Revista Digital Nº 1 - Año 3, Enero - Febrero 2023- ISSN: 2710-771X

ADN
Comunicación Interna de Recursos Humanos - UNACHI

Directorio

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
- **Secretaria General**
  Mgtr. Blanca Ríos
  secretariageneral@unachi.ac.pa

UNACHI
Hombre y cultura para el porvenir

RRHH

DIRECCIÓN GENERAL DE RECURSOS HUMANOS

- **Directora**
  Mgtr. Indira Candanedo
  recursoshumanos@unachi.ac.pa
- **Sub Director**
  Mgtr. Franklin Silvera
  franklin.silvera@unachi.ac.pa
- **Estudios Técnicos**
  Mgtr. Edilsa Villarreal
  estudios.tecnicos@unachi.ac.pa
- **Capacitación y Desarrollo**
  Mgtr. Darllelys Aparicio
  capacitacionesdesarrollo@unachi.ac.pa
- **Asistencia y Vacaciones**
  Lcdo. Manuel Morales
  asistencia@unachi.ac.pa
- **Certificaciones y Vigencias**
  Mgtr. Daisy Quiróz
  certificacion@unachi.ac.pa
- **Relaciones laborales y Bienestar Social**
  Lcdo. Raúl Vargas
  bienestarsocial@unachi.ac.pa
- **Reclutamiento y Selección**
  Lcda. Sandra Caballero
  reclutamientoyseleccion@unachi.ac.pa
- **Evaluación del desempeño**
  Mgtr. Yardelys 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
  archivorrhh@unachi.ac.pa

ADN
Comunicación Interna de Recursos Humanos - UNACHI
ISSN 2710-771X

EDITORIAL

- **Directora Editorial**
  Indira Candanedo
- **Asistente Editorial**
  Ilianova Olmos
  adn@unachi.ac.pa
- **Redacción**
  Erika Calderón
  Darllelys Aparicio
  Ana Chung
  Kira Alvarado
  Yency Calderón
  Melquiades Olmos
  Margarita Quiróz
  Noelia Aparicio
  Francisco Vargas
  Larissa De León
- **Diseño y Diagramación**
  IO.02.2023
- **Número**
  Año 3 - número 1,
  Enero - Febrero 2023
- **Ficha Técnica**
  27.94 cm
  49 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** Detalle de la decoración en el Parque Cervantes para año nuevo chino. Foto de: @queipo_was_here
- **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

Siguenos en

@rrhhunachi

@rrhhunachi

adn@unachi.ac.pa

www.unachi.ac.pa

CONTENIDO

SOBRE LA PORADA 4

DEL ESCRITORIO DE LA EDITORA 5

En la UNACHI somos felices

Por: Indira Candanedo Guevara

ENFOQUE HUMANO 8

Estrategias para estimulación visual en niño y niñas de 0 a 6 años

Por: Erika Calderón Badilla

OPINIÓN 16

El mundillo panameño

Por: Darllelys Ibeth Aparicio Barrera

OBSERVATORIO DE LA CULTURA 21

Año nuevo chino, marca país en Panamá

Por: Ana Chung

TENDENCIAS 25

La evaluación de los aprendizajes en los procesos formativos y algunos de sus desafíos éticos

Por: Yency Calderón Badilla y Andrea Melissa Mora Umaña

CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Hidratación del lactante en época de verano 30

Por: Kira Alvarado de Aversa

La inteligencia perfecta 34

Por: Melquiades E. Olmos Rodríguez

TU SALUD AL DÍA 36

Lucha contra la depresión

Importancia de practicar actividad física 38

Cuidados de la piel 40

Cuidados de la salud en temporada seca 43

Por: Sección de Salud Ocupacional

ISSN 2710-771X

Sobre la portada

Hay pequeños gestos, detalles sutiles, cambios sin grandes obras que pueden lograr cambios radicales en la imagen y percepción que se puede tener de las cosas. Con la llegada del año nuevo chino, vemos como un lugar icónico de la región de oriente como es el Parque Cervantes, se transforma en un espacio para resalar con detalles la cultura China. En la portada hemos resaltado un detalle de la decoración utilizada en el Parque Cervantes como reconocimiento a este grupo humano trabajador y fuerte ejemplo de que la identidad se lleva en el corazón y haces del lugar donde estes tu hogar.

En la UNACHI somos felices

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

El tema que hoy voy a tratar es a todas luces el más importante y necesario. Cada individuo como la humanidad entera busca la felicidad. La felicidad es el centro donde convergen todos nuestros deseos, el cumulo incesante de nuestros pensamientos, y la aspiración constante de nuestra voluntad. Este deseo o, mejor dicho, esta necesidad, esta incansable búsqueda de la felicidad es el motor intrínseco que mueve cada molécula de nuestro ser.

Sin temor a equivocarme, puedo asegurar que no hay ni habrá jamás un hombre o mujer, rico o pobre, estudiado o ignorante que en su día a día no busque como fin optimo la felicidad. Aún en el ajetreado mundo que hoy vivimos siempre hay espacio para un momento de armonía que permita el desarrollo de una salud física y mental.

Esa búsqueda muchas veces resulta tediosa al no

La Felicidad Eterna (boceto)
MADRAZO Y AGUDO, JOSÉ DE
Copyright de la imagen ©Museo Nacional del Prado

ISSN 2710-771X

distinguir la belleza de lo simple y lo hermoso de lo cotidiano. Sin embargo, no hay que cansarse de examinar qué placeres se adaptan mejor al gusto de cada uno, porque nadie es feliz con lo mismo, "Sin embargo, hay placeres como colores. Y como dice el refrán…. Entre gustos y colores…" No obstante, cada uno de los placeres debe enaltecer la condición humana. La felicidad, por lo tanto, debe de ser una cosa real, justa y verdadera y al alcance de todos, no puede ser otra que la que puede gozar cada uno después de haber cumplido su destino. Es por ello y de mucha relevancia que estemos convencidos de quiénes somos y qué representamos, manteniendo nuestra felicidad mientras buscamos el bien. Porque en consecuencia hacer el bien nos debe hacer felices a todos.

Hoy la Universidad escribe una vez más líneas en la historia de nuestra sociedad, cuando en una nota con escasamente dos párrafos le otorgaba a un número significativo de colaboradores administrativos un instante de felicidad. Porque al final es eso la felicidad, pequeños momentos que componen nuestra vida; esos compañeros reciben hoy una gran noticia que cambiará sus vidas y las de sus respectivas familias, muy probablemente muchos estén celebrando, algunos pensaran en justicia, otros en agradecimiento, en lealtad, en progreso, en planes, en proyectos. En fin, en todo aquello que pueda ocurrir luego de esta super noticia. Sin duda alguna. Todos tendrán sentimientos positivos, nobles e indudablemente extremadamente genuinos.

La simplicidad de una nota lo cambia todo y todo precisamente para bien, porque una vez más el ciclo del bien y la bondad se cumplen. Una vez más se impone la razón y la justicia, pero una vez más descubro que es igual o más

© Imagen en Pixabay

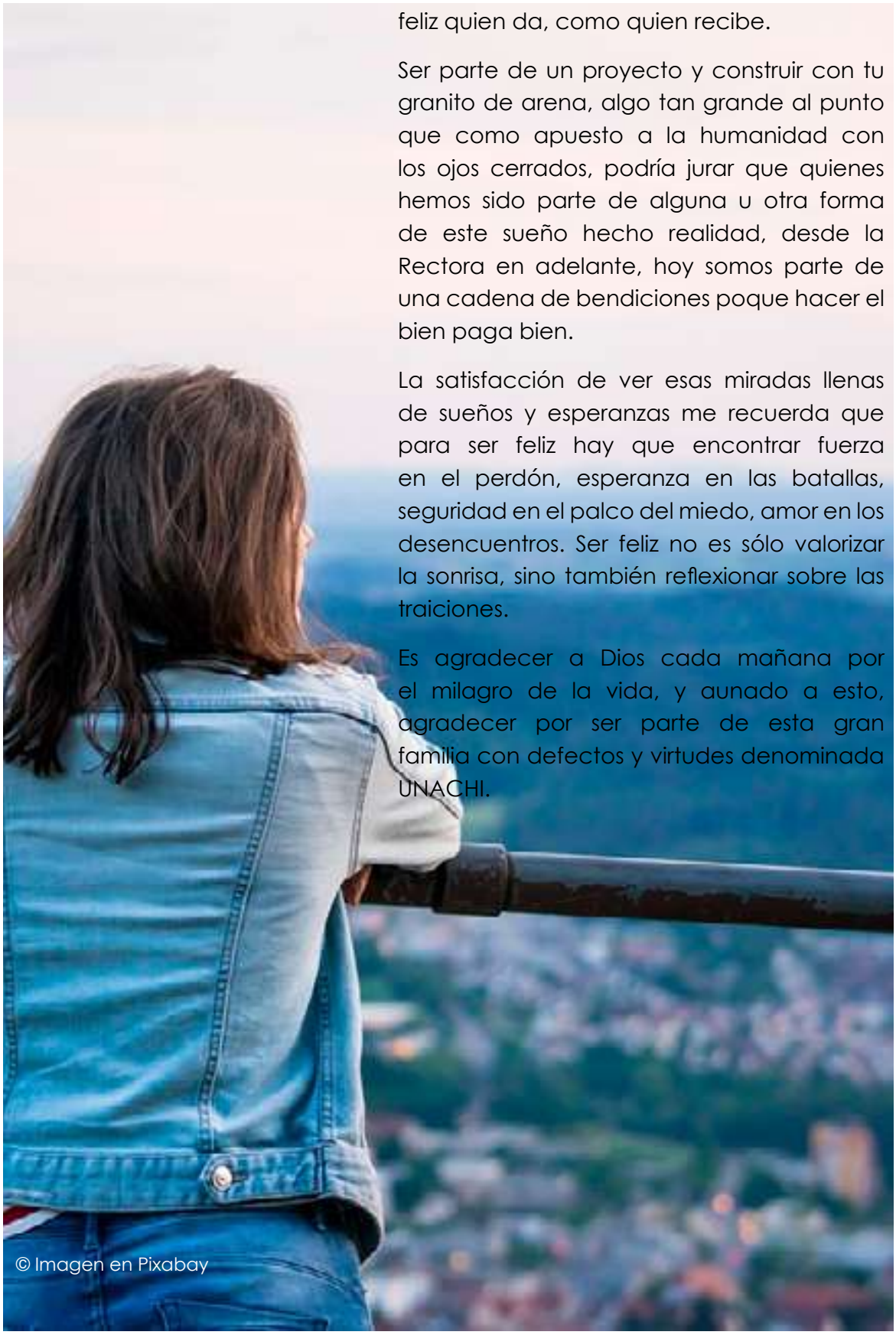
ISSN 2710-771X

feliz quien da, como quien recibe.

Ser parte de un proyecto y construir con tu granito de arena, algo tan grande al punto que como apuesto a la humanidad con los ojos cerrados, podría jurar que quienes hemos sido parte de alguna u otra forma de este sueño hecho realidad, desde la Rectora en adelante, hoy somos parte de una cadena de bendiciones poque hacer el bien paga bien.

La satisfacción de ver esas miradas llenas de sueños y esperanzas me recuerda que para ser feliz hay que encontrar fuerza en el perdón, esperanza en las batallas, seguridad en el palco del miedo, amor en los desencuentros. Ser feliz no es sólo valorizar la sonrisa, sino también reflexionar sobre las traiciones.

Es agradecer a Dios cada mañana por el milagro de la vida, y aunado a esto, agradecer por ser parte de esta gran familia con defectos y virtudes denominada UNACHI.



© Imagen en Pixabay

ISSN 2710-771X

© Imagen en Pixabay

Estrategias para estimulación visual en niños y niñas de 0 a 6 años

Por: Erika Calderón Badilla
Docente de Apoyo Educativo Itinerante Discapacidad Visual/ DRSJO Costa Rica

eka23@hotmail.com

Durante los años como docente y especialista en baja visión y ceguera he visto la capacidad que tienen los niños y niñas de percibir el mundo y sus realidades a partir de sus otros sentidos, es así que los he visto sonreír, emocionarse, llorar y sorprenderse esto porque entre más estimulación a texturas, sonidos, olores y experiencias reciban, su elasticidad cerebral les permite hacer conexiones neuronales significativas para comprender el ambiente en el que se desarrollan.

