusea, calambres musculares e insomnio. A medida que avanza el proceso de retiro se produce aumento de la presión arterial, las pulsaciones, el ritmo respiratorio y la temperatura. Los síntomas de la sobredosis de heroína incluyen falta de aliento, pupilas del tamaño de un punto, viscosidad de la piel y convulsiones. ■

Comentario:

**Las drogas son dañinas para la salud la cual destruye tu organismo. Las drogas te hacen perder a tu familia, a tus amigos y lo más importante a ti mismo. Para una vida mejor DILE NO A LAS DROGAS.....!!!!!!**

Artículo redactado por:

-Dra. Maribel Guerrón L.

-Dr. Néstor Anchundia Castro.

-Dr. José Luis Coveña Suarez

DEPARTAMENTO MEDICO PUCESE.



**Día Internacional de lucha contra el uso indebido y el tráfico ilícito de drogas**

# RECICLAJE UNA NUEVA FORMA DE "ARTE"

Por: Roberto Saraguro Batancourt

**E**l arte es el uso de la habilidad y la imaginación, para crear objetos, melodías o entornos con el fin de lograr el placer estético en el observador.

El arte no tiene fronteras ya que es la expresión de una persona y lo que quiere transmitir como pensamientos y sentimientos.

En el mundo hay demasiados desechos que las personas generan todos los días, esto constituye un grave problema de contaminación, por esta razón algunas personas han encontrado una alternativa para producir arte a partir de lo que para los demás son tan sólo objetos desechables.

Este tipo de arte no se limita a utilizar materiales tradicionales como ladrillo, cemento, aluminio, cobre, entre otros. Considerando que estos materiales generan contaminación sin contar que se destruyen muchas veces lugares en donde habitan animales, plantas y personas procedentes de ese lugar.

Debido a que nadie sabía qué hacer con la basura algunas personas trataron de ayudar al ambiente dando una nueva utilidad a los materiales,

además de expresar lo que sienten y de concienciar a la sociedad sobre el daño que causan los residuos debido al consumo desmedido de productos y su impacto tanto en el ambiente como en la sociedad.

Este tipo de destreza utiliza y combina elementos como cartón, botellas de plástico, metal, piezas de automóviles, llantas, vidrio, latas, artefactos electrónicos, madera, tela, papel.

Los artistas innovan para producir verdaderas maravillas de arte y lo ven como una aventura en la que el creador va más allá de la apariencia de los materiales iniciales y les da una nueva vida transformándolos en obras únicas.

Pero alrededor del mundo existen individuos que realizan artesanías que benefician al ambiente pero que también les ayudan a mejorar la apariencia de sus hogares.

A partir de materiales como botellas se pueden realizar diferentes artículos como bolsas de plástico, cestos, floreros, cortinas; con el cartón se pueden realizar incluso muebles y repiten esta habilidad con otros materiales que para algunos ya no son útiles.

Utilizando técnicas que existen desde hace mu-

cho tiempo se ayuda a evitar la contaminación utilizando el papel que es un material que aparte que se necesita mucha materia prima, después de utilizarlo una vez a este se lo desecha causando contaminación entre las técnicas podemos destacar la del origami, que es el arte de origen japonés que consiste en el plegado de papel para obtener figuras de formas variadas pero también encontramos técnicas que no son muy conocidas pero que ayudan a crear diferentes formas como la de animales y plantas utilizando solo la imaginación como el kirigami el que incluye todas aquellas técnicas de corte del papel como parte del diseño y estos pueden alcanzar una complejidad y belleza increíbles; el sonobe consiste en encajar piezas como si fuese un puzzle pero hecho con papel para llegar normalmente a formas geométricas (estrellas, poliedros, entre otros); el kusuduma este utiliza pegamento para unir las distintas piezas que forman la figura.

Todas estas técnicas ayudan al ambiente pero también le sirven a uno a mejorar la vida ya que hace:

- \* Trabajar la creatividad.
- \* Ejercitar la destreza de nuestras manos, y con ello mejorar el rendimiento de nuestro cerebro (evitando un envejecimiento prematuro típico de nuestra era tecnológica).
- \* Reducir los residuos contaminantes.
- \* Mejorar nuestra autoestima.

Gracias a esto se quiere demostrar que la basura no existe, simplemente es el desorden del ser humano. Y si utilizamos la imaginación podemos crear cosas grandiosas que agraden la vista de quienes las observan, como de nosotros la satisfacción de haber creado algo de la nada y haber ayudado al medio ambiente al utilizar materiales ya creados y dándoles un nuevo uso.

## EL FACEBOOK: ¿YA TIENES UNO?

Redacción.

*Facebook es una comunidad virtual formada por muchas redes sociales.*

*Fue creada el 4 de febrero de 2004 por Mark Zuckerberg, un estudiante de Harvard de 20 años, y*

*dos compañeros suyos.*

*Se trataba de un tipo de comunidad virtual para que los ex alumnos de esta universidad tuvieran un punto de encuentro virtual, donde compartir sus intereses y pudieran encontrarse con antiguos compañeros. Veinticuatro horas después de su creación ya tenía 1000 usuarios.*

**E**n pocos meses, facebook contaba con 1.000.000 usuarios y se habían implantado en tres universidades. Esta red social tomó su nombre de los "facebook", unos anuarios que se entregaban a los nuevos estudiantes en muchas universidades norteamericanas.

En estas publicaciones se incluyen fotografías e informaciones sobre todos los estudiantes para que los nuevos alumnos conozcan mejor a sus

compañeros. Esta plataforma tuvo tanto éxito que dio el salto al Internet y se abrió a los usuarios ajenos al ámbito universitario.

Facebook ha cambiado mucho desde entonces, como también lo ha hecho la forma en que nos relacionamos en Internet.

Tras cinco años se ha consolidado en el puesto número uno del ranking de redes sociales muy por delante de Myspace, su gran competidora. Según explica Mark Zuckerberg: "todavía no está terminada... tenemos muchos retos por delante que nos motiva a seguir innovando y creando nuevas aplicaciones que hagan todavía más fácil el intercambio de información". Es un fenómeno de masas al que le suman 600.000 nuevos usuarios cada día con la intención de

conocer gente y compartir imágenes, videos o mensajes. Si fuera un país sería el sexto con mayor población del planeta. Los principales responsables de este crecimiento han sido los mayores de 30 años y ante todo el público femenino.

El Facebook ha sido un boom en Internet, ya es difícil encontrar a alguien que no esté añadido a esta página, que despierta mil y un sentimientos. Desde que nos inscribimos, estamos con la expectativa de encontrar a amigos o familiares que para algunos casos no ven desde hace mucho tiempo; ya es parte de las actividades de nuestra vida cotidiana, en él expresamos sentimientos y pensamientos que compartimos con aquellos que aceptamos como "amigos" mostrando fotos en la que nos vemos felices y enviando mensajes de felicidad, tristeza, cansancio etc.

Pero se han preguntado ¿es realmente cierto lo que vemos en Facebook?

Les voy a contar una historia, hace unos días me reuní con una amiga de años y me comentó que desde hace un tiempo sufría de depresión y que su vida sentimental era un desastre lo contrario de lo que se veía en Facebook, completamente feliz y rodeada de amigos, me preguntó que si

había visto en el Facebook lo feliz que era fulanita, que tenía una súper casa, un súper marido, y que le provocaba un poco de envidia la vida de ella; pues no sé si fue suerte o simplemente que la vida quiso que viera la realidad, hubo una reunión de ex alumnos y me encontré con fulanita, pues que creen, definitivamente la vida era totalmente lo contrario a lo que se veía en Facebook, su esposo la engañaba y se encontraba en un proceso de divorcio.

Con esto no quiero decir que todo sea una mentira en Facebook, pero si quiero compartir la experiencia para que no nos dejemos llevar por la apariencias.

Muchos usuarios se hacen esta pregunta: ¿cuáles son las amenazas de Facebook?

Basado en las estadísticas ofrecidas por Bitdefender safe (herramienta gratuita de BitDefender para proteger las cuentas de Facebook contra los riesgos de privacidad, amenazas online y spam), se ha propuesto enseñar a los usuarios cuáles son las amenazas a las que se enfrentan en Facebook.

Pues bien, una de las principales amenazas es aquella que promete a los usuarios decirles quién ha visto su perfil. Este cebo acapara el

34,7 por ciento del total de los fraudes.

Por detrás se encuentran aquellas aplicaciones que prometen complementos o ayudas para juegos tales como Farmville (16,2 por ciento) y los vídeos o imágenes impactantes, del tipo "Esta chica arruinó su vida en 1 minutos. Descubre cómo", que acapara el 14,1 por ciento de las amenazas.

Para hacernos una idea, son los ciudadanos de Estados Unidos, India, Reino Unido, Canadá y Australia los que más clicks hacen en enlaces fraudulentos.

También deja claro la importancia que está adquiriendo lo que se conoce como likejacking, una de las principales amenazas de Facebook, que, a grandes rasgos, consiste en distribuir falsas aplicaciones por oleadas, con la finalidad de que aparezcan en varios perfiles, logrando, así, mayor presencia.

Según las estadísticas, las estafas basadas en falsas aplicaciones para redes sociales han obtenido un millón y medio de clicks por oleada.

Estas cifras nos ayudan a encontrar una posible explicación sobre el hecho de que esos fraudes estén siendo clonados en otras plataformas sociales, como Twitter". ■

## LAS ENFERMEDADES DEL BLACKBERRY

Por: Michelle Avilés Tapia

Quién lo creyera... dolores en la muñeca, síndrome del túnel carpiano, tendinitis del pulgar, tendinitis de Quervain, dolor lateral en el codo, dolores en el cuello, entre otras dolencias, pueden ser causadas por el sobreuso del Blackberry.

Sin embargo, la necesidad de información, inmediatez y efectividad que buscan los ejecutivos la tienen hoy estos equipos, los cuales los mantienen comunicados con el mundo y así se puede corresponder a la agilidad que requiere el mercado y los diferentes negocios. Los adolescentes no se quedan atrás, muchos de éstos lo utilizan para hablar con sus amigos, jugar y hay quienes la obtienen solo para entrar en la moda. Tenga cuidado.

