

DIARIO OCCIDENTE

ESPECIAL DE VERANO EDUKA



edukadiariooccidente



Eduka

Tu caja de herramientas

**Claves para elegir
bien tu carrera y ser
un profesional exitoso**

Reunimos los mejores consejos de orientación profesional para que aciertes en la decisión que marcará tu camino al éxito.

Esta tablet puede ser tuya



¿Quieres tener una tablet Lenovo tab M8?

Con Eduka, tu caja de herramientas, puedes ganártela cumpliendo estos sencillos pasos:

1 Encuentra las letras ocultas en este ebook, están dentro de los textos, en tamaño y color destacado, y al unirlos en el mismo orden en que las encuentres, armarás una frase.

2 Al completar la frase, ingresa a <https://www.facebook.com/edukadiariooccidente/> dale seguir, ubica la pieza del sorteo y escribe la frase clave en los comentarios.

Y listo!!!

La tablet será sorteada en una transmisión en directo que se realizará a través de <https://www.facebook.com/edukadiariooccidente/> el 26 de agosto a las 5:00 P.M.



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

PROGRAMAS DE PREGRADO

Ofertas en la ciudad de Manizales con metodología presencial y nivel de formación profesional

1.

Facultad de Administración

Administración de Empresas - SNIES: 4120

Administración de Sistemas Informáticos - SNIES: 16912

Gestión Cultural y Comunicativa - SNIES: 16914

2.

Facultad de Ciencias Exactas y Naturales

Matemáticas - SNIES: 16916

Ingeniería Física - SNIES: 16915

3.

Facultad de Ingeniería y Arquitectura

Arquitectura - SNIES:4126

Ingeniería Civil - SNIES:4121

Ingeniería Eléctrica - SNIES:4122

Ingeniería Electrónica - SNIES:4123

Ingeniería Industrial - SNIES:4124

Ingeniería Química - SNIES:4125

Consulta más información en:

<https://www.manizales.unal.edu.co/>

Síguenos:

Facebook: @ unmanizales

Instagram: @ unalmanizales

Twitter: @ UNAL_Manizales

¿Te graduaste del colegio y todavía no tienes ni idea de cómo escoger una carrera profesional?

Decidir que estudiar es una de las decisiones más importantes de tu vida. Por eso te queremos acompañar en el proceso que requiere mucha reflexión y revisión juiciosa de varios elementos a considerar.

Pensar en cómo **E**scoger una carrera profesional es mucho más que decidir qué vas a estudiar. Si te conoces, sabes de tus gustos, tu personalidad, tus intereses y todo lo que te rodea, podrás elegir una profesión que te ayudará a proyectar tu futuro haciendo lo que más te apasiona.



¿Cómo escoger una carrera profesional?

¡Aquí te damos unos tips!

● Mantén la calma:

No importa que tus compañeros ya hayan elegido la carrera que quieren estudiar, lo importante es que te tomes el tiempo necesario para optar por la mejor decisión. ¡Así que tómate tu tiempo y espacio!

● Aprende a conocer lo que te gusta:

Pregúntate qué te gusta, qué te interesa, en qué materias tienes mayor afinidad y en cuáles se te dificulta un poco aprender. Puedes sacar una lista en la que también puedes incluir tus pasiones, hobbies, deportes y rasgos de tu personalidad para que la carrera que elijas, la disfrutes como se debe.

● Haz una investigación de las carreras universitarias:

Cuando ya hayas sacado la lista con ideas de lo que te gusta, inicia tu búsqueda de las carreras y las universidades en las que puedes encontrar lo que más o menos quisieras estudiar.

● Entabla una conversación con un profesional:

Cuando ya realizaste tu investigación y sacaste algunas opciones, puedes aprovechar para entablar una conversación con un profesional o con una persona que se haya graduado de esas carreras que te han interesado. Alguien a quien admires por lo que ha logrado en su profesión, siempre hay alguien en tu entorno cercano que te puede orientar.

