



Bienestar Colegial

Revista de la Oficina de Calidad de Vida UPRM
"Haciendo la Diferencia - Rompiendo Barreras"



MES DE LA CONCIENCIACIÓN SOBRE LA VIOLENCIA SEXUAL Y NUEVA POLÍTICA PARA EL MANEJO DE SITUACIONES DE DISCRIMEN POR SEXO O GÉNERO EN LA UPR

Información: Dr. Gustavo G. Cortina Rodríguez

Abril es el Mes de la Concienciación sobre la Violencia Sexual. Durante este mes se busca educar a la comunidad universitaria en cómo prevenir actos de violencia de este tipo. La Universidad de Puerto Rico, Recinto de Mayagüez debe proveer un excelente entorno de vida, aprendizaje y trabajo sin conductas sexuales indebidas, como agresión sexual, acoso sexual, violencia de pareja y abuso por parte de los profesores, personal, estudiantes y visitantes.

El Título IX de las Enmiendas Educativas de 1972 requiere que las instituciones educativas tomen medidas efectivas para responder a la violencia sexual. De acuerdo con la ley del Título IX, junto con las políticas institucionales de nuestro recinto, es ilegal discriminar contra cualquier persona en nuestro campus. Uno de los peligros más alarmantes que los adultos jóvenes pueden enfrentar en los campus universitarios es el riesgo de agresión y hostigamiento sexual. En la Oficina de Título IX, es nuestra prioridad tomar medidas para minimizar ese riesgo y brindarles a nuestros estudiantes, personal docente y no docente medidas preventivas que trabajarán para eliminar la violencia sexual en nuestro campus.

Continuamos esforzándonos por lograr un clima seguro en nuestra universidad y tenemos una nueva política de cero tolerancia para el manejo de situaciones de discrimen por sexo o género en la Universidad de Puerto Rico. Puede acceder a la nueva política en el siguiente enlace: <https://www.uprm.edu/tituloix/wp-content/uploads/sites/271/2022/04/Certificacio%CC%81n-Nu%CC%81mero-107-2021-2022-Poli%CC%81tica-y-procedimientos-para-el-manejo-de-situaciones-de-discrimen-por-sexo-o-ge%CC%81nero-en-la-Universidad-de-Puerto-Rico.pdf>. Una función esencial de mi cargo como Coordinador Título IX, es monitorear y supervisar el cumplimiento de la ley y las políticas del RUM contra la prevención de la violencia sexual y el discrimen.

Cualquier comportamiento no adecuado, deberá ser informado inmediatamente a las autoridades pertinentes. Las querellas de comportamiento inadecuados serán investigadas conforme a las reglamentaciones universitarias vigentes. La Universidad de Puerto Rico, Recinto Universitario de Mayagüez, tomará las acciones correspondientes para investigar las querellas o situaciones reportadas y salvaguardará la confidencialidad de los procesos. Nuestra oficina hace todos los esfuerzos de proteger la privacidad de la información provista.

Además de la Oficina de Título IX tenemos varias dependencias que nos brindan apoyo en estos procesos como el Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos, Departamento de Servicios Médicos, Proyecto Siempre Vivas, Consorcio Construyendo Equidad Entre Género, Procuraduría Estudiantil, Departamento de Recursos Humanos y el Decanato de Estudiantes. Adicionalmente, tenemos algunas dependencias externas que nos asisten en educación de estas situaciones.

HERBOLOGIA: La manzanilla

por: Irma Perez Albarran

Es importante saber que la herbología es el estudio y la utilización de plantas con fines terapéuticos o medicinales. Este mes de abril les estaré compartiendo información educativa sobre la flor de manzanilla y como nos puede ayudar en nuestra salud física y emocional. La manzanilla es una de las hierbas más antiguas en la historia y utilizada en el mundo.

Beneficios de la manzanilla:

- Puede disminuir el estrés.
- Tiene propiedades calmantes y sedantes.
- Podría ayudar con el insomnio ya que su componente de apogenina actúa en los receptores del cerebro para provocar somnolencia.
- Alivia y reduce la ansiedad. Al combinarla con lavanda podría ayudar con ataques de pánico.
- Ayuda a la buena digestión especialmente los calambres estomacales ya que es un poderoso estimulante digestivo que ayuda a los intestinos
- Fortalece el sistema inmunológico
- Ayuda a controlar la diabetes, específicamente diabetes tipo 2
- Ayuda a trata heridas en la piel ya que posee propiedades antibacterianas
- Ayuda con los cólicos menstruales ya que tiene propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas.
- Ayuda con problemas respiratorios
- Tiene potencial de reducir la presión arterial ya que la manzanilla es rica en flavonoides y antioxidantes.



