



ADN

Revista Digital No.2- Año 1, Marzo - Abril 2021 - ISSN: 2710-771X

Comunicación Interna de
Recursos Humanos - UNACHI

RRHH UNACHI



AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

Rectora

Mgtr. Etelvina de Bonagas
rectoria@unachi.ac.pa

Vicerrectora Académica

Dra. Olda Cano
vicerrectoriaacademica@unachi.ac.pa

Vicerrector de Investigación y Posgrado

Dr. Roger Sánchez
investigacion_posgrado@unachi.ac.pa

Vicerrectora Administrativa

Mgtr. Rosa Moreno
vradministrativa@unachi.ac.pa

Vicerrector de Asuntos Estudiantiles

Mgtr. Jorge Bonilla
asuntosestudiantiles@unachi.ac.pa

Vicerrector de Extensión

Dr. José Victoria
viex@unachi.ac.pa

Secretaría General

Mgtr. Blanca Ríos
secretariageneral@unachi.ac.pa



UNACHI
Hombre y cultura para el porvenir



Directorio

DIRECCIÓN GENERAL DE RECURSOS HUMANOS

Directora

Mgtr. Indira Candanedo
recursoshumanos@unachi.ac.pa

Sub Director

Mgtr. Aurelio Córdoba
recursoshumanos@unachi.ac.pa

Estudios Técnicos

Mgtr. Edilsa Villarreal
estudios.tecnicos@unachi.ac.pa

Capacitación y Desarrollo

Mgtr. Darlleys Aparicio
capacitacionesdesarrollo@unachi.ac.pa

Asistencia y Vacaciones

Lcdo. Manuel Morales
asistencia@unachi.ac.pa

Certificaciones y Vigencias

Lcda. Daisy Quiróz
certificacion@unachi.ac.pa

Relaciones laborales y Bienestar Social

Lcdo. Raúl Vargas
bienestarsocial@unachi.ac.pa

Evaluación del desempeño

Mgtr. Yarelys De León
evaluacion@unachi.ac.pa

Salud y Seguridad Laboral

Mgtr. Margarita Quiróz
saludyseguridad@unachi.ac.pa

Acciones del Personal Administrativo

Lcda. Karina Serrano
accionespersonaladm@unachi.ac.pa

Acciones del Personal Docentes

Lcda. Aracelly García
accionespersonaldocente@unachi.ac.pa

Archivo

Mgtr. Gabriel Chong
archivorrh@unachi.ac.pa



EDITORIAL

Directora Editorial

Indira Candanedo

Asistente Editorial

Ilianova Olmos
adn@unachi.ac.pa

Redacción

Ilianova Olmos
Raúl Vargas
Noelia Aparicio
César González
María Fernanda Cuestas
Alberto Soto

Diseño y Diagramación

IO.03.2021

Edición

Segunda edición Marzo - Abril 2021

Ficha Técnica

27.94 cm
31 páginas

Datos Generales

Universidad Autónoma de Chiriquí
Ciudad Universitaria, vía Interamericana
David, Chiriquí, República de Panamá
Dirección General de Recursos Humanos
Tel. (507) 730-5300 ext.1501 - 1502

Portada Foto Árbol de Guayacán
tomada en la UNACHI por Gonzalo
Gutiérrez (Queipo), marzo 2021

Publicación de la Dirección General de Recursos Humanos de la Universidad Autónoma de Chiriquí

El texto que se publica es de exclusiva
responsabilidad de sus autores y no
expresa necesariamente el pensamiento
de la editorial de la Revista ADN

Síguenos en



@rrhunachi



@rrhunachi



adn@unachi.ac.pa



www.unachi.ac.pa



10 **OPINIÓN**
Salud Bucal desde etapas temprana, bienestar para toda la vida



13 **ESTRATEGIA Y CABILDEO**
¿Cuándo?, ¿Cuánto? y ¿Cómo? sobre la bonificación administrativa y docente



TENDENCIAS
¡Una Llamada!



16 **de BUENA FUENTE**
Bodas, nacimientos, cumpleaños y aniversario



18 **Feliz CUMPLEAÑOS**



22 **OBSERVATORIO DE LA CULTURA**
¿A quién se le ocurrió la semana laboral?

4

EDITORIAL

Sobre la portada de la Revista
Fe de errata

5

DEL ESCRITORIO DE LA EDITORA

Aprender a convivir en paz

8

ENFOQUE HUMANO

RESILIENCIA
más que un término, una actitud ante la vida

26

INFOGRAFÍA

Gente que suma Vs gente que resta

FE DE ERRATAS

En la edición de la Revista ADN Comunicaciones Internas de RRHH correspondiente al No.1 año1, enero – febrero en la sección de Buena Fuente, página 19 se indica que el profesor José Juncá es de la Facultad de Derecho, siendo lo correcto que era docente en la Facultad de Enfermería.

Sobre la portada

Hace un par de días la Universidad Autónoma de Chiriquí, se pintó de un radiante amarillo con la floración de sus guayacanes, extendiendo una alfombra de flores al paso de quienes iniciaban su jornada laboral o de quienes visitaban la institución por alguna gestión.

Contemplar este hermoso regalo de la naturaleza, nos invita a reflexionar sobre el ejemplo que nos da la madre tierra y su ciclo de vida, como lo hace el guayacán, que puntualmente en febrero y marzo despliega la belleza de sus flores como si fuera un compromiso que asumió el árbol tomando su lugar natural, que no sabe de pandemia, ni de jornadas interrumpidas de trabajo y, sin embargo, está ahí, cumpliendo su papel.

Podemos pensar hacia adentro, y preguntarnos sobre nuestro compromiso en nuestro entorno laboral, en nuestro compromiso con el planeta, en nuestras responsabilidades, en fin, podemos hacer una larga lista y tomar el ejemplo del árbol que en esta ocasión sirvió de portada para la revista y al igual que el, que cumple su propósito, pedirle a Dios que fortalezca nuestras raíces para cumplir con lo que se nos ha encomendado en la vida.



