

Canéct@te

LOGROS DEL PROGRAMA SERVICIOS EDUCATIVOS

El Programa Servicios Educativos ha alcanzado unos logros significativos durante este período. Entre ellos cabe señalar los siguientes.

- Sobrepasamos el objetivo que establecimos en el Plan Motivacional Instalando Generadores al aumentar el 40% la cantidad de horas contacto en tutoría.

Año	Primer Semestre	Segundo Semestre	Total
2005-06	2,710	1,095	3,805
2006-07	4,746	3,295	8,041
Aumento en horas	2,036	2,200	4,236
% de aumento	75%	200%	111%

Horario de Oficina

Lunes a Viernes

8:00 a.m.—12:00 m.d.

1:00 p.m.—4:30 p.m

Horario Mini Laboratorio de Computadoras:

Lunes, Miércoles y Viernes

8:00—11:45 a.m.

1:00—4:30 p.m.

Martes y Jueves

8:00—11:45 a.m.

2:30—4:30 p.m.

- Se implantó la Propuesta de cambio “Tiempo Libre”.
- Participaron 92 estudiantes del Taller de Verano, o sea, un 47%.
- El 99% de los participantes se matricularon en tutorías de acuerdo a sus necesidades.
- Se han llevo a cabo las siguientes actividades culturales y educativas:
 - Visita a las Cabezas de San Juan en Fajardo
 - Farmacéutica Pfizer
 - Primer Congreso Universitario sobre Sexualidad
- Se han realizado los siguientes talleres:
 - Metas + logros = Éxito
 - Estrategias para ofrecer informes
 - Manejando tu estrés
 - Manejando tus sentimientos
 - Uso y Manejo de PowerPoint
 - Manejando tu Presupuesto
 - Cuando las hormonas dicen que sí y la razón dice que no
 - Elementos claves para lograr el éxito académico
- El 88% de los estudiantes evaluaron los servicios ofrecidos por el Programa.
- Se creó un buzón de sugerencias en la oficina.
- Se creó un video para ofrecer la orientación del Programa.
- Se creó una presentación visual para el reclutamiento de tutorías.

Contenido

Mensaje de la Directora.....	5
------------------------------	---

Desde el Componente Académico

Ceremonia de Logros.....	6
1er Encuentro de Tutores TRIO A++.....	7
Taller de Verano 2007.....	8
Nuestro Deber Juvenil.....	9
Literatura y cocina: los gastrotextos.....	10-11
Símbolos.....	12-13
We Truly Are Blessed.....	14

Desde el Componente de Consejería

A.E.P.S.E. Informa.....	15
Pompeo para el Regreso.....	16
Elementos claves para lograr el éxito académico.....	17
Iniciación AEPSE 2007.....	18
Pesadilla del primer año en la vida universitaria.....	19-20
Taller de Verano.....	21

Desde el Componente Cultural

Primer Congreso Universitario.....	22
Visita a Pfizer.....	23

Desde el Componente Administrativo

Tiempo Libre.....	24
Aprende a vivir más saludable.....	25
Estiráte Te sentirás mejor.....	26-27
Anuncios.....	28

Ayudantes de Oficina

Marielys Barreto

Areida Ginés

Elizabeth Ginés

Yelinet Gerena

Paola Mangual

Mariely Martínez

Carlos Medina

Saraí Moreno

Brenda Olavaría

Gretchen Olisma

Tahani F. Omar

Sofía J. Rivera

Moralía Rodríguez

Joclyn A. Soto

Damaris E. Soto

Vionette M. Vazquez

Tutores

Inglés

María Chacón Dorta

Carlos J. Gamarra

Zunilda Nieves

Sandy Ortega

Matemática

Jennifer Cintrón

Wilmarie Guzmán

Ivette M. Rivera

Meylin Tomasini

Christopher Villafaña

Español

Margarita Hernández

Sonalí Irrizary

Yaritza Ruiz

Química

Gabriel Montalvo

Emmanuel Tosado

Contabilidad

Jesús Román

Yanixa Rivera

Profesores Coordinadores

Prof. Marisol Santiago

Coordinadora de Inglés

Prof. René Alvarado

Coordinador de Matemáticas

Prof. Marilyn Ríos

Coordinadora de Español

PERSONAL DEL PROGRAMA

Diseño y Edición

Waleska Soto López

Asistente Administrativo I



Sra. Nydia Arbelo Rodríguez

Directora



Srta. Vanessa Montalvo

Coordinadora Académica



Sra. Sol Barreto

Secretaria Administrativa I

Revisión:

Prof. Waskaleska

Mercado Jiménez

Departamento de
Administración de
Empresas



Prof. Raúl Zayas

Consejero



Prof. Frances Mártir

Consejera



Sra. Waleska Soto

Asistente Administrativo I



Mensaje de la Directora
Sra. Nydia Arbelo Rodríguez

Cada ser humano se establece unas metas personales, académicas y profesionales. El logro de las mismas depende de varias cosas entre ellas la actitud. Esta es la fuerza principal que va a determinar en nuestras vidas, si triunfamos o fracasamos, mas tener la actitud correcta siempre. Esta nos da una perspectiva positiva.

Existen factores externos que debilitan la actitud; crítica, problemas o situaciones, cambios y negativismo. Tenga una actitud apropiada, cambie sino la tiene. La decisión esta en usted: evalúe sus actitudes actuales, sienta el deseo de cambiar, cambie su patrón de pensamiento y desarrolle buenos hábitos.

Según los expertos el éxito depende de un gran por ciento de la actitud. Estos nos dan las siguientes recomendaciones para mantener una actitud saludable:

- Cuento con la cooperación de otras personas o de un amigo
- Asóciase con personas optimistas y triunfadoras
- Seleccione un modelo a seguir, un mentor
- Aprenda de sus equivocaciones o errores
- Sea receptivo a las experiencia exitosas

Lo más extraordinario es que cada día tenemos la opción de abrazar la actitud que asumiríamos para ese día. En la medida que manejemos efectivamente nuestras actitudes obtendremos mejores resultados.

Desde el Componente Académico

Sra. Vannesa Montalvo

Ceremonia de Logros

¡Bienvenidos! Un nuevo año académico comenzó, con retos nuevos y muchas metas. Me complace que pertenezcan a la familia del Programa Servicios Educativos, donde estaremos en la mejor disposición de ayudarlos.

El Programa Servicios Educativos se caracteriza por las actividades que le ofrece a sus participantes. Dentro de las actividades que se realizaron se llevó a cabo la Vigésimo Tercera Ceremonia de Logros. Este año se celebró el 3 de mayo en el Teatro de la Institución, donde se premiaron estudiantes que se destacaron durante el año académico 2006-2007.

La ceremonia fue dedicada al Sr. Luis Rodríguez, jubilado de nuestra Institución. Se desempeñó como director de la Oficina de Asistencia Económica. Su colaboración, dedicación, esfuerzo y compromiso que siempre tuvo hacia los estudiantes y al Programa lo hicieron merecedor de este reconocimiento.

Se premiaron a los estudiantes en diferentes categorías. Las premiaciones fueron las siguientes:

- **Primer Certificado de Ejecución Meritoria:** Estudiante con un promedio de 2.50 o más durante el primer semestre, hubo 135 premiados.
- **Segundo Certificado de Ejecución Meritoria** fueron los estudiantes que obtuvieron un promedio de 2.50 o más durante tres semestres consecutivos para un total de 55 premiados.
- **Mención Honorífica** se destacaron 69 estudiantes por tener un promedio académico de 3.50 o más.
- Además se premiaron estudiantes graduados con 2.50 ó más durante los últimos cuatro semestres consecutivos, **con Medallas de Ejecución Meritoria** para un total de 63 estudiantes.
- Se reconoció la Asistencia perfecta durante el primer y segundo semestre en las diferentes materias. Este premio lo obtuvieron 150 participantes.

Por segundo año consecutivo el Departamento de Matemáticas reconoció estudiantes del Programa con un promedio sobresaliente en dicha materia.