MODO DE PREPARACIÓN

Hervir una taza de agua a fuego medio por unos cuatro minutos. Poner el agua en una taza y añadir las flores de manzanilla. Después tapar la infusión y dejar reposar durante 3 o 4 minutos. Colar y beber. También puede hervir el agua y colocar la bolsa de té ya preparada, dejar reposar, remover y beber. El sabor de la manzanilla es dulce y agradable.

Las hierbas medicinales son muy buenas para nosotros siempre y cuando no este contraindicada para usted. Importante recalcar que cualquier duda puede consultarla con su doctor o farmacéutico.



WORLD KIDNEY DAY

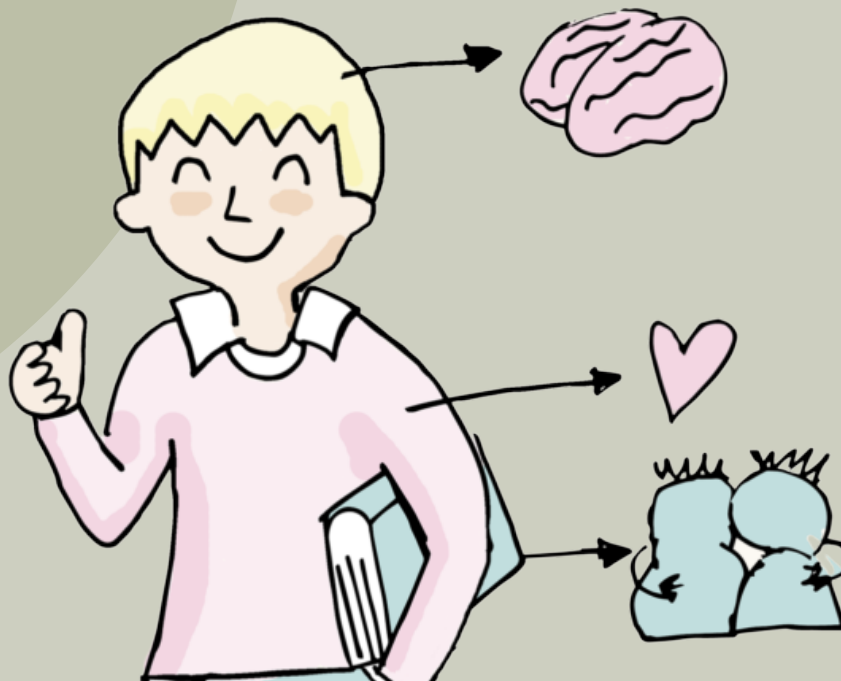
¿SABÍAS QUÉ?

Por: Andrea Isabel Vélez Rivera

El 10 de marzo se celebró el día mundial del riñón. De hecho, estos órganos del tamaño de tu puño son capaces de filtrar hasta 200 litros de sangre cada día; ¡esto es 40 veces la cantidad de sangre que hay en tu cuerpo! Además, reciben el 25% de toda la sangre bombeada por el corazón, regulan la presión arterial, balancean los niveles de agua en el cuerpo y producen vitamina D, lo cual facilita la absorción de calcio. Así mismo, 1 de cada 10 adultos es diagnosticado con algún grado de enfermedad renal crónica, por lo cual es importante seguir los siguientes pasos para prevenirla:

1. Mantenerse activo mediante el ejercicio.
2. Evitar el consumo excesivo de azúcar.
3. Monitorear la presión arterial.
4. Comer saludablemente.
5. Beber de 1.5 - 2 litros de agua diariamente.
6. No fumar.

Finalmente, una persona puede llevar una vida normal con un sólo riñón, algo que por experiencia esta autora les puede confirmar, pues resulta que es 1 en 750 personas que vive así.



Bienestar físico y emocional

Por: Daniel A. Alvarado Nazario

El bienestar físico y emocional están altamente relacionados. De seguro, en algún día en el que nos sintamos muy optimistas y satisfechos con la manera que invirtamos nuestro tiempo; podemos reflexionar y pensar en todas las tareas que hemos realizado durante la jornada. Por otro lado, en los momentos que sentimos que nada nos va bien sea porque no logramos algunas de nuestras metas establecidas para este día. Por esto es bueno incorporar hábitos saludables a nuestra rutina. Al integrar metas como alimentación saludable, ejercicios, buenos hábitos de estudio y tiempo de calidad para el descanso nos motiva y nos brinda energía para continuar nuestras tareas diarias.