Aprender a convivir en paz

por: Indira Candanedo - Editora Revista ADN
adn@unachi.ac.pa

En el mundo que hoy vivimos, es muy frecuente encontrarnos con personas que tienen otras ideas, otras creencias, otras religiones, otras costumbres. Mismas que nos llevan a tener diferencias marcadas que son esencialmente parte de un filamento intrínseco de la naturaleza humana: la diversidad. Y en teoría, en esa realidad, debemos aprender a convivir en paz. De esta reflexión, indudablemente surge la necesidad de entender "la tolerancia" como medio indiscutible para una convivencia que ha de regirse por el respeto al otro.

Crear en algo y exigir que ese algo sea respetado, es un derecho, sin dejar a un lado que aceptar ese derecho no nos autoriza para decidir lo que otros pueden hacer, ver o defender: verdad de apuño diría mi abuela. Sin embargo, esto no significa aceptar de otros todo aquello que vaya en contra

“
La tolerancia
nunca

debe ser
entendida, ni
interpretada
como
debilidad”





de nuestras creencias y valores.

Como parte de esta familia universitaria, defendemos la convivencia basada en el principio ético de la tolerancia que consiste en el respeto a sus opiniones, creencias o culturas, aunque no se compartan. Sin embargo, ser tolerantes no significa aguantar el odio, y la maldad. Soportar estos sentimientos impuros permitiría que la envidia, la deslealtad y la perfidia se conviertan en partes comunes del diario vivir en nuestra casa de estudios superiores.

Hemos confundido los términos relacionados con “derechos” hasta tal punto que exigimos sin dar, y recibimos sin dignidad. Tal confusión, nos llevaría a creer que nos merecemos todo. En consecuencia, tal malentendido se ha convertido en la justificación más fácil de nuestro actuar.

Muchas veces hemos culpado fácilmente a quienes conspiran, a quienes son desagradecidos y a quienes no son leales. Hemos asumido que formamos parte de un círculo privilegiado de profesionales con mucha preparación académica, esto debería hacernos mejores personas. Bajo esta premisa, se espera mucho de la gente, y se llega a vivir en carne propia que la conclusión no es tal. Por el contrario, no necesariamente es sinónimo de valores los que más títulos posean. Se encuentra amistad, lealtad y cariño sincero en gente que no esperábamos. Sin

embargo, se experimenta deslealtad, engaño, codicia y ambición en quienes estaban muy, pero muy, cerca de nosotros.

Y en las caras de la moneda, hemos encontrado hidalguía y coherencia en su trabajo en personas sin muchos estudios y, por otro lado, egoísmo, prepotencia y soberbia en otros con los más altos títulos académicos. Diariamente nos encontramos con valores discretamente escondidos en quienes con amor realizan su trabajo en nuestra universidad. Emular estas conductas debería instituirse en un deber, e incluso, el no hacerlo en una prohibición.

Como resultado, ante esta triste realidad de nuestro entorno actual, en el que se padece odio, discriminación,

y falta de lealtad, por razón de religión o creencias, por pertenecer a una etnia, nación, sexo u orientación sexual, pero sobre todo por afinidad política. Solo queda ser más fuertes y sobrevivir ante esta selva de cemento. Fuertes sí, pero sin dejar de ser humanos en nuestra debilidad. Nuestra humanidad compartida nos invita a creer incondicionalmente que ante todo deben prevalecer esos valores que permitan un sueño conciliador, el amor de la familia, de los verdaderos amigos y la bendición de Dios.

La tolerancia nunca debe ser entendida, ni interpretada como debilidad. Por el contrario, debemos entenderla como una virtud individual, cúmulo de la universalidad de los derechos humanos.



RESILIENCIA

más que un término, una actitud ante la vida

por: César Omar González Carrera - Psicólogo Clínico - Psicoterapia integrativa

psicologocesaromar@gmail.com cesar.gonzalez | @unachi.ac.pa



©Imagen de klimkin en Pixabay

NO NOS

DEJEMOS CAER,

OPTEMOS POR

UNA ACTITUD

PERSEVERANTE

Y RESILIENTE

ANTE LA VIDA.

a pesar de los estragos que ha causado el coronavirus.

El termino resiliencia no es nada nuevo, desde la década de los sesenta ya se utilizaba para describir algunas condiciones innatas a nivel de fortaleza de cada persona y que abarcarían desde lo individual a lo social.

La resiliencia hace referencia a la capacidad que tiene el ser humano a sobreponerse a situaciones adversas, dolor emocional intenso producto de situaciones que producen desequilibrio o malestar a nivel psíquico. Se podría decir que

El vocablo resiliencia es cada vez más frecuente en las conversaciones de las personas, en algunos seminarios o talleres de crecimiento personal. Es un término bastante popular y ha tenido fuerza desde el principio de la pandemia por COVID-19 que surgió en el 2020, esto debido a lo difícil de las situaciones que se han producido en diferentes aspectos de la vida, que han puesto a prueba los aprendizajes que se han adquirido a lo largo de nuestro caminar como personas o comunidad, esta pandemia ha hecho que las personas se reinventen para salir adelante

la resiliencia está asociada a la entereza, fortaleza y resistencia que muestra una persona o grupo ante sucesos dolorosos o perturbadores.

Una vez leí que la resistencia en metales se llama resiliencia, y hace referencia a la capacidad que tiene el metal de volver a su forma natural una vez cesé el esfuerzo para deformar el metal, todo esto a pesar de someterse a temperaturas altas, presión o golpes.

Como seres humanos estamos expuestos desde pequeños a problemas, contratiempos o dificultades: separación de los padres, pérdidas de figuras significativas, pobreza o escases económica, enfermedades, maltratos, ser víctima de algún crimen o catástrofes natural. Se puede experimentar cualquier situación como las antes mencionadas, pero una persona resiliente es capaz de levantarse con el propósito de seguir viviendo, de luchar, fortalecerse y no dejarse abatir por las situaciones u obstáculos que la vida le presente, es una actitud positiva y de perseverancia ante lo rigurosa o desabrigada que pueda ser la vida.