Srta. Stephanie M. Dugrot Santiago

Estudiante Coordinadora

1er Encuentro de Tutores TRIO A++

El pasado viernes 13 de abril se llevó a cabo en la Universidad de Puerto Rico en Arecibo el **1er Encuentro de Tutores TRIO A++** con el lema *"Unidos Fortaleciendo el Mañana"*. Esta actividad fue realizada como parte del Plan Motivacional, Instalando Generadores diseñado por la Prof. Waskaleska Mercado para el Programa Servicios Educativos (PSE).



Los siguientes estudiantes, Luis Incle, Katherine Negrón, Stephanie Dugrot y Rubén Freytes del curso de Relaciones Públicas, ofrecido por la profesora Mercado; colaboramos con el Programa, organizando con mucha dedicación y esmero este evento. El propósito del mismo fue proveerle unas herramientas para ofrecer un servicio de calidad; que satisfaga las necesidades de los estudiantes.

Se extendió la invitación a tutores de distintas universidades y estuvieron compartiendo con nosotros tutores de la Universidad Central de Bayamón, Universidad del Este, Universidad Interamericana de San Germán, Universidad Interamericana de Arecibo, Universidad Interamericana de Aguadilla, Universidad del Turabo, Universidad Politécnica de Puerto Rico y Universidad de Puerto Rico en Cayey.

Luego de los saludos protocolares, los invitados participaron de una dinámica de integración. Además, se ofrecieron dos talleres, el primero *"No tarzan, no drums"* ofrecido por el Prof. Mark Bratt Choo-Gee de la Universidad Interamericana de Puerto Rico Recinto de Barranquitas, el cual mantuvo capturada la audiencia con su dinamismo. Por otro lado, la Dra. Migdalia González, Consejera en la Universidad de Puerto Rico en Aguadilla, nos brindó información muy valiosa y pertinente sobre Inteligencia Emocional. Ambos talleres fueron excelentes y contribuyeron al mejoramiento profesional de los tutores y demás invitados. En la tarde, los tutores e invitados compartieron un rico almuerzo mientras la Tuna de nuestra Universidad nos deleitaba con unas hermosas canciones.

Además de contar con la grata presencia de nuestros recursos y tutores invitados, nos acompañó el Dr. Edwin Hernández, Rector; el Prof. Enoc Robles Miranda, Decano de Asuntos Estudiantiles; la Prof. Nayla Báez, Directora Interina del Departamento de Administración de Empresas; la Sra. Nydia Arbelo, Directora de PSE; la Dra. Elsa Luciano, Directora del Departamento de Inglés; la Prof. Waskaleska Mercado y profesores de otros departamentos.

El éxito de este **1er Encuentro de Tutores TRIO A ++** es el fruto de la cooperación y colaboración de los siguientes auspiciadores: Decanato de Asuntos Estudiantiles, Asociación de Estudiantes del Programa Servicios Educativos, Panchito's Food Service, CLT Sound (Servicio de DJ), Atlantic Foam, Mortgage, One Group y Coopaca.

Agradecemos profundamente la oportunidad que nos dio la Prof. Mercado al poner en nuestras manos la coordinación de tan importante evento. También queremos agradecer la confianza y colaboración que nos brindó la Directora de PSE, Sra. Nydia Arbelo junto a su personal. ¡Fue una experiencia inolvidable y de gran crecimiento profesional y personal!

Esperamos esto sea el inicio de otras actividades que beneficien a los tutores de todas las instituciones. Con el propósito de mantener la comunicación y crear un enlace colaborativo entre los tutores invitados, se creará un directorio con sus nombres y correos electrónicos. Citando el pensamiento de Manuel Ortega Ramos que leyó la señora Arbelo: "El personaje más valioso que una institución pone al servicio de la formación de sus estudiantes es el tutor".

Srta. Yaritza Ruiz Delgado

Tutora de Español



Taller de Verano 2007

Memorable. Cómo mejor describir la experiencia vivida durante el taller de verano 2007. Desde el momento en que nos conocimos, prometían hacer de esta experiencia una única y especial...y lo cumplieron. Su entusiasmo y compromiso para enfrentar este nuevo reto fue admirable y sobre todo, funcional. “Le damos pam-pam, bien duro a esa libreta” parecía ser su lema, pues aunque las tutorías solían ser repasos, ustedes la convirtieron en divertidas clases. Su entrega nos motivó hacer tutorías más dinámicas y activas, lo que fomentó el aprendizaje mutuo. Ustedes aprendieron consejos para adaptarse a este nuevo desafío y nosotros, en cambio, aprenderíamos de sus experiencias, dedicación y unión.

Juntos, cada grupo dio un toque especial a ese mes que compartimos durante este verano. Los Jedaixs probaron ser astutos “sapos universitarios” y los Micro-engineers, verdaderos “estudiosos toreros” ante el “Quinto Sol”; mientras que los Pink Pantiers “lo hacían más bonito” al “rastrillar” con Direk para recibir el “Súper-aplauso” de los Lobos. ¿Qué?...bueno, ustedes saben de que hablo. Cada equipo sobresalía por la originalidad y la creatividad que tanto los caracterizó durante el taller. Aun así, fue imposible separar esta gran familia...pues al final, todos bailamos al son del “Rastrillea” de ADEM o respondíamos al “¿Quiénes somos?” que entonaban los Lobitos.

Fue un placer trabajar con ustedes y para ustedes. Les deseo mucho éxito en su vida universitaria y les auguro muchos logros y felicidad en su futuro.

¡Cúídense y qué la pasen bien!

Leamsi Delgado Román

Participante del Programa

Nuestro deber juvenil

Todos tenemos deberes, desde el momento en que nacemos hasta que morimos. Como muy bien sabemos, algunos de nuestros deberes como individuos están en el estudiar y ser individuos productivos para nuestra sociedad. En general, nosotros como jóvenes universitarios tenemos algunos en particular: ser educados, corteses y mostrar buenos modales. Estudiar es un derecho que se tiene que respetar, por eso tenemos el deber de educarnos.

Si hablamos de educación, son muchos los casos o situaciones en los cuales no se demuestra el tener dicha educación. Ya sea por la manera en que actuamos o hablamos con respecto a lo que estemos afrontando como cuando estamos pasando por alguna situación familiar, personal, profesional o académica que no sea de nuestro agrado, perdemos el control de nuestro vocabulario y comportamiento. ¡Ojo! al decir que se tiene educación y no demostrarla. Tal sería como nunca haberla tenido. Conozco personalmente a mucha gente que dice tener grandes niveles de educación, más no demostrarlo cuando es necesario.

¿Tanto cuesta brindarle a alguien un “¡buen día!”, cuando están en una mesa comiendo, “¡buen provecho!”, si alguien estornuda decirle “¡salud!”, o más aún cuando alguien te brinda algún tipo de ayuda decir “¡gracias!”. ¿Costará tanto? Medita contigo mismo y pregúntate por un momento: ¿Desde cuándo estoy actuando? Si no es mucho pedirte a ti joven, pon en práctica este tipo de conducta. De este modo, fomentarás el tan deseado cambio de nosotros como juventud. La manera más sencilla de comenzar a demostrar la diferencia es tratando a nuestros semejantes con respeto. Si tratas de “usted” a las personas mayores, a los maestros, a las personas que no conoces estarás estableciendo un vínculo de jerarquización, mostrarás la misma educación que deseas que tengan contigo. No serás ningún “lambón”, como piensan muchos por tratar de “usted” a otro semejante.

Hoy día, el léxico de la mayoría de los jóvenes es muy deficiente o pobre, por lo tanto no se pueden expresar con deferencia hacia los demás. Si tu caso es el de no tener un léxico amplio, no te preocupes. Comienza a leer y resolverás el inconveniente de cómo expresarte.

Debemos mantener limpios los pasillos, salones y servicios sanitarios de la institución que nos da servicio. Nosotros los jóvenes tenemos que considerar que nuestros semejantes se merecen lo mismo que tú y yo exigimos. Mantener limpia nuestra universidad es mantener limpia nuestras conciencias a la hora de hablar de nuestra *alma mater*.