Recuerda que pensar en cómo escoger una carrera profesional, implica pensar en tus proyecciones a futuro.



También puedes buscar test vocacionales que te ayudarán a afianzar tu decisión de las carreras universitarias que puedes estudiar.

En Manizales Campus Universitario tienes la oportunidad de elegir tu carrera profesional en cualquiera de las 7 universidades que hacen parte de él, todas con garantía en educación superior de alta calidad, infraestructura de alto nivel y ubicadas estratégicamente en una ciudad de muy fácil acceso.

**Síguenos en nuestras redes sociales y recibe novedades del ambiente universitario en la ciudad:
Facebook e Instagram como
@Manizales Campus Universitario**

SOMOS CIUDAD DEL
APRENDIZAJE UNESCO

MÁS DE 20.000 ESTUDIANTES DE
DISTINTOS LUGARES DEL PAÍS

EL 95% DE NUESTROS ESTUDIANTES PARTICIPAN DE
LA OFERTA CULTURAL Y RECREATIVA

MÁS DEL 60% DE NUESTROS
ESTUDIANTES DESEAN EMPRENDER

TERMALISMO, CULTURA,
ENTRETENIMIENTO Y DIVERSIÓN.

46.000 ESTUDIANTES EN
EDUCACIÓN SUPERIOR

Visita

www.manizalescampusuniversitario.com

Y conoce todas las ventajas de cumplir
tus sueños en Manizales



SUMA
Sistema Universitario de Manizales

**FUNDACIÓN
LUKER**

Manizales
campus universitario

Sede Manizales

UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

UNIVERSIDAD DE CALDAS
LUMINA SPARCO

Universidad[®]
Católica
de Manizales

UNIVERSIDAD DE
MANIZALES

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA DE
MANIZALES
UAM

UNIVERSIDAD CATÓLICA
LUISAMIGO

UNIREMINGTON
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REMINGTON
RIS. 2641 MEN JUNIO 21 DE 1998

Habilidades profesionales que debes tener en el mundo actual

Con habilidades profesionales son uno de los criterios que más analizan las empresas en la actualidad para contratar empleados que mejoren la eficiencia interna y estén **a** la altura de las exigencias del mercado global.

Asimismo, estos ítems de los trabajadores son conocidos por ser fortalezas o talentos adquiridos en la formación universitaria o por experiencia laboral, en la mayoría de casos, los cuales les permiten tener un rendimiento significativo con respecto a otros empleados del mismo campo.