Pero ser resiliente no significa tener todas las respuestas y que solo con el deseo de salir adelante puedes superar todas las vicisitudes que la vida te presenta, manejar el estrés, ansiedad, depresión, traumas que surjan, o que no hayan sido procesados tal vez por la falta de herramientas emocionales, para adaptarse o superar una adversidad.

Existen profesionales como los psicólogos que pueden orientarte y ayudarte con situaciones que no puedas manejar, a pesar de tener fortaleza como ser humano. Los psicólogos clínicos que están entrenados en brindar psicoterapia pueden ser de gran ayuda, para brindarte a través de una determinada

terapia, la mejoría y herramientas para procesar las huellas psicológicas, huellas emocionales originadas de alguna situación difícil o traumática.

Seamos como el metal que, a pesar de ser expuestos a condiciones extremas, vuelve a su forma natural. No nos dejemos caer, optemos por una actitud perseverante y resiliente ante la vida.





Salud Bucal desde etapas temprana, bienestar para toda la vida

Por: María Fernanda Cuestas - Odontóloga

mariafernandscuestas@gmail.com

“La salud bucal es esencial para el bienestar en todas las etapas de la vida, por lo que adoptar un compromiso en la prevención y el cuidado bucodental es responsabilidad de todos”

La salud bucal es un factor importante en nuestro correcto desarrollo físico, psicológico y social. Una sonrisa sana es parte fundamental de nuestra identidad. Al sonreír estamos manifestando nuestras emociones y a su vez es una manera de

comunicarnos con los demás, por lo que tener una adecuada condición bucal es importante para la autoestima, el éxito social y profesional. Las estructuras dentales, también tienen una función relevante en el lenguaje, pues la boca y todos sus componentes, son los encargados de modular correctamente las palabras, en este caso es muy importante evaluar el paciente a temprana edad, para valorar estructuras como los frenillos que puedan ser un impedimento para la correcta pronunciación de las palabras.

Podemos decir sin temor a equivocarnos que nuestra salud empieza por la boca, y

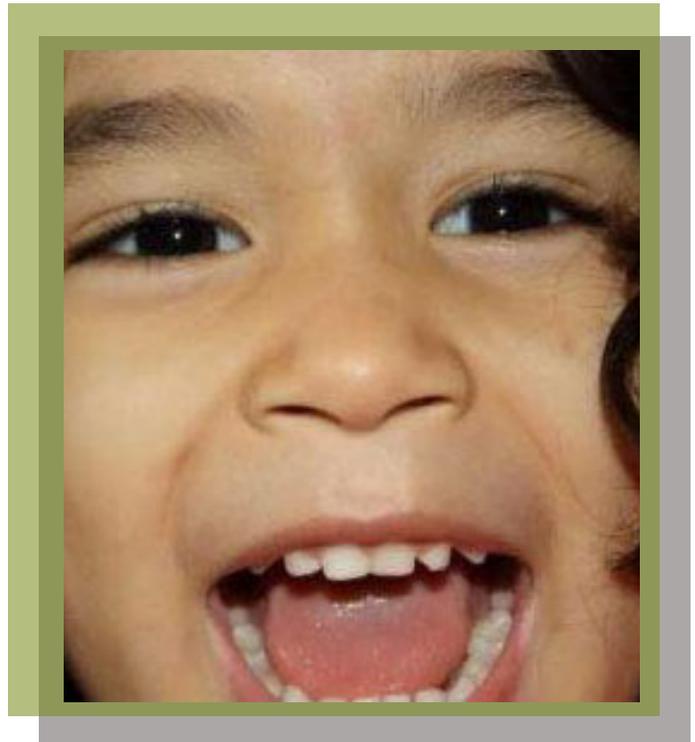
esto se puede sustentar por varios motivos. Comenzaremos diciendo que la boca es la entrada de los alimentos, los cuales deben ser procesados por medio de la masticación para poder ser digeridos de forma correcta y para ello se requiere tener las piezas dentales completas, pues cada una tiene una función particular en este proceso. Si por descuido las piezas dentales se pierden, se pueden presentar problemas gastrointestinales o aparición de deficiencias nutricionales, ya que la persona debe limitarse a una dieta blanda y pobre en nutrientes al no poder masticar correctamente los alimentos. Además de los problemas digestivos, la pérdida de un diente ya sea por caries, traumatismo, enfermedad periodontal; también puede ser causal de alteración en la oclusión y esta puede desencadenar problemas en la articulación temporomandibular, provocando dolor referido al oído, cuello y espalda; incluso dolores de cabeza.

Cabe recalcar que, en una boca sana habitan diferentes tipos de microorganismos. Si no hay una correcta higiene, los mismos crecen fuera de control, causando enfermedades como la carie dental o infecciones en las encías ocasionando la entrada de estos microorganismos al torrente sanguíneo, afectando sistémicamente otras partes del cuerpo humano. Es así como una enfermedad bucal puede estar relacionada con enfermedades como la diabetes, problemas cardíacos, hasta llegar a ocasionar parto prematuro entre muchos otros que afectarían al resto del organismo.

Por todo lo planteado anteriormente, los odontólogos tenemos la responsabilidad de inculcar en nuestras comunidades la importancia de la prevención de enfermedades bucales a través de los controles de higiene oral adecuados y un

estilo de vida saludable, de modo que las piezas dentales puedan ser conservadas por toda la vida.