En la actualidad resultan cada vez más pacientes con enfermedades de la era cibernética, tanto en lo laboral como en lo recreativo. Patologías que quizá el consumidor no conoce o no se ocupa por ellas, ya que la mayoría son a

largo plazo.

¿Qué pasará en 10 años con sus hijos? Seguramente el excesivo uso de estos equipos le afecte sus pulgares, aparezcan enfermedades del túnel carpiano e incluso mucho antes empiece a presentar dolores en el cuello por la posición en la que utiliza su equipo.

Con este tipo de tecnología el pulgar está sometido a microrepeticiones. Se trata de una enfermedad ocupacional, por el uso repetitivo, en este caso, de ambos pulgares. Éstos fisiológicamente no fueron hechos para una flexión monótona y es lo que termina perjudicando su salud". Por otro lado, pueden cansar los ojos, además la letra pequeña es una limitación para las personas adultas. A las pantallas del Blackberry les falta resolución y el tamaño de la misma es muy pequeño, esto no les ayuda mucho a los adultos por su capacidad de enfoque y más para aquellos que utilizan lentes

### CONSEJOS PRÁCTICOS

Es necesario que las empresas brinden programas educativos preventivos a sus colaboradores, con el fin de evitar enfermedades futuras por este elemento tecnológico.

Con el paso del tiempo las enfermedades que está causando este smartphone, como las lumbalgias, pueden ocasionar deserción laboral lo que podría convertirse en un problema y grandes pérdidas para las empresas. También es importante realizar pausas de descanso con ejercicios específicos de estiramiento y fortalecimiento de músculos por medio de métodos fisioterapéuticos dirigidos si es necesario.

La recomendación principal es minimizar el uso de este tipo de equipos. El problema de los ejecutivos es que todo el día la utiliza en su trabajo y por la noche que salen a descansar la siguen usando con fines recreativos, incluso hay algunas personas que continúan pendientes de su trabajo en la noche por medio de estos aparatos y hay que descansar. ■



# EL CIBERBULLYING EN LAS REDES SOCIALES

Redacción.



**E**l ciberbullying es una forma de bullying en la que se agrede a las personas mediante el uso de la web.

*Este término nace en 1970, como producto de un estudio realizado por el investigador OLWEOS, y define a este problema como toda posibilidad en la que se use las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación para hostigar con crueldad a su víctima, ejerciendo un acoso psicológico entre iguales, señala que No se trata aquí el acoso o abuso de índole estrictamente sexual ni los casos en los que personas adultas intervienen.*

El abuso virtual (ciberbullying) es uno de los grandes peligros que se originan en el uso excesivo de las redes sociales y su gravedad se centra en el anonimato, la no percepción directa e inmediata del daño causado y la adopción de roles imaginarios en la red convierten al ciberbullying en un grave problema.

Existen 3 tipos de ciberbullying, que se dan en las redes sociales: a) Exclusión: se pretende marginar a la víctima de determinados entornos como pueden ser chats, redes sociales foros y hacer expansiva dicha exclusión. b) Hostigamiento: fundamentalmente la pretensión es humillar a la víctima, a través del envío de vídeos o imágenes que le dañen, comentarios, sms. c) Manipulación: se tergiversa información relativa a la víctima y se difunde para dañar a la víctima.

Las personas que agreden mediante el ciberbullying en las redes sociales, tienden hacer foto cosas como: colgar una imagen comprometida (real o efectuada mediante fotomontajes) datos delicados, cosas que pueden perjudicar o avergonzar a la víctima y darlo a conocer en su entorno de relaciones, dar de alta con foto incluida a la víctima, donde se trata de votar a la persona más fea, a la menos inteligente y cargarle de puntos o votos para que aparezca en los primeros lugares, crear un perfil o espacio falso en nombre de la víctima, en redes sociales, donde se escriban a modo de confesiones en primera persona determinados acontecimientos personales, demandas explícitas de contactos sexuales, dejar comentarios ofensivos en foros o participar agresivamente en chats haciéndose pasar por la víctima de manera que las reacciones vayan posteriormente dirigidas a quien ha sufrido la usurpación de personalidad.

Dando de alta la dirección de correo electrónico en determinados sitios para que luego sea víctima de spam, de contactos con desconocidos, usurpar su clave de correo electrónico para, además de cambiarla de forma que su legítimo propietario no lo pueda consultar, leer los mensajes que a su buzón le llegan violando su intimidad, provocar a la víctima en servicios web que cuentan con una persona responsable de vigilar o moderar lo que allí pasa (chats, juegos online, comunidades virtuales) para conseguir una reacción violenta que, una vez denunciada o evidenciada, le suponga la exclusión de quien realmente venía siendo la víctima, hacer circular rumores en los cuales a la víctima se le suponga un comportamiento reprochable, ofensivo o desleal, de forma que sean otros quienes,

sin poner en duda lo que leen, ejerzan sus propias formas de represalia o acoso, enviar mensajes amenazantes por e-mail o sms, perseguir y acechar a la víctima en los lugares de internet en los se relaciona de manera habitual provocándole una sensación de completo agobio.

## 10 CONSEJOS BÁSICOS CONTRA EL CIBERBULLYING:

- \* No contestes a las provocaciones, ignóralas. Cuenta hasta cien y piensa en otra cosa.
- \* Comportate con educación en la Red. Usa la Netiqueta, (comprende todas las formas de interacción directa e indirecta de un usuario con otro)
- \* Si te molestan, abandona la conexión y pide ayuda.
- \* No facilites datos personales. Te sentirás más protegido/a.
- \* No hagas en la Red lo que no harías a la cara.
- \* Si te acosan, guarda las pruebas.
- \* Cuando te molesten al usar un servicio online, pide ayuda a su gestor/a.
- \* No pienses que estás del todo seguro/a al otro lado de la pantalla.
- \* Advierte a quien abusa de que está cometiendo un delito.
- \* Si hay amenazas graves pide ayuda con urgencia.

Ejemplo de ciberbullying entre compañeras de escuela:

- **UNA NIÑA DE 10 AÑOS CREÓ UN EXITOSO GRUPO EN FACEBOOK PARA HUMILLAR A UNA COMPAÑERA DE CLASE -**

*Romina Perrone, estudiante de 10 años en un colegio bonaerense, tuvo que sufrir que una compañera de clase crease un grupo en Facebook dando razones para odiarla. Llegó a sumar más de cinco mil fans y pese a los esfuerzos de la madre de Romina, Facebook se negaba a eliminarlo.*

El cyberbullying es ahora el principal peligro que afrontan los jóvenes en la red, ya que el daño psicológico que recibe la víctima puede ser tan o más grave que el que se recibe en el bullying, además que en este no se ve un cuadro de maltrato y es más anónimo por lo cual la víctima en muchos casos puede llegar al suicidio. ■



# ¿TE GUSTA ESTAR A LA MODA CON LA TECNOLOGÍA?

Redacción.

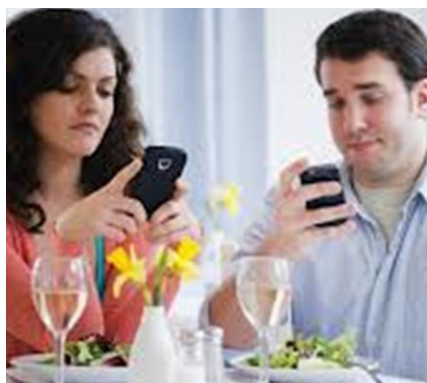


La telefonía celular es un medio de comunicación de uso masivo y las sociedades, actualmente, se caracterizan por poseer flujos diversos y abundantes de información y en nuestro país cada día son más los usuarios que se suman a las compañías de telefonía móvil.

Ahora un teléfono móvil no es exclusivo de cierta clase social, cabe destacar que gran cantidad de estos usuarios son empresarios, jóvenes, obreros, amas de casa y hasta niños, siendo muchos los padres que dejan a sus hijos a merced de la tecnología, sin orientación acerca del uso adecuado.

Existe una gran variedad de modelos y marcas en el mercado como: Nokia, BlackBerry, LG, Samsung, Motorola y se han convertido en un artículo indispensable en la vida cotidiana; y es que no sólo es un medio para recibir y contestar llamadas, ahora los teléfonos inteligentes o smartphones que existen en el mercado como: I-Mate Ultimate 8502, Samsung L760V, Nokia E65, Airis T482, BlackBerry, iPhones, nos permiten hacer múltiples actividades desde navegación por internet, interacción en redes sociales, chatear, tomar fotos, grabar videos, jugar, reproducir sonidos, televisión en tiempo real, descarga de programas, manejo de websites hasta publicitar.

En el último año, el uso de estos equipos, es percibido como un medio de comunicación complementario y accesorio personal que no puede faltar a costos accesibles, convirtiendo a los consumidores de estos equipos móviles en los portadores de la mejor tecnología.



Cabe recalcar que el uso de estos dispositivos móviles, es beneficioso para el ser humano, pero también han influido perjudicialmente en diversos aspectos. Las funciones no solo se limitan a recibir información y datos que nos ayudan en la gestión del día a día: avisos, noticias, notas, invitaciones.

Recordemos que en toda la historia de la humanidad, el hombre ha procurado garantizar y mejorar su nivel de vida mediante un mejor conocimiento del mundo que le rodea y un dominio



más eficaz del mismo, es decir, mediante un desarrollo constante de la ciencia.

Hoy en día, estamos convencidos de que una de las características del momento actual es la conexión indisoluble, la muy estrecha interacción y el acondicionamiento mutuo de la sociedad con la ciencia.

Bajo este marco, es comprensible que la tecnología se proponga a mejorar u optimizar nuestro control del mundo real, por ello, el uso de los celulares es ventajoso en el ser humano, ahora podemos comunicarnos desde cualquier parte del mundo, con amigos, familiares, por trabajo, entre otras actividades.

Para las compañías de telefonía móvil, cada vez es más fácil seducirnos proporcionando falsa seguridad (en algunos casos), corrección de descuidos, hasta saciar necesidades y deseos. Si bien es cierto todos estamos contentos por las facilidades y ventajas que nos proporcionan los celulares, pero existen algunas desventajas de las cuales somos sujetos todos los que ha-

mos uso de estos equipos y una de ellas es, que influye en las relaciones interpersonales, haciendo que las personas se aislen, descuiden su alimentación, tengan cambios en su conducta, a veces se llega al punto de contestar el celular en las aulas de clases o frente a un jefe, sin tener presente que esto es de mal gusto o de mala educación.