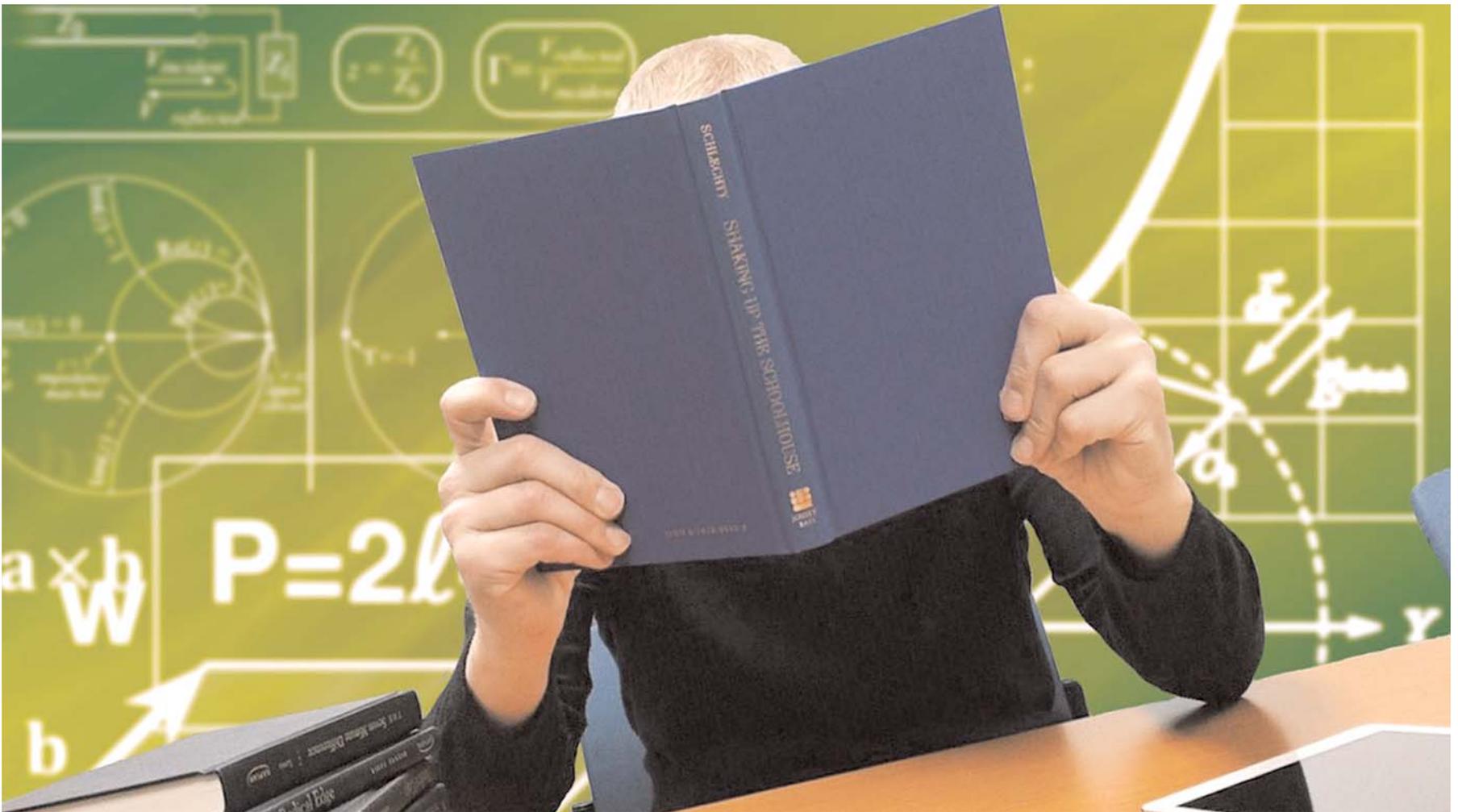
Por tanto, entre más habilidades tenga el postulante a un empleo, son mayores las posibilidades de destacarse y ser contratado en el puesto deseado.

Habilidades profesionales que debes tener

Tal como lo mencionamos antes, uno de los criterios que definen la aptitud para el puesto son la habilidades, no obstante, existen unas que son más importantes que otras, por lo que aquí te contamos cuáles son.

Uso de plataformas digitales

Conforme avanza el tiempo, las prácticas y metodologías también lo hacen, por consiguiente, las empresas han optado por usar recursos digitales para aumentar su efectividad.



De acuerdo con lo anterior, las compañías buscan a los profesionales que estén familiarizados o dominan las plataformas digitales tales como redes sociales, servicios electrónicos, apps de comunicación, entre otras.

Esto con el fin de tener **t**rabajadores que estén a la par con las tendencias globales y puedan ofrecer un talento humano óptimo para la entidad, así como el alcance de los objetivos establecidos.

Comunicación y trabajo en equipo

Entenderse los unos con los otros es fundamental para sacar el máximo provecho de las relaciones, esta frase aplica para las empresas, las cuales deben tener un flujo de la comunicación efectivo para generar una gestión positiva.

Los conceptos de comunicación y trabajo en equipo son totalmente diferentes, sin embargo, están estrechamente ligados, por lo que si un trabajador tiene habilidades profesionales como la comunicación asertiva puede mejorar el rendimiento propio y del equipo.

A su vez, sabemos que una compañía no la levanta una sola persona, sino todos empleados, por lo cual, tener la capacidad de transmitir sus deseos y recibir los de alguien más, independientemente del área, aumenta la productividad.