Una pregunta muy frecuente es ¿en qué momento se inician las consultas dentales? Es importante mencionar que las visitas al odontólogo deben empezar desde el momento en que la madre inicia el embarazo. La mujer gestante debe tener ciertos cuidados para que su salud bucal no se vea comprometida durante esta etapa y para que su bebé logre formar estructuras dentales sanas. Posterior al nacimiento, a partir de los 6 meses, se inician los primeros controles bucales, donde se orienta a los padres sobre todos aquellos cuidados a tener, desde la dieta, los implementos de higiene a utilizar, la frecuencia y la técnica, hasta la revisión de la anatomía bucal del bebé. A partir de ese momento las visitas deben ser cada seis meses como citas de control para evaluar la correcta erupción de los dientes deciduos, o comúnmente llamados



“dientes de leche” y su higiene adecuada. Estos mismos son muy importantes por los motivos previamente mencionado y porque ellos son los encargados de mantener los espacios para los dientes permanentes. Los “dientes de leche” deben ser cuidados y protegidos al igual que los permanentes, pues una caries a temprana edad puede ser una vía de entrada de bacterias al cuerpo y una pérdida prematura de piezas dentales provocando problemas de oclusión en el futuro. Es importante mencionar que aproximadamente entre los 6 y 7 años, inicia la erupción de las primeras molares permanentes, iniciando entonces la fase de dentición mixta, que es la presencia de dientes deciduos y permanentes al mismo tiempo. Los primeros molares saldrán en el área posterior de los arcos dentales y estos no reemplazan ningún diente, por lo que no habrá exfoliación dental. Como el niño no “mudará” un diente para que esta molar salga, es muy común que los padres no se den cuenta de la erupción de la misma

por lo que no están pendientes de darle el cuidado que amerita, siendo esta la pieza dental guía de todas las molares siguientes. Aproximadamente a los 13 años de edad se termina la fase de dentición mixta para dar cabida a la dentición permanente o del adulto.

Por todo ello, debemos mantener nuestra boca sana, con el fin de contribuir a una buena salud general de nuestro organismo. Cumpliendo a temprana edad con los requisitos básicos, que incluyen, una correcta higiene bucal después de cada comida, llevar una dieta balanceada evitando los azúcares refinados, visitando periódicamente al odontólogo para realizar evaluaciones y restauración de las piezas dentales, profilaxis y aplicación de flúor, rehabilitación o reposición de aquellas que pueden haberse perdido, contribuimos a mantener una buena salud bucal la cual se traduce en bienestar y salud general a lo largo de nuestra vida adulta.





©Imagen de Steve Buissinne en Pixabay

¿Cuándo?, ¿Cuánto? y ¿Cómo? Sobre la bonificación administrativa y docente

por: Raúl Vargas - Abogado
e mail: raul.vargas@unachi.ac.pa

BONIFICACIÓN POR ANTIGÜEDAD DEL PERSONAL ADMINISTRATIVO

La Universidad Autónoma de Chiriquí desde su fundación ha procurado reconocer a sus colaboradores, la dedicación y esfuerzo en favor del fortalecimiento institucional. Es con la aprobación de la Ley 62 del 20 de agosto de 2008 “Que instituye la Carrera Administrativa en las universidades oficiales, con exclusión de la Universidad de Panamá” se reconoce al servidor público permanente, la bonificación por Antigüedad, este beneficio está incluido además en el Reglamento de Carrera

Administrativa de la Universidad Autónoma de Chiriquí, aprobado y ratificado en el Consejo General Universitario N°5-2014 del 31 de octubre de 2014, publicado en gaceta oficial 27753-A del 2 de abril de 2015.

La bonificación por antigüedad consiste en un monto que se calcula al servidor público permanente, con un mínimo de 10 años de servicio en la institución.

¿Cuándo?

El funcionario administrativo deja su puesto por:

- pensión

- vejez
- pensión por invalidez permanente
- reducción de fuerzas
- muerte
- renuncia

¿Cuánto?

Se calcula de la siguiente forma:

1. Al completar diez años de servicios, cuatro meses de sueldo.
2. Al completar quince años de servicios, seis meses de sueldo.
3. Al completar veinte años de servicios, ocho meses de sueldo.
4. Al completar veinticinco o más de servicios, diez meses de sueldo.

Para el cálculo de la bonificación por antigüedad, se utiliza el salario que devenga el servidor público al momento de retirarse del sistema y no se le hacen deducciones de ningún tipo. (Artículos 173, 174y 175 del Reglamento de Carrera Administrativa)

Ejemplo:

Salario mensual de funcionario permanente con 10 años de servicio: B/.779.70.

Salario mensual del mismo funcionario ocupando posición en ascenso temporal: B/.1,411.98.

¿Cuánto es el monto que le corresponde en concepto de bonificación?

Cálculo: B/.1,411.98 (salario al momento de retirarse) x 4 (meses que le corresponde por los años de servicio) = B/.5,647.92

El cálculo anterior se realiza con lo establecido en el Reglamento de Carrera Administrativa, donde el cálculo de la bonificación utiliza el salario mensual que devenga el servidor público permanente al momento de su retiro.

¿Cómo?

Para recibir la bonificación por antigüedad, el colaborador debe informar su decisión mediante nota dirigida al despacho de la Rectoría, debe indicar la fecha del retiro (día, mes, año), además adjuntar los siguientes documentos:

- Copia de cédula (Legible y vigente).
- Copia de carné de seguro social (si lo tuviere).
- Certificado de trabajo emitido por la Dirección General de Recursos Humanos.
- Comprobante de pago (Talonario).
- Paz y salvo de la Universidad Autónoma de Chiriquí.

En la misma nota debe indicarse un correo electrónico y/o número telefónico donde sea localizable. (Todos los documentos deben estar actualizados y vigentes para realizar el trámite.) y enviar la nota preferiblemente con un año de anticipación para que el beneficio sea incluido en el presupuesto.

Se recomienda enviar copia de la nota al jefe de la unidad académica y/o administrativa a la que está adscrito el colaborador y a la Dirección General de Recursos Humanos. Una vez la Dirección General de Recursos Humanos trámite el retiro del administrativo, este no podrá solicitar la suspensión del proceso.

BONIFICACIÓN POR RETIRO VOLUNTARIO DEL PERSONAL DOCENTE

Con el objetivo de ser equitativo con el recurso humano, la administración logró que se aprobará en el Consejo General Universitario Extraordinario N° 2-2015 del 9 de marzo de 2015, el beneficio conocido como Bonificación por Retiro Voluntario para los docentes, que consiste en el pago máximo de 14 (catorce) meses del último sueldo

devengado en el año fiscal en su posición permanente.