El uso continuo del celular también genera daños muy severos en nuestro cuerpo, según investigaciones realizadas en Gran Bretaña, debido a las pequeñas radiaciones que emanan, estas afectan a nivel cerebral causando tumores, pueden dañar seriamente los riñones y el corazón, obligan a los glóbulos rojos a liberar hemoglobina, la cual está encargada de transportar el oxígeno en nuestro cuerpo lo que puede tener como resultado un ataque cardíaco y los dolorosos cálculos del riñón; también provocan enfermedades como: el Síndrome Visual del Ordenador el que aparece por el uso inapropiado de las computadoras, cefaleas, cansancio visual, ardor ocular, ojos rojos, ojos secos, visión borrosa, fotofobia (intolerancia a la luz) y diplopía (visión doble), dolores en diferentes partes de las extremidades inferiores, especialmente en la muñeca y dedos (pulgares) ya que no están diseñados para la actividad del manejo del celular, lo que causa inmovilidad del musculo tensor atrofiándolo, por lo que se recomienda realizar ejercicios para prevenir lesiones graves.

El "Insomnio Adolescente", es otra de las afecciones producidas por el uso de los celulares, muchos jóvenes duermen con los móviles debajo de la almohada y contestan las llamadas y SMS a cualquier hora interrumpiendo el sueño. Hoy en día, conocer sobre los riesgos del uso excesivo del celular, hará que se tome más conciencia del tiempo que se emplea en el manejo de este aparato, es irónico que siendo el celular uno de los más grandes innovadores inventos creado por el hombre en el siglo XXI para acortar distancia, sea este el principal agente distractor de las personas en su vida familiar y social, afectando severamente los vínculos del amor, respeto y valores que enmarca la vida del ser humano.

# TIPS DE ESTUDIO

Por: Evelyn Mosquera Ortiz

En el interés por mejorar el modo de estudiar de los estudiantes que ingresan a un nivel superior, están los tips de estudio ya que les permite lograr una mejor comprensión y memorización de conceptos, principios o hechos de manera permanente.

Tras observar la manera de estudiar de estudiantes que consiguen buenos resultados académicos, se han podido establecer las estrategias más eficaces, por lo que el uso habitual de dichas estrategias permite al alumno no experimentado aprovechar mejor sus recursos intelectuales, mejorado sus resultados académicos. Estudiar sin ningún método de aprendizaje, y sin conocer los principios del aprender, es como ir a pie a una ciudad distante.

Aquí te presentamos varias estrategias para mejorar la concentración, aumentar la comprensión mientras estudias:

1-La concentración es fundamental, no se puede estudiar con mucho ruido y con mucha gente alrededor, a menos que estés en la universidad preparando un trabajo y no te quede otra.

2- En lo posible el lugar de estudio debe estar limpio. Otra, sería estar en un cuarto SOLO teniendo la suficiente luz para concentrarse. OJO: no debe haber mucha luz en la habitación ya que es un método de desconcentración. La luz debe ser "calurosa" esto quiere decir que no sea muy blanca y que no llame mucho la atención. Algo así se representa en la siguiente foto.

3- Obviamente cada materia tiene su forma de estudio, a continuación les diré algunas:

a. Historia: en esta materia se requiere mucha concentración y además muchos apuntes. Ya que se requiere en algunos casos tales como fechas o sucesos importantes ayudan memoria. Si estas en la universidad y te dan un libro ayuda, sería conveniente cuando estés estudiando agarrar hojas borrador y empezar a resumir. Ese es otro método de suma importancia. Otro mé-

todo muy utilizado es, si por ejemplo estudias 2 etapas diferentes o mas, tratar de compararlas partiendo del punto de vista de tecnología de cada una, economía, sociedad, política, forma de gobierno, etc. Además podría ser leer un párrafo y explicarlo con tus palabras e imaginarte a la profesora enfrente de ti y tratar de imaginarte las preguntas. (Esa va para todas las materias).

b. Geografía: una forma para estudiar esta materia sería el uso constante de mapa, no importa que en la tarea no pidan usar mapa, ya que la ubicación, la forma de relieve, las precipitaciones, etc. ayudan a comprender mas sobre el tema.

c. Matemática: en esta materia no se requiere estudiar, sino practicar. Es solo cuestión de práctica.

d. Cívica: es complicada esta materia pero obviamente tiene su vuelta. Yo utilizo una forma parecida a la de historia ya que resumo y construyo cuadros que ayudan en gran forma.

e. Biología: esta materia me cuesta un poco pero hay que asemejarla con la naturaleza ya que mucha parte de la biología tiene que ver con la naturaleza. Perdonen si en esta materia no les puedo brindar mucha ayuda.

f. Química y Física: estas materias se me hacen fácil ya que utilizo un método parecido a la matemática el cual sería razonar. La relación que tienen es que en las 2 se utilizan en muchos casos las formulas. No es tan complicado ya que hay que buscarle la vuelta.

4- A la hora de estudiar, estudia un tiempo y tomate un descanso ya que estudiar demasiado no sirve (te lo recomiendo). Estudia entre 30-40 minutos y tomate un descanso de 5-10.

5- Para que sea más fácil toma apuntes en clase.

6- Para estudiar mejor, tienes que dormir entre 7 y 9 horas. Ya que si no estarás muy cansado y es muy difícil.

7- Una forma utilizada por mi es hacer un "mini calendario" en la cual diga fechas de trabajos y exposiciones es un forma de organización la cual sirve a la hora de estudiar y preparar trabajos.

8- No estar nervioso o apurado ya que pensarás más en lo que te interesa que en el apunte o tarea. La tranquilidad es fundamental

9- El asiento debe ser cómodo ya que podrías tener dolor de espalda o algo parecido.

El estudiante presenta un mejor aprendizaje si la motivación intrínseca y extrínseca es adecuada. Esto puede influir en el rendimiento indirectamente, a través de su relación con la implicación cognitiva del alumno.

Herramientas tecnológicas para lograr un mejor aprendizaje académico

Es importante para los estudiantes saber que herramientas tecnológicas son apropiadas para usar en sus estudios y cuales podría emplear en el futuro como parte de su trabajo o en la trayectoria de su carrera.

Las herramientas tecnológicas son aquellas aplicaciones que están en la web o instaladas en los celulares y las que se pueden descargar a una notebook. Tablet o computadora portátil que sirven como complemento para llegar a utilizar y beneficiar a los estudiantes y propios maestros.

## HERRAMIENTAS

\* Cloud. Gran parte de los métodos de estudio no tradicionales provienen del cloud, una comunidad virtual que permite satisfacer las necesidades de los estudiantes con la misma calidad educativa. Las computadoras portátiles, las Tablet y los teléfonos inteligentes hacen más fácil y cómodo utilizar esta herramienta virtual en cualquier lugar en el que nos encontremos.

\* Facebook. Formo su día del colegio con diferentes grupos de diferentes instituciones entre las cuales pueden compartir boletines, archivos, pasantías o empleos. De esta forma los mismos permanecen actualizados con lo que sucede en el campus.

\* Twitter. Algunas instituciones han pedido a sus alumnos que se creen una cuenta en la red de los 140 caracteres y que la usen como un libro club. Los estudiantes comparten sus opiniones con esta aplicación ya instalados en los teléfonos celulares inteligentes. La cual pueden emitir su opinión o crítica mediante este medio contestando las lecturas enviadas por el profesor y responder a las consultas de sus compañeros.

\* La red puede ser usada como una notebook donde sacar apuntes e imágenes o videos artísticos.

\* Blogs es una página web sencilla que consiste en unos párrafos de opinión, uno de sus tipos es el edublog el cual ayuda al estudiante a obtener a compartir sus datos en orden cronológico de carácter informal y muchas veces informal, se actualizan periódicamente y no requieren intervención de profesionales o informáticos.

El blog sirve para publicar vivencias promover la creación y consumo de información original que provoca la reflexión personal de los temas que transmite una identidad del escritor (profesor o estudiante).

Los tips de estudio y las herramientas que nos brinda la tecnología nos facilita la comprensión, análisis y retención de temas de las diferentes áreas académicas; mostrándolo de una manera más dinámica que fomenta el interés en los estudiantes y los motiva a profundizar más lo aprendido ya que usan los medios de la web que a ellos más les interesan. ■

# CAMPAMENTO MISIÓN FEBRERO 2013

Redacción.

Además de la convivencia, las actividades y el contacto con la naturaleza, en el campamento se ofrecen un sinnúmero de oportunidades de desarrollo.

Se viven valores como la colaboración, el respeto por los demás, la amistad y el trabajo en equipo, además se promueve el diálogo, las diferentes destrezas, la reflexión y el desarrollo de la creatividad.

Bajo este marco el campamento continúa con su misión, brindando a los estudiantes la oportunidad de estar en contacto con comunidades del Río Cayapas como Telembí, Santa María, San Miguel y Trinidad.

La participación de los estudiantes es fundamental ya que a través de ellos se desarrollan las actividades como agentes motivadores de conocimiento.

Entre las que mencionamos, Trabajo con niños y niñas de las comunidades, con los que se realizó refuerzo escolar, juegos y manualidades, los que favorecen la comprensión y participación en el entorno e incluso fomenta los hábitos personales, también el Taller de Administrativo Contable con varios miembros de las comunidades se trabajó en contabilidad básica, administración básica lo que permitiría a varios habitantes en algunos casos llevar un control sobre los pequeños negocios con los que cuentan, el Taller de primeros auxilios en donde se realizaron charlas y dinámicas sobre primeros auxilios, con el propósito de tener conocimiento básico que permita, en la medida de lo posible, estabilizar al paciente, aliviar el dolor y ansiedad hasta el momento en que pueda ser atendido por personal capacitado, y Taller de Administración hotelera, específicamente enfocado en la atención al cliente, conocimientos que pueden ser aplicados en los pequeños negocios con los que cuentan los habitantes de estas comunidades.

Por ello, si te perdiste de esta experiencia, en el mes de agosto se realizará el próximo Campamento Misión. ■



# CREA UN PLAN DE NEGOCIOS Y LLEVA SUS RIENDAS

Redacción.