Por tanto, mejorar la cooperación y cómo expresarse puede contribuir a un perfil profesional exitoso. ¡No olvides incluirlo en el curriculum!

Inglés

Las tecnologías de la información y la comunicación han eliminado las fronteras, por ello, es común que las compañías incursionen en mercados internacionales, dado que las plataformas digitales y la globalización han acercado a los usuarios del mundo.

Partiendo de lo anterior, el dominio de una segunda lengua, a pesar de la existencia de traductores, es un factor determinante para tener presencia o contacto oportuno con clientes en otros países.

Actualmente, la mayoría de empleadores solicitan profesionales bilingües que dominen el idioma inglés, visto que es el lenguaje más hablado en el mundo, 59 países y el 20% de la población total.

Organización

Ya lo hemos dicho antes, un profesional organizado se traduce en una profesional de alto rendimiento, en cambio, uno desorganizado se convierte en un peso para la compañía.

Las empresas buscan personas que puedan ordenar sus tareas, ya sea que trabajen de manera presencial o remota, y puedan cumplir con los objetivos establecidos rápidamente.

Al mismo tiempo, dentro de este perfil profesional se espera que el postulante al trabajo o el empleado en sí pueda determinar sus actividades laborales más importantes y priorizarlas para tener una operatividad superiores.



Universidad Católica Luis Amigó Sede
Manizales **30 años** de experiencia.

Juntos
creamos un nuevo
COMIENZO

Inscripción sin Costo



Consultorio Jurídico y
Centro de Conciliación



- Consultorio Psicológico
- Laboratorio Psicológico
- Banco de Pruebas
- Cámara Gesell



Colaboratorios Audiovisuales
(Próximamente)

Escanea el código



Síguenos:  

ucatolicaluisamigo.manizales

 315 446 5799-320 679 9386

 www.ucatolicaluisamigo.edu.co

 manizales@amigo.edu.co  Laureles Carrera 22 N° 67A - 49 Manizales

Pregrados Presenciales:

- **Comunicación Social**
SNIES 104672
- **Derecho**
SNIES 101430
- **Ingeniería de Sistemas**
SNIES 105226
- **Negocios Internacionales**
SNIES 101292
- **Psicología**
SNIES 91490

Pregrados Distancia:

- **Administración de Empresas**
SNIES 1875
- **Psicología**
SNIES 102540
- **Trabajo Social**
SNIES 104518

Ingresa al mundo del diseño , la creatividad
y la libertad de la innovación

Fundacion Academia de Dibujo Profesional (FADP)

Disfrutando creando formas?, siéntes que de verdad el mundo necesita de tus ideas?. En la FUNDACION ACADEMIA DE DIBUJO PROFESIONAL, puedes contar con una oferta formativa en el nivel Técnico Profesional en los Programas de Diseño Gráfico, Diseño de Modas, Producción en Publicidad, Producción en Diseño Industrial, Producción Multimedial, Producción de Audio y Video, Producción en Diseño de Interiores y Dibujo Arquitectónico y Decoración.

La formación de los Técnicos profesionales de la FADP trasciende a diferentes campos convirtiendo al egresado en un nuevo concepto de diseñador integral, desde su eje de trabajo. La esencia de su formación es el diseño, pero y los saberes el conocimiento que adquiere lo convierten en un elemento sujeto importante para grandes proyectos desde las artes hasta las ingenierías e incluso la salud.

Durante su trayectoria de más de 45 años, la Fundación Academia de Dibujo Profesional ha entregado a la sociedad más de 10000 egresados con una formación Académica competente al en el mercado laboral y empresarial, obteniendo Acreditación en Alta Calidad para cuatro de sus ocho programas, por parte del Ministerio de Educación Nacional, dos patentes de invención otorgadas por la



Superintendencia de Industria y Comercio, entre otras distinciones y reconocimientos a nivel nacional e internacional, por la calidad y el impacto social de sus programas su oferta académica.