ISSN 2710-771X

© Imagen en Pixabay

Este artículo tiene como propósito exponer parte de mi experiencia como docente y brindar a las personas docentes y padres algunas orientaciones básicas para desarrollar con los niños y niñas de baja visión o ceguera. En este espacio no presentaré información exhaustiva, sino algunas orientaciones flexibles y prácticas que el personal docente puede realizar y adaptar, según el contexto donde las implemente y de las características visuales del estudiantado y tomando en cuenta: iluminación, distancia, tamaño, y otros aspectos importantes como la condición de discapacidad visual presente y alguna otra condición de discapacidad si existiera.

Conceptos

Estimulación visual: La estimulación visual infantil consiste en enseñarle al niño o niña a ver, donde el menor aprender a ver mejor. Cuanto más se usa la visión, mayor es la probabilidad de un mejor funcionamiento visual. El niño con dificultades visuales debe aprender todo esto también, pero necesita una guía en el camino de este aprendizaje. Con una temprana estimulación de los procesos de aprendizaje visuales se puede conseguir esta meta y evitar que su deficiencia visual le pueda conducir a alteraciones en su personalidad porque la discapacidad visual también es multifuncional.

Visión Funcional: Es la capacidad visual que presenta el o la niña para realizar las tareas visuales de manera útil. En algunos casos son más lentos para realizar las tareas visuales debido a su dificultad para ver. El aspecto más importante para notar es que la Visión Funcional está directamente relacionada con la calidad de visión de una persona y, por lo tanto, directamente vinculada a su calidad de vida.

Agudeza visual: capacidad para percibir la figura y la forma de los objetos, así como para discriminar sus detalles. Para medirla se utilizan generalmente los optotipos o paneles de letras o símbolos (ONCE, 2009).

Campo visual: capacidad para percibir los objetos situados fuera de la visión central (que corresponde al punto de visión más nítido), es decir, a la periferia ocular. (ONCE, 2009)

Referente teórico

Características de los niños y niñas con baja visión

De acuerdo con Leonhardt (1994) los niños y niñas con baja

ISSN 2710-771X

visión presentan una serie de características específicas y permanentes que deben tomarse en cuenta el planificar e implementar estrategias:

"Las dificultades visuales reducen el aspecto globalizador de la visión. La percepción de los objetos se produce de una manera analítica, lo que produce un ritmo más lento del aprendizaje. Dificultades para imitar conductas, gestos y juegos observados visualmente, por lo que siempre necesitará una atención personalizada que le ayude a entender lo que pasa a su alrededor, para que sea capaz de asimilarlo y reproducirlo. Su autoimagen puede estar alterada como consecuencia de las frustraciones que recibe al darse cuenta de que no reacciona como los demás.

Se pondrá especial atención tanto en reforzar esta autoimagen como en mitigar los miedos que, con frecuencia, presenta ante situaciones aparentemente normales para sus iguales.

Mayor fatiga a la hora de realizar sus actividades por el mayor esfuerzo que debe hacer ante cualquier tarea visual. Como consecuencia de sus dificultades para la visión de lejos, hay una menor información del medio que le rodea, tanto en calidad como en cantidad. Una hiperactividad exagerada, si no se ha enseñado al niño, desde etapas tempranas, a fijar y mantener su atención en juegos y juguetes de su entorno habitual o en las actividades que realicemos con él".

Funciones Visuales

Las funciones visuales que se desarrollan son de tipo: óptico, óptico-perceptivo y de percepción visual (Natalie Barraga,1997).

Las funciones ópticas son: control fisiológico de los músculos del ojo, respuesta a la luz, enfoque, fijación, seguimiento, convergencia, acomodación y movimiento (hasta los 3 primeros meses de vida).

Las funciones óptico-perceptivas: discriminación de forma, tamaño, color, relaciones espaciales y coordinación visomotora, reconocimiento e interpretación, identificación o nominación (entre los 4 y los 24 meses de vida).

Las funciones perceptivo-visuales: discriminación figura - fondo, complementación visual, relación partes-todo, asociación visual. Requieren de las funciones ópticas y del desarrollo de la comprensión de lo que se ve, la asociación con otras experiencias visuales, la memoria visual. Son funciones totalmente cognitivas (entre los 2 y los 7 años).

Es importante que niños y niñas

© Imagen en Pixabay

ISSN 2710-771X

tengan distintas experiencias en condiciones variadas para aumentar la cantidad de información visual y favorecer así su desarrollo visual.

Desarrollo del nivel visual según la edad

De acuerdo con Barraga (1997) el nivel visual se desarrolla según la edad de la persona, a continuación, se detalla:

Funciones ópticas (0-12 meses)

Control físico de los músculos del ojo y permiten percepción, atención, ubicación, seguimiento.

Respuesta a la luz. Fijación. Convergencia. Enfoque. Enfoque o acomodación. Seguimiento. Rastreo. Coordinación.

Presta atención al estímulo visual e indica que recibe información visual.

Responde visualmente a objetos luminosos.

Mueve los ojos para buscar y explorar visualmente.

Mira la cara de las personas.

Trata de tomar objetos.

Enfoca objetos brillantes.

Sigue objetos concretos.

Mantiene el contacto visual con objetos en movimiento

Funciones óptico-perceptivas (1 a 4 años)

Interpretación perceptiva de formas, colores, tamaños lo cual permite reconocer, identificar, discriminar e interpretar.

Discriminación Reconocimiento

Memoria visual Percepción visual.

Coordinación viso motora. Usa objetos concretos con propósito definido.

Manipula y explora.

Mueve el cuerpo dentro de un área limitada.

Usa objetos concretos en relación a sí mismo.

Hace trazos con lápiz y marcador. Empareja objeto geométrico por forma.

Puede copiar un modelo armando lo objetos. Identifica y discrimina forma y detalles de objetos, persona acciones. Copia y dibuja líneas después de ver un modelo.

Funciones perceptivo-visuales (4 a 7 años)

Permiten identificar, relacionar, organizar toda la información simbólica, memoria visual percepción espacial, imitación, coordinación visomotora, reproducción de formas, dibujos, relación parte-todo y todo-parte, figura fondo cierres visuales, organización de la información visual, asociaciones visuales.

Identifica percibe y reproduce símbolos simples y combinados.

Percibe constancia de letras/palabras.

Reproduce símbolos de memoria.

Asocia palabras con dibujos.

Igualmente, Barraga (1997) durante el desarrollo del nivel visual es necesario tomar en cuenta los siguientes aspectos:

El funcionamiento visual puede variar de un día a otro, o de una situación a otra.

Posición de la cabeza.

Potencia visual que está explotando.

Perdida de letras u objetos mientras lee o juega

Distancia a la que se lee o se manipula un juguete.

Tamaño de letras que lee o de los objetos.

No sustituir el tacto por el oído.

ISSN 2710-771X

Adecuada y progresiva maduración de todos los órganos. Interacción experiencia de aprendizaje.

ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN VISUAL

Las siguientes son ejemplo de algunas actividades que se pueden desarrollar con los niños y las niñas.

Enseñanza el movimiento de los ojos. (Barraga, 1997)

Progresar de izquierda a derecha.

Aumento de la visión periférica.

Enfoque con la cabeza en movimiento.

Seguir movimientos regulares.

Seguir movimientos irregulares.

Algunas estrategias podrían ser las siguientes:

Para estas actividades se puede utilizar un foco con luz led o blanca, la misma se podrá utilizar en un cuarto o espacio oscuro y lo que se pretende es iluminar el objeto que se le muestra al estudiante. En algunos chicos se puede utilizar directamente a sus ojos con movimientos de derecha a izquierda y viceversa, arriba-abajo y viceversa para promover el seguimiento visual y la respuesta pupilar a la luz.

Se puede producir en casa un cuarto de luz, utilizando las luces de los adornos de navidad, y en este cuarto pueden trabajar de 5 a 15 minutos diarios, siempre y cuando el estudiante no sea propenso a convulsionar.

Se le puede pedir a un adulto que haga un móvil con figuras geométricas utilizando para su fabricación material luminoso, como: luces, papel celofán, papel aluminio.

Objetos con colores primarios como el rojo, amarillo y azul, con contrastes de negro y blanco.

Trabajar frente al espejo actividades de manipulación de objetos, buscar la luz en el espejo, buscar la luz reflejada en material oscuro como una lámina de foam o papel construcción negro.

Ejemplos: A continuación, se muestran imágenes. Encontrará niños y niñas en edad de 0 meses a 1 año de edad, los cuales están tocando diferentes texturas e interactuando con objetos con luz blanca y de colores:

Actividades de coordinación viso motora. (Barraga, 1997)

ISSN 2710-771X

© Imagen en Pixabay

Recortado

Pegado simple

Ubicación

Trazado con los dedos

Enhebrado de cuentas

Trazado y coloreado.

Algunas estrategias podrían ser las siguientes:

Para desarrollar estas actividades es importante mantener al estudiante en posición cómoda, por lo que es necesario coordinar con los profesionales en terapia física, posicionamiento y duración.

Se puede continuar con sesiones de trabajo en el espacio oscuro utilizando luz en periodos de 10 a 20 minutos, siempre y cuando el estudiante lo permita y no convulsione.

Es necesario implementar actividades de juego que incluyan el poder rasgar y recortar

diferentes tipos de papel, trasvasar objetos de un envase a otro (bolitas de colores,

semillas grandes, trozos de madera, legos y otros), enhebrar utilizando materiales de casa como: cereal con huequito, algunos espaguetis, pajillas recortadas, y otros juegos.

Jugar con tierra, arena sintética o real, maicena, harina, masa y otros productos que permitan al niño trazar líneas, círculos y distintas formas y figuras aún sin sentido aparente.

Tarjetas con figuras en colores primarios, dibujos de animales, siempre cuidando el contraste de estas y no sobrecargarlas en color y cantidad de detalles.

El tamaño de las tarjetas se determina según la condición y eficiencia visual del niño o la niña, lo mismo ocurrirá con la distancia y del cómo podrá presentarle las mismas ya que algunos presentan reducción de campo visual central o periférico.

Se pueden realizar actividades como fabricar sus propios instrumentos musicales con material de desecho y así incorporar actividades cono rasgar papel y pegarlo para decorar por ejemplo una maraca.

El niño o la niña podrán realizar según sus posibilidades dibujos libres en material como cartulinas, papel periódico u hojas blancas o de colores con esto fomenta la atención concentración y fijación visual. Además, de trabajar la toma decisiones y

ISSN 2710-771X

la creatividad.

Ejemplos: A continuación, se presentan imágenes. Estás son ejemplo de actividades que los niños de 6 meses en adelante pueden realizar para estimular la visión y coordinación ojo-mano con diferentes texturas, láminas con imágenes, objetos con luz y actividades de enhebrado.

Actividades para fomentar la percepción figura – fondo y fomentar la constancia perceptual (Barraga, 1997)

Discriminaciones de objetos por categorías.

Selección de objetos - identificación de cualidades.

Narraciones de barridos oculares: -al aire libre, -en interiores,

Manipulación de objetos y materiales.

Construcciones libres.

Reconocimiento de objetos tridimensionales en láminas.

Comparaciones y diferencias entre formas más complejas.

Clasificaciones (búsqueda y selección) tamaño-forma-color.

Algunas estrategias podrían ser las siguientes:

Crear figuras geométricas o del ambiente (animales, naturaleza) para clasificarlas por color, o tipo. Ejemplo: agrupar todos los perritos, agrupar los triángulos verdes.

Colocar en una taza las bolitas pequeñas y dejar sobre el piso las bolitas grandes.

Crear junto al estudiante bloques de cubos, torres con los legos (aquí también podría trabajarse por categoría o color).

Dejar e instar al niño a que cree sus propias torres o filas con los diferentes objetos.

Observar cómo se mueven (giran) las llantas de un carro de juguete.

Dar un pequeño recorrido por la casa, o en el patio, el jardín o en el parque y describirle lo que hay, mencionando todos los detalles de tamaño, forma, color y utilización.

Jugar a los objetos perdidos, se pueden tapar con una pequeña cobija (limpión) y hacer las siguientes preguntas: ¿Qué se hizo el carro rojo? ¿Dónde está tu muñeca?

Dibujarle y ayudarlo a pintar elementos que se encuentran en el ambiente: casa, árbol, carro, bola, algún animal, etc. O bien rasgar papel o utilizar alguna textura.