En la actualidad la PUCESE promueve una educación que lleve a los estudiantes hacia una excelencia académica, con la finalidad de formar profesionales íntegros, con capacidad productiva y emprendedora, para que cada uno de sus estudiantes sean sus propios jefes y salgan de la universidad llenos de conocimientos para emprender su propio negocio.

Los estudiantes que quieren y ven en ellos cualidades de emprendimiento, deben tomar en cuenta que es necesario que para poder realizar un plan de negocios, deben estar decididos a emprender, ya que un emprendedor es ser una persona que identifica una oportunidad de negocio y organiza los recursos necesarios para ponerlo en marcha, es ser una persona con iniciativa y ganas de triunfar.

Cuando nos referimos a la cualidad de iniciativa que los jóvenes deben tener para emprender, no es simplemente a la iniciativa empresarial, sino también a todos aquellos motivos que hacen que los chicos se sientan con ganas de ser empresarios, como: la independencia personal y económica o en otras ocasiones para poner en práctica el desarrollo de ideas propias, para buscar oportunidades.

Pero los jóvenes deben analizar todos los factores que intervienen, en la organización de un negocio y para ello deben realizar su plan de negocios.

Un plan de negocios, no es un simple documento, sino un instrumento en donde de manera detallada se describe la forma en la que un proyecto de negocio que se quiere realizar, comenzando con un FODA (fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas) todos aquellos elementos internos y externos que influirán en el negocio, lo que podrá prevenir resultados inesperados e inclusive nefastos para el nuevo emprendimiento.

Es significativa la planificación del negocio, por diversos obstáculos que pueden dificultar la tarea de la puesta en marcha del nuevo proyecto,

tales como: la falta de recursos, la situación económica del emprendedor, la falta de capacidad de dirección, las cargas fiscales, la falta de conocimientos y experiencia, la ausencia de un sueldo mínimo asegurado, la carga de trabajo, sobre todo al inicio de la actividad, y el miedo al fracaso, por eso es importante la creación de un plan de negocios, que nos diga si es posible su éxito o no, en qué proporciones, ya que nos va a ayudar a centrar y clarificar la idea inicial, a calcular el entusiasmo inicial con la objetividad del proyecto, esta también nos obliga a reflexionar sistemáticamente sobre cada aspecto y facilitará el descubrimiento de nuevos riesgos y oportunidades, en el plan se identificará quiénes van a ser los clientes a los que se le va a ofrecer el producto, quién estará al frente de la nueva organización y cuáles serán las necesidades financieras del proyecto concretando los objetivos y estrategias que se van a desarrollar.

Es evidente que el plan de negocio no es una tarea sencilla, aunque su realización en muchas ocasiones nos toma más de un par de meses. Muchas veces, las personas que emprenden un negocio creen tener toda la información en la cabeza, pero esto es equivalente a tener un nuevo rompecabezas dentro de su cerebro, es por ello que se recomienda escribir todas las ideas que se tengan para la planificación del negocio, ya que por muy claro tengamos el panorama de lo que queremos, siempre nos encontramos ampliando nuestra información y necesitamos tener constancia de las acciones que se van presentando en la planificación del proyecto.

UN PLAN DE NEGOCIOS básico debe contener los siguientes puntos:

1. Nombre y naturaleza del proyecto.
  - a. Nombre de la empresa.
  - b. Justificación (concisa), misión y visión.
  - c. Ubicación.
  - d. Ventajas competitivas.
  - e. Descripción de los productos y/o servicios de la empresa (concreta, no detalle).
2. Mercado.

- a. Descripción del mercado que se atenderá.
- b. Demanda potencial.
- c. Conclusiones del estudio de mercado realizado.

### 3. Sistema de Producción.

- a. Proceso de producción u operación (simplificado y resumido).
- b. Necesidades especiales de equipo, instalaciones, materia prima, mano de obra, etc.

### 4. Administración, organización y recursos humanos.

- a. Estructura organizacional.
- b. Número de empleados y forma de contratación.

5. Información financiera relevante (inversión, pronóstico de ventas del primer año, margen de utilidad, precio y punto de equilibrio, VAN, TIR).

### RECUERDA LO QUE DICTA EL DICHO POPULAR:

Cuando se decide realizar una actividad que te proporcione beneficios económicos, muchas veces hacemos caso a esta frase "Si deseas ser rico, feliz y exitoso solo debes dedicarte a lo que te apasiona", pero siempre es bueno analizar el mercado al que no vamos a dirigir, podemos citar un ejemplo: al señor X le gusta realizar abrigos de cuero, es lo que le apasiona, pero decide ponerse un negocio de venta de abrigos en la ciudad de Esmeraldas donde la mayoría del tiempo hace calor; entonces nos podemos darnos cuenta que ciertamente es verdad que cada persona tiene sus preferencias al momento de poner un negocio, pero no siempre es lo más adecuado, para culminar el ejemplo, es necesario decir que lo más factible, es que el señor X coloque el mismo negocio en un lugar de la sierra (Ambato, Quito, Riobamba, Latacunga, etc.), que allá si va a tener un mercado potencial a quien ofertarles sus productos.

Hay que estar claros, que después de largas horas de dedicación al estudio del proyecto, éste no garantiza el éxito ni el fracaso de la empresa, lo que quiere decir, que un Plan elaborado apropiadamente puede hacer decaer el proyecto si no se ejecuta con eficiencia y eficacia, de manera que la empresa no alcance sus objetivos y los altos rendimientos deseados; pero una buena ejecución, incluso de un Plan poco elaborado, asegura el éxito de dicho Plan y además puede reducir los efectos del mismo.

Siendo el plan de trabajo una parte significativa en la puesta en marcha de un negocio, podemos resumir diciendo que se deben utilizar todos los recursos posibles para planificar acertadamente ya que "El que fracasa al planear... planea para fracasar". ■

# EL TRABAJO INFANTIL

Por: Christian Herrera

La situación de miseria de muchas familias en los países del mundo es una de las causas que origina el trabajo infantil.

Hablamos de explotación de la infancia cuando se dan ciertas formas de trabajo infantil que, por su naturaleza, resultan especialmente peligrosas, generando daños físicos y psicológicos que impiden el correcto desarrollo del menor y que pueden marcarlo para el resto de su vida.

Entre los trabajos que realizan los niños de la calle, frecuentemente, podemos identificar son: venta ambulante, limpieza de calzado o de coches, espectáculos callejeros, guías turísticos ocasionales, recoger basura, repartidores de mercancías, mendicidad, etc.

En la mayoría de los casos, se ven obligados a trabajar para aportar ingresos a sus familias, pero éstas son también formas típicas de supervivencia de los niños de la calle. Supone para los niños la exposición al medio urbano, lleno de peligros, como robos y agresiones de todo tipo. Según la OIT (Organización Internacional del

Trabajo), más de 246 millones de niños, trabajan actualmente en el sector informal y carecen de protección legal. Sólo en América Latina hay 48 millones de niños trabajadores. La cifra confirma que el trabajo infantil forma parte de la vida diaria en Latinoamérica.

Pero esta cifra es mucho más alarmante si hablamos específicamente de nuestro país. En Ecuador 6 de cada 10 niños es instrumento del trabajo infantil, como explica el ODNA; la tasa de trabajo infantil en Ecuador del 15% en el 2004, bajó al 12% en el 2010. Este último porcentaje representa a 779.000 casos, de los cuales unos 311.600 pertenecen a Guayas y 233.700 a Pichincha.

En Esmeraldas también se evidencia el trabajo infantil, 3 de cada 5 niños son manipulados en su gran mayoría por los padres de los menores, es fácil observar grupos de menores acompañados por el que puede ser el hermano mayor, el cual es obligado en muchas ocasiones por sus padres a trabajar para poder alimentarse o lo que es peor son ellos los encargados de velar por sus hermanos ya que las madres son abusadas sexualmente y al no tener cómo darles una vida digna a sus hijos los abandonan.

Por eso, es muy importante informar a las personas sobre lo que puede hacer en este tipo de situaciones, por ejemplo: no entregar limosnas al niño porque no sabemos el fin que le quiera dar al dinero. Lo adecuado es ayudar con comida y cerciorarse que el niño se alimente, en caso de abuso acudir a departamentos estatales como (Innfa) o la ONG (Organización no Gubernamental), ya que ellos sabrán como brindar su ayuda al niño trabajador de la calle.

Los niños son especialmente vulnerables a los

abusos sexuales en el ámbito doméstico y laboral. A esto se unen toda una serie de redes internacionales que se dedican a la pornografía y la prostitución infantil, negocios que afectan a miles de niñas y niños en varios países de Asia y América. Esta explotación de la infancia deja secuelas psicológicas especialmente profundas, cuando existen enfermedades venéreas como el SIDA, en varios casos.

Es un fenómeno que ha aumentado en los últimos años gracias al detestable frecuente turismo sexual, el cual es sostenido por adolescentes de 15 a 17 al su cuerpo por dinero y son en muchas ocasiones abusadas física y psicológicamente por personas que se dedican a fomentar este mal. Cabe recalcar que la prostitución es el trabajo más antiguo que existe en el mundo pero no es el adecuado para menores ya que corren muchos riesgos.

Ecuador está cumpliendo su compromiso de empezar a solucionar el creciente problema del trabajo infantil; a través del Ministerio de Trabajo designó varios equipos de inspectores para vigilar los lugares de trabajo de 22 provincias, y no ha limitado el esfuerzo para fortalecer este sistema nacional de vigilancia. Con el apoyo del UNICEF, la Organización Internacional del Trabajo y los gobiernos locales, se espera que para el 2015 se puede declarar nuestro país libre de trabajo infantil. ■



# TODOS VAMOS AL CERO...

Por: Roberto Saraguro Batancourt

El SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es una enfermedad causada por el VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana), provoca la destrucción del sistema inmunitario de las personas.

Una persona tiene SIDA cuando su organismo, debido a la inmunodepresión o depresión inmunológica provocada por el VIH, no es capaz de ofrecer una respuesta inmune adecuada a las infecciones y otros procesos patológicos.

Desde el año de 1984, donde se detectó el primer caso de infección por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) en el Ecuador, se ha observado un aumento constante y progresivo de casos.