Forma parte de esta gran comunidad de creativos y diseñadores del nuevo milenio al iniciar uno de estos ocho programas que harán realidad tus sueños. Tenemos matrículas abiertas con un modelo pedagógico flexible y unas diversas facilidades para ingresar a nuestros programas. Conoce más a fondo nuestros planes de becas tanto para nuevos y antiguos; descubre el alcance de nuestros egresados e ingresa en el universo de la creatividad y la innovación. Te invitamos a nuestra página www.fadp.edu.co.

Mayor información: 315 7572224

DIARIO OCCIDENTE



Mi lado
**CREA
TIVO**
es mi lado

FADDP



FUNDACIÓN
ACADEMIA
DE DIBUJO
PROFESIONAL
Vigilada Mineducación.

Pregrados Técnicos Profesionales en



**DISEÑO
GRÁFICO**

CÓD. SNIES: 52511
Registro calificado.
Resolución MEN. 08030
de mayo 17 de 2018.
Acreditación de Alta Calidad.
Resolución MEN. 06158
de marzo 31 de 2017.



**DISEÑO
DE MODAS**

CÓD. SNIES: 52513.
Registro calificado.
Resolución MEN. 12896
de octubre 10 de 2012.
Acreditación de Alta Calidad.
Resolución MEN. 006113
de junio 12 de 2019.



**DIBUJO
ARQUITECTÓNICO
Y DECORACIÓN**

CÓD. SNIES: 52093.
Registro calificado.
Resolución MEN. 16180
de noviembre 15 de 2013.
Acreditación de Alta Calidad.
Resolución MEN. 018064
de septiembre 28 de 2020.



**PRODUCCIÓN
EN PUBLICIDAD**

CÓD. SNIES: 103380.
Registro calificado.
Resolución MEN. 9111
de junio 11 de 2014.



**PRODUCCIÓN DE
AUDIO Y VIDEO**

CÓD. SNIES: 104530.
Registro calificado.
Resolución MEN. 07110
de mayo 20 de 2015.



**PRODUCCIÓN
EN DISEÑO
INDUSTRIAL**

CÓD. SNIES: 103674.
Registro calificado.
Resolución MEN. 13926
de agosto 29 de 2014.
Acreditación de Alta Calidad.
Resolución MEN. 3266
de marzo 5 de 2020



**PRODUCCIÓN
MULTIMEDIA**

CÓD. SNIES: 103501.
Registro calificado.
Resolución MEN. 11077
de julio 14 de 2014.



**PRODUCCIÓN
EN DISEÑO DE
INTERIORES**

CÓD. SNIES: 103500.
Registro calificado.
Resolución MEN. 11080
de julio de 14 de 2014.

www.**FADDP**.edu.co

**MATRÍCULAS
ABIERTAS**

PBX: 486 29 07
 315 7572224

Viaja a San Andrés con Hoturis

Vive la mejor excursión de grado

La excursión de bachillerato es uno de los momentos más importantes y más esperados de los jóvenes que terminan su colegio, incluso desde antes, por tanto, Hoturis Viajes y Sunset Fest te ofrecen la oportunidad de vivir una inolvidable experiencia.

Como es costumbre en Colombia, y en diversas partes del mundo, los estudiantes que están a punto de egresar de la escuela media son recompensados por sus padres con un viaje a un destino paradisíaco para que disfruten del final de 11 años de estudios.

Por otra parte, la excursión tiene un significado simbólico, ya que se da al finalizar la escuela media y antes de iniciar estudios superiores, por lo que es un momento único en la vida.

De acuerdo con lo anterior, Hoturis llega recargada con sus planes para que los jóvenes gocen durante 5 de un increíble viaje a San Andrés, Cancún y otros destinos.



¿Por qué viajar con Hoturis?

Esta agencia lleva más de 32 años llevando a miles de personas a los mejores lugares para vacacionar y excursionar, por lo que es una de las mejor posicionadas de la región.

Entre sus planes con Sunset Fest se encuentra su oferta de transporte aéreos, alojamiento en reconocidos hoteles, alimentación, logística, Djs y animadores y los mejores parches juveniles.