Se puede elaborar un álbum por categorías con imágenes muy reales de los elementos de higiene personal, partes de la casa, naturaleza, prendas de vestir, etc.

A continuación, se presentan imágenes. Las mismas muestran como los niños de 12 meses hasta los 6 años pueden continuar estimulando la coordinación ojo-mano y desarrollar habilidades cognitivas mediante el juego con bloques, legos, figura fondo, dibujo libre, clasificación y secuencias visuales.

Aspectos por considerar:

1. Es importante implementar un plan de trabajo para estimular la visión a edad temprana ya que el ojo deja de crecer o desarrollarse hasta los 7 años aproximadamente no solo en los estudiantes con condición de baja visión, aunque ellos son la prioridad. Cada plan de estimulación visual debe ajustarse a las necesidades y características individuales del niño y la niña.

2. Se necesita el acompañamiento de los padres de familia o encargados legales, quienes serán el agente y canal por el cual se llevarán a cabo cada una de las actividades aquí propuestas y las que vayan surgiendo en la aplicación del mismo.

ISSN 2710-771X

3. Cuando se implemente las estrategias con los niños y niñas debe procurarse un ambiente agradable, tranquilo, de armonía y alegría.

4. Los niños y niñas aprenden mientras están jugando, por lo tanto, al implementar las estrategias expuesta en este documento es importante que la persona adulta que le acompaña también comprenda que ambos están jugando y aprendiendo.

5. Recuerde que el espacio que van a utilizar dentro de la casa o recinto seleccionado debe estar limpio, ordenado y acondicionado según la necesidad del niño o la niña según las posibilidades de cada familia. Elimine los productos o materiales que puedan ser un riesgo.

6. Aproveche el espacio y el tiempo utilizado al implementar las estrategias para promover y fortalecer otras habilidades en el niño y la niña como lo afectivo, el respeto, la tolerancia, la comunicación, entre otros que son fundamentales para todo ser humano durante la vida.

Referencias

Barraga, Natalie. (1997). Recopilación de artículos de la Dra. Barraga. Madrid,

España. Erazo, John J. (s.f). Compilación: Propuesta Plan de Estimulación Visual. Colombia Integración. Revista sobre discapacidad visual-Edición digital-N°65, febrero 2015-ISSN 1887-338

Sitios web:

http://www.once.es/new/servicios-especializados-en-discapacidad-visual/publicaciones-sobrediscapacidad-visual/nueva-estructura-revista-integracion

http://www.once.es/ 18 de julio 2009

https://optometriasanfrancisco.es/que-es-la-eficacia-visual

© Imagen en Pixabay

ISSN 2710-771X

El Mundillo panameño

Por: Darllelys Ibeth Aparicio Barrera
Profesional apasionada por la cultura
darllelys.aparicio@unachi.ac.pa

Desde la humildad de los conocimientos y las experiencias que se ganan con los años, les comparto una reflexión de carácter general, sobre los elementos que componen el arte del mundillo. Muy brevemente veamos este arte, trabajo, talento de hacer el mundillo, con un enfoque por partes: primero la parte subjetiva "el artesano", segundo la parte objetiva "la económica", tercero "la técnica y el arte".

El artesano como en todos lados se nace y se hace. Es el creador responsable de la obra de arte, tradicionalmente esta labor se aprende de generación en generación como una actividad familiar, donde los más longevos enseñan las técnicas y las destrezas en una reunión dentro del hogar a las nuevas generaciones. Actualmente y como es propio del mundo tecnológico y sistematizado que estamos viviendo, podemos encontrar ofertas de cursos en las redes sociales para aprender el arte del mundillo presencial o virtual.

El artesano no trabaja para

ISSN 2710-771X

recibir elogios o reconocimientos, lo hace por el compromiso consigo mismo y sus antepasados, por aportar al legado de las futuras generaciones, por el orgullo y el valor que tiene lo nacional, lo propio lo que nos da identidad y cultura. El artesano no se limita a transmitir lo que le piden, a trabajar para desconocidos con tiempo de su vida, no tiene necesidad de comprender lo que lo inspira, solo se guía por el impulso interno de crear y transformar a belleza.

Indudablemente, cuando nos expresamos del artesano, nos referimos al sujeto, a la persona, capaz de captar y expresar lo que el resto de los miembros de la sociedad, no son capaces de hacer, detrás de todo proceso creativo hay muchas horas de trabajo que son las que hacen al artesano un gran artista con su obra de arte.

En la oferta y demanda, hay leyes ya establecidas. Para la adquisición de este tipo de trabajo, por su exclusividad, elegancia, delicadeza, creatividad, técnica y tiempo de elaboración no hay una justa compensación monetaria para el artesano. Cuando los propios aprendan a reconocer el valor del trabajo, el artesano empezara a obtener mejores beneficios por su trabajo y dedicación. No obstante, ese escenario lamentablemente no está aún presente, la mayoría de las personas locales no son conscientes de las horas de trabajo y dedicación que requiere cada una de las piezas trenzadas con el arte del mundillo. El mundillo es una de las fuentes de ingreso para muchas familias artesanas de nuestro país.

Es por ello, que esta reflexión los invita a valorar el esfuerzo, el tiempo y la calidad del trabajo manual.

La técnica y el arte

El mundillo es una almohada cilíndrica

ISSN 2710-771X

forrada sobre el que se fijan alfileres, los que determinan el diseño para tejer con bolillos, las diferentes trencillas que se utilizan en la confección de la pollera y decorar diferentes vestuarios típicos panameños. Podemos afirmar con propiedad que esto es un arte y consiste en la elaboración de encajes simples y más elaborados confeccionados a mano.

Las trencillas de mundillo son una técnica que implica tiempo, dedicación y concentración; dado que, cualquier error por mínimo que sea, requerirá volver al punto de inicio para su corrección. Eventualmente el artesano logra la habilidad para que de forma automática consiga dominar los diferentes patrones que le permiten realizar los trenzados con el mundillo. Esta aplicación es uno de los complementos que hace lucir la pollera y en consecuencia hace que los vestuarios sean costosos; su atractivo visual y encanto se inspira en la naturaleza de cada región y se confeccionan de acuerdo con el diseño de la prenda de vestir y gusto de cada persona.

En cuanto a la historia del mundillo según Margoth Pinilla, en su escrito manifiesta que: "Los investigadores aseguran que surgió en Francia en el siglo XV, a pesar de que se han encontrado prendas con mundillo en tumbas egipcias del siglo III d.C. A los primeros encajes se les llamo pasamerías, y el primer libro para patrones de mundillo fue editado en su lugar de origen por Dominique Serra en 1532. De Francia su uso se extendió a Italia, España, Holanda, Alemania, Suecia y de allí a Oriente y América." (https://es.scribd.com/document/256454801/El-Mundillo)

La pollera panameña es una de nuestras herencias cultural más valiosa.

Entre las trencillas utilizadas para la confección de la pollera panameña tenemos:

Trencilla Escalerilla

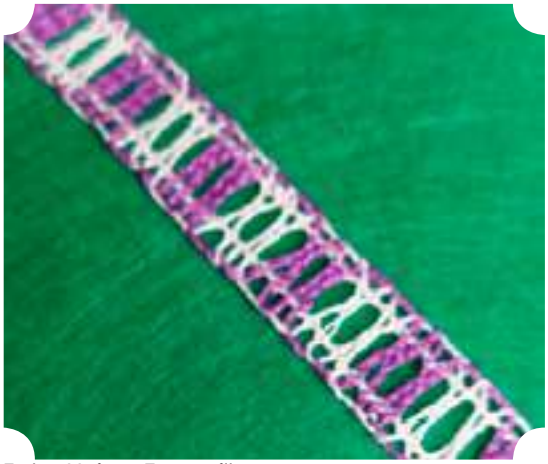


Foto: Yeimy Zarzavilla

Peacillo

Foto: Yeimy Zarzavilla

Ojito de muñeca

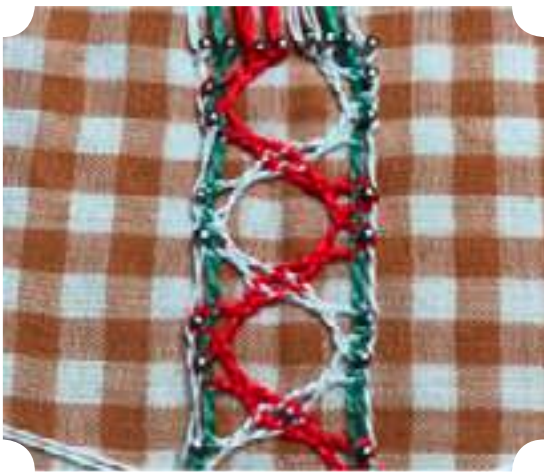


Foto: Yeimy Zarzavilla

ISSN 2710-771X

Melindre chico

Foto: Yeimy Zarzavilla

Trencilla tapabalazo

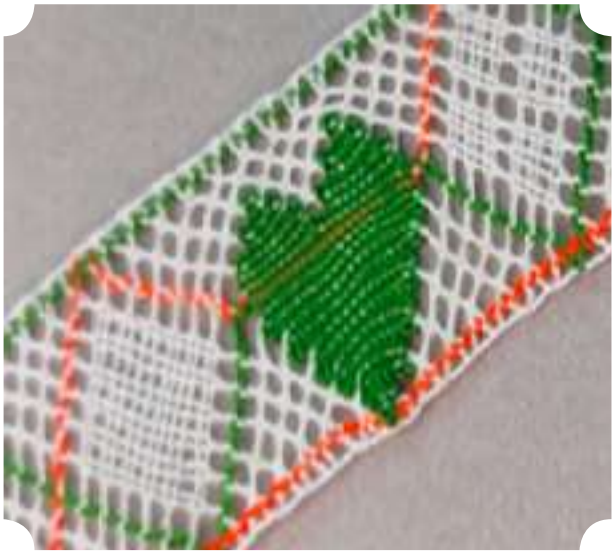


Foto: Yeimy Zarzavilla

Trencilla ancha

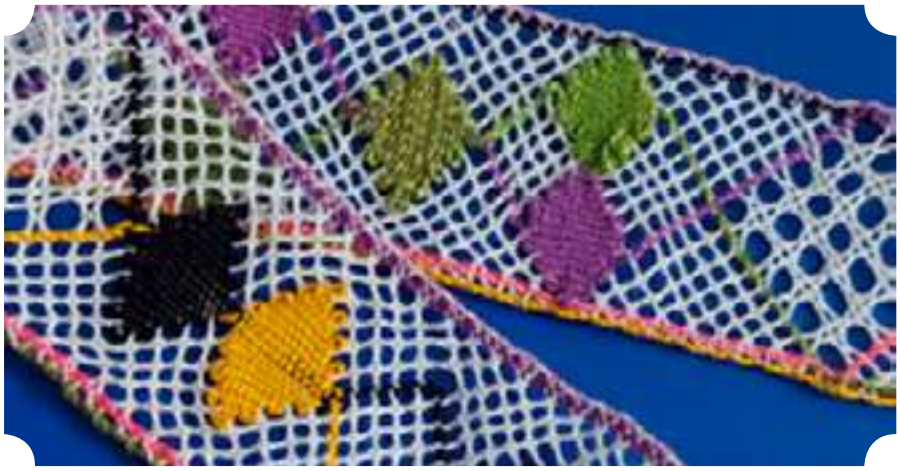


Foto: Yeimy Zarzavilla

Melindre ancho

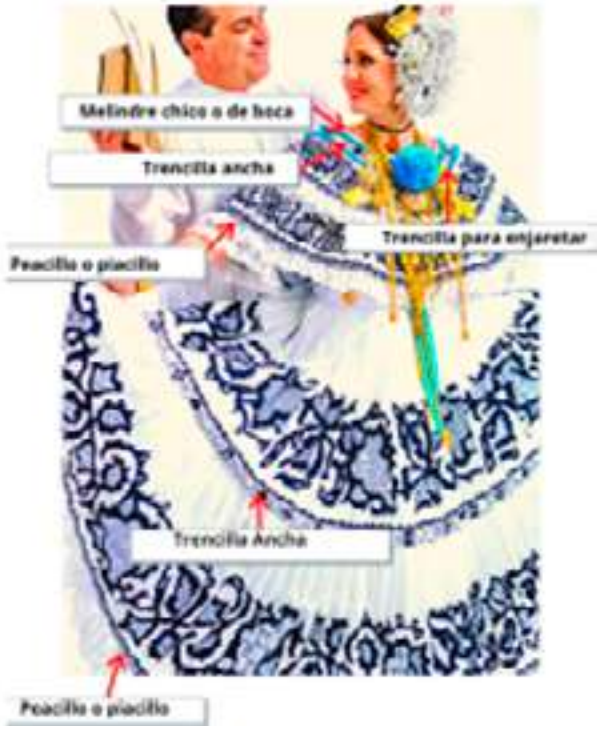
Foto: Yeimy Zarzavilla

ISSN 2710-771X

Ilustración sobre el uso de las trencillas en la vestimenta típica panameña

Trencillas en una Montuna Santeña

Trencillas en Pollera de Gala Santeña



Fuente: Yeimy Zarzavilla

Para finalizar les comparto la inspiración de Vasili Kandinsky, pintor ruso que teorizó sobre el arte lo siguiente: "La verdadera obra de arte nace misteriosamente del artista por vía mística. Separada de él, adquiere vida propia, se convierte en una personalidad, un sujeto independiente que respira individualmente y que tiene una vida material real. No es pues un fenómeno indiferente y casual que permanece indiferente en el mundo espiritual, sino

que posee como todo ente fuerzas activas y creativas. La obra de arte vive y actúa,

colabora en la creación de la atmósfera espiritual."