Dediquémosle más tiempo a lo que realmente vale la pena. Dejemos a un lado por un momento MTV, el ‘party’ y el “janguero”. Demostrémosle a todos que nosotros somos el reflejo de los que nos han enseñado. Pero en nosotros está el hacer el cambio para que la sociedad deje de decir “¡Cómo está la juventud!”. Está en ti y en mí el hacerlos cambiar de opinión. Recuerda que en un futuro no muy lejano seremos nosotros los nuevos profesionales del país.

Cambiar no significa que dejemos de disfrutar nuestra linda y tan divertida juventud. Lo que realmente significa es que debemos tener medida y ciertos límites a la hora de disfrutar la vida. No olvidemos que por los actos de algunos, nos juzgan a todos. Busquemos la diversión en cosas que edifiquen cada día más nuestro intelecto y nuestra formación como individuo.

El realizar cada uno de nuestros deberes es el compromiso con nuestro futuro. Practiquemos los buenos modales y la educación que se supone que tengamos. Hagámosle ver a todos que tienen una percepción errónea de la juventud boricua. Recuerda que el deber más importante es tener una formación educativa y transmitirla a los demás. En fin, está en ti ser ese eslabón para construir nuestra deseada sociedad.

Prof. Marilyn Ríos

Profesora Coordinadora de Español

Literatura y cocina: los gastrotextos

El gastrotexto es un término acuñado por Michel Rybalka para denominar a los libros que centran su desarrollo narrativo en los temas y artes de la confección de alimentos.

El lenguaje culinario transformado en discurso literario ha resultado en el desarrollo de textos detallistas, abundantes en referencias olfativas y gustativas. Probablemente el ejemplo más conocido, por constituir un éxito en ventas internacional, es Como agua para chocolate: novela de entregas mensuales con recetas, amores y remedios caseros (1989) de Laura Esquivel. Libro en el que el lector debe hilvanar la narración de la vida de Tita de la Garza con los ingredientes de platillos y variados tratamientos curativos. Esta autora retoma su “receta literaria” nueve años más tarde con Íntimas suculencias: tratado filosófico de cocina en la que combina ingredientes, relatos autobiográficos y comentarios de textos, entre otros, para conformar un escrito en que se define la nacionalidad “por los sabores y los olores que nos acompañan desde niños”. En el libro aclara que su interés es “[r]ecuperar la cocina como un espacio de conocimiento donde se hace arte y vida. En donde se unen los productos de la tierra con los del aire, el presente con el pasado . . . (que) surja . . . la nueva literatura que hable, sin resentimiento ni vergüenza, del hogar, del amor, de la cocina, de la vida” (82, 84). Un fin que responde a lo que sostuviera Claudine Potvin en su “*Como agua para chocolate: ¿parodia o cliché?*”, una posibilidad liberadora para la escritura femenina, en la que “[l]a cocina, la cama, la casa, son realidades que pueden ser investidas positivamente por la mujer” (59). Es decir, dicha estudiosa deja en manos de las escritoras transmutar los espacios tradicionalmente

femeninos en armas de poder contra la opresión del patriarcado. Visión a fin a lo que la crítica feminista denomina la “literatura del oprimido” (Franco), las “tretas del débil” o “bilingüismo” (Ludmer), en otras palabras, la posibilidad de la mujer de cambiar desde el lugar asignado a ella por la sociedad patriarcal el sentido que se instaura en él.



Continuación

No obstante, esta redefinición se observa en la literatura mexicana desde el período colonial con las referencias gastronómicas en la “Respuesta de la poetisa a la muy ilustre Sor Filotea de la Cruz” (1691) de Sor Juana Inés de la Cruz, quien concibe el ámbito de la cocina un lugar propicio para el aprendizaje de las ciencias y de toda suerte de razonamientos filosóficos. Así comenta la monja al obispo de Puebla: “Pues ¿qué os pudiera contar, Señora, de los secretos naturales que he descubierto estando guisando? Veo que un huevo se une y fríe en la manteca o aceite y, por el contrario, se despedaza en el almíbar; veo que para que el azúcar se conserve fluida basta echarle una muy mínima parte de agua en que haya estado membrillo u otra fruta agria... Y suelo decir viendo estas cosillas: Si Aristóteles hubiera guisado, mucho más hubiera escrito”.



Siglos más tarde, en “Lección de cocina”, relato contenido en la colección Álbum de familia (1971), Rosario Castellanos recurre al tema para dramatizar el dilema, el resentimiento y el dolor de la mujer atrapada entre sus papeles tradicionales (la maternidad, el ámbito doméstico) y su exposición desigual en el espacio público. Esta línea sigue Margo Glantz con Las mil y una calorías: novela dietética (1978), pequeños textos a manera de epigramas que preceden a las novelas de corte culinario.

Gracias a estas aportaciones iniciales y las múltiples creaciones posteriores, los gastrotextos en el ámbito literario hispanoamericano han permitido una nueva percepción de los espacios tradicionales femeninos. De manera que la cocina ha pasado de símbolo de sumisión a una concepción desmitificadora y liberadora.

Así que goloso lector, lo invito a entregarse sin pudor a los olores y ungüentos que pueblan muchas de nuestras páginas literarias. Tal vez descubra en ellas intentos femeninos de lucha emancipatoria o, simplemente, nuevos aromas. Sea cual fuere su caso, ¡qué le aproveche!

Obras citadas

- De la Cruz, Sor Juana Inés. Respuesta a Sor Filotea de la Cruz Barcelona: Editorial Laertes, 1979.
- Esquivel, Laura. Íntimas succulencias: tratado filosófico de cocina Madrid: Ollero & Ramos, 1998.
- Potvin, Claudine. “Como agua para chocolate: ¿parodia o cliché?”
- Revista Canadiense de Estudios Hispánicos 20.1 (1995): 55-67.

Prof. René Alvarado

Profesor Coordinador de Matemáticas

Símbolos

A diario realizamos cálculos. Algunos tan sencillos como sumar o restar una cantidad de dólares, otros más elaborados como modelar una situación financiera. En estos cálculos usamos símbolos tan familiares para nosotros que nos parece que siempre han estado ahí. Algunos de esos símbolos tienen un origen lógico y otros fueron innovaciones de estudiosos de la materia. A este tiempo ya los consideramos como lo que representan y muy pocas veces cuestionamos su procedencia.

Resolver la ecuación $3x + 4 = 5x - 8$ o bien la cuadrática $(x - 4)^2 = 17$ nos resulta fácil.

$$3x + 4 = 5x - 8$$

$$3x - 5x = -8 - 4$$

$$-2x = -12$$

$$-2x \div (-2) = -12 \div (-2)$$

$$x = 6$$

$$(x - 4) = \sqrt{17}$$

$$x = 4 \pm \sqrt{17}$$

No tan solo el hecho de resolverla, sino el poder comunicarle a otros esos resultados. En la antigüedad los que estudiaban matemáticas tenían varias dificultades. Una de esas dificultades era la comunicación. Las distancias no eran fáciles de recorrer como ahora. Pasaban años en lo que un escrito matemático podía llegar a manos de otro. Como si esto fuera poco una vez tenían el escrito era necesario descifrar lo que se quería decir. No solo descifrar el idioma original sino el lenguaje de símbolos. Tuvo que pasar bastante tiempo en lo que la simbología que usamos ahora se desarrollará y aceptará. Este conjunto de símbolos facilitó el estudio y divulgación de las matemáticas así como otras ciencias.

De acuerdo con el inglés Richard Skemp educador matemático del siglo pasado, los símbolos son el camino de comunicación entre nuestro mundo interior de pensamientos y el mundo físico exterior. Según la Real Academia de la Lengua Española; Símbolo significa: Representación sensorialmente perceptible de una realidad, en virtud de rasgos que se asocian con ésta por una convención socialmente aceptada. A continuación presentamos el origen de algunos de los símbolos usados en nuestro tiempo.