Al mismo tiempo, uno de los atractivos son las rumbas que tienen lugar cada día y noche de la excursión, tales como Army Party, Color Party, Comic Party, Neon Party, Pool Party y evento como Desafío Sunset, en donde pueden ganar hasta \$1.000.000, y Xtre^me Ocean.

Asimismo, ofrece diferentes medios de pago, entre los que destaca la oportunidad de que los estudiantes puedan ir de excursión sin contar con los recursos a través de boletas patrocinadas por la entidad, para que logren reunir fondos.

En la actualidad, Hoturis se encuentra agendando viajes con todos los protocolos sanitarios y medidas de bioseguridad por el covid-19 para que los jóvenes puedan disfrutar sin ningún peligro.

¿Quieres una excursión a otro nivel?



Contáctanos:
312 3320195
312 6247020



Síguenos:
@SUNSETFEST_COL



¡ESTO VA A ESTAR UNA CHIMBA!

¡Estamos comprometidos con la educación de los jóvenes y el desarrollo del país!

Fisioterapia

SNIES: 1915 - Res. 18745 - 2018 - 7 años
Reacreditación en alta calidad Res. 17181 - 2018 - 6 años

Odontología

SNIES: 1916 - Res. 13604 - 2018 - 7 años
Reacreditación en alta calidad Res. 11944 - 2016 - 6 años

Ingeniería Mecánica

SNIES: 1919 - Res. 6588 - 2019 - 7 años
Reacreditación de alta calidad
Res. 12486 - 2016 - 4 años

Ingeniería Industrial

SNIES: 90856 - Res. 6481 - 2019 - 7 años
Reacreditación de alta calidad
Res. 017182 - 2018 - 4 años

Tecnología en Automatización Industrial

SNIES: 2980 - Res. 2050 - 2015 - 7 años

Tecnología en Análisis y Programación de Sistemas de Información

SNIES: 54000 - Res. 4822 - 2015 - 7 años

Negocios Internacionales

SNIES: 55070 - Res. 6296 - 2016 - 7 años

Ciencia Política, Gobierno y Relaciones Internacionales

SNIES: 17692 - Res. 12916 - 2015 - 7 años

Diseño de Modas

SNIES: 19726 - Res. 006478 - 2019 - 7 años
Acreditación de Alta Calidad Res. 12781 - 2018 - 4 años

Artes Culinarias y Gastronomía

SNIES: 91150 - Res. 26803 - 2017 - 7 años

Tecnología en Atención Prehospitalaria

SNIES: 11773 - Res. 18746 - 2018 - 7 años

Ingeniería Biomédica

SNIES: 20040 - Res. 2937 - 2018 - 7 años
Acreditación de alta calidad
Res. 19152 - 2016 - 4 años

Ingeniería Electrónica

SNIES: 19546 - Res. 8074 - 2014 - 7 años
Reacreditación de alta calidad
Res. 2709 - 2019 - 4 años

Ingeniería de Sistemas

SNIES: 1918 - Res. 3145 - 2017 - 7 años
Reacreditación de alta calidad
Res. 19153 - 2016 - 6 años

Tecnología en Mecánica Industrial

SNIES: 3492 - Res. 6180 - 2015 - 7 años

Economía

SNIES: 90753 - Res. 554 - 2017 - 7 años
Reacreditación de Alta Calidad Res. 11952 - 2016 - 6 años

Administración de Empresas

SNIES: 54786 - Res. 5963 - 2016 - 7 años

Administración de Empresas (Virtual)

SNIES: 54815 - Res. 13272 - 2016 - 7 años

Diseño Industrial

SNIES: 1914 - Res. 006482 - 2019 - 7 años
Reacreditación de Alta Calidad Acreditación Res. 017183 - 2018 - 4 años

Tecnología en Gestión de Negocios

SNIES: 54353 - Res. 10357 - 2015 - 7 años
Acreditación de Alta Calidad Res. 19154 - 2016 - 4 años



¡Inscripciones abiertas!