¿Cuándo?

- El docente renuncie voluntariamente y esté pensionado por vejez.

¿Cuánto?

La bonificación será calculada de acuerdo con la siguiente tabla:

Años de Servicio	Bonificación Especial (En meses)
10-14	5
15-19	7
20-24	9
25-29	12
30 o más	14

Es importante aclarar que, si al momento del retiro el docente ocupa cargo directivo, el salario con el que se calcula la Bonificación por Retiro Voluntario es el que corresponde a su cargo permanente.

Ejemplo:

Salario Permanente: B/.6,221.04 (Profesor Regular Titular 50%, Tiempo Completo)

Salario en Cargo Directivo: B/.6,221.04 (Profesor Regular Titular 50%, Tiempo Completo) B/.800.00 (Sobresueldo por ser Directivo)

Cálculo: B/.6,221.04 (salario permanente del docente) x 14 (meses que le corresponden por años de servicio)= B/.87,094.56

¿Cómo?

La renuncia del docente debe ser mediante nota dirigida al despacho superior (Rectoría) en la que se debe indicar la fecha de la renuncia (día, mes, año) además de los siguientes documentos:

- Copia de cédula (legible y vigente).
- Copia del carné de seguro social (si lo tuviere).
- Certificado de docencia emitido por Secretaria General.
- Certificación de pensión emitida por la Caja de Seguro Social.
- Paz y salvo de la Universidad Autónoma de Chiriquí.

El docente debe indicar en la nota un correo electrónico y/ número de teléfono donde sea localizable. (Todos los documentos deben estar actualizados y vigentes para realizar el trámite.)

Para que el docente o investigador reciba el beneficio por retiro voluntario, les recomendamos que informe sobre su retiro hasta con un año de anticipación, para que la administración haga los ajustes presupuestarios necesarios con el fin el honrar el compromiso económico.

Una vez la Dirección General de Recursos Humanos trámite el retiro del docente, este no podrá solicitar la suspensión del proceso.



©Imagen de Kari Shea en Pixabay

¡Una Llamada!

por: Noelia Aparicio - Trabajadora Social

E mail: noelia.aparicio@unachi.ac.pa

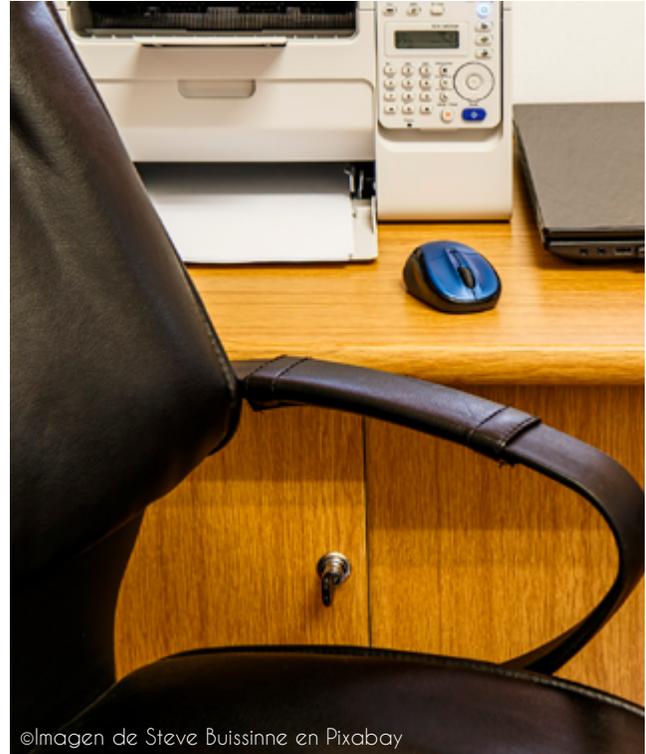
Hace meses vivimos realizando estas preguntas: ¿El resultado es positivo? ¿Cómo te sientes hoy? ¿Cuántos días llevas? Y otras más estresantes.

En la crisis que vivimos actualmente, existen varios escenarios... Hoy escribo desde uno de ellos, es la silla en la que por ahora estoy sentada, el puesto que hoy ocupo y deseo compartir mi experiencia.

Esta silla que no solo aguanta mi peso físico, también soporta toda una labor que forma parte de los pilares fundamentales de la institución: "Velar por el recurso humano, brindar acompañamiento durante la crisis, con calidad humana y sinceridad profesional".

En este contexto, se ha estado a la par de funcionarios que han sido impactados por el virus del momento (COVID-19) y que por los riesgos que todos conocemos han tenido que ser separados de su ambiente laboral. Para el trabajador de esta noble institución significa un golpe físico y emocional muy fuerte, por ello se ha estado presto a brindarles el soporte necesario que un momento de crisis como éste nos gustaría recibir.

Una de las estrategias utilizadas para mantener con optimismo al compañero COVID-19 positivo, aun en los momentos más críticos, es acompañarlo utilizando todas las tecnologías de comunicación con las que se disponen, demostrarle que es importante y que a la institución le interesa su salud y



©Imagen de Steve Buisinne en Pixabay

bienestar, esto ha sido el norte de la labor que realizamos. Por eso, hoy les podemos decir que, aunque parezca contradictorio, disfrutamos de nuestro trabajo y nos sentimos bendecidos porque nuestras acciones son capaces de llevar confort y alivio a todas las personas que lo han requerido.

Cada caso es particular, las historias son tan diversas; la pandemia ha traído contagios, ansiedad, estrés, soledad, luto, miedo, etc...y como cada cabeza es un mundo, las reacciones también han sido diferentes, algunos han caído en negación y enojo,

otros han sido agradecidos y es allí, cuando en medio de esta explosión de estados de ánimo podemos hacer más llevadero el distanciamiento, el aislamiento, el miedo, el dolor con una llamada.