Con la definición sobre el arte de Kandisnshky nos aproximamos a nuestro propósito de inspirar en cada uno de ustedes lectores, que el arte nos marca, nos cambia, nos transforma. Obras de Arte hay muchas, pero no todas están en la categoría de artesanal, producto final que nos identifica culturalmente con identidad, como nación, como país, orgullosamente panameños.

ISSN 2710-771X

El año nuevo Chino, "Marca País en Panamá"

Por: Ana Chung – Revista Chung Sir Digital

ana@chungsir.com.pa
www.chungsir.com.pa

"Motiva mi felicitación en el día de hoy, al nacimiento del año nuevo chino, el año del conejo. Quiero felicitar al chinito de la tienda, al que me vende los repuestos, aquel que mata el hambre en el restaurante, también al que me vende los víveres para la fiesta, pero sobre todo aquel luchador ejemplar, el que se solidariza cuando no tengo y me fía, al que me insulta en un español mal pronunciado, pero, sobre todo, al ser humano que siempre está cerca de todos los panameños felicidades."

Jesús Antonio POROTONGO

(palabras enviadas por Jesús Antonio para felicitarnos por el Año Nuevo Chino)

ISSN 2710-771X

Ya llevamos 169 años viviendo en Panamá, y es que mi comunidad china, aprecia estar en Panamá. Ya somos varias generaciones nacidas aquí y con gusto compartimos una de las fiestas tradicionales y más importantes para nosotros: "el año nuevo chino" que basada en el calendario lunar lo celebramos entre enero o febrero en el calendario gregoriano.

Hace más de 16 años que el Sr. Roberto Huang, propietario de la recicladora China Metal, organizó un gran festival en ATLAPA. Para mí era la primera vez que mis paisanos dejaban de trabajar un medio día para ver lo que había en ese centro de convenciones: cantos alusivos al año nuevo, un equipo del baile de dragón traído desde China, acrobacias sobre postes del Baile del León y otras participaciones de los chinos locales (bailes típicos). Era la primera vez que se hacía un alto en el trabajo y con toda la familia disfrutabas de un espectáculo, se saludaban a los amigos y familiares reunidos en el mismo lugar.

Pero es que mis paisanos son muy trabajadores, creo que demasiados. Los de la generación de mis padres y abuelos, al estar lejos de sus tierras, muy lejos, solo pensaban en trabajar. Y solo sus celebraciones eran comidas de muchos platos, en la intimidad con la familia.

ISSN 2710-771X

Había de adaptase y dar un cambio por lo que las nuevas generaciones como la revista digital china CHUNG SIR, en los últimos 10 años lleva organizando una Carrera o caminata de 5 km los domingos en la madrugada. Y es el mismo espíritu, todos contentos de ver, familiares animándolos a correr. Incluso se estableció una categoría del "Abuelo con el nieto en su coche" para incluirlos en la diversión. Más tardes los verás ir a comer el Desayuno Chino o Dim Sam. Es admirable y llena de orgullo ver este día en los restaurantes a una gran cantidad de jóvenes chinos, con la misma camiseta de la carrera, compartiendo un momento agradable con otros participantes y disfrutando de la comida.

Por lo que para el año 2022, la Autoridad Nacional de Turismo, resaltó que Panamá es el único país en Latinoamérica en celebra fuertemente en comunidad el Año Nuevo Chino, por lo que gestionaron las acciones para incorporarlo como parte de los elementos que identifican al país y fortalecen la cultura denominada "Marca País", en estos últimos dos años se están desarrollando estas festividades a nivel nacional. A diferencia del primero, ya se nos unieron las diferentes comunidades de Chorrera, Penonomé, Isla Colón / Changuinola, David, Veraguas, Las Tablas, Chitré en organizar presentaciones y ubicar puestos con productos y comida china, en el parque principal de sus poblados. Esperemos que, en unos años, Panamá sea reconocida por esta celebración, así como lo es por sus Carnavales. Mientras las presentaciones se hacen en el Parque Centenario en el Casco Viejo.

Parque Cervantes, David
©queipo_was_here

ISSN 2710-771X

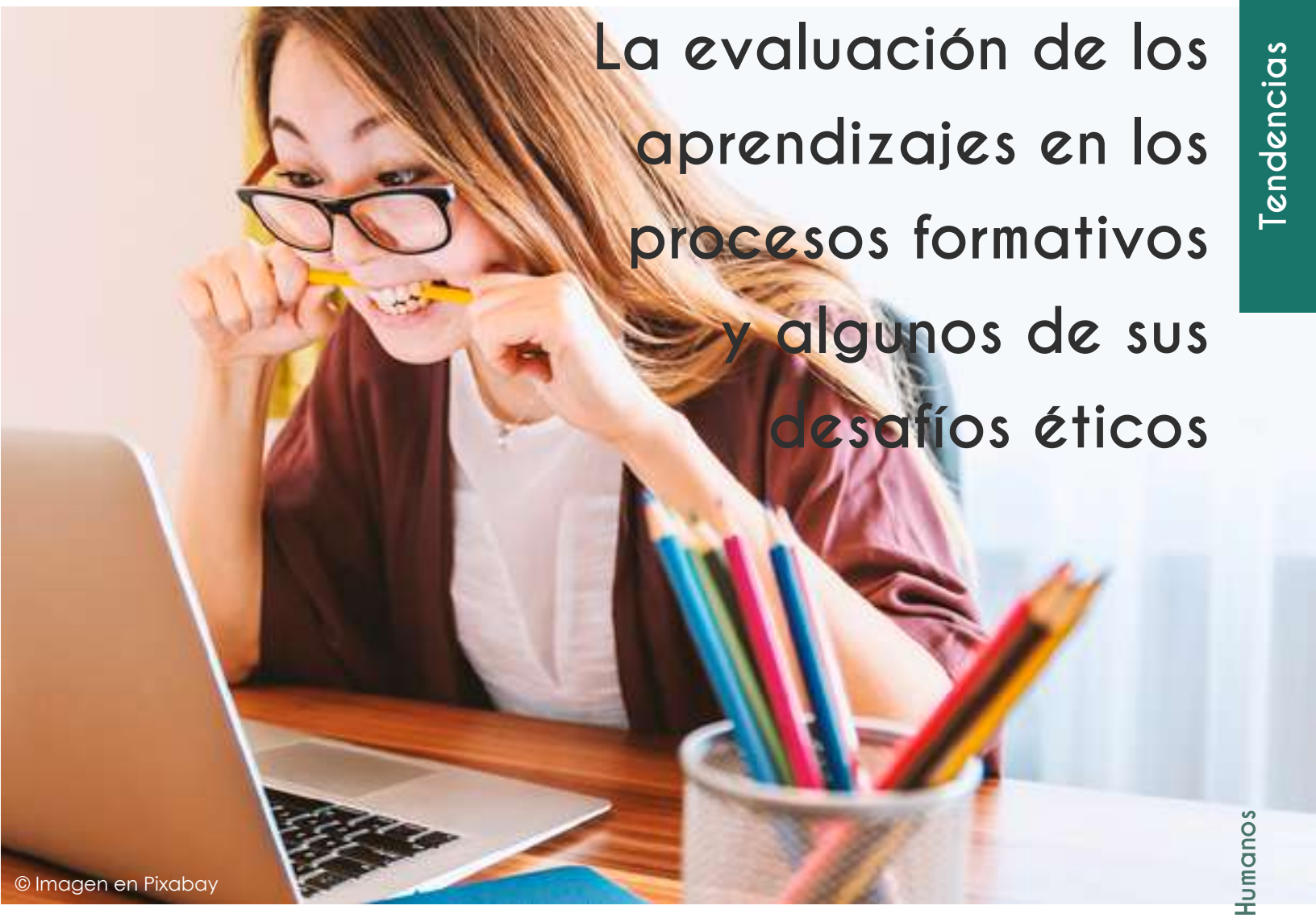
Para este año del Conejo contamos con la visita de nuestra querida Brenda Lau, ganadora del programa Batalla de las Estrellas en el 2010. Brenda se fue a estudiar canto y composición en Berklee en los EEUU y ahora nos está visitando y deleitándonos con su hermosa voz y sus propias composiciones musicales.

Y para que lo vayas marcando en tu agenda, estas son las fechas de los Años Nuevos Chinos y el animal zodiacal:

- Año Nuevo Chino 2024: 10 de febrero, Año del Dragón
- Año Nuevo Chino 2025: 29 de enero, Año de la Serpiente
- Año Nuevo Chino 2026: 17 de febrero 2026, Año del Caballo
- Año Nuevo Chino 2027: 6 de febrero 2027, Año de la Cabra
- Año Nuevo Chino 2028: 26 de enero 2028, Año del Mono

ISSN 2710-771X

La evaluación de los aprendizajes en los procesos formativos y algunos de sus desafíos éticos



© Imagen en Pixabay

Por: Yency Calderón Badilla y Andrea Melissa Mora Umaña
Docentes e investigadoras - UNED Costa Rica
ycalderon@uned.ac.cr
mmora@uned.ac.cr

Cuando compartimos con diversas personas docentes en los procesos de capacitación relacionados con la temática de evaluación de los aprendizajes, es recurrente identificar tres perfiles. El primero, es el rostro afligido que muestran cuando abordamos el tema de la evaluación de los aprendizajes en entornos virtuales o en línea. Pareciera que hay una cierta nostalgia por regresar a los exámenes escritos de manera presencial, donde se podía controlar el ambiente, el ruido y cada uno de los movimientos de los estudiantes. O bien, porque afirman que requieren medir ciertos contenidos y necesitan garantía de que el

ISSN 2710-771X

estudiante logró o no el objetivo de aprendizaje y es capaz de resolverlo por sí mismo.

Un segundo perfil, es de aquellos docentes entusiastas que quieren devorar rápidamente los materiales y poner en práctica las herramientas y software que permitan desarrollar evaluaciones de los contenidos y objetivos de aprendizaje planteados en sus asignaturas. Aunque en algunos casos se trata de transferir el examen escrito a un medio digital, también se dan cuenta que con la evaluación de los aprendizajes se puede innovar y abarca muchas otras posibilidades, que empiezan a explorar, pues además no están muy conformes con el modelo tradicional con el que aprendieron a ser docentes.

El tercer perfil, es el de la persona docente que guarda con recelo y distancia algunas de las propuestas de la evaluación de los aprendizajes alternativas utilizando herramientas en línea. No las rechaza del todo, las aprende con respeto, de forma crítica y reflexiva, por lo tanto, mantiene algunas inquietudes, en algunos momentos les tiene desconfianza y, aunque ve su potencial y posibilidades, también tiene claro que existen retos y limitaciones a subsanar.

Si bien, los hemos clasificado en tres perfiles, lo cierto, es que esos tres grupos manifiestan la misma preocupación cuando se habla de la evaluación de los aprendizajes con apoyo virtual o en línea: ¿cómo sabemos que es realmente el estudiante quien resuelve las actividades evaluativas, sino podemos verle, no estamos junto a ellos?