El símbolo que usamos para denotar igualdad ($=$), lo introdujo el inglés Robert Recorde en "The Whetstone of Witte" (1557). Robert Recorde usó dos segmentos de rectas paralelas más largas. Él decía que no existían dos cosas más iguales que dos líneas paralelas. Este símbolo no fue aceptado rápidamente. Fue John Wallis en "De Algebra Tractatus: Historicus and Practicus" (1693), quien le dio la forma que usamos actualmente pero un poco más corto. El símbolo usado para la igualdad era la letra griega α por referirse a la palabra "*aequalis*" que significa igual.

Continuación

Los símbolos + y - fueron usados por el alemán Johann Widmann (unos lo consideran comerciante o contador y otros como matemático). Widmann no usó los símbolos precisamente para representar positivos, opuestos, sumas o restas. Él usó estos símbolos para representar excedentes y déficit. Luego el matemático holandés Vander Hoecke los usó por primera vez en una expresión algebraica. Anteriormente eran usadas comúnmente las letras p de "plus" para suma y m de "minus" para resta.

Thomas Harriot usó el punto para representar la multiplicación en "Practice of the Analytic Art" (1631). Mientras que el también inglés William Oughtred usó la cruz (x) en "Key to Mathematics" (1631) para representar la misma operación. A Harriot también se le atribuyen los símbolos menor que <, y mayor que >.

El símbolo usado actualmente para la división / era usado para representar la resta. Fue Johann Heinrich Rahn en "Teutsche Algebra" (1659) quien usó por primera vez el símbolo para representar división.

El símbolo de radical (Ö) fue usado por el alemán Christoff Rudolff para representar raíz cuadrada. Se piensa que Rudolff quería hacer referencia a r por la palabra "radix" que significa raíz. Luego este símbolo

se modificó hasta lo que usamos ahora $\sqrt{\quad}$.

Aunque el uso de las letras para representar cantidades se reconoce desde Euclides, el francés François Vieta propuso usar letras del alfabeto para representar números; usando vocales para variables y consonantes para las constantes. Esto fue un gran avance, pues en la antigüedad se estudiaba una ecuación en particular y con esto se trataba de generalizar. Por ejemplo, se podía hablar de la solución de ecuaciones cuadráticas pero se presentaba la ecuación $3x^2 - 5x + 10 = 0$. Con el uso de letras (variables) se puede estudiar la ecuación cuadrática en general $ax^2 + bx + c = 0$.

Con el desarrollo de estos símbolos algunos decimos que se nos facilitó el trabajo, aunque otros dirán que se complica cada vez más.

Referencia:

Louise S. Grinstein & Sally J. Lipsey editores de la Encyclopedia of Mathematics Education

David M. Burton, "TheHistory of Mathematics An Introduction", Fourth Edition McGraw-Hill

<http://www.biografiasyvidas.com>

<http://riie.com>

<http://www.tallfamily.co.uk>

Prof. Marisol Santiago

Profesora Coordinadora de Inglés

We Truly Are Blessed

If you woke up this morning with more health than illness,
you are more blessed than the million who won't survive this week.

If you have never experienced the danger of battle, the loneliness of imprisonment,
the agony of torture, or the pangs of starvation,
you are ahead of 20 million people in the world.

If you attend a church meeting without fear of harassment, arrest, torture, or death,
you are more blessed than almost 3 billion people in the world.

If you have food in your refrigerator, clothes on your back, a roof over your head,
and a place to sleep,
you are richer than 75% of this world.

If you have money in the bank, in your wallet, and spare change in a dish someplace,
you are among the top 8% of the world's wealthy.

If your parents are still married and alive,
you are very rare, especially in the United States.

If you hold up your head with a smile on your face and are truly thankful,
you are blessed because the majority can, but most do not.

If you can hold someone's hand, hug them or even touch them on the shoulder,
you are blessed because you can offer God's healing touch.

If you can read this message,
you are more blessed than over two billion people in the world that cannot read anything at all.

You are so blessed in ways you may never even know.

NOW you know what to be thankful for on EVERY Thanksgiving and EVERY day!

-- Be Conscious!

Desde el Componente de Consejería

Prof. Raúl Zayas

AEPSE Informa



A todos nuestros socios, estudiantes participantes del Programa Servicios Educativos y comunidad universitaria. Queremos informarles que ya nuestra asociación cuenta con su correo electrónico que lo es apéese_upra@hotmail.com y una cuenta de "My Space" www.myspace.com/aepse_upra. Te exhortamos a que entres a nuestra página y formes parte de nuestra asociación. En ella encontrarás información útil sobre la misma, además de algunos documentos requisitos para ingresar a ésta.

También queremos informarte que próximamente estaremos celebrando la publicación de nuestro primer periódico el cual estará en circulación cada mes a partir del próximo semestre. En el mismo te traeremos noticias y actividades de la asociación. Podrás publicar tus anuncios, artículos, E-mail, entre otros.

Queremos por este medio agradecer a todos los socios que participaron de la conferencia sobre Sexualidad "Cuando las hormonas dicen que si la razón dice que no" la cual se llevó a cabo en las facilidades de nuestro teatro y que estuvo a cargo del Dr. Javier Donate. Dicha actividad fue todo un éxito y esta fue auspiciada por la Asociación de Estudiantes y el Componente de Orientación del Programa Servicios Educativos.

Asociación de Estudiantes del Programa Servicios Educativos

Sarai Moreno Orta, Vice Presidenta

Asociación de Estudiantes del Programa Servicios Educativos

La Asociación de Estudiantes del Programa Servicios Educativos, tiene como propósito, lograr la íntegra participación de los estudiantes que pertenecen al Programa, formando parte de uno de nuestros objetivos: *el trabajo en equipo*. Es por ello que este nuevo año, estamos creando para ti, una nueva asociación, con distintas actividades que te enriquecerán como estudiante; abriéndote el camino para que puedas desarrollarte como futuro líder.

Nos complace grandemente, comunicarles que nuestra asociación cuenta con nuevos socios, los cuales se iniciaron el 25 de octubre de 2007, en la Sala de Conferencias (Biblioteca). Como parte de los nuevos cambios, se les concederá la oportunidad a los nuevos estudiantes del año corriente, a competir por un puesto en nuestra directiva. Éstos serán quienes tendrá el deber y compromiso, para continuar con el mantenimiento eficaz de nuestra Asociación.

Por otro lado, como parte de nuestro interés por ofrecerte una asociación completa, donde puedas participar en todo momento; es que hemos tomado la iniciativa, en crear un periódico exclusivamente de nuestra Asociación, para que puedas recrearte con asuntos de tu interés, como participar en la formación de éste: nuestro próximo objetivo. Próximamente, realizaremos una reunión donde te informaremos todos los detalles relacionados a nuestro primer periódico de AEPSE

La Asociación de Estudiantes Programa Servicios Educativos, nuestra directiva, socios y futuros líderes tenemos el deber y compromiso de trabajar día tras día, por hacer de nuestra Asociación, una en donde la disposición, trabajo en equipo y perseverancia, compenetre de tal manera que logremos que tanto ustedes, como los futuros estudiantes y socios de AEPSE tengan la oportunidad, de no sólo pertenecer a un grupo, sino desarrollarse como futuros líderes de nuestra sociedad, tanto en el campo profesional, como en el social.

Estamos seguros de que este año comenzaremos la creación de una asociación que pueda servir de modelo, para nuestra comunidad universitaria, así como para las futuras asociaciones. Te exhortamos a participar y colaborar, para hacer de AEPSE la asociación a seguir. ¡Anímate!



Desde el Componente de Consejería

Prof. Raúl Zayas

Pompeo para el Regreso

Elementos Claves para lograr el Éxito Académico

El pasado jueves, 15 de noviembre de 2007, se llevó a cabo en el Teatro de la Universidad, la segunda edición de la actividad denominada Pompeo para el regreso “Elementos claves para lograr éxito académico”.

La misma tuvo como propósito crear conciencia en todos los participantes del Programa Servicios Educativos y demás estudiantes de la comunidad universitaria sobre la importancia de lograr éxito académico.

Para hacer esto posible se creó un panel compuesto por ex – participantes del programa quienes han logrado sus metas académicas y hoy día son excelentes profesionales.