El SIDA es una enfermedad que nos afecta a todos de una u otra manera, ya sea directa o indirectamente es decir que debemos ser conscientes que el VIH/ SIDA también lo pueden contraer nuestros familiares, amigos y compañeros, nadie está exento de este mal.

El Programa Juventud De La Cruz Roja con el objetivo de disminuir y prevenir esta pandemia que hasta el momento no tiene cura realiza campañas que tienen como eslogan "TODOS VAMOS AL CERO", "CERO NUEVAS INFECCIONES POR VIH", "CERO TRANSMISION DE VIH", con las que se espera conseguir la reducción de la tasa de mortalidad por SIDA para el 2015.

Por este motivo la PUCESE participó con las Escuelas de Enfermería y Laboratorio Clínico en casas abiertas, las cuales han sido desarrolladas

en el Aula Magna Euskadi y en el Campus de Santa Cruz respectivamente.

Los alumnos y el personal administrativo que asistieron a este lugar estuvo atento a la información que se les entregaba, muchos lograron despejar sus inquietudes; pero no solo se limitaron a hablar sobre el VIH/ SIDA sino también de las ITS (infecciones de transmisión sexual) entre las que podemos destacar: la sífilis, gonorrea, chancro, herpes, virus del papiloma humano, tricomoniasis, entre otras.

Siguiendo con los eventos programados se realizó una marcha conmemorando el "Día Mundial de la Prevención del VIH/ SIDA", que se recuerda cada 1 de diciembre, esta comenzó en la Plazuela de Esmeraldas Libre a las 8:00 am en donde varias delegaciones de las diferentes Escuelas de la PUCESE en conjunto con establecimientos de educación como escuelas, colegios, entre otros participaron de este acontecimiento.

Tenía como destino la Plaza Cívica en donde esperaban varias organizaciones y en el cual se tenía programadas actividades para dar a co-

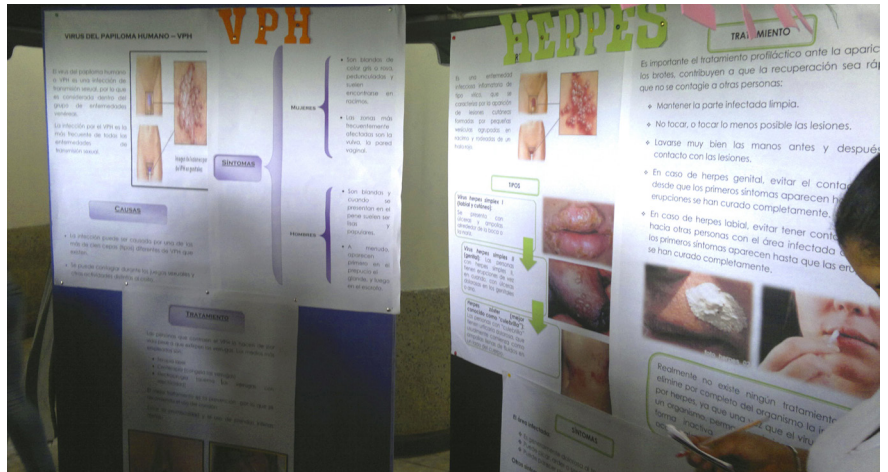


nocer como se contagia el VIH/ SIDA, también conocieron medidas necesarias para no contagiarnos como sexo seguro, tener pareja estable y la abstinencia.

Según María Teresa Torres, Directora de la Escuela de Enfermería, el objetivo de estas campañas es sensibilizar a jóvenes y ciudadanía en general en cuanto a la práctica de un sexo seguro, libre sin tener que llegar a contagiarse de enfermedades en algunos casos mortales como el VIH, Pápiloma o ETS.

Las casas abiertas estuvieron complementadas por información que se entregaba en folletos, exposiciones, también se mostraron videos en los que logró observar la realidad social acerca del uso del condón y conocimiento de sexualidad humana.

Llegamos a la conclusión que el crecimiento de estas enfermedades se deben en su mayoría a la falta de información de una sexualidad



responsable, poca importancia a campañas, en el caso de adolescentes inseguridad y temor al hablar con familiares, amigos o especialistas acerca de estas enfermedades. Estas campañas son muy buenas tanto para los

estudiantes como la comunidad esmeraldeña ya que al tener información del problema seguramente disminuirá las tasas de crecimiento de esta mortal enfermedad. ■

# PLANIFÍCATE UNAS VACACIONES

Redacción.

Aprovecha estas vacaciones para relajarte, divertirte y pasarla bien con familiares y amigos, pues qué mejores vacaciones que dentro de tu ciudad Esmeraldas, sin tener que ir muy lejos.

Te presentamos algunas opciones para que disfrutes al máximo y se conviertan en los mejores momentos de tu vida:

### CASCADA DE PRINCESA TARI

Encontrarás en este lugar todos los componentes naturales para restaurar tu cuerpo en los torrentes de la Cascada de la Princesa Tari.

Este atractivo turístico se encuentra ubicado en los límites de la Reserva Ecológica Cayapas - Mataje, a tan solo quince minutos por vía marítima desde San Lorenzo; cuenta con un clima muy agradable Húmedo Tropical, variando su temperatura desde 21 y 31 grados centígrados. La cascada es visitada por una gran variedad de turistas nacionales y extranjeros, por su belleza manifestada en el paisaje natural, mostrando

una gran variedad de flora como: árboles de maderas finas, de caucho, ceibos, taguas, fibras de abacá, toquilla y diversos manglares, de igual manera un sinnúmero de fauna como jaguares, tigres americanos, perezosos, osos hormigueros, guacamayos, loros, tucanes, piqueros, golondrinas de mar y lagartos.

Esta es una de las cascadas más visitadas de Noroccidente de Cantón, por su maravilloso paisaje, que permite realizar varias actividades y disfrutar de un delicioso y relajante baño en las piscinas naturales formadas por sus aguas.

### PLAYA DE MOMPICHE

La playa de Mompiche es un atractivo turístico ubicado en el Recinto Mompiche, Parroquia Bolívar, Cantón Muisne, Provincia De Esmeraldas - Ecuador.

Estero



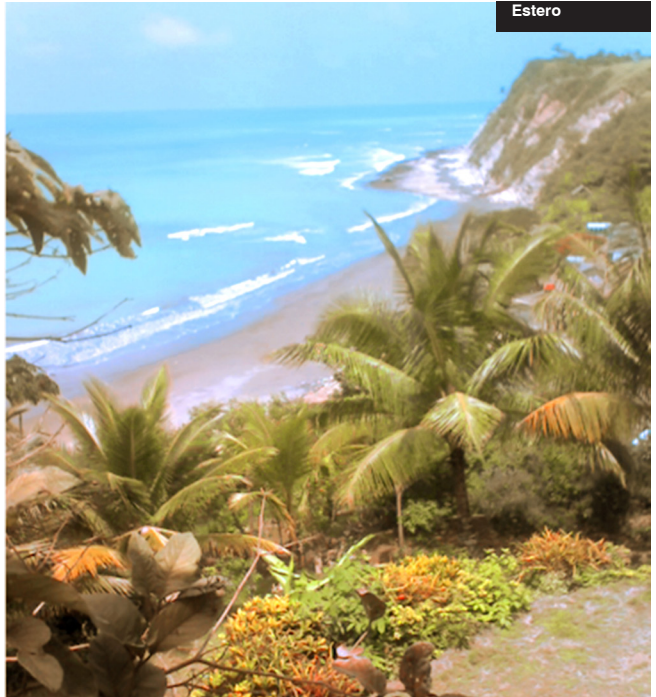
Decámeron



Decámeron



Decámeron



Estero



Monpiche



Estero



Estero



Estero

Playa de Oro



El surf es uno de los principales atractivos que se pueden encontrar en esta playa, la mejor temporada para practicarlo va desde junio a octubre, cuando el clima tiende a ser un poco más nublado y fresco.

Posee un largo rompiente de izquierda y derecha que se extiende por casi 1 Km de costa, encontrando olas de 3 hasta 6 pies de alto. Existen un número de lugares a lo largo de la playa donde se pueden rentar tablas de surf por precios desde 8 y 15 dólares por día, de igual manera existen varios lugares en donde brindan ofertas de clases de surf en muchos de los hostales.

Los paseos en botes son dirigidos por los capitanes de embarcaciones que ofrecen a los visitantes numerosos tours en el mar, incluyendo un viaje a la isla Portete y a las islas de Manglares, que están algo más alejadas, estos paseos están a un costo de 5 hasta 10 dólares por persona y por hora, en dependencia del itinerario exacto y del número de personas por embarcación. También, encontrarás senderos en la selva tro-

pical que rodea el pueblo; son excelentes para realizar ciclismo de montaña, especialmente durante la estación seca que va de julio a noviembre.

Por otra parte, el área alrededor de Mompiche se ha convertido en un paraíso para los amantes del kayak marino, además esta playa es uno de los mejores lugares para probar las especialidades gastronómicas de Esmeraldas, se encuentran variedades de mariscos como camarones, garropas, percas, gambas, langostas, cangrejos, entre otros.

La mejor época para visitar Mompiche, depende del tipo de actividades que usted como turista desee realizar.

Para los amantes del sol, la temporada va desde enero hasta abril, para disfrutar del mar y de las delicias que ofrece.

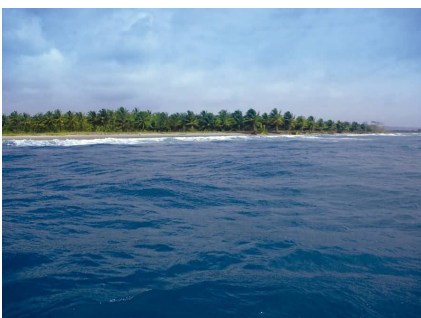
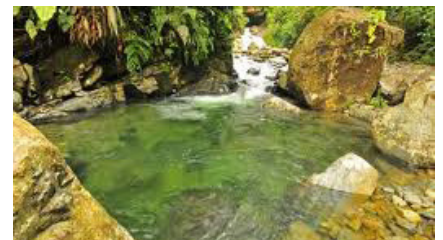
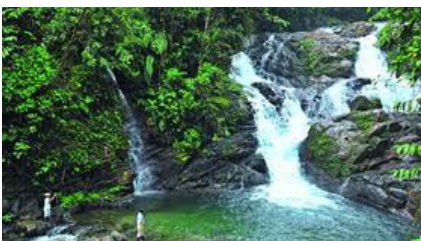
#### HOTEL ROYAL DECAMERON MOMPICHE

Si te animaste a visitar la playa de Mompiche, disfrutarás mejor si te hospedas en el Hotel Royal Decameron Mompiche vía Portete, el que

cuenta con instalaciones diseñadas para ofrecer ambiente natural indescriptible, rodeado de bosques tropicales húmedos, 282 habitaciones, 3 restaurantes especializados y 1 tipo buffet, 6 bares, discoteca, 5 piscinas y un centro de convenciones con capacidad para 600 personas, dotado de la mejor tecnología.

