

Octubre 2022



Estar Bien

Boletín Institucional Dirección de Bienestar Estudiantil UIS No. 1



*¡Estudiante UIS,
su Bienestar es nuestro compromiso!*

En la UIS, el Bienestar de los estudiantes es nuestro compromiso

Hacer efectivo el derecho a la educación superior es una responsabilidad compartida y constituye una prioridad impostergable para generar en nuestro país un futuro social y humano sostenible.

De acuerdo con el censo poblacional realizado en Colombia en el año 2018, de una población total de 48.2 millones de personas, el 26.1% se encuentran entre los 14-18 años y el 16% entre los 18-26 años de edad, para un total de 20.244.000 personas en el rango de edad comprendido entre el 14-26 año. Todos ellos atraviesan una fase muy especial de su curso de vida, cuyo tránsito exitoso y esperanzador depende en gran medida además del buen apoyo sociofamiliar, de una educación superior de alta calidad orientada desde la perspectiva de la formación integral, la cual debe tener en cuenta la dimensión humana completa de nuestros jóvenes.

Esto en concordancia con la necesidad de brindar también un adecuado acompañamiento durante la vida universitaria con programas y servicios de Bienestar Estudiantil, de tal manera que los factores de

riesgo derivados de su edad, de las circunstancias personales, familiares y sociales no impacten al joven en su salud, su bienestar, en el rendimiento académico o su permanencia en la universidad y, en general, en su proyecto de vida.

En Colombia, durante los últimos años, el Bienestar Universitario ha evolucionado notoriamente en su concepción, gracias a la participación del Estado, el Ministerio de Educación Nacional (MEN), la Asociación Colombiana de Universidades (Ascún), el Consejo Nacional de Rectores, las organizaciones estudiantiles y las diferentes comunidades universitarias; a tal punto que se ha descrito y ha sido adoptado a nivel de todas las Instituciones de Educación Superior (IES) como "eje transversal a la vida universitaria", bajo los principios de "formación integral, calidad de vida y construcción de comunidad".

En este sentido, la Universidad Industrial de Santander durante lo recorrido del presente Siglo XXI ha mantenido un notorio compromiso institucional con el Bienestar Universitario en general y con el Bienestar Estudiantil en particular, materializado en un am-

plio portafolio de programas y servicios de atención en salud, programas educativo-preventivos y de atención socioeconómica; además de la reciente modernización de la infraestructura física y tecnológica, mediante la cual se garantiza las mejores condiciones posibles para atender a los estudiantes.

Finalmente, en la medida que se cumplan estos propósitos, la Universidad estará causando un impacto favorable en la situación general de desarrollo de la sociedad a través de la formación de nuevos profesionales que lleven consigo, no sólo la formación técnico - científica propia de su disciplina, sino también los cambios de cultura, de conducta y estilo de vida, logrados con el esfuerzo propio y el apoyo directo de la academia y de Bienestar Estudiantil; de tal manera que para cada persona que ingrese como estudiante a la UIS, se haga realidad su proyecto académico y de vida para el mejor desempeño posible en la sociedad.

¡Bienvenidos a este nuevo espacio, recuerden que 'Estar Bien es Bienestar'!

BANDERA DE CRÉDITOS

Rector, Hernán Porras Díaz - **vicerector Académico**, Daniel Sierra Bueno - **vicerector de Investigación y Extensión**, Fernando Rondón González - **vicerector Administrativo**, Gerardo Latorre Bayona. - **director de Bienestar Estudiantil**, Víctor Yesid Pérez Calao - **director de Comunicaciones**, Vidal Humberto Abreo Becerra - **Editora Estar Bien**, Yuribeth Calderón Alsina - **Diseño y Diagramación**, Luis Fernando Rivero S.