Dicho panel quedó constituido por la Srta. Luz Acabá, Ingeniería en Computadora, Sr. Gary Javier, Caricaturista, Sra. Sheni Martínez, Trabajadora Social, Sr. Daniel Rivera, Abogado, Sr. Emmanuel Román, CPA.

Algunos de los invitados que estuvieron presentes en la actividad lo fueron la Sra. Nydia Arbelo Rodríguez, Directora del Programa Servicios Educativos, quien ofreció un mensaje muy emotivo a todos los presentes.

También nos honró con su presencia el Prof. Enoc Robles Miranda, Decano de Asuntos Estudiantiles, quien además de representar al Decanato, asistió en representación de la Administración Universitaria.

El Profesor Robles se dirigió a los presentes con un breve mensaje en el cual, destacó la importancia de realizar actividades de este tipo que benefician a la comunidad universitaria y de paso felicitó a todos los panelistas por sus logros.

Además, exhortó a todos los estudiantes a seguir el ejemplo de los panelistas para que de esta forma puedan alcanzar el éxito tanto académico como personal.

En la actividad los estudiantes tuvieron la oportunidad de conocer (basado en las experiencias de los panelistas y mediante la sesión de preguntas y respuestas) algunos métodos y/o estrategias que estos utilizaron para lograr éxito en sus vidas.

Por otra parte, resultó muy interesante observar como los panelistas desarrollaron el tema, con el cual mantuvieron atentos a toda la audiencia. Estos motivaron en todo momento a los participantes y de paso le ofrecieron algunas recomendaciones para lograr el éxito en sus respectivas áreas de estudios.

Finalmente, queremos agradecer a todos los que de alguna forma u otra colaboraron en la realización de esta actividad profesores, personal del P.S.E. y su asociación de estudiantes AEPSE a todos Gracias.



Sr. Emmanuel Román, CPA

Panelista

Elementos claves para lograr el éxito académico

Éxito Académico

- Definir nuestras metas – Las metas es la herramienta de medición a utilizar para concluir si tuvimos éxito.
- Buscar o desarrollar la actitud correcta
 - La actitud correcta es una de nuestras posesiones más valiosas
- ¿Qué es la actitud?
 - Podemos definirlo como un sentimiento interno que se expresa a través de la conducta externa.



Cinco obstáculos de la actitud

- Desánimo
- No permitir que nos domine, que nos quite las fuerzas
 - ¿La vida es dura? ¿Comparada con qué? ¡Piensa en la alternativa!
- Cambio – Resistencia
- Problemas – No vamos a confrontar con problemas, pero tenemos que aplicar todas nuestras destrezas para superarlos
- Temor – Lo único que tenemos que temer es al temor mismo. Tenemos que temerle a nuestro temor sin justificación que nos paraliza y no nos deja hacer lo necesario para alcanzar el éxito.
- Fracaso – si nos enfocamos en que vamos a fracasar, fracasamos.

Desde el Componente de Consejería

Prof. Raúl Zayas

Iniciación AEPSE 2007

El pasado 25 de octubre de 2007, en la Sala de Conferencia de la Biblioteca de nuestra Institución se llevó a cabo la Decimoséptima Ceremonia de Iniciación de la Asociación de Estudiantes del Programa Servicios Educativos. La actividad dio comienzo con la reflexión “Persistiré hasta alcanzar el éxito” y la misma estuvo a cargo de la Srta. Saraí Moreno Orta, Vice - Presidenta.

En esta ocasión se iniciaron 58 socios de los cuales, 12 representan la junta directiva. Para este año los miembros que constituyen dicha junta lo son: la Srta. Joclyn Soto Torres quien se inició como nueva Presidenta, la Srta. Saraí Moreno Orta Vice-presidenta, la Srta. Dalmariel Rivera Sanabria Secretaria, el Sr. Felix Pérez, Tesorero, la Srta. Tiara Rodríguez, Relacionista Público, la Sra. Areida Ginés como Ayudante Especial y los estudiantes Srta. Nahiommy Arroyo, Srta. Karla Bracero, Sra. Margarita Hernández, Sr. Axel Rivera, Srta. Saraí Rosales, Sr. Rigoberto Jiménez y el Sr. Víctor Díaz como vocales.

Algunos de los invitados que estuvieron presentes en la actividad lo fueron la Sra. Nydia Arbelo Rodríguez, Directora del Programa, quien se dirigió a los presentes con un mensaje en el cual, exhortó a todos los socios a que aprovechen al máximo la experiencia de pertenecer a una asociación estudiantil para que de esta forma puedan contribuir al bienestar de toda la comunidad universitaria, llevando a cabo actividades que motiven a los estudiantes al desarrollo personal, académico, social y cultural. Otros de los invitados lo fueron la Prof. Frances Mártir, Consejera, la Srta. Vanesa Montalvo, Coordinadora Académica, la Sra. Sol Barreto, Secretaria del Programa, la Sra. Waleska Soto, Asistente Administrativo, así como parte del personal del Programa que se encarga de ofrecer los servicios de tutorías a nuestros participantes como lo son la Sra. Zunilda Nieves, Tutora de Inglés, la Srta. Yaritza Ruíz, Tutora de Español, la Sra. Meylin Tomasini, Tutora de Matemáticas, entre otros.

También nos honró con su presencia la Dra. Maiella Ramos Fontán, Decana de Asuntos Académicos, quien además de representar el Decanato, asistió en representación de la Administración Universitaria. La doctora Ramos ofreció un emotivo mensaje en donde destacó la importancia de participar en asociaciones estudiantiles y como éstas pueden beneficiar a los estudiantes no tan solo en el desarrollo de su liderazgo y su desarrollo personal, sino que también el estudiante por medio de éstas, puede contribuir tanto al bienestar de la comunidad universitaria así como el resto de la sociedad. Destacó además, la capacidad que tienen los estudiantes de hoy en cuanto a la toma de decisiones se refiere y los exhortó a sacarle el máximo provecho a esta nueva experiencia trabajando por la universidad y por la sociedad puertorriqueña.

Por otro lado, y como parte de la programación para esta actividad, se incluyeron dos interpretaciones musicales, la primera estuvo a cargo de la Srta. Moralia Rodríguez, quien magistralmente deleitó a todos los presentes con su talento y la segunda interpretación correspondió a la Srta. Glorymar Rodríguez quien el pasado año fue la ganadora del Festival de la Voz que se llevó a cabo en el Teatro de nuestra Institución. El talento de ambas jóvenes fue muy acogido por los presentes al recibir ambas un fuerte aplauso.

No quiero concluir este artículo sin antes destacar la labor que realizara la Srta. Paola Mangual Arbelo, quien por segundo año consecutivo ha sido la Maestra de Ceremonia para esta actividad. En realidad fue una excelente experiencia y nos gustaría poder contar nuevamente con su participación para el próximo año. A todos los socios y su junta directiva les deseo muchas felicidades y mucho éxito. Recuerden que solo de ustedes depende el éxito y el futuro de nuestra asociación.

Finalmente, una vez concluida la ceremonia se invitó a todos los presentes a una confraternización en donde disfrutaron de algunos entremeses y refrigerios.



PESADILLA DEL PRIMER AÑO EN LA VIDA UNIVERSITARIA

El pimer año universitario ¿Cuán importante debe ser en la vida de todo estudiante?

Mi experiencia laborando como consejero en instituciones universitarias me ha dado la oportunidad de conocer la angustia que viven muchos estudiantes durante su primer año de estudios. Una gran mayoría por no decir que todos, cuando comienzan ese primer día de clases se notan muy entusiastas y motivados. No obstante, según se va desarrollando el semestre es que comienza a observarse en algunos estudiantes preocupación por el resultado que puedan tener sus calificaciones. Algunos de estos logran hacer sus ajustes y se motivan a buscar la ayuda necesaria para poder salir bien en sus estudios. En tanto, otros se quedan rezagados y ahí es donde comienza la pesadilla de primer año en la vida universitaria.