¿Cuánto cuesta una llamada? No hay valor para el tiempo, ni las horas que se dedican para reconfortar el ánimo de aquel que esta padeciendo. ¿Cuánto pesa una llamada? Que al finalizar la misma, la persona sienta que sale de su estado de ansiedad naturalmente entendible, gracias a que no estuvo sola. ¿Qué significa una llamada? Que a pesar de las condiciones que nos hacen perder en estos momentos algunas manifestaciones de aprecio aprendidas socialmente, una llamada significa sensibilidad humana, empatía por quien padece y sufre.

Mientras esperamos que las condiciones cambien, seguiremos adelante siendo apoyo para el activo más preciado de toda institución, el Recurso Humano... porque somos profesionales en lo que hacemos y

estamos preparados para ser apoyo para otros principalmente en momentos de crisis.

Buscaremos reinventarnos para que juntos podamos salir adelante en medio de esta crisis, como la gran familia universitaria que somos. De algo estamos seguros, se cosecha aquello que se siembra, y ahora que me toca a mí, pasar por esta difícil prueba de una salud coartada por el COVID-19, no faltará una llamada, una voz de aliento y acompañamiento, porque a la fecha, cuando preguntamos por tu salud lo hacemos de corazón, no por morbo, ni por grilla, sino por un interés genuino en el bienestar de nuestro prójimo, que en este caso son nuestros compañeros.

Ya estamos creyendo que esta comunidad académica y estudiantil comprendió que la manera de salir adelante de este trance es a través de la solidaridad, preocupándonos los unos por los otros y podemos concluir que "Una llamada" hace la diferencia....



©Imagen de Firmbee en Pixabay

Se escuchan campanas de alegría, el amor ha triunfado otra vez, felicitaciones por su boda



Nos alegra mucho conocer que tu bebé ha
venido al mundo con salud y amor.

Abel y Marian



¡Muchas felicidades a
los
flamantes padres!

Alcibiades
y
Gida



¡En hora buena a los bendecidos padres!



2 de Marzo
Yeni Castillo



3 de Marzo
William Serrano



Feliz CUMPLEAÑOS MARZO



10 de Marzo
Indira Candanedo



11 de Marzo
Luis Santamaría



20 de Marzo
Sergio Moscoso



13 de Marzo
Lizadia Samudio



15 de Marzo
Greisy Serrano



27 de Marzo
Aracelly García



20 de abril
Adam López



25 de abril
Medín Ríos



UNACHI

1 de Abril

26 Aniversario
1995-2021



Felicitamos a la Universidad Autónoma de Chiriquí que desde sus inicios asumió con vocación la formación de profesionales, a partir de la investigación, el desarrollo científico, cultural, económico y político, complementado con la identidad y el espíritu trabajador del Chiricano.



Dirección General de Recursos Humanos

Valoramos tu experiencia y mejoramos tu futuro en la UNACHI

 www.unachi.ac.pa

 recursoshumanos@unachi.ac.pa

 (507) 730-5300 ext. 1501

@rrhhunachi    

26
ABRIL

Por ser responsable y dedicada, por recordar cada detalle, fecha y reunión, por hacer que todo sea más sencillo. Por su vocación de servicio en la familia universitaria. Gracias

Feliz día de las Secretarias



Dirección General de Recursos Humanos
Valoramos tu experiencia y mejoramos tu futuro
en la UNACHI

27 ABRIL

Hay jefes que son líderes
un día y son buenos;
hay otros que lideran
un año y son mejores;
hay quienes son líderes
por muchos años
y alcanzan
la excelencia,
pero están
los jefes que
son líderes
toda la vida
y esos son
imprescindibles.

*Feliz
día del
Jefe*



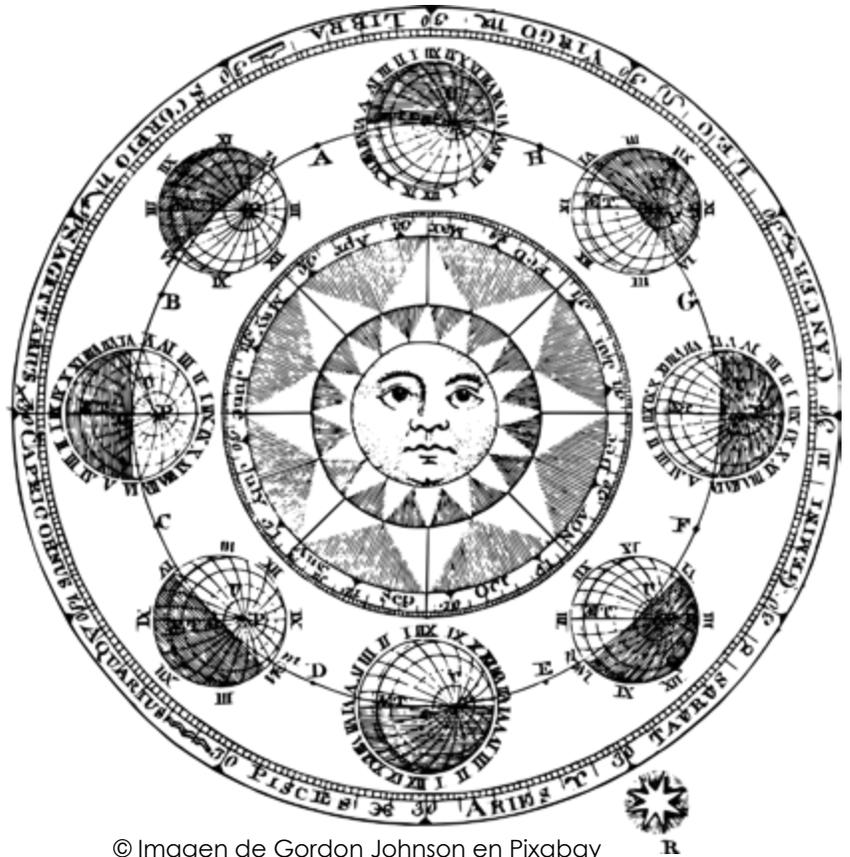
Dirección General de Recursos Humanos
Valoramos tu experiencia y mejoramos tu futuro
en la UNACHI