Carrera 27 - Calle 9, Ciudad universitaria PBX: 634 4000 Ext. 2194
Telefax: 635 8487 Correo electrónico: ycalcina@uis.edu.co
Bucaramanga, Colombia



@UIS

UISenlinea

@uis

UIS





Bienestar Estudiantil en cifras



1. Número de estudiantes atendidos al menos una vez en cada uno de los servicios de Salud, en lo corrido del primer semestre académico de 2022: **3.845**

2. Número de estudiantes que pagaron derechos de salud para el primer semestre académico de 2022: **7.639**

3. Número total de atenciones individuales realizadas (subproceso de Atención en Salud), en lo corrido del primer semestre académico de 2022: **16.855**

4. Número de estudiantes que han participado al menos una vez en los Programas Educativo-Preventivos, en lo corrido del primer semestre académico de 2022: **6.635**

5. Número de estudiantes que han participado en actividades de promoción y prevención, durante el primer semestre académico de 2022 (desde el 18 de abril al 27 de septiembre): **18.613**

6. Cantidad de raciones entregadas en el Servicio de Comedores 2022-1: **318.209**

'Estar Bien es Bienestar'



Programas y servicios para su 'Bienestar'

En Bienestar Estudiantil, nuestro deber es dirigir, orientar, coordinar y ejecutar los servicios y programas destinados al desarrollo integral de la comunidad estudiantil y al mejoramiento continuo de la calidad de vida de nuestros estudiantes.

¡Aquí se los presentamos!





Pida su cita al
6344000 Ext. 2274 y 2777
o en página web de estudiantes
Lunes a viernes:
7:00 a. m. a 12:00 m.
y de 2:00 p. m. a 5:00 p. m.



¡Qué 'bien...estar' en la UIS!

Por: Yuribeth Calderón Alsina
Dirección de Comunicaciones UIS

Para garantizar mejores oportunidades de acceso y permanencia y evitar la deserción, la Universidad Industrial de Santander (UIS) promueve estrategias de bienestar dirigidas a orientar, coordinar y ejecutar servicios y programas destinados al desarrollo integral y al mejoramiento continuo de la calidad de vida de los estudiantes. Historias como las de Harol Yasua Ríos Ayala, evidencian ese compromiso.

En la UIS hay miles de experiencias, pues cada estudiante es una historia, una de ellas es la de Harol, un joven que encontró en Bienestar Estudiantil un soporte que le permitió terminar con éxito su carrera universitaria... Recientemente se graduó como abogado UIS.

El sueño de Harold inició desde muy niño. "Soñaba con ser un gran abogado, pero no soy de una familia pudiente y sabía que si quería lograrlo debía trabajar duro para lograrlo. Me preparé y entré a la UIS, la universidad a la que le debo mucho, no solo porque me formó como profesional, sino por todo el apoyo que recibí durante mi carrera", dice orgulloso de ser UIS.

En sus primeros semestres se enfrentó, quizá, a la situación más compleja de su vida, "una lucha conmigo mismo, mis preocupaciones, dificultades académicas y familiares, me generaron algunos problemas de salud mental, pero encontré en Bienestar Estudiantil el apoyo que necesitaba, recibí la atención, a través de psicología, y logré optimizar mi salud mental organizando mis ideas".

Pero este no sería el único beneficio que recibió, por razones económicas se vio obligado a solicitar reliquidación de matrícula, la cual le fue aprobada, siendo fijada en 1/8 de sm-mlv, el menor valor

posible, esto le representó un gran alivio financiero.

También fue beneficiario del servicio de odontología. "Evidenció una molestia y se dieron cuenta que era necesario extraer mis cuatro cordales, desde Bienestar Estudiantil recibí la atención sin ningún costo, inclusive una extracción requirió de cirugía y pusieron a mi servicio un especialista externo para garantizar dicho procedimiento".

Pero los beneficios para Harold no terminaron allí, fue beneficiario del programa de Comedores/Combo saludable durante toda su carrera. "Los beneficios que ofrece la UIS, difícilmente se ven en otras universidades. Recibí alimentación balanceada a muy bajo costo. Como los fines de semanas no hay este servicio, desde nutrición me brindaron suplementos vitamínicos para complementar mi alimentación".