A menos que nuestras instituciones educativas tengan algún software especializado para aplicar pruebas o exámenes en línea, que ofrecen bloquear otras páginas web, reconocen el iris del ojo de cada estudiante, descifran el código de teclear del estudiantado y permiten el monitoreo constante mediante cámaras, entonces no podemos afirmar que tengamos ambientes controlados cada vez que aplicamos test o exámenes, o los quices en

ISSN 2710-771X

línea. Esto nos hace reflexionar que el equipo de docentes y las instituciones educativas deberían apelar más a la formación ética de las personas de todos los niveles educativos, desde la escuela hasta la universidad. Pero, además, plantearse el uso de las pruebas estandarizadas en ambientes controlados resulta la mejor estrategia, y cuándo es posible aplicar otras estrategias de evaluación de los aprendizajes y cómo esta se está planteando, si desde una dimensión punitiva o formativa.

En este artículo de opinión, estaremos entendiendo por ética la reflexión profunda e introspectiva sobre la práctica o accionar antes de que suceda. Como indica León (2014) "el momento de la ética siempre es antes de los actos, porque la ética es la que orienta, quien toma o tomará las decisiones debe considerar las posibles consecuencias" (p. 6).

Por lo tanto, desde los niveles escolares primarios hasta los niveles superiores universitarios es responsabilidad formar en la ética y los alcances de ésta en cada área de la vida humana. Y es que el ejercicio de la ética es preventivo, enciende la luz roja para dar las alertas de que un acto puede ser inapropiado y tener consecuencias, porque de la vida en colectivo se derivan una serie de deberes, límites y normas que cada individuo debe respetar.

En los contextos educativos las instituciones regulan la evaluación de los aprendizajes mediante manuales, instructivos y reglamentos para orientar al estudiantado y al equipo docente acerca de las reglas que requieren cumplir para actuar adecuadamente y obtener la aprobación no solo académica sino social.

Las personas en general, pero, en este caso las personas estudiantes pueden actuar sin meditar previamente en las consecuencias de sus actos, o bien, actuar analizando previamente las implicaciones académicas, familiares y sociales de sus actos. En este caso, hablamos de fraude académico o plagio que pareciera ser cada vez más común con el uso del internet, las redes sociales y la inteligencia artificial y se ha convertido en un motivo que abruma la vida laboral de las personas docentes.

La persona docente puede acudir a la evaluación de los aprendizajes virtual o en línea no solo como la herramienta para certificar el logro de aprendizajes del estudiantado, sino, también para el fortalecimiento y formación ética. De tal manera que el por qué y para qué evaluar debe ser actualmente una de las interrogantes centrales para orientar las acciones tanto docentes como estudiantiles. Sin embargo, la mayoría de las instituciones educativas tienen la preocupación latente de cómo evaluar y cómo evaluar sin que se comentan fraudes. Pero habría que preguntarse por qué hay fraude, por qué la preocupación se ha centrado en ello, cuando esto parece ser solo la punta del iceberg que una situación más compleja, que quizás podría tener relación con las propias concepciones de aprendizaje, formación y evaluación.

El reto que proponemos en este artículo, está relacionado con la pregunta ¿para qué evaluar?, dado que abre la posibilidad de humanizar el proceso evaluativo desde un enfoque más ético, porque permite integrar en la formación estudiantil, lo que León (2014), llama los actos plenamente humanos, los cuales son la libertad, la responsabilidad, los valores, la razón y la voluntad, cada uno de ellos desarrollados de manera integral llevan al ser humano a la finalidad.

Rápidamente, podemos ejemplificar esos

ISSN 2710-771X

cinco actos en la planificación didáctica de la evaluación de los aprendizajes:

Actos humanos	Definición rápida	Interrogantes
La voluntad:	Yo quiero	El estudiante qué desea ¿aprender? ¿aprobar? ¿procrastinar? ¿cometer fraude académico? ¿sobrevivir al sistema?
La libertad:	Yo puedo	El estudiante qué puede: ¿cometer fraude, plagio? ¿ser honesto? ¿estudiar? ¿rendirse? ¿sobrevivir?
Razón/ raciocinio:	Pensar antes de	¿Cuáles son las reflexiones del estudiantado antes de su evaluación o sus evaluaciones? ¿Qué le preocupa? ¿Qué piensa y siente cuando se va a enfrentar a las evaluaciones?
Valores	Son un filtro. Desde ahí se analizan las posibles acciones y consecuencias.	¿Cuáles son los valores institucionales? ¿Cuáles son los valores del equipo docente? ¿Cuáles son los valores del estudiantado? ¿Cuáles son los valores de la comunidad donde está ubicada la institución educativa? ¿Qué es lo más importante para el estudiantado? ¿Cuáles son las valoraciones que hace de sus actos presentes y futuros? ¿Sobre qué ética se sustentan esos valores?
Responsabilidad:	Elección de la mejor decisión.	Ante la evaluación o evaluaciones ¿Qué implica ser responsable? ¿Qué acciones realiza el estudiante? ¿Qué decisiones toma previo o durante? ¿Cómo se refleja su accionar responsable en sus resultados de la evaluación?
Finalidad:	Nos acerca o nos aleja del propósito.	¿Qué se entiende por evaluación? ¿Cuál es la finalidad y bajo cuales criterios estoy planteando ese propósito? ¿Cuáles son las motivaciones de mis estudiantes y las propias? ¿Qué quiero alcanzar y si mi estrategia lo logrará? ¿Cuáles son las expectativas que los estudiantes tienen de cada asignatura o del currículo? ¿Cuáles son las estrategias y acciones institucionales para acercar al estudiantado a una finalidad loable y productiva? ¿Qué se espera del estudiantado? ¿Qué se espera de los docentes?

Cuando habíamos pensado que lo moral, la ética y los valores ya eran elementos superados o los dimos por sentados en las instituciones educativas, emerge como reto la implementación de la ética en y desde las practicas evaluativas. En este sentido, Zúñiga y Segura (2022) afirman que la evaluación de los aprendizajes formativa con sentido ético se da cuando:

- La evaluación parte del diálogo.
- Se pone en práctica la evaluación sostenible (ayudar a aprender).
- Está al servicio de los aprendizajes de los

ISSN 2710-771X

estudiantes.

- Es participativa, equitativa, eficiente y eficaz.
- Permite la mejora permanente de las personas participantes

Las consideraciones éticas surgen en medio de situaciones complejas en las que hay demandas, nuevos contextos, prioridades colectivas e individuales, derechos y necesidades, cambios culturales con respecto a los medios y recursos que tenemos las sociedades, y hasta transformaciones en las formas en cómo interactuamos con el mundo y los demás. Entonces cuando pensamos en lo ocurrido en el 2020, con la declaratoria de pandemia por la Organización Mundial, caemos en cuenta que en los procesos y la implementación de la evaluación de los aprendizajes emergieron nuevos dilemas éticos relacionados con la responsabilidad, la honestidad, el diálogo y la justicia académica. Y es que la evaluación es un tema que atraviesa múltiples dimensiones que afectan el desarrollo pleno de las personas. Factores políticos, económicos, afectivos, cognoscitivos y sociales interfirieron en el 2020 para decidir en cada país e institución en cómo continuar certificando los aprendizajes adquiridos por el estudiantado cuando la asistencia presencial a clase era limitada, cuando la conectividad por internet y hardware no era la adecuada.

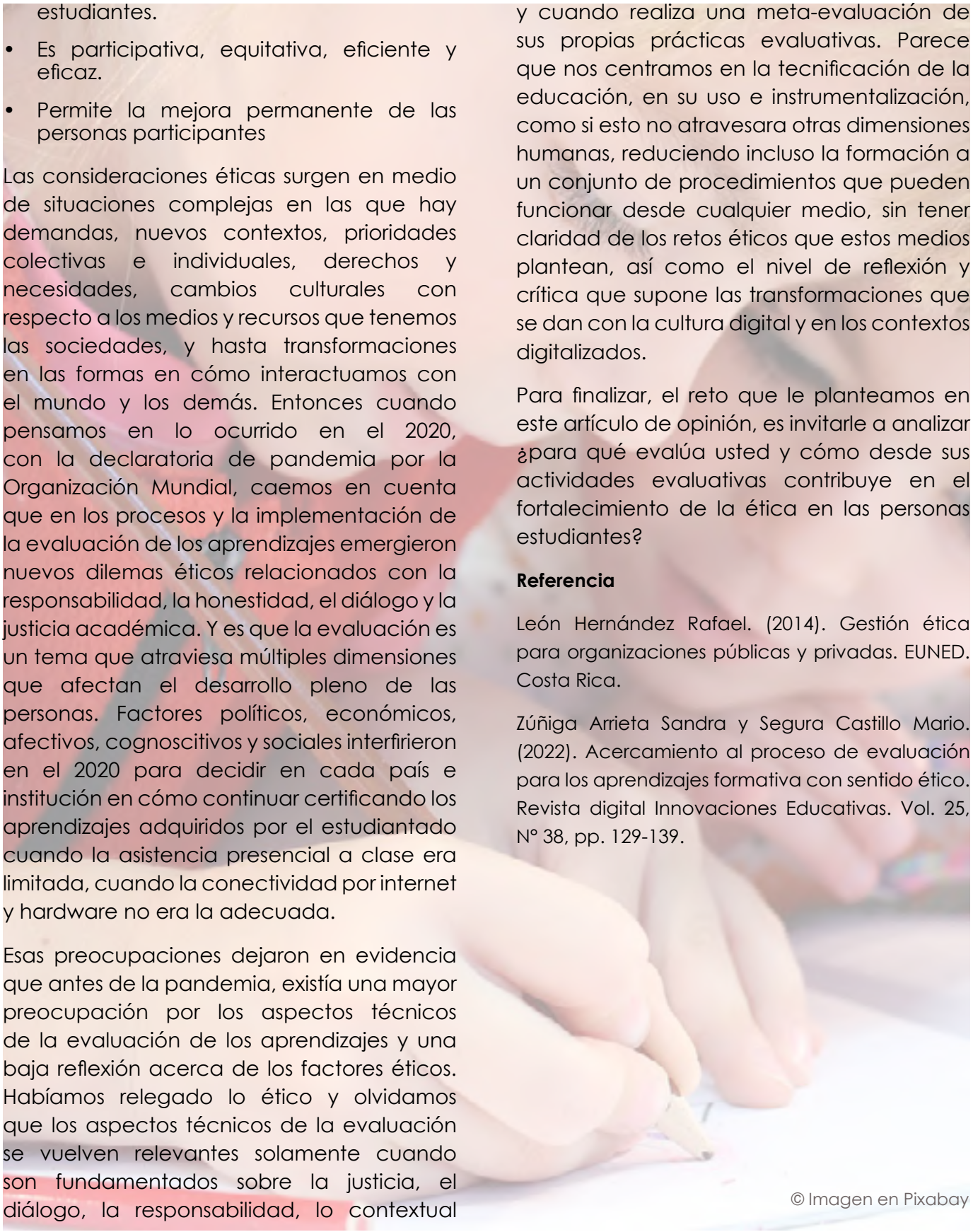
Esas preocupaciones dejaron en evidencia que antes de la pandemia, existía una mayor preocupación por los aspectos técnicos de la evaluación de los aprendizajes y una baja reflexión acerca de los factores éticos. Habíamos relegado lo ético y olvidamos que los aspectos técnicos de la evaluación se vuelven relevantes solamente cuando son fundamentados sobre la justicia, el diálogo, la responsabilidad, lo contextual y cuando realiza una meta-evaluación de sus propias prácticas evaluativas. Parece que nos centramos en la tecnificación de la educación, en su uso e instrumentalización, como si esto no atravesara otras dimensiones humanas, reduciendo incluso la formación a un conjunto de procedimientos que pueden funcionar desde cualquier medio, sin tener claridad de los retos éticos que estos medios plantean, así como el nivel de reflexión y crítica que supone las transformaciones que se dan con la cultura digital y en los contextos digitalizados.

Para finalizar, el reto que le planteamos en este artículo de opinión, es invitarle a analizar ¿para qué evalúa usted y cómo desde sus actividades evaluativas contribuye en el fortalecimiento de la ética en las personas estudiantes?

Referencia

León Hernández Rafael. (2014). Gestión ética para organizaciones públicas y privadas. EUNED. Costa Rica.

Zúñiga Arrieta Sandra y Segura Castillo Mario. (2022). Acercamiento al proceso de evaluación para los aprendizajes formativa con sentido ético. Revista digital Innovaciones Educativas. Vol. 25, N° 38, pp. 129-139.