¿A quién se le ocurrió la semana laboral?

por: Alberto Soto - Matemático

alberto.soto.a@gmail.com

El paso del tiempo transcurre para todo ser viviente de la misma forma, y aunque la percepción es diferente en cada uno de los seres de la naturaleza, hay una constante en estos cambios y es su periodicidad. La humanidad, luego de su proceso evolutivo para llegar al homo sapiens, en la que la caza y la recolección de alimentos, eran tareas básicas para la supervivencia, requirió de una forma de medir el tiempo transcurrido. Tiempo después, luego del descubrimiento de la agricultura, los periodos de siembra, cosecha y resguardo, o bien apareamiento, nacimiento y destete eran su fundamento y motivación para establecer estas etapas. Es decir, las actividades agrícolas definieron el calendario. Era necesario determinar la época en que se debía plantar, cuidar, cosechar y guardar los frutos que servían para la alimentación del grupo social. En forma posterior y también ligadas entre sí, las razones religiosas y políticas fueron colocando sucesos especiales o efemérides que era necesario destacar o conmemorar, por ejemplo: la fundación de la ciudad, el momento de la migración de un pueblo, el nacimiento del rey



© Imagen de Gordon Johnson en Pixabay

o bien la victoria en una guerra. Posteriormente, esta medición del tiempo permitió el cobro de tributos, realizar contratos y establecer pagos o jornales por lo que las bases de la economía se dieron a partir de la medición del tiempo. Es por esto, que se puede afirmar que la manera en que las diferentes culturas resolvieron el problema de la medición del tiempo corresponde a la invención humana con mayor impacto a través de los años.

Al dar una mirada a la historia se pueden destacar algunas curiosidades. Hay cuatro culturas que

sobresalieron en su precisión en calcular el paso del tiempo y hasta donde se sabe no estuvieron ligadas entre sí: la asiria, la egipcia, la china y la maya.

En el caso de la cultura asiria, se sabe que utilizaban un calendario hacia el siglo 21 antes de la era cristiana. Este calendario era lunisolar, es decir, tomaba en cuenta los ciclos lunares como el ciclo solar. Ellos observaron que luego de 12 lunas llenas o plenilunos, el sol volvía a salir en el mismo sitio, sin embargo, estos números no eran exactos, por lo que en algunas ocasiones para compensar la diferencia había que agregar un mes adicional. (se imagina usted tener que pagar un alquiler o bien recibir un salario producto de una diferencia como esta). En su forma simplificada contaba con meses 12 meses de 30 días, esto porque 360 días era lo más cercano al tiempo de un ciclo solar y 30 era cercano al ciclo lunar. Además, para la recolección de impuesto y demás labores administrativas, era conveniente contar con meses de igual duración. Como se mencionó, esto requería algunos ajustes que debían ser decretados por el monarca y en épocas de desestabilidad social estos ajustes no se daban. Adicional a esto, se dividió el ciclo lunar en 4 periodos de 7 u 8 días dando origen al concepto de semana, que posteriormente se estableció en el estándar de 7.

En el caso de la cultura egipcia la medición del tiempo se vio beneficiada por las crecidas del río Nilo que se daban con regularidad, por lo que el año iniciaba con la crecida del río. Dejaron de utilizar el calendario lunar porque no les permitía predecir las crecidas del Nilo ni las temporadas de siembra y recolección, por lo que utilizaban un calendario estacional dividido en tres partes: Inundación, Siembra, Recolección. También tenían un calendario que utilizaba la estrella Sirio (la más brillante

del firmamento) que requería de un ajuste de un día cada 4 años solares para evitar que el calendario perdiera vigencia. Este calendario ya estaba en uso en el año 2782 antes de Cristo.

La tradición de la cultura china indica que el calendario fue instaurado por el emperador amarillo Huagndi que reinó por 100 años del 2698 a.C. al 2598 a.C., un ser mítico que unificó China. Está compuesto por meses cuya duración depende de la luna y dependiendo del año puede tener 12 meses o 13 meses para ajustar con las estaciones solares de primavera y otoño, esto es, con el año solar. Por esta razón, los años del calendario chino pueden variar entre 353 a 355 días los años de 12 meses y 383 a 385 días los años de 13 meses. Como regla general luego de 19 años solares deben haber 7 años de 13 meses. Parece complicado, pero es muy exacto y aun es vigente para muchos habitantes del planeta.

Para la cultura maya, se tienen varias formas de medir el paso del tiempo, el primero consiste en 13 periodos de 20 días, cabe mencionar que el sistema de numeración maya es de base 20 por lo que el primer día de cada periodo se numeraba con el número cero. Este periodo está relacionado al planeta Venus, el planeta más brillante en el firmamento, ellos determinaron que luego de 8 periodos de 260 días, Venus volvía a aparecer en el mismo lugar y repetía el ciclo. Al periodo de 260 días le llaman Tzolk'in. Estaba también el sistema Haab' que dividía el año solar en 18 partes de 20 días más 5 considerados festivos o nefastos. Luego de 52 Haab' se tienen 18 980 días que equivale exactamente a 73 Tzolk'in por lo que luego de este periodo se sincronizaban ambas cuentas.

De los calendarios indicados, es a partir del

asirio-egipcio que se construye el calendario que actualmente utilizamos. Fue en el año 45 antes de la era cristiana en que siendo procónsul Cayo Julio Cesar que elimina el calendario romano de 10 meses que alternaban entre 30 y 31 días para pasar a uno de 12 meses, agregando dos al final, pues el primer mes de año era marzo y el último diciembre, con lo que oficializa los meses que llegarán a llamarse enero (dedicado a Janos) y febrero (dedicado a Febo). Esta incorporación sugerida por el matemático Sosigenes natural de Alejandría Egipto, incluía que febrero tuviera 29 días y cada cuatro años 30. Este calendario así compuesto tenía la ventaja contar con 14 almanaques diferentes y que en periodos de 28 años se repetían exactamente la secuencia de estos almanaques.



