

Parada Ascún Karate Do



Podio Kumite individual masculino.



Podio Kumite individual masculino.

El presente de los deportistas de la Universidad Piloto de Colombia es célebre, en el que se destacan los deportes individuales. El pasado 5 de mayo del 2018 se disputó la segunda parada de Karate Do, la cual otorgaba la clasificación a los Juegos Universitarios Nacionales del presente año. Tenemos el orgullo de resaltar al estudiante Sergio Alejandro García Rodríguez, del programa de Negocios Internacionales, quien se clasificó a los Juegos Universitarios Nacionales debido a la obtención de la medalla de oro en las dos paradas Kumite individual masculino -84 Kg y de la medalla de bronce en Kata individual intermedio.

Del mismo modo, destacamos la participación del estudiante Daniel Felipe Montaña Palacios, del programa de Ingeniería de Telecomunicaciones, quien obtuvo medalla de plata en la presente parada de la modalidad de Kumite individual masculino -75 kg.

EDITORIAL

Carlos Arturo Arias

Tanto a nivel individual como colectivo somos las decisiones que tomamos en nuestras vidas. Cada vez que optamos por una u otra posibilidad escribimos nuestra historia. Por ello, es importante que cada decisión sea tomada con responsabilidad y, sobre todo, libremente. En los próximos días nuestro país vivirá una jornada de decisión colectiva que dejará huella en la historia de Colombia.

Nosotros, como miembros de esta sociedad colombiana estamos en la responsabilidad de tomar una decisión, individual y grupal, que nos lleve al bien común, siempre respetando las diferencias y aceptando los puntos de vista de los otros. Por lo anterior, es importante y vale la pena salir a votar en las próximas elecciones presidenciales, ya que de ese modo cada uno será partícipe de la historia de nuestro país y cada uno dejará huella con su decisión. Es importante que dicha jornada de elecciones no genere luchas, peleas, discriminaciones o confrontaciones entre los miembros de la sociedad, sino que, por el contrario, sea un tiempo para la participación ciudadana, el debate racional y, sobre todo, para la decisión libre de cada uno.

Área de Deportes



Copa de tenis de mesa

Entre el ocho y nueve de mayo del presente año el Área de Deportes realizó el Torneo Copa de tenis de mesa, el cual contó con la participación de más de 40 deportistas de diferentes universidades. El comité organizador de esta copa, que se llevó a cabo en las instalaciones de la Universidad Piloto de Colombia, agradece la participación activa, la entrega y el compromiso de los deportistas.

Así mismo, felicita a los siguientes deportistas, quienes llegaron a las finales y se alzaron en el podio.

Rama masculina

Primer puesto Julian Cruz, Universidad Piloto de Colombia.

Segundo puesto Sebastián León, Universidad Santo Tomás.

Tercer puesto Diego Avila, Universidad Santo Tomás.

Cuarto puesto Diego Espitia, Universidad Los Libertadores.

Podio tenis de mesa, Universidad Piloto de Colombia.

Rama femenina

Primer puesto Stefany Chavarro, Universidad Los Libertadores.

Segundo puesto Lina Torres, Universidad Santo Tomás.

Tercer puesto Lorena Santa Maria, Universidad Los Libertadores.

Cuarto puesto Catalina Rojas, Pontificia Universidad Javeriana.



Podio tenis de mesa, universidad Piloto de Colombia.

Más información

Oscar Bermudez

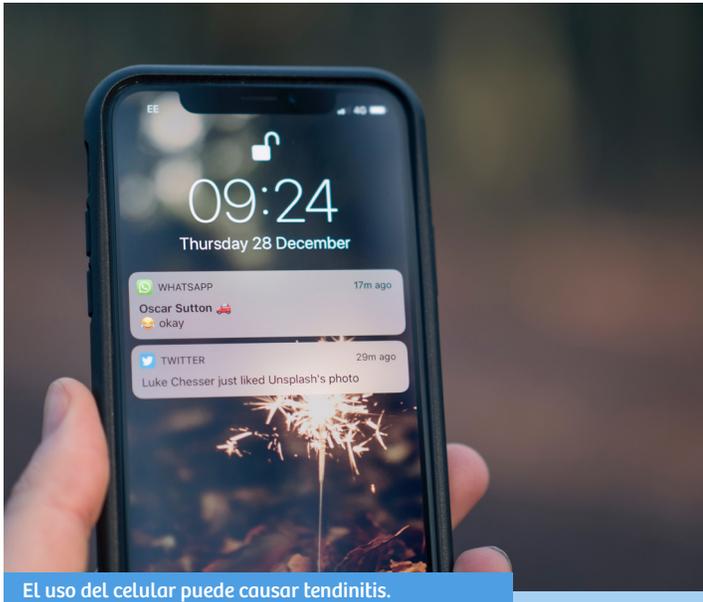
Jefe área de deportes

oscar-bermudez@unipiloto.edu.co

Bienestar Institucional

3322900 ext. 373

Área de Salud



El uso del celular puede causar tendinitis.