La vida universitaria es el comienzo de una nueva etapa en la vida de todo joven estudiante. Cuando se llega a la universidad, se comienzan a experimentar situaciones variadas nunca antes vividas. Como lo es la transición de la escuela superior a la universidad que representa nuevas amistades, independencia, retos académicos y frustraciones, entre otras vivencias.

En otras palabras, durante ese primer año el estudiante está expuesto a vivir nuevas situaciones que son producto de la transición que les toca experimentar como parte de su nueva etapa de vida. El tan solo hecho de ingresar a la universidad requiere o exige que el estudiante deje de pensar como adolescente para que piense como un adulto. Esto les resulta muy difícil a muchos estudiantes por lo que no todos logran superar ese primer año. Otra de las situaciones que confrontan los estudiantes durante su primer año lo son: el proceso de adaptación y la cultura universitaria en donde no todos logran adaptarse, el asunto del estado o las condiciones físicas en que se encuentran algunas áreas o estructuras de la universidad que no reúnen los requisitos para un ambiente adecuado de estudios, representan un efecto negativo en el estudiantado e inclusive en las áreas de estacionamiento que para muchos estudiantes se convierten en una pesadilla.

La relación con los profesores y en muchos casos hasta con sus padres son otras de las situaciones que suelen confrontar los estudiantes, el administrar correctamente el tiempo para conciliar las responsabilidades académicas con la vida familiar, social, ocupacional o recreativa entre otras y más importante aún poder contar con servicios de apoyo como lo son los servicios educativos, de tutorías, ayuda psicológica, servicios bibliotecarios, tecnológicos y el que estos puedan cumplir satisfactoriamente con las demandas académicas que requiera cada curso representa para muchos estudiantes un enorme reto que al final resulta difícil lograr. Estas son algunas de las razones que conducen a que los estudiantes vivan una pesadilla y fracasen durante ese primer año de estudio.

Considerando que esa nueva vida como estudiante universitario requiere de un periodo de adaptación, he recopilado para tu beneficio algunos aspectos relevantes que deberás tener presente para tener éxito durante y luego de culminar tu vida universitaria.

Recuerda: Depende de ti y del deseo que tengas en progresar en cada proyecto que desees iniciar.

Para lograr un buen primer año debes tener presente lo siguiente:

- Debes adoptar siempre una actitud positiva.
- Procura estar siempre motivado.
- Asegúrate de conocer cuales son los servicios de apoyo que ofrece la institución, sus horarios y ubicación de las oficinas.
- En cuanto a las clases no debes ausentarte a no ser que las ausencias sean justificadas. Si te vas a ausentar, es recomendable que lo notifiques al profesor ya sea por teléfono, de forma directa visitando la oficina o a través del correo electrónico. Al asumir esta actitud es muy probable que el profesor te vaya conociendo y de esta forma notará que muestras interés en su clase.
- Durante la clase presta atención en todo momento y toma apuntes de lo que discuta el profesor.
- Toma en serio tus tareas académicas.
- Mantén tus trabajos al día.



Continuación

- Llega a tiempo a tus clases, de esta manera demostrarás interés, compromiso y responsabilidad.
- Durante la clase formula preguntas de ser necesario, el participar en clase implica interés, atención, concentración y reflexión ante lo discutido por el profesor.
- Si tienes dudas solicita reunirte con el profesor en su oficina.
- Cada semestre asiste a la oficina de tu consejero para que te haga una evaluación académica, de esta forma conocerás tus notas y evaluaciones.
- Si entiendes que no vas bien en la clase, comunícate con el profesor para conocer en qué debes mejorar.
- Si entiendes que el tiempo no te da para estudiar, asiste a tu consejero para que te ayude a preparar un plan de estudio que vaya a tono con tus necesidades académicas, de esta forma podrás obtener un mejor rendimiento académico.
- Reflexiona si estas en la facultad de tu preferencia, de no estarlo o si no sabes lo que vas a estudiar procura visitar a tu consejero, el te ayudará a tomar la decisión correcta.
- Utiliza la tecnología. Si no tienes una cuenta de correo electrónico, es recomendable que abras una. Si utilizas correctamente el Internet tendrás grandes beneficios.
- Participa de las actividades culturales que se planifiquen en la universidad, éstas te ayudarán a relajarte y a distraerte.
- Participa de las asociaciones estudiantiles, estas experiencias resultan de mucho beneficio para el estudiante durante la carrera universitaria y después de la misma.
- Entérate de los servicios de tutorías y haz uso de ellas en el área que más lo necesites: inglés, matemáticas o español.
- Consigue el catálogo de la universidad y familiarízate con su contenido.
- Conoce al Coordinador o Director del Departamento que tiene que ver más directamente con la especialidad o concentración que has escogido.
- Procura adoptar un buen método de aprendizaje.
- Si se te presentan dudas, oriéntate con quien te puede dar la información más exacta o profesional: un profesor, un director, un decano o tu consejero.
- Mantén las mejores relaciones con todos tus profesores, directores de departamento y compañeros de estudios.
- Procura tu currículum de acuerdo a tu concentración de estudios para que lleves una contabilidad simple de las notas que vas acumulando en cada clase.
- Identifica tu dificultad mayor y busca ayuda profesional.
- Guarda siempre los talonarios de tus notas semestrales y los recibos de Asistencia Económica y Pagaduría.
- Calcula bien los gastos de comida, transportación, libros, etc.
- Lee y estudia bien el reglamento de estudiante.
- Antes de entrar a cualquier clase repasa las notas de la clase anterior y al terminar repasa de inmediato el material nuevo presentado.
- Estudia diariamente en periodos cortos, utiliza tarjetas (fichas) 3 x 5, son fáciles de llevar a cualquier lugar.
- Identifica entre tus compañeros de clase quien demuestra mayor interés por la misma y proponle trabajar en equipo. A veces el trabajar en equipo da buenos resultados y te economiza tiempo y dinero.
- Utiliza las facilidades de la Biblioteca para realizar tus trabajos o para estudiar, te aseguro que lograrás una buena concentración y recibirás la ayuda necesaria para cumplir con tus tareas.
- A la hora de estudiar procura estar organizado y tener todo a la mano para cuando lo necesites.
- Evita las distracciones que puedan afectar tu aprendizaje como lo son: el celular, T.V., amistades, etc.

Recuerda, si pones empeño en lo que haces lograrás llegar, de lo contrario, serás uno más del montón.

Bienvenido al mundo de los adultos. ¡Buena suerte!

Desde el Componente de Consejería

Prof. Frances Mártir

Taller de Verano 2007



Durante los últimos dieciocho años, el Programa Servicios Educativos ha realizado un taller de verano para los estudiantes de nuevo ingreso. El Taller de Verano es diseñado con el propósito de ofrecerles a los participantes la oportunidad de relacionarse e incorporarse efectivamente a la vida universitaria.

Para lograr dicho objetivo, el Programa Servicios Educativos suele integrar sus tres componentes de servicios: Consejería, Académico y Cultural. Mediante estos componentes, los participantes adquieren técnicas de educación integral que no se limitan a la mera instrucción de conocimientos, sino que busca motivar la introspección y el auto-conocimiento, así como el desarrollo y el enriquecimiento cultural.

Este año, el Taller se llevó a cabo del 4 al 27 de junio de 2007. Los participantes fueron divididos en seis sub-grupos, de acuerdo al Departamento Académico al que pertenecían. A cada uno le fue asignado un consejero par, así como dos tutores (uno para cubrir el área de matemáticas y otro el área de español). Los nombres de los grupos fueron los siguientes: Direk, Generación Radical, Microengineers, Pink Panther, Quinto Sol y Jedaix.

Entre las actividades que se llevaron a cabo, se ofrecieron talleres de PowerPoint, un Rally, las Justas Intelectuales, una visita a la reserva natural de Las Cabezas de San Juan, en Fajardo, un Talent Show y cinco conferencias. Los temas de las conferencias fueron: motivación, manejo de presupuesto, estrategias para ofrecer presentaciones orales, manejo de sentimientos y estrategias para lidiar con el estrés que produce el cambio al que se enfrentan los estudiantes de nuevo ingreso.

