

# BOLETÍN DE BIENESTAR Nº 04

## INSTITUCIONAL 2016-2



### Qué Hay Para Hacer en UNICUCES?

- ✓ Asistir a la **Jornada de Salud** que se realizara en el Auditorio Principal el 1, 2 y 3 de Noviembre del 2016 de 4:30pm A 8:30pm, donde tendrás la oportunidad de donar sangre, hacerte higiene oral, visitar stands de estética, entrar en un plan de recambio de planificación y muchos stands más, llenos de descuentos y beneficios para ti.
- ✓ Podrás disfrutar de la **Gran Rumba de Integración de UNICUCES** en la Discoteca The Space Menga, el Viernes 4 de Noviembre a las 10:00pm, ve y disfruta con tus compañeros momentos únicos e inolvidables.



- ✓ Participar del **Día del Emprendedor en UNICUCES** este 17 de Noviembre de 6:30pm A 7:30pm, con historias inspiradoras de emprendimiento de tus compañeros de estudios, de egresados y de otros empresarios de la región, visita los stands de la **Muestra Empresarial** de 5:00pm a 8:30pm, indagando en cada uno de estos, sobre sus productos y servicios, donde vas a recibir grandes sorpresas.
- ✓ Ver la **Final del Torneo Interno de Fútbol Sala Masculino**, que se realizara el 26 de Noviembre del 2016 en las instalaciones de las Canchas Sintéticas de la Caldera de la Sexta (Centro Comercial La 14 de Santa Mónica Boulevard – Piso 6) a las 4:30pm.
- ✓ Aprovechar los convenios de la Oficina de Relaciones Internacionales - **ORI de UNICUCES** donde puedes viajar para aprender y educarte en el exterior. Puedes inscribirte antes de Diciembre 15 para viajar Estados Unidos, Canadá, Irlanda, Nueva Zelanda y Australia con EGALI.

### Qué Puedes Hacer en Cali?

- Disfrutar del **Concierto de Música Campesina**  
Lugar: Sala Beethoven. - Fechas: Jueves 3 de Noviembre. Hora: 7:00pm. - ENTRADA GRATUITA.
- Asistir a **Salsa al Parque** el Sábado 5 de Noviembre de 4:00pm A 7:00pm en el Antiguo Club San Fernando.



- Te puedes reír con los cuenteros, **el dúo de Santa Palabra** se presenta todos los jueves en el Centro Comercial Premier El Limonar (7pm) mientras que los viernes (8.30pm a 10pm), sábados y domingos (6.30pm a 8pm) en la Colina de San Antonio.
- Recorrer a partir del 19 de Noviembre el nuevo **Parque Lineal del Río Cali**, por la Avenida Norte, entre la Calle 19 Norte y la Calle 25 Norte.
- Ver una buena película en el **Festival Internacional de Cine de Cali** del 10 al 14 de Noviembre. LINK DE LA PROGRAMACIÓN: [http://www.festivaldecinecali.gov.co/images/documentos/programacion\\_digital\\_2016.pdf](http://www.festivaldecinecali.gov.co/images/documentos/programacion_digital_2016.pdf)

## Los Beneficios de Leer



**Todos los estudios apuntan a que leer favorece la concentración, aumenta la materia gris del cerebro, hace que seamos más empáticos y tengamos más éxito profesional.**

Leer es una actividad antinatural en el ser humano, pues **nuestro cerebro no está acostumbrado a mantener su atención fija sobre un punto durante mucho tiempo**: enseguida tiende a despistarse ante cualquier nuevo estímulo. Si no, haga la prueba: la próxima vez que viaje en el autobús cronometre cuánto tiempo mantiene su mirada fija en un lugar; no más de 10 segundos. Según el psicólogo clínico Vaughan Bell en *University College de Londres*, "la capacidad de concentrarse en una sola tarea sin interrupciones representa una anomalía en la historia de nuestro desarrollo psicológico".

Sin embargo cada vez que empezamos a leer, el hemisferio izquierdo de nuestro cerebro se pone en marcha, trabajando a toda velocidad para activar distintas áreas. Según el neurólogo Stanislas Dehaene del Collège de France "la capacidad lectora modifica el cerebro". Al parecer, hay más materia gris en la cabeza de un "león" y más neuronas en los cerebros que leen. Y un dato más curioso todavía. Según la psicóloga Nicole K. Speer de la Universidad de Washington, al leer recreamos lo imaginado de tal forma que se activan las mismas zonas cerebrales que lo hacen cuando observamos algo que está sucediendo en la realidad: **para nuestro cerebro leer una novela es lo mismo a estar viviéndola**. Y no solo eso, según un estudio del psicólogo Raymond Mar de la Universidad de Toronto las personas que leen novelas son más empáticas que los que leen libros especializados o los no lectores.

También una persona que lee es mejor orador, pues ya lo decía Cicerón: "a hablar no se aprende hablando, sino leyendo". Lejos de la imagen introvertida y solitaria que nos presentan las películas y series de televisión, en realidad **aquellos que leen poseen más habilidades comunicativas**. Y no solo eso. Durante más de 20 años un equipo de la Universidad de Oxford analizó los hábitos y actividades de casi 20.000 jóvenes con ánimo de conocer qué actividades predecían el éxito profesional al cumplir 30. Sólo la lectura pareció tener un impacto significativo en el éxito profesional: ninguna otra práctica, como hacer deporte o ir al cine, tuvo efecto alguno.

Autor: MA. Sabadell (Revista Muy Interesante)

## La Importancia de Celebrar la Navidad

Si bien hay quien la considera como una época de nostalgia o como un potencial motivo de depresión, comenzar a decorar y celebrar estas fechas puede producir múltiples dividendos emocionales. Estas son las ventajas de vivir las fiestas decembrinas a plenitud.

Afianzar la unidad familiar: la Navidad suele ser el momento del año en el que coinciden varias generaciones en la misma mesa o sala, se comparten vivencias y se celebran en conjunto tradiciones y rituales de larga data.



Pero este efecto unificador no solo influye sobre la familia extendida, sino también en las relaciones más nucleares. Una investigación publicada en el *Journal of Family Psychology* de la Asociación Americana de Psicología sostiene que las parejas que participan juntas en rituales como decorar la casa para estas fechas, **se sienten más satisfechas con sus matrimonios cuando les atribuyen significado a estas tareas compartidas**. Practicar la gratitud: en diciembre, compartir y agradecer lo que se tiene es una de las grandes consignas. En estudios experimentales citados por la revista *Psychology Today*, los investigadores Robert Emmons y Michael McCullough hallaron que las personas a las que se les asignaba reseñar semanalmente cinco cosas por las que estaban agradecidas decían sentirse más optimistas y felices con respecto a sus vidas que quienes debían referir cinco apuros o problemas; además, experimentaron menos molestias como dolores estomacales, cefaleas y goteo nasal.

Autor: Magaly Rodriguez