



Emociones que afectan la salud física



En la actualidad, se está observando cómo el aumento del suicidio en la población colombiana ha suscitado un sinnúmero de cuestionamientos, sobre todo aquellos que tienen que ver con las razones por las cuales una persona decide culminar con su vida de manera voluntaria.

Es necesario entonces, entender cómo en muchas ocasiones las situaciones que pueden llevar a una persona a tener cambios repentinos en su comportamiento no son generados en algunos casos por presiones sociales, a veces, son las emociones las que juegan un papel importante en dichos procesos y que más allá de ser solo un sentir, es necesario recalcar que el cuerpo responde a la manera de pensar, sentir y actuar.

Esto es un tipo de conexión entre mente/cuerpo.

Cuando una persona se siente estresada, ansiosa o molesta, su cuerpo reacciona de una manera que puede indicarle que algo no está bien. Por ejemplo, es posible que desarrolle presión arterial alta o una úlcera de estómago después de un evento particularmente estresante, como la muerte de un ser querido.

Por esta razón es necesario que se entienda que hay procedimientos que ayudan a mejorar la salud emocional. En primer lugar, es vital reconocer sus emociones y comprender por qué las está teniendo. La clasificación de las causas de la tristeza, el estrés y la ansiedad en su vida puede ayudar a controlar su salud emocional. Los siguientes son algunos otros consejos útiles:

Expresa sus sentimientos de manera adecuada.

Vive una vida equilibrada.

Desarrolle la capacidad de resiliencia.

Calme la mente y el cuerpo

Cuídese.

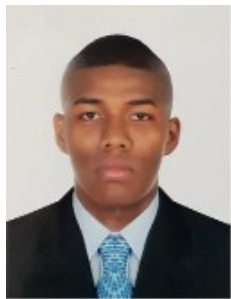
Para culminar, se brinda la siguiente recomendación: tenga mucho cuidado con sus pensamientos, ya que estos tienen un gran efecto en su salud física. Cuando usted se sienta enfermo y quiera cambiar su situación, revítese, recuerde que todo comienza con las emociones y la mente.

Yeni P. Bastidas Ramírez
Coordinadora del laboratorio de
Psicología y docente.
Centro Regional Apartadó
yeni.bastidasra@amigo.edu.co



Elecciones en el centro regional

Candidatos comité de Bienestar



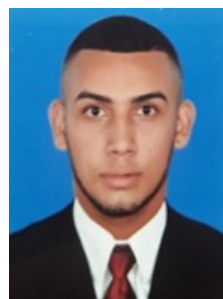
Jesús Alberto
Mosquera



Adriana
Mosquera



Ronald Stiven
García



Erick Cárdenas

Candidatos comité de curricular



Luis Herrera



Valentina
Torres

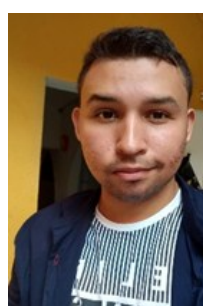


John James
Padilla

Candidatos comité de ambiental



Daniela Aranzazu



Eduar Stiven

Bienestar Universitario

Clases de baile

Martes: 2:00 p. m.— 3:00 p. m.

Lugar: Aula 110.

Jueves: 7:00 p. m.— 8:00 p. m.

Lugar: Movimiento Urbano (Nuevo Apartadó)

Clases de guitarra

Jueves: 4:30 p. m.— 6:00 p. m.

Lugar: Carpa Azul.

Clases de canto

Jueves: 4:30 p. m.— 6:00 p. m.

Lugar: Aula 110.

Informes:

Bienestar Universitario: 8281103 ext. 1.
ap_deportes@amigo.edu.co.

¡Llegó la prematrícula!

Proceso donde cada estudiante indica qué cursos pretende matricular para el próximo semestre. La idea es tener información que sirva para programar los grupos; de tal forma, que garantice la disponibilidad de cupos.

¿Cuándo se hace?

Del 19 de marzo al 25 de abril 2019.

¿Cómo se hace?

Ingresa al Sistema Académico, selecciona los cursos que vas a tomar el próximo semestre (se muestran horarios). Uno de los objetivos del proceso es contar con un estimado de los cursos que se ofertarán en el 2019-02, de acuerdo con la demanda de la comunidad estudiantil.

Para mayor información, por favor ingresar al portal de la Universidad:

<http://www.ucatolicaluisamigo.edu.co>



¡Inscripciones abiertas!

Especializaciones

Programas a distancia

Gerencia del Talento Humano

SNIES 104144

Neuropsicopedagogía Infantil

SNIES 104384

Adicciones

SNIES 54587

Intervenciones Psicosociales

SNIES 53757

Gestión de la Responsabilidad Social Empresarial

SNIES 52230

Informes: 828 11 03 Ext: 109
ap_mercadeo1@amigo.edu.co

Programas virtuales

Gestión Educativa

SNIES 54982

Proyección social a la comunidad

El Centro Regional dará apertura a los siguientes curso y semilleros con el fin de que los estudiantes del grado once tengan un acercamiento a la vida universitaria.