"Si tuviera que enumerar todos los beneficios que recibí de la UIS, tal vez no terminaría, incluso recibí orientación espiritual desde la capellanía y, en varias oportunidades, mercados para mi alimentación los fines de semana. Además, fui auxiliar administrativo durante siete semestres, lo que me permitió recibir algunos recursos que aportaron a mi formación".





Harol Yasua Ríos Ayala, se graduó como Abogado UIS el 19 de mayo de 2022.

Para Harold, culminar su carrera fue un gran desafío, pero encontró en la UIS el apoyo que necesitaba. "Aquí encontré manos amigas, incluso cuando la pandemia nos tocó a todos. Tengo amigos de otras universidades que se sorprendían por todo el apoyo y las ayudas que nos dieron en ese tiempo. Me dicen: Yo no recibí ese apoyo", cuenta emocionado.

En nuestro compromiso con el bienestar, Harol, como muchos estudiantes UIS, también recibió orientación del Sistema de Excelencia Académica (SEA). "Me dieron un curso intensivo para organizar un cronograma semanal, logrando un balance académico, personal, espiritual, familiar y físico". Estos y muchos beneficios recibió Harol durante su paso por la Universidad.

Hoy, ya es un egresado UIS, pero cuando le preguntan qué representa para él la Universidad Industrial de Santander, dice con total aprecio, agradecimiento y sin titubeos: "La UIS, para mí, es más que una universidad, la UIS es mi casa y mi familia".

"Soñaba con ser un gran abogado, pero no soy de una familia pudiente y sabía que si quería lograrlo debía trabajar duro para lograrlo. Me preparé y entré a la UIS, la universidad a la que le debo mucho, no solo porque me formó como profesional, sino por todo el apoyo que recibí durante mi carrera"



¿Qué le hacen las drogas al cerebro?

El cerebro humano es el órgano más especializado del cuerpo. Necesitamos el cerebro para ver, oír, oler, saborear y sentir. Esencialmente, somos nuestro cerebro: él es todo lo que sentimos y pensamos, es lo que somos.



Es por ello que al consumir alguna sustancia psicoactiva se generan cambios e hiperactividad en ese circuito, por ello, lo que hacen en el cerebro es producir euforia y necesidad de volver a consumirlas. Cuando la presencia de la droga se repite, el circuito se adapta y disminuye su sensibilidad, lo que hace que a la persona le resulte difícil sentir placer con algo que no sea la droga y se generan sensaciones estresantes como ansiedad, irritabilidad e inquietud.

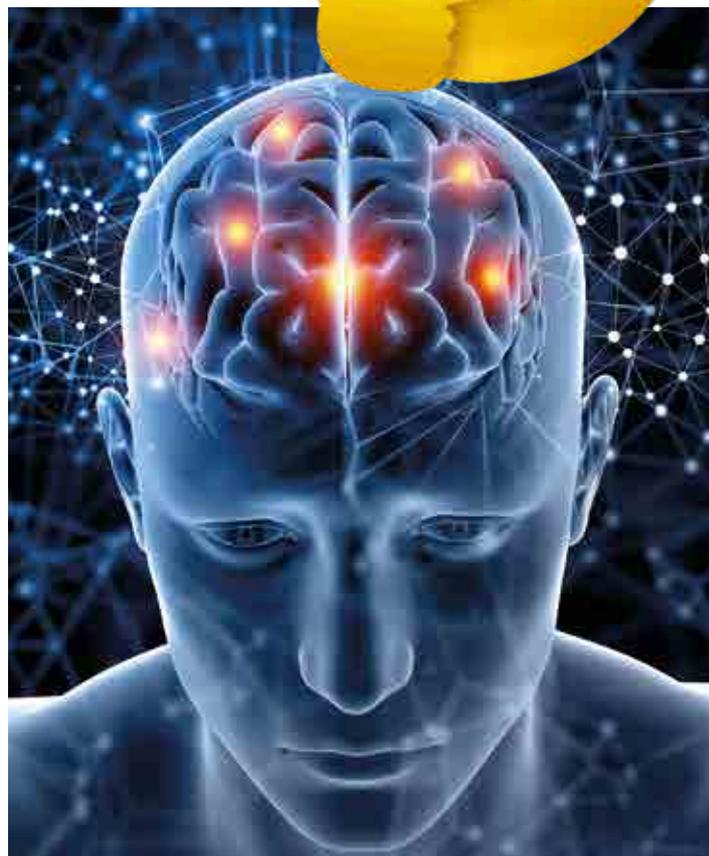
¿Cómo funciona nuestro cerebro?