Este acogedor hotel brinda:

- \* Desayunos, almuerzos y cenas tipo buffet
- \* Cenas a la carta
- \* Snacks ilimitados
- \* Bebidas alcohólicas nacionales e internacionales y refrescos ilimitados
- \* Deportes náuticos no motorizados
- \* Piscinas para adultos y niños
- \* Mini-curso de buceo en piscina
- \* Sillas y toallas para la playa y piscina
- \* Discoteca con consumo ilimitado de bebidas
- \* Gimnasio
- \* Programación de actividades diarias
- \* Entretenimiento nocturno.





### PLAYA ESTERO DEL PLÁTANO

Es una bahía apreciada por la semejanza a una gran alberca natural, cuenta con una playa de 3 km de longitud, la arena es fina, color gris; la tonalidad del agua es azul verde, de temperatura templada, su vegetación es de selva media tropical y su oleaje es ideal para la práctica de deportes acuáticos como esquí, kitesurf, windsurf, entre otras.

Este hermoso balneario tiene un maravilloso refugio de aves marinas como gaviotas, fragatas, pelícanos, y playeros, atractivos para propios y extraños.

Poco a poco los habitantes de la zona han desarrollado el turismo, la producción de artesanías y la protección ambiental, ubicado en la vía a San Francisco, a pocos minutos de la parroquia Galera, en la provincia de Esmeraldas, al noreste del Ecuador.

Es uno de los destinos de playa más hermosos de la provincia de Esmeraldas, perfecto tanto para descansar como para practicar diversos deportes acuáticos, ya que el oleaje de sus costas es, en general, bastante fuerte.

Uno de los encantos de esta playa es la Cueva Virgen, donde se puede llegar caminando cuando la marea se encuentre baja y es un lugar preciso para poder observar mejor los pulpos y las langostas.

Cada uno de estos lugares muestran las maravillas que posee la ciudad de Esmeraldas, los mismos que brindan un sinnúmero de actividades para que las puedas realizar y así disfrutar de sus atractivos; por ello no desperdices la oportunidad en tus vacaciones de vivir fantásticas experiencias en compañía de tus seres queridos y amigos.

¡Es tiempo de conocer y admirar los puntos más bellos de tu provincia! ■

## ¿AMOR CON VIOLENCIA?

Redacción.

### EL NOVIAZGO ADOLESCENTE ACTUAL

#### ¿SABIAS QUE?

#### ... ES DIFÍCIL VOLVERSE MUJER:

Hasta la pubertad, las chicas no se preguntaban muchas cosas, porque se veían igual que los chicos. Con la llegada de las primeras reglas, se dan cuenta de que están obligadas a convertirse en una joven mujer. Se ha definido todo lo que ha podido acercándose a los chicos y tratando de imitarlos. No están muy a gusto, se están volviendo tímidas, sensibles, sueñan con fantasías; deben encontrar un estilo que se pegue a su personalidad.

Además, hace falta, que sea capaz de hacer frente al mundo masculino que comienza a mirarla bajo otros aspectos.

Encuentran todo difícil; con todos los modelos que colecciona no puede escoger. De alguna manera, se siente engañada. En efecto, la joven mujer de hoy en día debe ser deservuelta e inteligente, pero a su vez, dulce y subordinada, deportista pero feminista. Sobre todo no debe ser

frígida, pero tampoco de una sexualidad exuberante; debe ser madre y ama de casa, y también estudiar y ganarse la vida. Piensan que es una locura lo que la sociedad moderna pide de ella. Ellas se preguntan todo el tiempo: ¿soy normal?, ¿cómo conciliarlo todo?

#### ... ES DIFÍCIL VOLVERSE HOMBRE.

Desde su infancia, los chicos se ven muy influenciados por su estatus de chico; parecerse a una chica sería la peor desgracia. En la adolescencia, los hombres deben descubrir sus dones físicos e intelectuales; debe darse a conocer en el campo del deporte, preocuparse por su cuerpo, compararse con sus compañeros (¿soy guapo?, ¿bastante musculoso?). En la clase, ha de saber rápidamente lo que vale: o es un alumno brillante y tiene un porvenir asegurado, o es un alumno medio y ya no se presenta tan bien su futuro.

Además, es la edad de las experiencias, pone en marcha cierta máquina: su visión del mundo, sobre sus padres (no son tan perfectos como parecían), las chicas (son más complicadas de lo que se creía); en suma, es el gran momento de las hazañas, de las desilusiones, de la formación de la personalidad.

Por último lo que hará en su futuro; ha de construirse un proyecto de vida que se base en determinados valores abstractos (amistad, generosidad, cultura, situación social, etc) o concretos (la cuenta bancaria, la casa, los viajes con los compañeros, la economía familiar, etc). Este proyecto debe realizarse con los medios que están a su alcance, los inconvenientes que se le imponen, lo que trae muchos dolores de cabeza.

- El inconveniente de la adolescencia, es no saber lo que se quiere, y sin embargo quererlo a toda costa, aquí y ahora, sin fijarse en el tiempo y circunstancias -.

El noviazgo en los jóvenes, suele ser una relación muy inestable, que se ve afectada por la inexperiencia propia de la juventud. También influyen terceras personas que juzgan, presionan, imponen, prohíben, etc. Por lo general, los noviazgos adolescentes no son duraderos, por la misma inestabilidad física y emocional de los jóvenes, que muchas veces lo hacen insostenible.

Generalmente, se consideran a las relaciones entre adolescentes una de las convivencias más importantes en la vida del ser humano, ya que es en esa etapa, en donde nace la necesidad de amar y ser amados.

En todas estas lindas palabras existe una realidad que te presentamos a continuación.

En realidad, la violencia es muy común en los noviazgos de jóvenes, aquí hay unos datos importantes que debes conocer:

\* Uno de tres jóvenes tienen experiencias de algún tipo de abuso en sus noviazgos, incluyendo abuso verbal y emocional.

\* El 40% de muchachas entre 14 a 17 años de edad conocen a alguien de la misma edad quien es golpeado/a por su pareja.

\* Casi el 80% de muchachas que han sido físicamente abusadas en sus noviazgos y continúan con la persona abusiva.

\* 1 de 4 muchachas que han tenido noviazgos revelan que han sido apresuradas a tener relaciones sexuales o tener sexo oral.

Desgraciadamente, la violencia es un fenómeno que crece día a día, por tanto, nuestras relacio-



nes no están libres de este mal, y el noviazgo no es la excepción.

En la actualidad, es muy común escuchar de casos de violencia, que terminan en suicidios o asesinatos, debido a que existen relaciones que generan obsesión, dependencia.

**Algunos de los motivos que llevan a la violencia en el noviazgo adolescente suelen ser:**

- > Obsesión
- > Desconfianza
- > Celos
- > Inseguridad
- > Problemas psicológicos
- > Problemas económicos
- > Problemas familiares
- > Resentimiento
- > Sentimiento de inferioridad ante la pareja

Una pareja violenta es muy probable que tenga antecedentes de maltrato en su familia y su conducta no cambiará espontáneamente, por lo que inicia con el maltrato psicológico, después es física hasta sexual.

Reconocer el abuso en una relación es difícil, especialmente para los jóvenes. Hay muchos tipos de abuso que los jóvenes no consideran ser abuso o piensan que es normal en sus noviazgos. Aunque los noviazgos de jóvenes sean diferentes a los noviazgos de adultos en varias formas, los jóvenes si tienen las mismas experiencias de abuso físico, sexual, verbal y psicológico como los adultos.

También enfrentan obstáculos únicos si deciden buscar ayuda. Diferentes a los adultos, muchos jóvenes no tienen dinero, transportación o lugares seguros a donde ir. Pueden temer que no exista la confidencialidad, que tengan que hacer reportes a la policía o que tengan que avisar a sus padres.

Pero los jóvenes si tienen derecho a noviazgos sanos y seguros. En algunos países los jóvenes pueden aplicar para órdenes de protección y obtener servicios de violencia doméstica sin la

ayuda de un padre o un guardián.

#### RECONOCE COMPORTAMIENTOS VIOLENTOS QUE INVOLUCREN:

\*Actitudes violentas: empujones, arañazos, puntapiés, bofetadas, puñetazos, mordeduras, estrangulamiento o agresiones con armas.

\*Violencia emocional: insultos, gritos, amenazas, intimidaciones, castigos, sometimiento o chantajes.

\*Violencia sexual: sucede cuando la pareja es presionada a tener actividad sexual; luego de insinuaciones, chantajes y amenazas, para lograr que acepte sostener relaciones sexuales con ella, aún en contra de sus deseos.

Las investigaciones realizadas indican que en Latinoamérica tiene gran amplitud el fenómeno de la violencia, especialmente por parte de los hombres, siendo maltratadas entre el 30% y 50% de las mujeres latinoamericanas, entre las que el 10% y el 35%, sufre violencia física.

Está comprobado que el hombre transmite la violencia debido a la educación que recibe para llegar a ser varón, pues no es suficiente haber nacido hombre, hay que demostrarlo. A la larga ser varón es NO ser emocional, es decir, reprimir sus emociones porque la educación tradicional les enseña que las "emociones son cosas de mujeres".

A pesar de que la violencia se encuentre más en los hombres, las mujeres también utilizan formas de control como la manipulación y el chantaje. Esto puede darse al poco tiempo de iniciar el noviazgo o después de algunos meses o años y seguramente continuará en caso de que lleguen al matrimonio.