La alimentación y los ejercicios afectan ampliamente varios aspectos de nuestra salud emocional. Entre estos se pueden encontrar el estado de ánimo, motivación e inclusive la calidad del sueño. Es muy importante mantener un consumo nutricional variado y tomar mucha agua para mantener el cuerpo hidratado. Esto combinado con cualquier actividad física de su preferencia (caminatas, ciclismo, o algún deporte) le proveerá energía y la determinación necesaria para completar las metas del día. En cuanto a los hábitos de estudio es importante identificar que tipo de estudio es más eficiente para sí. Puede comenzar por separar los espacios de estudio y desarrollar una disciplina llevando a cabo los mismos. Un ejemplo de esto es separar sesiones de estudio con algunos descansos para evitar el agotamiento físico y mental. Los descansos deben ser cualitativos en los que se pueda desvincular de la tarea para recargar energías.

Si pone en práctica estos hábitos puede incrementar su sentido de pertenencia con su día a día y se dirige hacia una vida de calidad y en bienestar.



Manejo de estrés y ansiedad

Por: Karolina Colón Rivera

Todos nos sentimos estresados o ansiosos en algún momento. La etapa en que nos encontramos en nuestra vida está llena de muchos cambios y el estrés en casos menores es una reacción normal y saludable al ser enfrentados con tales desafíos. Sin embargo, esta respuesta puede perjudicar la salud en casos de mucha duración, por lo que es importante reconocer las señales y saber manejar el estrés de forma saludable. Algunas técnicas para manejar el estrés incluyen:

1. Establecer prioridades y aceptar las cosas que no podemos cambiar.
2. Evitar situaciones que ya reconozcamos como estresantes.
3. Hacer ejercicio con regularidad (al menos 30 minutos 5 veces a la semana).
4. Tomar tiempo para hacer al menos una actividad al día que disfrutemos, ya sea leer un libro o salir a comer.
5. Aprender nuevas maneras para relajarnos usando técnicas de relajación o ejercicios de meditación.
6. Conectar con seres queridos y personas que puedan proporcionar apoyo emocional.
7. Dormir lo suficiente.
8. Mantener una dieta saludable.

Por último, hay que evitar aliviar el estrés de maneras poco saludables y pedir ayuda tan pronto se entienda que no logra manejarlo o es un problema persistente. En estos casos, debe acudir a un profesional con los recursos necesarios para ayudar.

Inclusión

Por: Anoushka J. Ayala Irizarry



La inclusión es la acción o inclinación de incorporar a todas las personas en la sociedad con el fin de promover su participación y que de la misma manera, puedan contribuir a ella beneficiándose en el procedimiento. Por el contrario, existe la exclusión que se refiere a la marginación que se le tiene a ciertos individuos, comunidades o grupos sociales que mayormente son minorías. En ocasiones, la exclusión se puede ver en los escasos beneficios como lo son la salud, educación, entre otros. Es precisamente, la inclusión la que tiene como meta combatir esta segregación que muchas veces se tiene con ciertos grupos de personas para hacerles parte de los beneficios y el desarrollo que se debe gozar de manera equitativa en una sociedad. Existen varios tipos de inclusión y entre estos está la inclusión educativa, que se refiere a que la escuela o la universidad debe incluir y brindarle los beneficios pertinentes en base a educación a todas las personas sin importar raza, sexo, religión, nivel socioeconómico, entre otros, para que puedan gozar de una enseñanza enriquecedora. En adición, está la inclusión social, que se refiere a brindar mejores oportunidades de vida a aquellas personas que pasan por situaciones como la pobreza, el discrimen en cuanto a género, discrimen por tu lugar de origen, discapacidades físicas, entre otras, para que obtengan una mejor calidad de vida y puedan participar de procesos como la política y obtener servicios básicos como vivienda, educación y economía. Sin duda alguna, esto es un tema que debemos tener siempre presente en nuestras vidas. Considero que nos queda mucho por mejorar, ya que merecemos vivir en un mundo en donde todas las personas puedan sentirse parte de la sociedad y tengan las mismas oportunidades para desarrollarse. Debe haber un respeto y la equidad debe ser parte fundamental de nuestro norte como personas exitosas.