Nuestro cerebro tiene células llamadas neuronas que se

comunican entre sí liberando sustancias químicas entre los espacios que existen entre ellas. Estas sustancias químicas se llaman neurotransmisores y sirven como mensajeros entre las neuronas.

El neurotransmisor cruza el espacio entre las células y se adhiere a otra neurona, en forma similar a una llave que calza en una cerradura. Ese es el modo en que las neuronas se hablan entre sí para hacer que el cerebro y el cuerpo actúen.

Las drogas modifican la manera en que las neuronas se comunican entre sí. Por esta razón las drogas hacen actuar de formas en las que no se actúa normalmente.



Referencias

1. Cerebro y drogas, Andrés Antonio González Garrido, 1ª edición, México: Editorial El Manual Moderno, 2013.
2. Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas; Institutos Nacionales de la Salud; Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. 2019



Hay varias partes en el cerebro que se ven afectadas por las drogas:

- Los ganglios basales son la parte del cerebro que nos motiva a hacer cosas placenteras, como comer o pasar tiempo con amigos. Las drogas estimulan esta parte del cerebro y hacen que la persona se sienta feliz. Pero si una droga se consume mucho, los ganglios basales se acostumbran a la presencia de la droga y hacen que sea muy difícil sentirse feliz por algo que no sea la droga. (1)
- La corteza prefrontal nos ayuda a analizar, tomar decisiones y planear nuestros actos. Por eso es que cuando alguien consume drogas le cuesta tomar buenas decisiones y controlar su comportamiento.(1)
- Además, algunas drogas afectan otras partes del cerebro, como el tronco del encéfalo. El tronco del encéfalo controla la frecuencia cardíaca y la respiración.

Cuando una persona se droga, su respiración se puede volver peligrosamente lenta. (1)

¿Por qué las personas continúan usando drogas a pesar que le hacen mal?

Las drogas afectan el cerebro de tal forma que es muy

difícil dejar de consumirlas, incluso cuando la persona sabe que le hacen mal. Porque al consumir ciertas drogas el neurotransmisor dopamina se libera en grandes cantidades en los ganglios basales. Esta sustancia cambia la manera en que funciona el cerebro y lleva a la persona a consumir la droga una y otra vez. El cerebro aprende a gustar de la droga



y la buscar constantemente. Cuando una persona no puede dejar de usar drogas, incluso si desea hacerlo, y la droga le causa consecuencias graves, estamos ante una situación de adicción. El cerebro ha aprendido a sentir deseos intensos de la droga. (2)

¿Cuáles son los efectos a largo plazo del consumo de drogas?

Las drogas pueden producir cambios importantes en el cerebro, afectando la manera en que una persona piensa y actúa. Pueden originar otros problemas médicos e incluso causar la muerte. Las drogas pueden causar enfermedades cardíacas, cáncer, problemas pulmonares y trastornos de salud mental, como la depresión. Algunas drogas hasta pueden matar algunas células cerebrales y del cuerpo y hacer que resulte difícil caminar o hablar. (2)

¿Qué debo hacer si alguien que conozco necesita ayuda?

Si piensa que un amigo o familiar tiene un problema de drogas, hable inmediatamente con su servicio de salud, un consejero o un amigo de confianza. Recuerde que, hay tratamientos disponibles y las personas pueden mejorar de las enfermedades adictivas.

