

# BOLETÍN DE BIENESTAR Nº 03

## INSTITUCIONAL 2016-2

### Qué Hay Para Hacer en UNICUCES?

- ✓ Asistir al Primer Coloquio Internacional "Innovación para los Entornos Organizacionales del Nuevo Milenio" en el Auditorio de UNICUCES, este 18, 19 y 20 de Octubre del 2016 de 6:30pm a 9:30pm.
- ✓ Inscribirte y asistir al Torneo Interno de Fútbol Sala de UNICUCES, que se llevara a cabo a partir del 22 de Octubre del 2016 de 3:30pm A 6:00pm en Comfandi de Arroyohondo.



- ✓ Participar de las actividades de Proyección Social, se voluntario y trabaja por el medio ambiente y en las obras sociales programadas.
- ✓ Aprovechar los convenios de bienestar en gimnasios, clubes deportivos, clínicas odontológicas y restaurantes.
- ✓ Si eres mujer o tienes novia o esposa que no desee quedar en embarazo y planifique con pastillas o inyecciones de los Laboratorios LAFRANCOL, PROCAPS o GYNOPHARM, inscríbete en el Plan de Recambio, donde por cada caja de anticonceptivos que compres en cualquier droguería, en la Enfermería de la Universidad te da otra caja sin ningún costo.
- ✓ Buscar al apoyo en el programa SUPERARSE, si tienes dudas académicas y requieres de tutorías o refuerzos.
- ✓ En la Enfermería te prestan el servicio de tamizaje (medidas, peso y control arterial), además de convenios para el servicio de nutricionista y sicología.
- ✓ Vas a poder leer los periódicos en papel, del día como El Tiempo, El País, Portafolio, La República y Ámbito Jurídico; encontrar artículos de la actualidad nacional en las revistas físicas, como Semana, Dinero, Zona Logística, Enter, P&M, M2M, Portafolio y Logística. Además de libros que te atraparan con diferentes temas.
- ✓ Podrás encontrar en la Cafetería productos saludables como frutas, wraps, barras de cereal, maní, galletas integrales, jugos naturales, yogurt y avena.

### Qué Puedes Hacer en Cali?

- **Ciclo de Conciertos de Beethoven 7.30.** Lugar: Sala Beethoven. - Fechas: 5, 12, 19 y 26 de Octubre. Hora: 7:30pm. - ENTRADA GRATUITA.
- **Concierto de Gala Halloween.** Lugar: Sala Beethoven. - Fechas: 27 de Octubre. Hora: 7:00pm. - ENTRADA GRATUITA.
- **Cine y Literatura – Sábados de Octubre.** Lugar: Biblioteca Departamental – Auditorio Jorge Isaac. – Hora 6:30pm.- ENTRADA GRATUITA.

#### SÁBADO 1. EL PLANETA DE LOS SIMIOS

Director Franklin J. Schaffner  
EUA/1968 / 112 minutos

#### SÁBADO 8. 2001: UNA ODISEA ESPACIAL

Director Stanley Kubrick  
UK/1968 / 139 minutos

#### SÁBADO 15. INTERSTELLAR

Director Christopher Nolan  
EUA/2014/169 minutos  
Horario especial 6:00 pm

#### SÁBADO 22. EL IMPERIO CONTRAATACA

Director Irvin Kershner  
EUA/1980 /124 minutos

#### SÁBADO 29. HORIZONTE FINAL

Director Paul W.S. Anderson  
UK/1997/96 minutos



### Las Personas Satisfechas Gozan de Mayor Salud

Las personas con una elevada calidad de vida y satisfechas con lo que han logrado presentan menos riesgos de padecer enfermedades cardiacas, afirman especialistas en un estudio con más de ocho mil personas publicado en la revista *European Heart Journal*.



La investigación, realizada entre adultos con un promedio de edad de 49 años, demuestra que el bienestar es un factor protector del corazón. Como parte del experimento, los participantes respondieron cuestionarios sobre siete aspectos básicos de la vida diaria: relaciones de pareja, entretenimientos, estándar de vida, empleo, familia, sexo y autoestima. Tras seis años de seguimiento, los científicos evaluaron esos parámetros de salud para analizar quién había sufrido enfermedades de las arterias coronarias, infarto o angina.

Aquellos con los niveles más altos de satisfacción en la vida mostraron un riesgo un 13 por ciento menor de sufrir enfermedad coronaria, afirma Julia Boehm, una de las coautoras, de la Escuela de Salud Pública de Harvard (EE UU). Estos resultados sugieren que entre los individuos de alto riesgo es relevante establecer estrategias para impulsar el estado psicológico positivo y no sólo aliviar el estado negativo, señaló la especialista.

### La Música Alta, Aumenta el Consumo de Alcohol

Un estudio publicado en la revista *Alcoholism: Clinical & Experimental Research* demuestra que la música alta en los bares incita a beber más alcohol en menos tiempo. Gracias a estudios previos los científicos sabían, por ejemplo, que escuchando música rápida se ingiere alcohol a más velocidad, o que en un local con un local con música ambiental los clientes permanecen más tiempo que en ausencia de música. Sin embargo, esta es la primera vez que se estudia los efectos del sonido de fondo en un contexto real: en bares nocturnos franceses.

Para llevar a cabo el experimento, Nicolas Guéguen y su equipo de la Université de Bretagne-Sud pidieron permiso a los dueños de una serie de locales para manipular el volumen de la música al tiempo que registraban el consumo de alcohol de 40 varones de edades comprendidas entre 18 y 25 años, que ignoraban que estaban siendo observados. Los resultados no dejaron lugar a dudas: cuanto más alto es el volumen de la música más rápido se consume la bebida. Y, por lo tanto, la ingesta final también aumenta.



Los investigadores han llegado a la conclusión de que este comportamiento se explica por dos motivos. En primer lugar, la música alta hace que la gente esté "más espabilada". Y además, a partir de cierto volumen se dificulta la interacción social, lo que hace que "los clientes hablen menos y beban más".

*Autor: Matiza Guéguen*

### Que es el Síndrome de Capgras?

Descrito en 1923, el Síndrome de Capgras o delirio de Sosias es un trastorno psiquiátrico que consiste en la no identificación de personas familiares, afirmando diferencias imaginarias y creyendo que las personas reales han sido reemplazadas por un doble, un impostor casi idéntico.