Fuente: Stree, J. (2017). Iphone. Recuperado:
<https://unsplash.com/photos/33oxtOMk6AC>

Tendinitis de la mano a causa del uso de dispositivos celulares

El uso desmedido de los dispositivos móviles – teléfonos y tablets – para intercambiar mensajes, chatear, subir fotos, etc., que se han vuelto cotidianas, ha generado la aparición de un nuevo tipo de lesiones, entre las que se encuentra la tendinitis, que afecta especialmente a los pulgares, que son los dedos más utilizados para teclear mientras se sujeta el teléfono con las dos manos.

La tendinitis es cada vez más frecuente debido a que el manejo de estos dispositivos se hace con los mismos dedos, de forma continuada, en postura inadecuada y siempre en tensión.

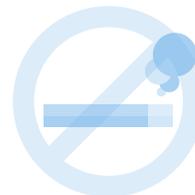
Consecuencias del uso inadecuado

Inflamación del tendón de la mano. Dolor en los dedos, muñeca, brazos e, incluso, cuello. Estos últimos síntomas generados por la mala posición de brazo suspendido y la cabeza hacia abajo.

También se presenta disminución de la fuerza; alteración de la movilidad de los dedos, y afectación de la destreza, la flexibilidad y la motricidad de la mano.

Recomendaciones

- Al escribir, apoyar los brazos sobre una mesa u otra superficie. Evita que los brazos queden suspendidos en el aire.
- Hacer pausas, no redactar todo el mensaje de corrido.
- La posición de la muñeca debe ser neutral, es decir, no echarla ni hacia atrás ni hacia adelante ya que si está angulada la tensión en tendones y nervios aumenta.
- Estirar y abrir, de vez en cuando y lo que más se pueda, los dedos de la mano.
- Si se empieza a sentir incomodidad, guardar el dispositivo por unas horas y dar un descanso a las manos
- Usar la mayor cantidad de dedos mientras se escribe. No dejar toda la tarea a los pulgares.



Más información

Marcela Bermudez

Jefe de Área Salud

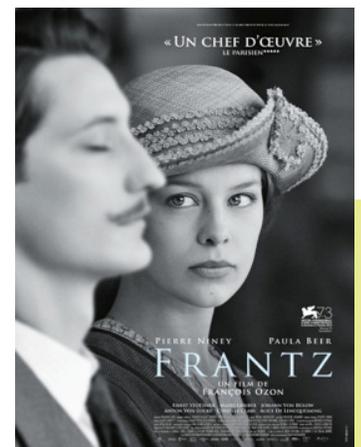
marcela-bermudez@unipiloto.edu.co

Bienestar Institucional

3322900 ext. 373

Área de Cultura

Cartelera Cátedra cine continuo Unipiloto



FRANTZ

Martes 15 de mayo de 2018

Hora 8:00 p.m.

Lugar Auditorio Académico

Programa de Orientación Universitaria

Procrastinación académica

En la vida académica, los estudiantes solemos dejar para después las tareas que no encontramos entretenidas. Decidimos postergar de manera voluntaria las responsabilidades porque creemos que, si empezamos ya, o después, igual vamos a poder hacerlas rápido; o, por el contrario, igual no las vamos a entender. Esta conducta se llama procrastinación.

¿Qué es?

La procrastinación es una preferencia por demorar las tareas que deberían ser completadas. Éstas, al no ser de nuestro interés o ser complicadas, elegimos aplazarlas, lo que genera evitar pensar en la tarea como una responsabilidad y perder la motivación en ella (Steel, 2007).

¿Cómo identificar si soy procrastinador?

La tarea no es tan difícil como parece, realmente es una cuestión de autoconocimiento y aceptación. Si usted generalmente deja sus deberes para el último momento, empieza y se distrae con rapidez, espera a que los demás tomen la iniciativa para empezar, no logra concretar con eficacia sus deberes y encuentra siempre la excusa perfecta para dejar lo que ha empezado, usted es procrastinador. Si es así, es momento de tomar medidas.

¿Qué hacer?

Para empezar, hay que reconocer el problema y dimensionar las consecuencias que éste ha tenido. Pueden ser consecuencias a nivel académico, familiar y personal. Con este reconocimiento podrá determinar la gravedad del mismo. Después, es necesario adquirir hábitos como la organización de tiempo y espacios. Es primordial que sea exigente con usted mismo, pues nada va a cambiar si no es usted quien se está presionando. Conseguir un amigo o familiar que ayude a evitar la procrastinación también es una buena estrategia, ya que si siente que el hacer o no sus deberes, está afectando a otras personas, será una motivación más para cumplir a tiempo. No olvide que las acciones que emprende hoy, lo llevarán a dónde quiere estar mañana.



Mañana lo hago, indicio irrefutable que el ser humano cree que vivirá por siempre.

PROCR

Más información:

Orlando Barrera
Jefe del Programa de
Orientación Universitaria
obarrera@unipiloto.edu.co

Eva Osma
Psicopedagoga
psicopedagogia@unipiloto.edu.co

Bienestar Institucional
3322900 ext. 364 y 366