También es necesario conocer que el problema de la persona violenta, en la mayoría de los casos, puede surgir del maltrato familiar, es decir, las experiencias violentas que ha vivido a lo largo de su historia, entre sus padres o hermanos.

La clave fundamental para prevenir la violencia entre una pareja adolescente es trabajar en una

educación preventiva para ambos, otorgando herramientas para que aprendan a controlar las emociones, respetar el género (masculino y femenino), solucionar los conflictos por medio del diálogo, reflexionar y pensar creativamente para que la relación no sea monótona, pues así como se aprende a ser violenta, es posible, aprender a vivir en paz sin recurrir a la agresión o al maltrato psicológico.

#### TEN EN CUENTA QUE:

Para analizar si tu pareja tiene ciertos comportamientos que se repiten, debes fijarte si controla todo lo que haces y exige explicaciones, es decir, desea conocer con exactitud todo sobre las actividades que realizas como revisa tu celular, en especial tus mensajes, frecuentemente te prohíbe, amenaza o manipula, se enoja y no te habla por mucho tiempo, entre otros; es más grave si:

- \* Mantiene niveles de tensión, insulta y reprocha.
  - \* Te agrede física y/o emocionalmente sin poder controlarse.
  - \* En problemas busca la reconciliación, dice arrepentirse, promete que va a cambiar, te llena de obsequios o se muestra muy complaciente.
- Si tú o alguien que tú conoces está pasando por violencia en su noviazgo, considera tomar estos pasos:
- \* Aprende más sobre la violencia doméstica y la violencia en el noviazgo, y lo que las leyes dicen sobre la violencia doméstica y víctimas que sean jóvenes.
  - \* Comparte la información que aprendas con tus compañeros.
  - \* Apoya a tus amistades y familiares a tender relaciones o noviazgos saludables y seguros.
  - \* Habla en tu comunidad para eliminar la violencia en el noviazgo.
- Si tu relación o la relación de alguien que tú conoces parece ser así, tal vez sea una relación abusiva con la que debes terminar. ■

# ¿TIENES PAREJA? REALIZA EL TEST

A continuación hay unas preguntas que te ayudarán a definir tu relación y decidir si es saludable o no. Encierra en un círculo si es VERDADERO O FALSO:

- 1.- V F  
Ambos decidimos qué queremos hacer cuando estamos juntos.
- 2.- V F  
Empiezo a sentirme aislada de los amigos que tenía antes.
- 3.- V F  
Mi pareja a menudo critica mi aspecto.
- 4.- V F  
Si quiero participar en una actividad de la escuela o social por la tarde sin mi pareja, él / ella no se opone.
- 5.- V F  
Me siento presionada a participar en actividades sexuales.
- 6.- V F  
Siempre intento agradar a mi pareja, y me siento responsable si las cosas salen mal.
- 7.- V F  
Mi pareja se burla de mí con malicia y me avergüenza delante de mis amigos.
- 8.- V F  
Mi pareja me ha hecho daño físico, aunque él / ella se arrepintió después.
- 9.- V F  
Mis sentimientos y deseos son importantes para mi pareja.
- 10.- V F  
Mi pareja es muy celoso/a.

## Puntuación:

Si tu relación es saludable, habrás respondido VERDADERO al 1, 4 y 9 y FALSO al 2,3,5,6,7,8 y 10.

Contestar falso en una pregunta de verdadero, o verdadero si la pregunta es de falso es una señal de aviso de una relación poco respetuosa.

Si hay varias señales de aviso, ello indica una relación abusiva.

**RESPONDER VERDADERO A LA NÚMERO 5 U 8 DEFINIDAMENTE INDICA ABUSO.**

# UNIDAD DE POSTGRADOS Y FORMACIÓN CONTÍNUA

Por: Dra. Tahimi Achille Valencia  
Ing. Cecilia Velasco Angulo

*"EL OBJETIVO DE LA EDUCACIÓN ES LA VIRTUD Y EL DESEO DE CONVERTIRSE EN UN BUEN CIUDADANO."*

## PLATÓN

La PUCESE es una institución muy reconocida, por su trayectoria a nivel nacional, propende que sus especializaciones que imparte respondan a las necesidades de estudio de postgrado, como respuesta a los requerimientos de formación de profesionales que se especializan en una área específica de conocimiento, de acuerdo a los avances científicos, tecnológicos, y sociales del país y del mundo.

La Unidad de Postgrados a través de sus programas de estudio apoya a todos los maestrantes que han escogido ser parte de nuestra Sede,

optando por las maestrías que hoy ofertamos y que tienen incidencia directa para el desarrollo de nuestra provincia, contribuyendo así a forjar una sociedad basada en la igualdad de oportunidades a través de una formación de calidad, sean éstas a través de las siguientes ofertas: Maestrías en Administración de Empresas Mención Planeación, Maestría en Ciencias de la Educación, y Maestría en la Gestión y Práctica Docentes, buscando siempre la excelencia académica la cual debe ser entendida como la continuidad de los esfuerzos, de acuerdo con la evolución técnica, tecnológica y científica en concordancia con el desarrollo de nuestra Sede. Otro de los objetivos de la PUCESE y la Unidad de Posgrados es dotar a nuestros docentes de herramientas psicopedagógicas e investigativas



para el mejoramiento del desempeño docente y el proceso educativo de manera continua, para esto, existen los programas de capacitación y perfeccionamiento permanente para sus docentes el cual inicia en el mes de mayo del 2013, dirigido a todo profesional que quiere perfeccionarse continuamente. ■

# SÉPTIMO CAMPAMENTO DE EMPRESARISMO MEDELLÍN-COLOMBIA

Redacción.

Por tercer año consecutivo, durante los días 20, 21 y 22 de marzo de 2013, los docentes Econ. Roxana Benites y el Ing. Gimmy Jácome, asistieron la VII campamento de verano en Empresarismo en Medellín.

El objetivo primordial del programa fue el de contribuir al fortalecimiento de las capacidades emprendedoras e innovadoras en cada una de las regiones de los países participantes, a través de la socialización de experiencias en los ámbitos académicos y empresariales.

El grupo de trabajo estuvo compuesto por profesionales de la rama emprendimiento de varias universidades colombianas, de la PUCE-Quito,

de la UTPL, de Universidad del Perú, Santa María de Chile y de la Ciudad del Saber, Panamá. Es importante destacar que en esta oportunidad nos acompañó la Prefecta de la Provincia de Esmeraldas, Ing. Lucía Sosa de Pimentel, la Coordinadora del GADPE, Maria Luisa Tenorio y la Directora de Fomento Productivo del GADPE, Cecibel Hernández.

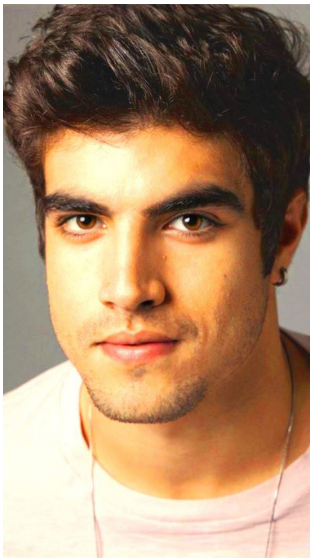
Entre las acciones que se desarrollaron durante las jornadas podemos mencionar, identificar metodologías y técnicas de creatividad acordes al desarrollo del proceso creativo en los jóvenes universitarios, haciendo posible la generación de ideas de alto valor, socializar iniciativas y casos



de ideas que se han transformado en proyectos de alto reconocimiento, por la labor de sus emprendedores y el aprovechamiento de las oportunidades que el medio les brinda, también exponer el potencial de las herramientas que brinda el marketing digital para el mundo del emprendimiento, además de presentar la Escuela de Verano de la Universidad EAFIT y sus cursos, especialmente los vinculados con el tema de emprendimientos innovadores latinoamericanos entre otras. ■

# ENTREVISTA CON CAIO CASTRO EL LADO QUE NO CONOCÍAS

Redacción.



*Hace poco participó en la novela brasileña "Fina Estampa" en el personaje de "Antenor", ahora se confiesa y nos habla del amor...*

Le encanta el surf, cree en el pensamiento positivo, goza de skate y no libera un buen reggae en MP3.

No es que su vida no ha cambiado: de hecho, todo "Mi vida siempre ha sido genial. La diferencia es que ahora tengo un trabajo, me gusta lo que hago y puedo vivir", dijo el gatito.

*¿Cómo eres en el amor...*

Confesó que a pesar de no ser almirado, sabe cómo ser romántico. Y ya que estamos hablando de romance...

*¿Cómo fue tu primer beso? Es importante en una relación?*

**Caio:** "Es el principal. Recuerdo que yo tenía siete años y en el primer grado. Ni sabía lo que estaba haciendo. Le pregunté a la chica si quería salir. Ella envió una nota diciendo 'sí'. Fue un paseo. En el autobús nos besamos mucho. Los chicos seguían diciendo 'ellos se besan'. "No le cuenten al profesor. (risas)".

*Lo que una chica te necesita para ganar?*

**Caio:** "Una chica tiene que ser ella misma, tiene que ser pura, limpia y buena".

*Debe ser limpia?*

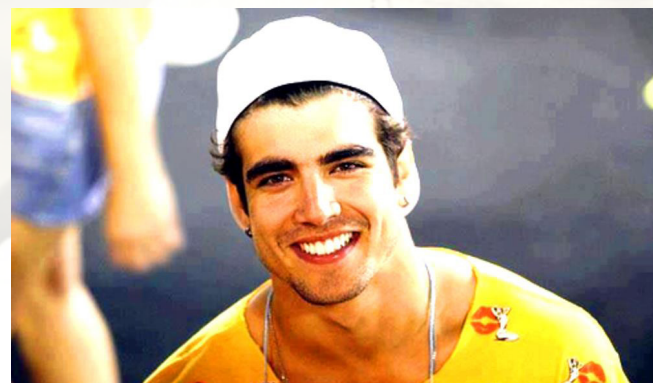
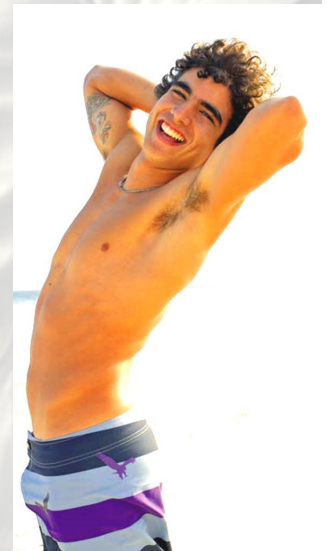
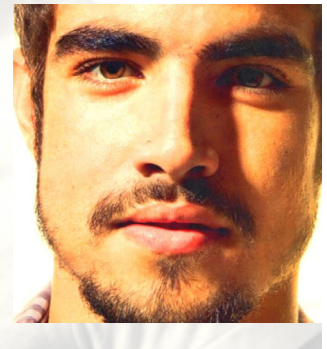
**Caio:** "Me gusta para empezar, que no se preocupe por el maquillaje. No es que me guste demasiado. Pero me encanta el look de unas sandalias, una blusa, una falda y cabello que lo lleve si temor. Así está muy bien. Es una suerte que tengo (risas).