Las experiencias vividas en este Taller de Verano fueron muy enriquecedoras, tanto para los participantes, como para el equipo de trabajo. Las evaluaciones realizadas por nuestros estudiantes, reflejaron la gran satisfacción y el valor que tuvo para ellos esta actividad.



*Rincón del Participante**Joclyn A. Soto***Primer Congreso Universitario**

El 18 de octubre de 2007, se llevó a cabo el Primer Congreso Universitario en la Universidad Central de Bayamón. A éste asistieron 12 participantes y los consejeros Prof. Frances Mártir y Prof. Raúl Zayas del Programa Servicios Educativos. La actividad se llevó a cabo en el teatro de la misma en la cual el Sr. Emmanuel López, el Dr. Javier Donate y el grupo DNA fueron los recursos.



En la mañana el Sr. Emmanuel López ofreció una charla muy interesante sobre el sexo, las enfermedades de transmisión sexual y el efecto que tiene la publicidad subliminal en los jóvenes. Demostró un gran dominio del tema, la escenografía y su equipo, lo cual logró captar la atención en todo momento de los presentes. El utilizar fotografías reales le dió un toque muy especial a su charla, ya que demostraba en realidad los efectos de las enfermedades de transmisión sexual. Además, presentó el amor como el timón de una relación. Le dio varios consejos a los jóvenes tales como: tomar el sexo con seriedad, ser responsable, amar y estar dispuesto a llegar al matrimonio con esa persona porque, si no es así, para que estar con alguien. Debemos amar de verdad para poder llegar al retiro con esa persona especial.

Luego se pasó a un salón para disfrutar del almuerzo. Al terminar el almuerzo las personas volvieron al teatro para continuar con la actividad.

El Dr. Javier Donate subió al escenario para ofrecer su charla “Cuando las hormonas dicen sí, la razón dice no.” Donate junto con su equipo de trabajo dieron énfasis a la importancia de guardarte (ser virgen) para alguien especial, esa persona con la que estarías dispuesto a compartir el resto de tu vida, en el matrimonio. Utilizó como recurso videos creados por un equipo de jóvenes, que recrearon con diferentes roles, las diferentes situaciones con las que un joven se puede encontrar. También, utilizó música para que las personas allí presentes se identificaran y crearan conciencia. Presentó imágenes de enfermedades de transmisión y habló sobre las mismas. Además, habló sobre la segunda virginidad, la de comenzar una nueva vida. .

Se pasó nuevamente al teatro para disfrutar de la música del grupo DNA quienes hablaron sobre el amor y el sexo. Recrearon con sus canciones imágenes actuadas, bailadas y cantadas de situaciones de la vida real.

La actividad fue increíble, los jóvenes salieron del teatro con una nueva visión, misión y compromiso. Aproveché la ocasión para hacer contacto con los recursos. Además, pude lograr traer al Dr. Javier Donate a nuestra Universidad para presentarle una maravillosa charla a mis compañeros y estudiantes del Programa, la cual se llevó a cabo el 31, de octubre de 2007 y tuvo como nombre “Cuando las hormonas dicen que sí la razón dice que no”.

Desde el Componente Cultural

Sra. Waleska Soto López



Visita a Pfizer

Cada participante del Programa completó un estudio de necesidades. A la luz de los resultados obtenidos, identificamos los lugares seleccionados por estos: en primer lugar, estaba visitar un lugar de interés ecológico. En este caso habíamos visitado *Las cabezas de San Juan en Fajardo*. El segundo lugar constaba de un lugar relacionado al área de trabajo.

Por esta razón, el pasado 18 de octubre de 2007 tuvimos la oportunidad de visitar la Farmacéutica Pfizer en Barceloneta. Al llegar, nos recibió el Sr. Jonuel Martínez de la Oficina de Compras, y la Sra. Hilda Collazo de la Oficina de Recursos Humanos; ambos empleados de Pfizer. Estos nos ubicaron en un salón donde nos ofrecieron un saludo de bienvenida, junto con un desayuno. Además, recibimos una breve explicación de qué es Pfizer y sus normas dentro de la Farmacéutica. Luego nos dividieron en dos grupos: el primer grupo visitaría las áreas relacionadas con los Departamentos de Administración de Empresas y Sistemas de Oficinas. El segundo grupo visitaría áreas relacionadas con los Departamentos de Microbiología, Física-Química.

El Sr. Marco A. Monouzeau fue el recurso del Grupo de Administración de Empresas y Sistemas de Oficinas. Éste nos dio un recorrido por las áreas relacionadas de Administración de Empresas como: finanzas, contabilidad y sistemas de oficina. Además, nos habló, acerca de la historia de la Farmacéutica y de los estudios que ésta realiza, para lanzar al mercado los productos farmacológicos.

Por otra parte, la Sr. Evelyn Díaz junto al Sr. Carlos Juncos, fueron los recursos del Grupo de Física-Química. Éstos nos ofrecieron una breve orientación, y nos facilitaron gafas de laboratorio para poder visitar áreas tales como: *Laboratorios Analíticos*. Los estudiantes tuvieron la oportunidad de ver cómo los empleados realizaban los medicamentos. Posteriormente, fuimos al *Control Room*, donde controlan las operaciones y las temperatura de los químicos, mientras nuestros estudiantes realizaban preguntas y ellos les explicaban sobre los beneficios de la carrera, lo agradable de la misma y el amor con el cual trabajan.

Al final del recorrido, el Sr. Jonuel Martínez junto con otros compañeros de trabajo, nos despidieron con un almuerzo libre de costo para todos los estudiantes y el personal del PSE, en la cual pudimos compartir con ellos; finalmente nos tomamos fotos.

El trato que recibimos en Pfizer fue excelente y los estudiantes estuvieron muy satisfechos con la orientación recibida. Esta actividad fue de gran valor educativo para nuestros estudiantes y les sirvió de gran experiencia y conocimiento ocupacional para aquellos que no estaban seguros con la ocupación escogida y deseaban explorar otras opciones; al igual que para aquellos que deseaban conocer de cerca las facilidades de Pfizer. Esperamos realizar más actividades de este tipo para estudiantes de otras concentraciones. Muchas gracias Pfizer por ofrecernos esta grata oportunidad.

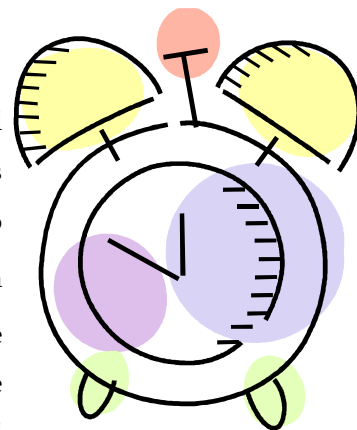


Prof. Waskaleska Mercado Jiménez, Instructora

Departamento de Administración de Empresas

Tiempo Libre

Cuantos de nosotros, en varias ocasiones estamos tan abrumados por la cantidad de tareas que tenemos que realizar que a toda voz exclamamos que necesitamos un descanso, un “break”, unas vacaciones y terminamos preguntando ¿cuándo es el próximo feriado? A fin de cuentas, lo que necesitamos es *Tiempo Libre*. Son muchos los roles con que se tienen que cumplir, bien sea en términos de estudiantes, de empleados y en asuntos personales. Lo más importante, es que ninguna de ellas es todo en la vida. Por el contrario, la fórmula está en lograr el equilibrio entre todas las dimensiones que comprenden un ser humano integral, con el fin de mejorar nuestra calidad de vida reservando tiempo para todo.



Estudios recientes revalidan la importancia de mantener la calidad de vida en el trabajo haciendo referencia al término “Quality of work life”. Los programas QOL (por sus siglas en inglés) han sido implantados en compañías como Ford y Dupont, entre otras. Tomando esto como trasfondo y por el contrato psicológico que aún mantengo con mis compañeros del Programa Servicios Educativos (PSE), con quienes trabajé por 11 años, me di a la tarea de desarrollar un plan de cambio para el PSE. Sustentado en un estudio de necesidades del personal, en su perfil organizacional, entrevistas profundas realizadas a los compañeros y en una amplia revisión de literatura surgió la propuesta de cambio *Tiempo Libre*.