Semillero de administración para el grado 11°

Horario: sábados 7:00 a. m.— 12. m.

Fecha de inicio: 4 de mayo de 2019.

Curso básico de programación

Horario: viernes 2:00 p. m.— 4:00 p. m.

Fecha de inicio: 22 de marzo de 2019.

Semillero de “Habilidades socio-emocionales para la toma de decisiones”

Horario: martes 2:00 p. m.— 6:00 p. m.

Fecha de inicio: 19 de marzo de 2019.

Semillero “La psicología de la juventud”

Horario: viernes 2:00 p. m.— 4:00 p. m.

Fecha de inicio: 22 de marzo de 2019.

Inglés básico

Horario: viernes 6:00 p. m.— 8:00 p.m.

Fecha de inicio: 22 de marzo de 2019.

Matemática aplicada a las TIC

Horario: martes 2:00 p. m.— 6:00 p. m.

Fecha de inicio: 26 de marzo de 2019.

Curso

Intervención del psicólogo en los procesos de inclusión educativa



Brindar elementos conceptuales y de evaluación psicométrica que posibilite a los asistentes fortalecer el rol del psicólogo educativo en los procesos de inclusión escolar.

Ponente: Astrid Yamile Ayala Arango, psicóloga y magíster en neuropsicología.

Fecha de inicio: 27 de abril de 2019.

Fecha de fin: 25 de mayo de 2019.

Lugar: Aula B2— 109.

Sábados de 7:00 a. m.— 1:00 p. m.

Para más información, da clic [aquí](#).



¡Entérate!

Renovación registro calificado

Los días 28 de febrero y 1 marzo se tuvo la visita de los pares académicos del Ministerio de Educación con el fin de revisar las condiciones de calidad del programa de ingeniería de sistemas para la renovación del registro calificado. También se tuvo la visita para el programa de administración de empresas los días 11 y 12 de marzo.

El registro calificado es un mecanismo administrado por el Ministerio de Educación Nacional, para verificar y asegurar las condiciones de calidad en los programas académicos de educación superior, según lo establecido en la Ley 1188 del 25 abril 2008 y el Decreto 1295 del 20 de abril de 2010.

Estas condiciones, traducidas en estándares, establecen criterios y niveles específicos de calidad con los que se hace referencia a las características académicas, los recursos físicos y humanos disponibles y la pertinencia social y profesional del programa que se ofrece.

La Directora del Centro Regional agradece a todos los integrantes de la comunidad universitaria amigoniana por la disposición y la participación, aspecto primordial para el logro de la renovación de los registros.

Mensaje de cuaresma



Estamos en tiempo de la Cuaresma, tiempo privilegiado para escuchar la voz del Señor que nos habla al corazón por medio de su Palabra proclamada en la liturgia, de los Sacramentos, en particular de la Eucaristía, y de los signos de los tiempos cargados de profunda esperanza o de crudas

realidades y que se nos presentan como elementos que denotan claramente la presencia o la ausencia de Dios en nuestra vida y en nuestra historia, un Dios que revelado como Padre Bueno y que habló a través de los profetas y hoy nuevamente nos habla de forma personal y comunitaria, llamando a cada uno por su nombre e invitándole a participar de una forma especial en este santo tiempo de cuaresma, tiempo de gracia y de conversión, tiempo para volver a estar con Él.

Este camino de conversión exige unos signos claros que den cuenta que estamos caminando hacia la luz, hacia la Pascua, signos como el perdón, la reconciliación, la solidaridad, la paz, la verdad, la justicia, el amor deben ser expresiones cotidianas en nuestra vida que den cuenta que algo nuevo está sucediendo en nosotros, que hay una fuerza que nos está transformando desde el interior y nos está configurando cada vez más con el modelo de ser humano perfecto revelado por Dios en Jesús.

Queridos hermanos y hermanas, la Cuaresma es el tiempo propicio para renovarse en el encuentro con Cristo vivo en su Palabra, en los sacramentos y en el prójimo. El Señor —que en los cuarenta días que pasó en el desierto venció los engaños del Tentador— nos muestra el camino a seguir. Que el Espíritu Santo nos guíe a realizar un verdadero camino de conversión, para redescubrir el don de la Palabra de Dios, ser purificados del pecado que nos ciega y servir a Cristo presente en los hermanos necesitados.

Oremos unos por otros para que, participando de la victoria de Cristo, sepamos abrir nuestras puertas a los débiles y a los pobres.

Entonces viviremos y daremos un testimonio pleno de la alegría de la Pascua.

Responsable

Maryory Barrera Becerra, Directora Regional.

Jhon Fredys Hurtado, Auxiliar de Biblioteca.

Apartadó, Urb. La Navarra, Calle 74 No. 97 – 95.

Tels: 8281103 – 8284868 – 311 772 53 25

Correo: apartado@amigo.edu.co