© Imagen en Pixabay

ISSN 2710-771X

Hidratación del lactante en época de verano

Por: Kira Alvarado de Aversa –
Coordinadora del Servicio de Gastroenterología Pediátrica HJDDO
Médico Especialista en Hospital Chiriquí
@drakiraalvarado kirayisel25@hotamail.com

© Imagen en Pixabay

El consumo de agua es fundamental para el adecuado funcionamiento de nuestro organismo, y resulta ser de vital importancia establecer hábitos de consumo de agua desde los primeros años de vida de nuestros niños; lo que se traducirá en una estrategia saludable y exitosa para prevención de enfermedades.

Durante la estación seca en nuestro país, es de suma importancia que los lactantes estén bien hidratados, tomando en cuenta que sus necesidades hídricas son mayores que los niños más grandes. En esta época los niños juegan más al aire libre, acuden a playas o ríos, y con las altas temperaturas los niveles de líquido en su organismo se reducen notablemente, siendo mayor el riesgo de deshidratación.

Una adecuada hidratación es imprescindible para el adecuado funcionamiento del organismo, el mantenimiento de las funciones fisiológicas; es decir que el equilibrio entre la entrada y salida de agua resulta en un balance hídrico, que evitará que tu niño se enferme o deshidrate fácilmente ante cualquier agresión, como lo son las infecciones o el exceso de calor durante la época seca o

ISSN 2710-771X

de verano.

El peso corporal de un bebé es 70% agua, por lo que es indispensable que tomen de un 10-15% de su peso corporal en agua. Las cantidades de agua que deben consumir los niños de 0-6 meses son de 3.5 – 6.5 onzas por día; de 6-12 meses son de 26- 33 onzas por día; y de 1-2 años son de 36 a 40 onzas por día. (Agencia Europea de Seguridad Alimentaria).

Te dejo otras referencias en cuanto a consumo de agua por sexo y edad.

Consumo adecuado de líquidos según IOM*

Consumo adecuado para niños y niñas

Edad	Agua total	Agua en alimentos	Líquidos
1 – 3 años	1.3 L/día	29%	0.9 L/día
4 – 8 años	1.7 L/día	29%	1.2 L/día

Consumo adecuado para niños

Edad	Agua total	Agua en alimentos	Líquidos
9 – 13 años	2.4 L/día	24%	1.8 L/día
14 – 18 años	3.3 L/día	20%	2.6L/día

Consumo adecuado para niñas

Edad	Agua total	Agua en alimentos	Líquidos
9 – 13 años	2.1 L/día	24%	1.6 L/día
14 – 18 años	2.3 L/día	20%	1.8 L/día

IOM: Instituto de Medicina de Estados Unidos*

Hay que tomar en cuenta que el lactante se hidrata también a través de la Leche materna, frutas, verduras o licuados de frutas naturales. Durante la Lactancia materna exclusiva, no es necesario ingesta de agua adicional, pues la leche de mamá tiene un 90% de agua dentro de su composición; y

© Imagen en Pixabay

ISSN 2710-771X

el consumo de agua iniciará junto con la alimentación complementaria.

Un lactante puede deshidratarse cuando cursa con enfermedades que incluyan pérdidas de líquidos como en el caso de gastroenteritis con vómitos y diarreas; sin embargo, la deshidratación voluntaria es una condición, en la que especialmente los niños son expuestos a pérdidas insensibles y excesivas de agua debido a condiciones ambientales y por no beber adecuadamente este vital líquido.

Los signos clínicos de deshidratación que deben tener en cuenta los padres incluyen: Ausencia de lágrimas, mucosa oral o lengua seca, saliva muy espesa, ojos hundidos, piel seca o poco turgente, marcada irritabilidad o fatiga, fontanela anterior hundida en lactantes menores, falta de apetito o inapetencia, ausencia de orina por varias horas.

Existe una preocupación real sobre el uso excesivo de líquidos no adecuados como fuente de hidratación en nuestros niños, como lo son las bebidas azucaradas, bebidas carbonatadas y las famosas "chichas" muy típicas de nuestra región. El consumo exagerado de estos productos se ve reflejado en el alto porcentaje de obesidad y sobrepeso en nuestros niños desde etapas tempranas de la vida, y otros problemas metabólicos relacionados como la aparición temprana de diabetes mellitus y trastornos del colesterol.

El aporte de agua en la dieta de nuestros lactantes proviene de: consumo de líquido (leche, agua, licuados de frutas, etc.), consumo de alimentos con alto contenido de agua (frutas, hortalizas y sus preparaciones, derivados de leche); pequeño porcentaje de procesos metabólicos (digestión de carbohidratos, proteínas, grasas).

© Imagen en Pixabay

ISSN 2710-771X

El contenido de agua en los alimentos varía, te menciono a continuación algunos con más contenido de ésta:

Sandía: 93% agua, además de ser fuente de fibra, azúcar, antioxidantes y vitamina B y C.

Piña: 89% de agua, es excelente diurético, fuente de fibra, antioxidantes, vitamina A, C y ácido fólico.

Melón: 90% de agua, alto contenido de potasio y hierro, fuente de calcio y vitaminas A, C y K.

Fresa: 92% de agua, fuente de fibra, rica en antioxidantes; minerales como manganeso, magnesio y potasio; vitaminas como B2, B3, C y ácido fólico.

Naranja: 86% de agua, rica en vitamina C, alto aporte de fructosa; minerales como el calcio, fósforo, magnesio y potasio.

Pepino: 96% de agua, fuente de fibra, vitamina C y E.

Tomate: 93% de agua, alto contenido de carbohidratos, vitamina A (ß carotenos), vitamina C y potasio.

Espárragos: 92% agua, alto contenido de carbohidratos, alto contenido de fibra, folatos, ß carotenos, vitamina C y E, vitaminas del complejo B.

Lechuga: 96% de agua, rica en vitamina A, B, C, E, fibra; minerales como calcio, fósforo, potasio y hierro.

Toma en cuenta que para hidratar a los niños es necesario:

Ingesta adecuada de agua según cada grupo de edad.

Leche materna con más frecuencia, sobre todo en época de verano.

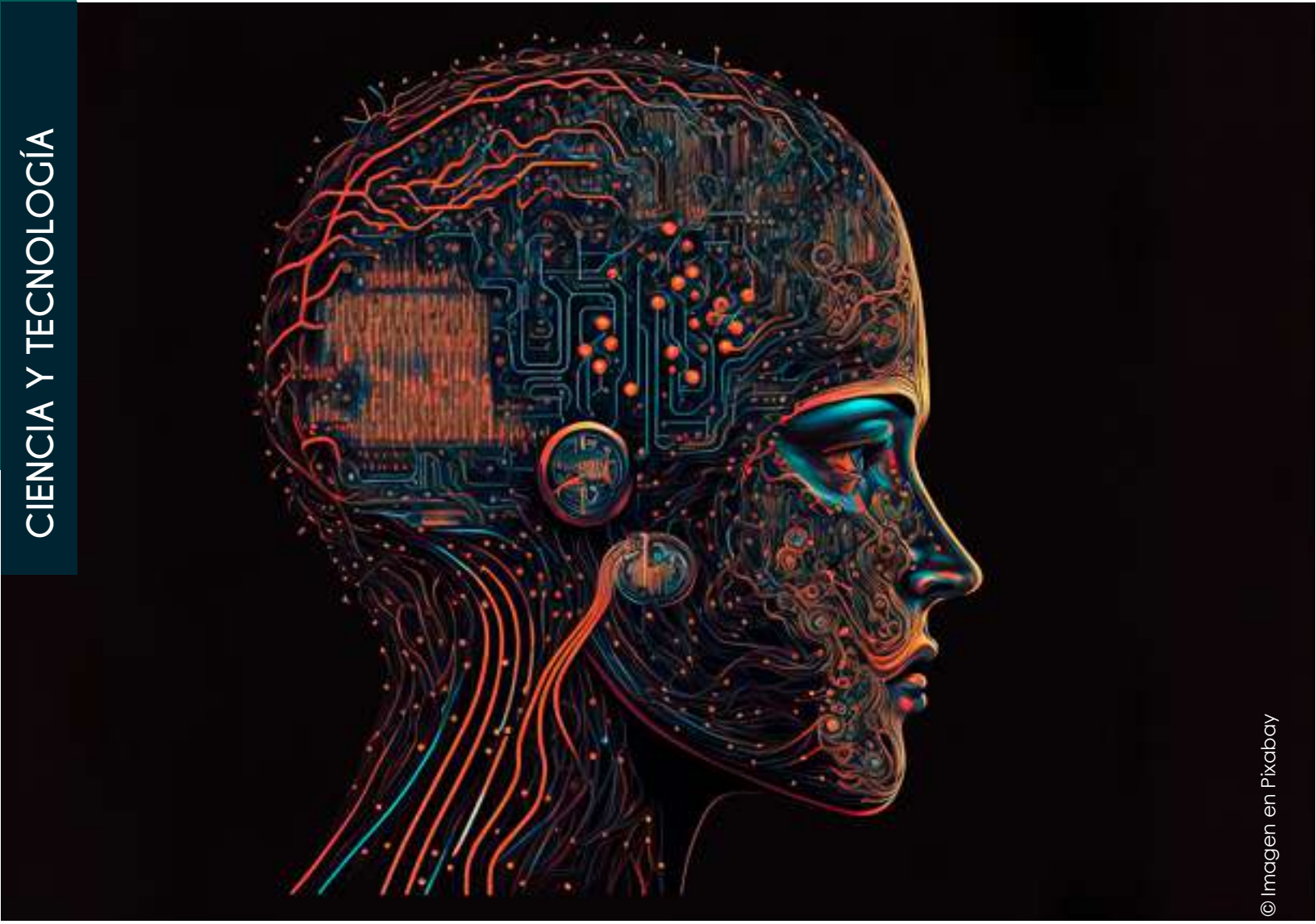
"Paletas" de leche materna.

Licuados de frutas naturales sin azúcar añadido, se pueden ofrecer fríos.

"Paletas" o "duros" de frutas naturales sin azúcar añadido. Combina colores y sabores.

Toma en cuenta que el estado de deshidratación crónica voluntaria, hasta de 2%, tiene efectos deletéreos en el estado cognitivo, estado de ánimo, desempeño, neurodesarrollo; así como mayor prevalencia de enfermedades transmisibles sobre todo en países de climas cálidos; por lo que debe ser una estrategia de salud pública incrementar el consumo de agua libre y disminuir el consumo de bebidas azucaradas para nuestros niños.

© Imagen en Pixabay



© Imagen en Pixabay

La Inteligencia Perfecta

Por: Melquiades E Olmos Rodríguez
– Especialista en Tecnologías de Información y Comunicación

melquiades.olmos@unachi.ac.pa

La Inteligencia Artificial persigue, en su forma más avanzada, que "la máquina emule el aprendizaje, acciones y razonamiento humano". Esto nos hace pensar en un futuro apocalíptico donde estos seres cibernéticos lleguen a dominar al hombre junto a toda su creación; esto bajo la influencia, en gran medida, de las grandes películas futuristas. Aunque es considerada una de la tecnología emergentes con mayor auge en la actualidad, encontramos su génesis en los años 30 con Alan Turing, considerado como el padre de la computación, precursor de la Informática y padre de la Inteligencia Artificial.

Ahora bien, este miedo, pesimismo e incertidumbre que sienten algunos cuando se aborda el tema, encuentra su asidero en algo real, no tan alejado de proyecciones por de más interesantes. Si la máquina llegara a pensar, desarrollar, actuar o razonar como los humanos, ¿estaríamos condenados? Posiblemente nos encontramos ante una duda existencial que nace de la reflexión

ISSN 2710-771X

sobre el pensamiento y actuar propio del ser humano apegados a la emoción, interés propio y no colectivo; poder o gloria personal. Emular es imitar; dudas razonables.

Analicemos la otra cara de la moneda. ¿Qué sucede si esa imitación de la máquina se circunscribe al razonamiento lógico, actuaciones afines a la razón y no la emoción? Si estos seres cibernéticos con capacidades casi infinitas de procesar datos, llegarán a utilizar esas facultades para emular lo bueno, ¿la situación no sería distinta?