*Cómo abor das a una chica? Inviertes para ganar?*

**Caio:** "Yo prefiero ser discreto, si se dan cuenta que estoy dando partido, voy suave. Pero si por el contrario voy suave y ella se interesa mucho, no tengo problema.

*¿Le darías una oportunidad a una chica que no está dentro de los estándares de belleza?*

**Caio:** "Tiene que tener dos factores para que me quede. Tiene que ser hermosa para mí, por favor, pero eso no es todo. Tienen que tener una buena cabeza interior, De todos modos, deber ser preciosa por dentro y por fuera". ■



# ANÉCDOTAS DE LOS ESTUDIANTES

Por: Sandy Sánchez y María José Motato

*Los estudiantes de la PUCESE recordando algunas experiencias de su vida estudiantil revelan algunos "secretillos" de su pasado que en su momento fueron vergonzosos y, frustrantes pero que con el tiempo se convierten en anécdotas chistosas y que de no ser por este espacio, creemos que nunca las compartirían.*

*-Obviamente si al terminar de leer se preguntan "bueno ¿y?" la mejor respuesta sería: "se tenía que estar ahí para entender que fue chistoso" -*

## Josué Moreira nos cuenta:

Hola a todos les cuento una anécdota que me paso hace poco tiempo al bajar de la universidad. Bueno yo tome un bus en la parada de las Palmas para llegar a mí casa sin gastar mucho dinero había un asiento vacío y me senté ahí tiempo después sube una linda chica y como todo caballero le sedo el asiento luego entra una mujer con dos hijos y ella le sede el asiento y el bus arranca bruscamente y uno de los niños de unos 4 años para no caer por la aceleración del carro se agarra del pantalón de la chica y lo baja, ella tenía una tanga muy bonita, tal fortuna para mí y los demás menos para ella que estaba muy avergonzada, le iba a pedir su número telefónico pero ella se bajó del bus antes de llegar a mi destino.



## Andrés Lara cuenta que:

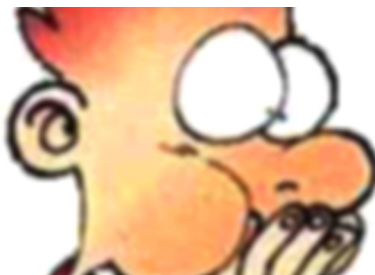
Al primer día del pre- universitario, me encontraba pidiendo el carnet estudiantil y me dieron ganas de ir al baño y empecé a buscarlo y dure unos 30 minutos y lo más gracioso es que había pasado por el baño de la aulas que se encontraba bajo las escaleras varias veces sin verlo.



## Sandy Sánchez nos dice que:

Tenía que bailar en una presentación, llevaba varios meses preparándome ya que era muy importante para mí porque ese baile estaba asociado a una materia, en la cual necesitaba puntos para subir mi calificación. Estaba toda mi familia, amigos, profesores y compañeros de clase.

Unos minutos antes de salir al escenario me empecé a sentir un poco mal y resulta que en vez de recordar la coreografía lo que hice fue vomitar a un paso de la tarima, me dio mucha vergüenza y retrocedí vomitando a mi novio que estaba detrás de mí.



## María José Motato nos cuenta:

Un día bajando de mis clases de lenguaje a las 20H00 aproximadamente, un grupo de amigos y yo decidimos bajar a pie hasta nuestras respectivas casas, Stalin uno de mis amigos, nos advirtió que transitar a esas horas por la esquina del Colegio Sagrado Corazón resultaba muy peligroso, pero como siempre lo mandamos a callar e hicimos caso omiso a sus advertencias, segundos después veo que se acerca una moto con dos tipos de apariencia extraña bajándose y amenazándonos con sus dedos, muy asustados no nos fijamos en que no estaban armados y por el miedo retrocedí sin ver que había un bache y este me hizo caer y golpearme fuertemente, mientras los ladrones se fueron en la moto riéndose de mí.



# REENCUENTROS Y ALGUNAS HISTORIAS

Redacción.

*Estando en la sala de cómputo trabajando un ratito, veo a Verito, después de unos días que ha estado acompañando a su familia en la pérdida de su abuelita. Me acerco para platicar un ratito porque es linda Verito, siempre tan cariñosa, y la notamos tan afectada hace unos días cuando nos contó cómo se había ido su abuelita, así, de un día para otro, tan rapidito...*

Así me lo recuerda Verito: cómo le escuchó decir a su papa que su abuelita se había querido retirar así no más, sin hacer mucho ruido, tranquilita, sin dar guerra. Me cuenta que ella, que era una mujer de fe profunda, que seguramente se fue confiada y en paz; y que todos la querían mucho en la familia y mucho la van a extrañar; que lleva tiempo hacerse una a la idea...

Está emocionada Verito y muy interrogada ante esta pérdida y se hace muchas preguntas: sobre la vida, sobre la muerte, sobre el sentido, sobre lo que realmente merece la pena y sobre cómo la vida se nos va y cómo la podemos aprovechar... sobre lo que habrá después, sobre lo que queda, sobre lo que será... sobre el sentido que tiene vivir si es tan duro dejar partir...

Se hace preguntas y a mí también me hace emocionarme, recordar otras pérdidas, interrogarme, y dejarme envolver por el misterio que es la vida... y dar gracias por cada día y por estos encuentros especiales, muchos estos días, que me invitan a bucear en lo más hondo que habita en cada persona, en la realidad, la vida...

Voy a clase y, de camino, me detengo a saludar a Juanpe. Siempre me agrada verle y escucharle decir "bacancísimo" las más de las veces al preguntarle cómo está. A veces, hasta hace como de ángel de la guarda, cuando me cuenta de sus pensamientos y reflexiones, de tantas cosas que vivió y le enseñó la vida, a través de tantas personas y situaciones...

Hoy me ha vuelto a sorprender con uno de sus comentarios, de esos que tal vez en el momento no asimilo pero que luego, me hacen pensar... "Ahora sí" me dice "ahora sí eres otra vez tú, con todo tu cuerpo, con todo el ser; ahora sí se te ve más entera y más tú presente en todo lo que tú

eres, con vida, con brillo, plena..." Bueno, no sé si eso me dice exactamente, pero, algo así. Y me hace pensar en que creo que en algo acierta; que una vez más me vivo en diáspora, en movimiento, en tránsito, como invitada por la vida a nacer de nuevo, a abrirme a una nueva etapa y sentido en mi existencia.

Pues cada cambio de país, aunque esta vez sea en un precioso reencuentro, conlleva unas apuestas y unas renunciaciones; unos anhelos y unas pérdidas; unos encuentros y unas despedidas... y en el fondo, seguir transitando esta profunda paradoja que me siento y vivo aunque, esta vez sí, con la intuición que Juanpe me expresa de ser yo misma, más entera, más en plenitud, más en comunión con lo que de fondo busco, siento y deseo... Aun con los caminos por recorrer, aprendizajes, miedos, interrogantes y los "echo de menos"...

Estoy trabajando en la preparación de clases y me encuentro con Ana, quien hace unas semanas que llegó, como yo, a la provincia verde, a Esmeraldas y a la PUCESE; solo que ella por primera vez. Y fácilmente conversamos de cómo nos va, de las primeras impresiones, de tantas cosas diferentes, tantas emociones, pensamientos, sensaciones... Las cosas que Ana me cuenta me traen muchos recuerdos, es bien interesante para mí la conversa y lo que ella me cuenta, sus pasos y deseos por abrirse, conocer y compartir con la gente, en esta tierra, en esta cultura, una nueva manera de vivir y de percibir

la realidad... me ilusionan sus ganas, me conmueven las sensaciones que va descubriendo, los desafíos, los aprendizajes, algún que otro traspies y choque que también nos provoca la realidad...

Me alegra escucharla, que viva esta experiencia como una gran oportunidad para conocerse a sí misma más a fondo, por dentro... desafío/oportunidad que es para ella esta experiencia, no exenta de dureza o de dificultades; pidiéndole a ella, grandes dosis de paciencia y de diálogo interior... Me llena ese ratito su entusiasmo, su frescura, sus ganas, más allá de sus preocupaciones, preguntas, su "¡uf!"... Me llega su empeño de querer vivir a fondo la vida y este episodio esmeraldeño que le regaló el destino y me quedo llenecita de apertura y buena vibra, sonrisa y energía...

Es en la PUCESE donde este tiempo, nuevamente, vivo profundos y entrañables reencuentros y encuentros... es donde los y las estudiantes me expresan que, de primera impresión, perciben "buen ambiente", "un espacio interesante", "amplitud", "un lugar motivador para estudiar" "calidad y calidez"... Y siento, una vez más, la emoción y el agradecimiento, el profundo agradecimiento, de poder sentirme nuevamente acogida e implicada en construir y ofrecer lo que soy en la PUCESE, "esta, nuestra universidad" que decía una amiga... "familia" que dicen otras... este "buen lugar", para mí... lugar de ENCUENTROS. ■



LA TERCERA  
SEDE MEJOR  
EVALUADA DEL PAÍS

UNIVERSITARIA

POR TÍ, TRABAJAMOS  
PARA SER LA PRIMERA

**32**  
años

Formando excelentes  
profesionales.