Es posible imaginar en que consiste la misma, luego del preámbulo presentado. Por lo cual, prosigo señalando que esta propuesta fue oficialmente presentada en una maravillosa tarde de verano, junto a olas, arenas y en acogedoras sillas de playa, disfrutando del sonido y el olor del mar. Con esto se muestra la esencia de *Tiempo Libre*; lograr que se realicen los trabajos, recreando el ambiente de trabajo y propiciando la oportunidad de relajarse al mismo tiempo que se cumple con las tareas. De esta forma, es posible mejorar el desempeño del capital intelectual de la organización, pues se trabaja con espíritus libres que contribuyen con iniciativas creativas para el logro de los objetivos organizacionales y a su vez atienden sus expectativas personales en la organización.

Editado por la Sra. Nydia Arbelo

Revista Buena Vida, Marzo 2007

Aprende a vivir más saludable

Caminar por el “sendero de la vida” es mucho más fácil de lo que se cree, especialmente si el trayecto que seleccionas es positivo y saludable. No basta con trazarte metas o resoluciones a principio de año; ámate a hacerlo cada mes! Aquí te brindamos algunas ideas que te ayudarán a lograr que todos tus días estén repletos de éxito, felicidad y buena vida.

Establece metas reales

Nunca es demasiado tarde para proponerte llevar un estilo de vida saludable. La genética juega un papel importante cuando envejecemos. Sin embargo, la mala alimentación, el sedentarismo y el estrés, entre otros factores, sobrecargan de trabajo el organismo hasta provocar enfermedades y restar años de existencia.

Realizar cambios leves que enriquezcan y aumenten tu bienestar debe formar parte de tus objetivos. Ahora puede ser el momento ideal para iniciar ese curso de idioma que has dejado olvidado o dedicarte a redecorar la casa. Lo importante es efectuar actividades nuevas y eliminar todo aquello que le haga daño a tu salud. Las siguientes pueden ser algunas de tus metas “mensuales”.

Dejar de fumar- Lo principal para cumplir con este propósito es asesorarte con un experto.

La adicción al cigarrillo no es solamente un mal hábito, sino una poderosa enfermedad. También puedes considerar la medicación. La administración de drogas y alimentos ha aprobado que algunos fármacos pueden ayudar a disminuir el impulso de fumar y el efecto de la nicotina. Un profesional te puede ayudar a prepararte para enfrentar los síntomas de abstinencia, la ansiedad y la depresión.

Practicar la meditación- Muchas personas piensan que la meditación es muy complicada o que consume mucho tiempo pero es mas simple. Estúdiala y hazla un hábito, de esta forma te mostrarás más feliz, saludable y menos ansiosa. ¿Todavía no estas convencida? Si es así, sigue estos pasos:

- Programa un reloj para ocho minutos.
- Siéntate cómoda y cierra los ojos.
- Concéntrate en inhalar y exhalar.
- Encuentra un lugar en tu cuerpo donde puedas sentir tu respiración y enfoca allí tu atención.

Este será tu punto ancla. Cuando sientas que tu mente vaga, redirige tu atención al punto ancla.

No te sorprenda si pierdes el foco por varios segundos. Mantener tus pensamientos claros es la parte más desafiante de la meditación. Abre tus ojos cuando el reloj suene. Sorpréndete, pues acabas de meditar.

Antes de sacarle música a tu guitarra necesitas aprender como sostenerla y afinarla, un video o DVD para principiantes puede ser de gran ayuda. Pero si lo que quieres es en instructor particular, puedes pedir recomendaciones en la tienda de instrumentos musicales más cercana a tu hogar.

Animarte a perder cinco libras-Una de las bases de la salud mental y la física es hacer ejercicio y evitar la vida sedentaria. Podrás comenzar por consumir 250 calorías menos y gastar más de esa cantidad con ejercicios o algún deporte. Es conveniente que te guste que sea adecuado para tu edad y estado de salud. Nunca debe faltar una alimentación sana, equilibrada y variada.

Recuerda adoptar una actitud positiva ante la vida y que tu lema sea la felicidad. Así que no lo pienses más, aprovecha el tiempo, reúnete



Desde el Componente Administrativo

Sra. Sol N. Barreto

¡Estírate! Te sentirás mejor.

De seguro has pensado que las personas que trabajan todo un día en una oficina no se cansan. “Si están 8 horas en una oficina con aire acondicionado y sentados en un escritorio...”.

A los trabajadores de oficina se les conoce como los atletas industriales. También requieren el debido descanso y el calentamiento y estiramiento necesarios para que su cuerpo no se lesione. Como trabajadores, deben mantenerse en forma para brindar un servicio de calidad a sus clientes. Qué hacer:

- Dormir las horas necesarias durante la noche (8 horas mínimo)
- Comer saludablemente y beber líquidos para aumentar la energía y mantenerse hidratados
- Hacer ejercicios aeróbicos y levantamiento de pesas para aumentar la fortaleza y vitalidad
- Estirar el cuerpo para mejorar la flexibilidad y la fortaleza del cuerpo

Si te sientes fatigado durante el día, detente y estírate. Si no lo haces, el cansancio podrá producir en ti una mala postura, movimientos descontrolados y hasta lesiones. Has pausas cortas de 10–15 segundos cada 10 minutos. Esto le brindará al cuerpo descanso y reducirá el malestar y mejorará tu rendimiento. Alterna tus actividades de trabajo y/o estudio y tu postura. Esto mejorará tu energía.

Si estás estudiando, tómate un descanso cada 10–15 minutos, estira tu cuerpo, come una fruta y bebe agua mientras das un corto paseo. Luego, vuelve a los libros. Si trabajas en una oficina; levántate de tu escritorio, da un paseo de 5 minutos y estírate.

Cómo estirarnos:

Sigue los estiramientos de la próxima página para que te sientas mejor.

Fuentes:

www.wikipedia.org

www.scif.com/safety

Estiramientos para sentirse mejor

*¡Estírate!
Te sentirás mejor.*



Estiramiento en posición de oración/músculos flexores del antebrazo. Levante los codos hasta que sienta un estiramiento en la parte posterior de los antebrazos.



Estiramiento de la parte superior de los brazos y los hombros. Sujete el codo del brazo extendido con el otro brazo; tire de él hacia el pecho. Repita en el otro lado.



Estiramiento de cuádriceps
Despacio, tire del tobillo hacia arriba y hacia atrás hasta que sienta un estiramiento en la parte frontal del muslo. Repita en el otro lado.



Estiramiento del pecho y hombros
Despacio, levante los brazos y échelos hacia atrás hasta que sienta un estiramiento en la parte frontal de los hombros y el pecho.

*Anuncios***Oferta de Empleo****Programa
Servicios Educativos**

Se buscan tutores de:
QUIM 3001, 3002, 3011, 3012

MATE 3001, 3002, 3011, 3012, 3031, 3171, 3172

CONT 3005, 3006, ESPA 3101, 3102, INGL 3101, 3102 y CCOM 3001

Si tienes aprobados con A ó B, 12 créditos o más en estas materias, busca la solicitud de empleo en el Programa Servicios Educativos, (Al lado de Servicios Médicos)

Para más información se puede comunicar al (787) 815-0000 a las extensiones 3008, 3023 y 3009 o al directo al (787) 879-8534. www.upra.edu



COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO
Dr. Manuel Zeno Gandía

Prestamos personales, hipotecarios, autos, IRA, tarjetas de débito, crédito y cuentas de ahorro.

Visítanos en nuestras oficinas centrales en la Urbanización Villa los Santos en Arecibo.

Estamos para servirte.

Llame gratis al 1-800-981-COOP

Tel: (787) 815-2667

Solicita hoy tu acceso a VIRTU@L COOP* en www.zenogandia.coop



*Ciertas restricciones aplican, Depósitos y acciones asegurados por COSSEC hasta \$100,000.

El Programa Servicios Educativos es un Programa Federal sufragado con fondos federales.