Recuerdo la película "Zona de Riesgo". En esta proyección cinematográfica, una entidad con todas las capacidades IA se da cuenta de que su existencia, un soldado creado para matar, solo sería causa de destrucción y decide eliminar a sus creadores y a él mismo que es el prototipo. De esta forma salvaría a la humanidad de una amenaza creciente. Aquí se observa entonces un avance dentro de los niveles de Inteligencia Artificial que va desde Narrow Intelligence (Inteligencia débil) a la "Autoconciencia", nivel más alto. Vale la pena analizar este escenario simulado, pero solo como un punto de partida, una motivación para realizar nuestras propias investigaciones y formarnos una idea más clara.

Hemos avanzado y seguiremos haciéndolo, combinando tecnologías como la robótica, informática, Big Data, Informática cuántica, Inteligencia Artificial de las Cosas, tecnología celular y muchas que están por venir; sin embargo, apreciados lectores resta adaptar todos estos avances para beneficio de una sociedad cada vez más tecnificada pero que no debe, bajo ninguna circunstancia, olvidar la esencia de su creación, su objetivo de vida que ha de ceñirse a su condición de primer y único Ser Inteligente por excelencia.

© Imagen en Pixabay

ISSN 2710-771X

Tu salud al día
Salud y seguridad laboral UNACHI

Resumen de los programas de Radio transmitidos en la Radio Universitaria 93.3 FM los miércoles de 11:30 a.m. a 12:00 m.d.

Por: Francisco Vargas, Noelia Aparicio, Larissa De León y Margarita Quiróz
Salud y Seguridad Laboral
saludyseguridad@unachi.ac.pa

LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN

Según el Dr. PLA (2022), especialista en psiquiatría y psicología clínica, define la depresión como un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y del pensamiento.

Además considera que es una de las patologías más frecuentes en Atención primaria y es la primera causa de atención psiquiátrica y de discapacidad derivada de problemas mentales.

Según el entrevistado Lcdo. Francisco Vargas expreso que cualquier persona es susceptible a experimentar episodios depresivos que para muchos ocurren inconscientemente; todos experimentamos en cierta medida momentos depresivos ya sea por diversas causas, lo importante es aprender de cada una de ellas para su adecuado accionar.

Es importante mencionar que la depresión puede ser temporal o permanente, esta a su vez puede incidir en las tasas de mortalidad y morbilidad, impactando a sujetos de todas las edades con predominancia en la adolescencia y en el adulto mayor.

Según la Organización Mundial de la Salud (2021), la depresión afecta al 3.8% de la población mundial, lo que indica que el 5% de los adultos jóvenes, un 6% son mayores de 60 años. Es importante indicar que en los últimos años ha incrementado significativamente en los adolescentes, se calcula que el 1.1% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 2.8 % de 15 a 19 años padecen depresión.

Hoy en día esta enfermedad ha ganado terreno, aunado a la pandemia por la

ISSN 2710-771X

COVID-19, la OMS comunica que anualmente se reportan 700,000 suicidios y estos son en gran medida relacionados con la depresión.

Es necesario señalar que según diversos estudios realizados se ha podido concluir que este trastorno o enfermedad afecta a mayor escala a la población femenina.

El psicólogo Vargas enuncio algunos de los síntomas comunes de la depresión entre ellos los más comunes: tristeza permanente, perdida del interés, anhedonia, dificultad para conciliar el sueño, hipersomnia, cansancio e inclusive falta de apetito o desorientación.

El entrevistado menciono que algunas de las causas más comunes de la depresión están los factores genéticos o hereditarios, consumo de sustancias químicas, problemas económicos, sobre-exigencia laboral, duelos por fallecimiento o separación amorosa, acoso laboral, problemas hormonales, entre otras.

Según el entrevistado muchas personas suelen confundir depresión con estados anímicos producto de situaciones circunstanciales que a su vez son efímeros. En cualquier caso, que dichos síntomas o sensaciones interfieran en nuestras vidas se requiere de atención psicológica o médica para su oportuno diagnostico o tratamiento.

Es oportuno resaltar que según el psicólogo Vargas uno de los errores que se cometen es pensar que el psicólogo emite diagnóstico y brinda tratamiento farmacológico al que padece de este trastorno, pero cabe aclarar que el accionar del psicólogo es evaluar y referir al personal de salud idóneo, ya sea al psiquiatra en caso de adulto, paidopsiquiatra en caso que el paciente sea menor de edad, psicólogos clínicos u otros especialistas. No todo sujeto con diagnóstico de depresión requiere tratamiento farmacológico a menos que este sumamente afectado o por la presencia de ideas suicidas.

Según la experiencia del entrevistado el principal paso para salir del trastorno es la aceptación del problema, reconocer que no estamos bien y que se necesita la búsqueda de atención especializada, además considera que es de suma importancia el apoyo del entorno familiar, social y laboral. El camino no es fácil, lo importante es mantener una actitud firme ante circunstancias o pensamientos concurrentes que suelen aparecer de la nada. Durante el proceso terapéutico puede abordarlo diferentes profesionales psicólogo general o clínico, médico psiquiatra, neuropsicologo, etc.

El 13 de enero se conmemora como el día de la lucha contra la depresión, un trastorno que afecta a 300 millones de personas a nivel mundial, con la finalidad de sensibilizar, orientar y prevenir a la población sobre esta enfermedad que está en aumento de manera considerable y que incide significativamente en las tasas de mortalidad a nivel mundial

© Imagen en Pixabay

ISSN 2710-771X

IMPORTANCIA DE PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA

En el segundo programa radial tuvimos como invitado al lcdo. Einstein Gutiérrez, psicólogo, beisbolista de la selección de Chiriquí, entrenador personal y atleta de alto rendimiento.

Cada movimiento cuenta para mejorar la salud dice la OMS en su comunicado de prensa del 25 de noviembre de 2020, donde hace referencia a datos estadísticos alarmantes una de cuatro personas no realizan "suficiente actividad física", situación que genera un gran impacto en materia laboral y de salud. Se estima que a nivel mundial esto cuesta alrededor de 54,000 millones de dólares en atención sanitaria directa y otros 14,000 millones por pérdida de productividad.

Con la pandemia muchas personas dejaron de ejercitarse debido a que los gimnasios cerraron y en algunos casos por medidas de libre movilización, lo que hizo una pérdida de este hábito, aumentando la obesidad y un sin números de enfermedades.

El cuarto factor de riesgo de muerte en todo el mundo y es una de las principales razones de enfermedades como el cáncer de mama y de colon, la diabetes y la cardiopatía isquémica es la inactividad física. En contraposición al desarrollo de una actividad física moderada y frecuente, tenemos el muy conocido "Sedentarismo", siendo un bajo o nulo ejercicio de movimientos en las actividades cotidianas.

El lcdo. Einstein expreso que no hay excusas para no practicar actividad física, ya que podemos hacerla desde la comodidad del

ISSN 2710-771X

hogar utilizando herramientas cotidianas como la cama, sillas, termos de agua, escoba, etc. Además se recomienda en temporada de verano utilizar áreas verdes de sano esparcimiento como parques, aceras, senderos, etc.

Como entrenado personal Einstein recomendó que es necesario antes de practicar actividad física conocer el estado de salud de nuestro cuerpo, para ello se deben realizar exámenes médicos que indiquen la condición actual. Igualmente expreso que el tiempo mínimo para realizar actividades físicas debe ser de 30 minutos, por lo menos tres (3) veces a la semana y debe realizarse de manera progresiva.

Entre las dudas que a menudo tenemos, es el tipo de ropa adecuada para realizar ejercicio, por lo que el especialista en el tema recomienda la ropa estilo dri-fit, ya que la ropa de algodón a pesar de ser cómoda absorbe el sudor volviéndose pesada para la actividad fisica, lo que puede resultar incomoda al momento de realizar ciertos ejercicios.

Dentro de los consejos generales que se mencionan en el programa resumimos, la clave del éxito es una alimentación balanceada, hidratación adecuada, conocer el estado de salud en que cada persona se encuentra y buen asesoramiento.

Debemos entender que cada organismo es diferente, cada persona avanza de diferentes maneras, lo importante es vivir el proceso y ante todo ser perseverantes, pacientes y enfocados en nuestros objetivos.

© Imagen de PIXNIO

ISSN 2710-771X

© Imagen en Pixabay

CUIDADOS DE LA PIEL

La piel es el órgano más grande del cuerpo y nos protege de todo lo que nos rodea, es por ello que es muy importante para la salud y bienestar; en algunas ocasiones no la cuidamos debidamente, es por ello que para el tercer programa de tu salud al día hablaremos sobre los cuidados de la piel tema que abordaremos en compañía de la cosmetóloga Camila Manjarrez, encargada del área facial del salón de belleza Nude Chiriquí.

A lo interno de la Dirección General de Recursos Humanos se realizó una serie de preguntas que nos permitió tener una idea del dominio del tema:

1. ¿Cuál es su rutina para el cuidado de la piel?

Un 65% de las personas encuestadas realizan rutinas diarias para el cuidado de la piel que van desde limpiezas diarias y la utilización de productos de diferentes marcas para el cuidado de la piel.

En este caso Manjarrez se refirió sobre la importancia de utilizar el protector solar para mantener una buena salud de la piel, al igual que hidratarse y humectar la piel. Además, recomendó utilizar jabón de baño neutro y reducir la exposición al sol.

2. ¿Con qué frecuencia te realizas limpiezas faciales profesionales?

En su totalidad las participantes encuestadas realizan limpieza facial diaria, donde incluyen lavado de cara con jabones de diferentes marcas comerciales, jabones neutros, hidratación y protector solar, un 10 % indicó que realiza limpiezas diarias nocturnas con productos que responden a sus necesidades.

ISSN 2710-771X

Por lo que Camila indica que es muy importante realizar la limpieza dos veces al día, mañana y noche. Utilizar productos adecuados a tu tipo de piel (seca, normal, mixta o grasa) y a sus necesidades, esto debe ir complementado con una alimentación balanceada, hidratación, descanso de 6 a 8 horas y uso diario de protector solar.

3. ¿Te has realizado algún procedimiento para el cuidado de la piel?

Un 75% de los (as) encuestadas (os) han realizados limpiezas faciales en estéticas, salas de belleza y en clínicas dermatológicas.

Según nuestra invitada Camila muchas estéticas ofrecen servicios para el cuidado de la piel, pero no todas realizan una evaluación completa, solo proceden a ejecutar el procedimiento simplemente porque el cliente lo solicita. Existe la tendencia a realizarse procedimientos estéticos por lo que se observa en redes sociales o por lo que han escuchado de algunas personas allegadas.

Cabe resaltar que no todos los productos o procedimientos actúan igual en todas las personas, ya que cada piel es diferente, lo que para uno es funcional para otra persona no resulta igual.

La Lcda. Camila comentó acerca de la alta gama de productos que ofrecen en el mercado para el cuidado de la piel; pero de acuerdo a su experiencia en cosmetología recomienda en primera instancia acudir a un especialista en dermatología y no automedicarse, ya que la piel es un órgano muy sensible.

4. ¿Utilizas protector solar?

Un 75% de los compañeros (as) de trabajo encuestados (as) usan protector solar diario y un 25% no utilizan.

Algo que no puede faltar en una rutina de cuidado de la piel es el protector solar, la Cosmetóloga no recomienda una marca en específico solo nos comenta que es importante conocer las necesidades de la piel. La importancia del protector solar diario es por la exposición diaria al sol y a los rayos UV, considerando que el grosor de la piel es más fino, lo que contribuye a hacerla más frágil y vulnerable a la radiación solar produciendo quemaduras, fotoenvejecimiento y el cáncer de piel.

5. ¿Cómo considera usted que podemos evitar el envejecimiento de la piel?

La piel requiere cuidados básicos diarios para mantenerla sana. Lo ideal es crear una rutina para generar día a día este hábito.

Por lo que se recomienda:

- Rutina diaria de limpieza (mañana y noche)
- No exponerse al sol
- Usar Protector Solar
- Utilizar productos para la hidratación de la piel de acuerdo a la necesidad de cada persona
- No dormir con maquillaje
- No fumar (el cigarrillo acelera el envejecimiento)
- Tomar agua
- Comer sano

Se le pregunto a nuestra invitada sobre los productos que contienen ácido hialuronico, lo que a su vez refirió que su uso es viable como medida para el cuidado de la piel, aclarando que no podemos utilizarlo como medida preventiva, ya que el envejecimiento es inevitable.