Para obtener más información, acuda a nuestro servicio de salud especializado en prevención y atención a la conducta adictiva SER-UIS, adscrito al Bienestar Estudiantil UIS o comuníquese al teléfono **6344000 ext. 1535 y 1368.**

La crononutrición y nuestro reloj biológico

Por: María Kamyla Jaimes Rozo y
Laura Nathalia Flórez Garavito
Estudiantes último nivel de Nutrición
y Dietética

¿Alguna vez se ha cuestionado si su ida a la nevera, a las 11 de la noche, es tan buena como su desayuno?

Para conocer la respuesta primero debe saber que el cuerpo humano nace con un reloj biológico que se sincroniza con el ritmo de la naturaleza, este cronómetro corporal adapta a los seres vivos a los ciclos diarios como el de luz y de oscuridad; mediante la regulación de algunas hormonas tales como: la **grelina**

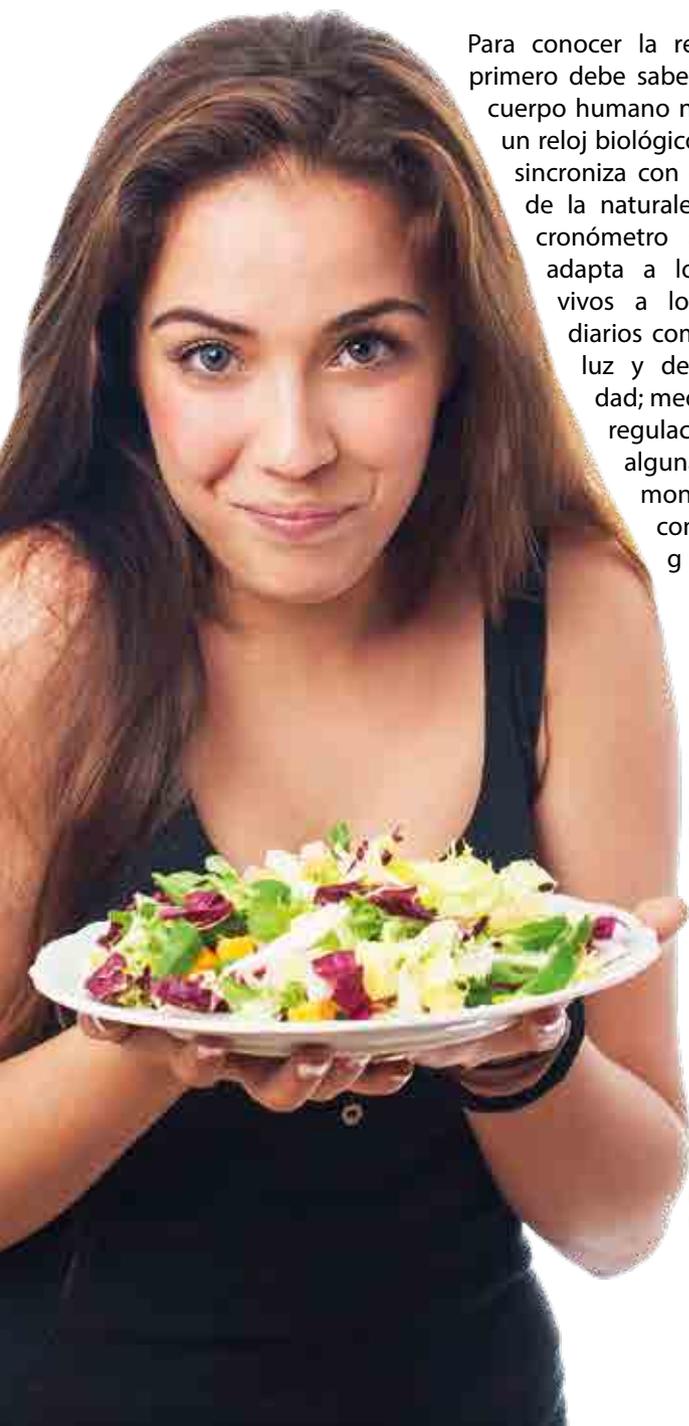
(hormona que aumenta el apetito) la cual tiene su presencia en sangre o pico más alto desde las 12:00 del mediodía hasta las 8:00 p. m., es por ello que sentimos más hambre al medio día o en la noche.