No tomaba en cuenta las fases de la luna, los solsticios y equinoccios se sucedían casi el mismo día del mes correspondiente, 20 de marzo, 21 de junio, 20 de setiembre y 21 de diciembre. Dado la hegemonía del Imperio Romano, este calendario pasó a ser el oficial y utilizado en occidente. Fue hasta 1582 de la era cristiana que se necesitó de un ajuste en este calendario que consistió en que la noche del 4 de octubre amanecería 15 de octubre y para evitar que el calendario se desfasara con el año solar, las centurias no serían bisiestas con excepción de los múltiplos de 400 (como lo fue el año 2000).

La modificación la impuso el papa Gregorio XIII y como no todos eran católicos no fue acogida de forma inmediata. El calendario juliano aún sigue siendo usado por una minoría pues el mundo ha ido adoptando el calendario gregoriano.

En relación a los días de descanso, la primera cultura que separa un día en particular como día de descanso es la cultura judía. Si bien es cierto, se tiene presente que el descanso es necesario, en la vida del campo, todos los días hay que trabajar por lo que la celebración de un día en particular para el descanso se introduce por motivos religiosos. Los romanos tenían una semana de 8 o 9 días que coincidían con los días de mercado, las nundinales, estas entran en desuso luego de que el imperio romano adoptara la religión cristiana (año 325, siendo Constantino I, emperador) e impusiera la semana de siete días en forma oficial. Incluyendo el domingo (que se llamaba el día del sol) y colocando este como día de descanso para todo occidente.

Y así se mantuvo hasta la llegada de la revolución industrial. Era común que algunos artesanos no trabajaran los lunes, aduciendo que este día se dedicaba a la compra de las materias primas que requerían en sus labores, creando el concepto de lunes santo, es posible que no se debiera a esta razón, sino a los excesos del día anterior. Fue en Inglaterra en 1830 que se empieza a

implementar el trabajo hasta mediodía del sábado que poco a poco se fue incluyendo todo el sábado. Era frecuente en esa época que se promoviera los paseos en tren a una tarifa más económica por la tarde de los sábados o algunos encuentros deportivos se celebraban los sábados y domingos (en esos años el fútbol se estaba popularizando en Inglaterra). Inclusive algunas autoridades eclesiásticas se mostraban ajenas y apoyaban la iniciativa de dejar esos dos días libres de trabajo indicando la mayor afluencia a los servicios religiosos del domingo. Y las fábricas también empezaron a ver menos ausentismo para del día lunes. Esto se fue

expandiendo en aquel país en los siguientes 50 años y ya para 1880 era práctica habitual. Y de ahí al resto del mundo solo fue cuestión de tiempo.

Actualmente se discute si la división 5-2 para los días laborales y de descanso es la más eficiente, algunas empresas han adoptado modelos 4-3. Algo similar sucede con las "horas laborales" en las que el tipo de labor y el uso de los recursos tecnológicos hacen posible sustituir horas reloj por horas efectivas de trabajo. Son cosas de las cuáles el tiempo tendrá una respuesta y nuestra especie humana otra adaptación.



historia.nationalgeographic.com.e

  GENTE QUE SUMA		  GENTE QUE RESTA
Sonríe 		 Se queja de todo
Ayuda a los demás 		 Pierde tiempo
Contagia lo positivo 		 Contagia lo negativo
Entrega a tiempo 		 Se victimiza
Se esfuerza 		 Critica a todos
Se capacita constantemente		Es egoísta

Si desea colaborar esta es nuestra línea editorial

La revista es de carácter humano, social, motivacional e informativo, en el ámbito del Recurso Humano de la Universidad Autónoma de Chiriquí. Su temática será abierta dirigida a un público diverso. Aunque esta destinada principalmente a los funcionarios de la UNACHI, estará disponible en la página web de la institución para su alcance global.

Para aquellas personas que quieran colaborar con la revista les indicamos:

- Se recomienda que el lenguaje sea claro, ligero y evitando tecnicismos.
- El título del artículo debe ser atractivo y breve para llamar la atención.
- Todo artículo tiene que estar firmado al final con su nombre y apellido, formación o especialidad y debe incluir un correo electrónico.
- La extensión del artículo no debe exceder de 4 página tamaño carta, escrito a doble espacio en tipo Arial 11.
- Si se incluye imágenes o graficas debe ser propias o bajo Licencias Creative Commons.

- El archivo debe ser enviado en Word o algún procesador de texto.
- El formato para las imágenes debe ser en jpg o png.

Proceso general

La revista es bimestral, por lo que los colaboradores deben enviar los artículos antes de la fecha indicada para el cierre de recepción (ver cuadro) al correo electrónico adn@unachi.ac.pa se les responderá en un plazo no mayor de 15 días hábiles si fue aceptado. El artículo se somete a evaluación de contenido y estructura.

Las colaboraciones aceptadas se programan para los siguientes números, no hay compromiso de publicación inmediata. El equipo editorial es responsable de la revisión, recomendación a los autores y solicitar los cambios y/o complementos de información que se requieran para la publicación del artículo.

La distribución de la Revista es gratuita

CUADRO DE CALENDARIO DE LA REVISTA PARA EL 2021

Número de la revista	Tiempo de cobertura	Fecha de cierre de artículo	Fecha de publicación
1	ENERO - FEBRERO	1 DE FEBRERO	14 DE FEBRERO
2	MARZO - ABRIL	1 DE ABRIL	14 DE ABRIL
3	MAYO - JUNIO	1 DE JUNIO	14 DE JUNIO
4	JULIO – AGOSTO	1 DE AGOSTO	14 DE AGOSTO
5	SEPTIEMBRE – OCTUBRE	1 DE OCTUBRE	14 DE OCTUBRE
6	NOVIEMBRE - DICIEMBRE	1 DE DICIEMBRE	14 DE DICIEMBRE



UNACHI



Dirección General de Recursos Humanos

Valoramos tu experiencia y mejoramos tu futuro
en la UNACHI



ADN

Comunicación Interna de
Recursos Humanos - UNACHI