De acuerdo a experiencia de Camila en la actualidad tanto hombre como mujeres

ISSN 2710-771X

acuden a las diferentes estéticas, salones o clínicas para el cuidado de la piel, cosa que ha cambiado, ya que hace muchos años atrás esto solo era solicitado en gran medida por las mujeres.

Se despidió del programa exhortando a todos nuestros oyentes a tomar las medidas preventivas para el cuidado de la piel, además señalo que, de realizarse algún procedimiento estético, ante todo instruirse y acudir a especialistas en la materia, pero sobre todo hacerlo no para complacer a los demás, si no por amor propio.

© Imagen en Pixabay

ISSN 2710-771X

CUIDADOS DE LA SALUD EN TEMPORADA SECA

Según la Dra. Guadalupe Araujo (2010) el verano se caracteriza por tener días más largos y noches más cortas, con lo cual nuestras energías se activan de tal manera que nos hacen sentir más alegres y comunicativos.

Por esta razón debemos infórmanos sobre los cuidados de nuestra salud en la temporada seca, sin descuidarla y para ello tenemos que adaptarnos a todas estas nuevas circunstancias de nuestro diario vivir.

Se suele relacionar la época de sol y calor con vacaciones y diversión; sin embargo, la "diversión" en temporadas de altas temperaturas viene acompañada de ciertas alteraciones propiciadas por el calor; por lo tanto, es importante conocer cómo podemos evitar que éstas afecten nuestra salud.

De acuerdo con el Ministerio de Salud, debido a las altas temperaturas se recomienda tomar los cuidados necesarios para prevenir el golpe de calor, por lo que se ha demostrado que la exposición grave al sol predispone a mayor número de cáncer de piel y al envejecimiento prematuro; de igual manera puede agravar algunas enfermedades como el herpes y favorecer las reacciones alérgicas en algunas personas.

© Imagen en Pixabay

ISSN 2710-771X

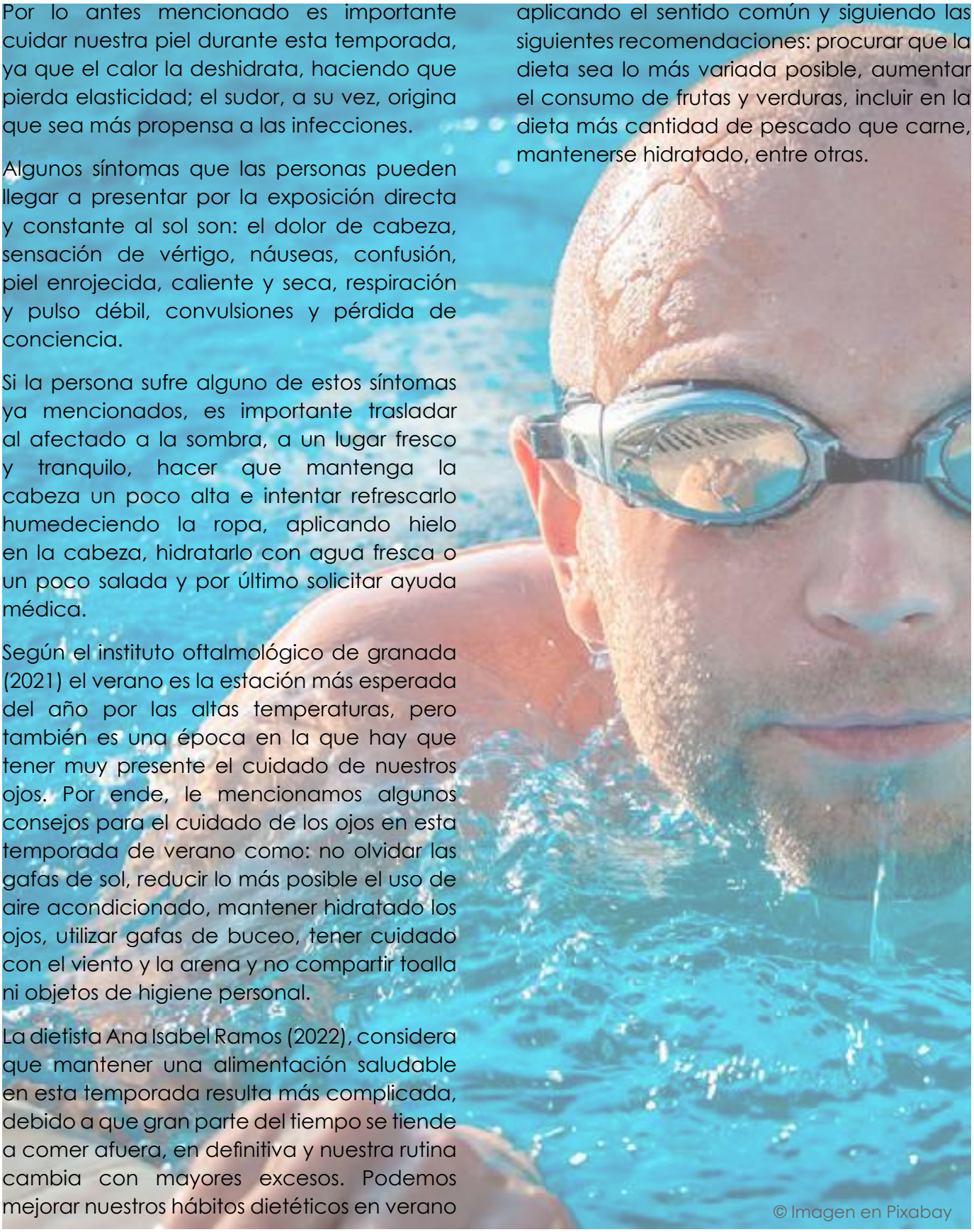
Por lo antes mencionado es importante cuidar nuestra piel durante esta temporada, ya que el calor la deshidrata, haciendo que pierda elasticidad; el sudor, a su vez, origina que sea más propensa a las infecciones.

Algunos síntomas que las personas pueden llegar a presentar por la exposición directa y constante al sol son: el dolor de cabeza, sensación de vértigo, náuseas, confusión, piel enrojecida, caliente y seca, respiración y pulso débil, convulsiones y pérdida de conciencia.

Si la persona sufre alguno de estos síntomas ya mencionados, es importante trasladar al afectado a la sombra, a un lugar fresco y tranquilo, hacer que mantenga la cabeza un poco alta e intentar refrescarlo humedeciendo la ropa, aplicando hielo en la cabeza, hidratarlo con agua fresca o un poco salada y por último solicitar ayuda médica.

Según el instituto oftalmológico de granada (2021) el verano es la estación más esperada del año por las altas temperaturas, pero también es una época en la que hay que tener muy presente el cuidado de nuestros ojos. Por ende, le mencionamos algunos consejos para el cuidado de los ojos en esta temporada de verano como: no olvidar las gafas de sol, reducir lo más posible el uso de aire acondicionado, mantener hidratado los ojos, utilizar gafas de buceo, tener cuidado con el viento y la arena y no compartir toalla ni objetos de higiene personal.

La dietista Ana Isabel Ramos (2022), considera que mantener una alimentación saludable en esta temporada resulta más complicada, debido a que gran parte del tiempo se tiende a comer afuera, en definitiva y nuestra rutina cambia con mayores excesos. Podemos mejorar nuestros hábitos dietéticos en verano aplicando el sentido común y siguiendo las siguientes recomendaciones: procurar que la dieta sea lo más variada posible, aumentar el consumo de frutas y verduras, incluir en la dieta más cantidad de pescado que carne, mantenerse hidratado, entre otras.



© Imagen en Pixabay

ISSN 2710-771X

© Imagen en Pixabay

AUTOESTIMA

La vida nos enseña que el amor propio y la esperanza son ingredientes clave para dar lo mejor al mundo. Se ha demostrado que cuando construimos nuestra autoestima y aumentamos nuestra confianza nos volvemos más amables, más amorosos y tenemos una mayor compasión.

Según Hilary Pérez (2019), la autoestima corresponde a la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo. Es la predisposición a saber ser apto para la vida y satisfacer nuestras propias necesidades, el sentirse competente para afrontar los desafíos que van apareciendo y merecedor de la felicidad.

También comentamos que las percepciones de nuestros éxitos van a ser clave en el desarrollo de nuestra autoestima. Dejando a un lado lo negativo, a nuestros fracasos y verlos como si fueran oportunidades para aprender es una de las mejores maneras para un desarrollo sano de la autoestima.

De acuerdo con el escritor Mariano Sigman, cada vez que hacemos uso de la palabra, aunque a nuestra vista parezca imperceptible, estamos influyendo en nuestros oyentes, ya sea para su beneficio o perjuicio.

Expresarnos de manera positiva hacia los demás, permite de manera inconsciente

ISSN 2710-771X

promover cambios, estimulando el desarrollo de talentos, la seguridad en sí mismo y una nueva percepción de la vida.

La psicóloga Hilary Pérez de la universidad de Puebla (2019), nos hace mención de que la autoestima es una necesidad vital para el ser humano, es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida, desempeñando un papel clave en las elecciones y decisiones que le dan forma. La misma es indispensable para el desarrollo normal y sano, tiene valor de supervivencia, representa un logro individual, producto de una labor perseverante de conocimiento interno.

Actualmente la autoestima ya no es sólo una necesidad psicológica sumamente importante, sino que se ha convertido también en una necesidad económica de la misma importancia, atributo para adaptarse a un mundo cada vez más complejo, competitivo y lleno de desafíos. Un ser humano no puede esperar realizarse en todo su potencial sin una sana autoestima.

© Imagen en Pixabay

ISSN 2710-771X

Si desea colaborar con un artículo 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.

El Equipo Editorial recibirá como colaboración artículos en las siguientes áreas:
CALIDAD: Comprende temas de cálida en la gestión administrativa, educación superior.
ENFOQUE HUMANO: Comprende temas de las ciencias sociales y humanísticas.
OBSERVATORIO DE LA CULTURA: Comprende temas del folclore, artesanías, cultura en general.
OPINIÓN: Comprende temas de actualidad mundial, nacional, regional de interés social.
CIENCIA Y TECNOLOGÍA: Comprende temas de salud, ciencias exactas y naturales, tecnología, astronomía y otros temas semejantes o relacionados.
TENDENCIAS: Comprende temas de periodismo, investigación, divulgación, entrevistas, y temas relacionados con las finanzas personales.
COMUNICACIÓN INTERNA: Comprende temas de Difusión de temas de interés para la comunidad universitaria (Docentes, Estudiantes y Administrativos).
ESTRATEGIAS Y CABILDEOS: Comprende temas de las Ciencias de la Educación, Ciencias Políticas y Derecho.

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.

CUADRO DE CALENDARIO DE LA REVISTA PARA EL 2023

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

ISSN 2710-771X

EQUIPO EDITORIAL

EDITOR JEFE

Mgtr. Indira Candanedo Guevara
indira.candanedo@unachi.ac.pa
Universidad Autónoma de Chiriquí
Chiriquí - República de Panamá

ASISTENTE EDITORIAL

Mgtr. Ilianova Olmos
ilianova.olmos@unachi.ac.pa
Universidad Autónoma de Chiriquí
Chiriquí - República de Panamá

COLABORADOR EDITORIAL INTERNO

Mgtr. Noelia Aparicio
noelia.aparicio@unachi.ac.pa
Universidad Autónoma de Chiriquí
Chiriquí - República de Panamá

Mgtr. Yira Justavino
yira.justavino@unachi.ac.pa
Universidad Autónoma de Chiriquí
Chiriquí - República de Panamá

Mgtr. Darllelys Aparicio
darllelys.aparicio@unachi.ac.pa
Universidad Autónoma de Chiriquí
Chiriquí - República de Panamá

COLABORADOR EDITORIAL EXTERNO

Mgtr. Margot Martínez Rodríguez
margot.martinez.rodriguez@una.cr
Universidad Nacional
San José - Costa Rica

Mgtr. Manuel Murillo Tsijli
mmurillot@gmail.com
Especialista en Matemática
- Educación Superior
San José - Costa Rica

Mgtr. Alberto Soto
alberto.soto.a@gmail.com
Especialista en Matemática
- Educación Superior
San José Costa Rica

Alejandra León - Castellá
alejandraleon@me.com
Fundación CIENTEC
San José - Costa Rica

UNACHI

RRHH

Dirección General de Recursos Humanos

Valoramos tu experiencia y mejoramos tu futuro en la UNACHI

ADN

Comunicación Interna de Recursos Humanos - UNACHI