La Hormona de crecimiento GH (promueve el crecimiento de tejidos y órganos) la cual tiene su pico más alto de 10:00 p. m. y las 12:00 p. m. y el cortisol (hormona que ayuda a responder ante el estrés y a combatir las infecciones) la cual tiene su pico más alto desde las 6:00 a. m. hasta las 12:00 del mediodía.

De esto se trata precisamente la crononutrición, de mantener sincronizados estos relojes gracias a una rutina diaria

de alimentación en la cual debe tener en cuenta los horarios mencionados anteriormente, esto va a favorecer su salud, ayudando a controlar el peso, la composición corporal, favoreciendo un buen apetito y una vida más plena.

Por el contrario, las cenas tardías, el uso excesivo del celular, el consumo de alimentos ultra procesados y azúcares simples (como los encontrados en golosinas, paletas, chocolates); desincronizan sus relojes biológicos, llevando a padecer enfermedades como la diabetes Mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares y favoreciendo el sobrepeso y la obesidad.



1 Desayunar es muy importante. Consuma, al menos, una ingesta de alimento saludable durante la mañana.

2 Incluya alimentos fuentes de triptófanos como: huevo, avena, almendras, semillas de chía o calabaza.

3

Cene temprano, por tardar a las 7:00 p. m., pues el proceso digestivo puede tardar entre 2 y 3 horas.

4

Incluya alimentos con cronobiótico: kiwi, cerezas, maracuyá, pistachos, almendras, nueces y semillas.

4 pasos
para seguir
la crononutrición



¡PADRES DE FAMILIA!

El acompañamiento es fundamental para la formación integral de su hijo.

La familia es el primer referente de formación de los seres humanos, el escenario que propicia la motivación por aprender, la fijación de metas para lograrlas y superarlas, considerándose un eslabón fundamental en la formación de los hijos.

Desde esta perspectiva, la Coordinación de Servicios Integrales de Salud y Desarrollo Psicosocial de Bienestar Estudiantil, propicia el acercamiento a la red primaria de apoyo de la población educativa de la Universidad Industrial de Santander, desde la estrategia Familias Seguras.

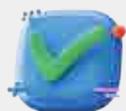
Familias Seguras tiene como propósito fundamental, fomentar espacios de comunicación en la relación familia-universidad, familia-estudiante, propuesta que busca favorecer el fortalecimiento del proceso académico, de formación, permanencia y graduación del estudiante UIS; para ello, se han implementado espacios de interacción y encuentros con los padres acerca de la importancia del rol de la familia, a su vez, se visibilizan los diversos programas de apoyo y servicios que ofrece la UIS, en las dimensiones académica, cognitiva, biopsicosocial y socioeconómica.

Atención a sus inquietudes a través del correo: familias.seguras@uis.edu.co, (607) 6344000 extensión 2274.

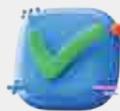


BIENESTAR ESTUDIANTIL

Lineas de Atención



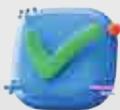
Protocolo de atención a Hechos de Violencia Basada en Género
PBX 634 4000 Ext. 2393



Atención por sospecha de Covid-19
WhatsApp 315 7622895



Estrategias Familias Seguras
PBX 634 4000 Ext. 2274
familia.seguras@uis.edu.co



Póliza de accidentes solidaria
#789 ó 01 8000 512021



Programa de inclusión
PBX 634 4000 Ext. 1367
piesd@uis.edu.co



¡Estamos listos para atenderte!



Universidad Industrial de Santander

Bienestar Estudiantil

#LaUISqueQueremos