☎ 310 5355797 📞 01 8000 510123

Visita: www.autonoma.edu.co

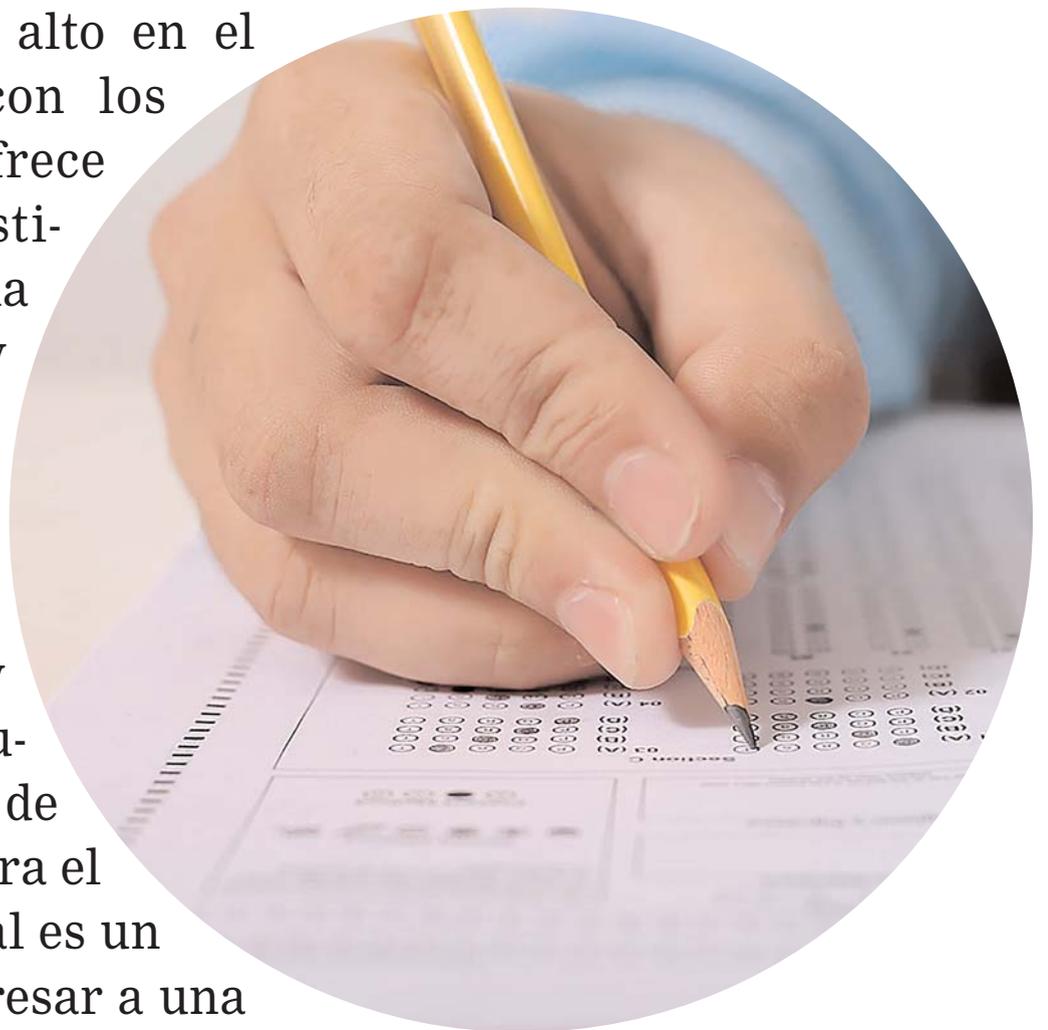
📍 @UAMManizales 📧 @uammanizales 📷 @uammanizales



Prepárate con Formarte y mejora tu puntaje del Icfes

Obtener un puntaje alto en el Icfes es posible con los cursos que ofrece Formarte, una institución dedicada a la formación preuniversitaria y para pruebas de estado con gran trayectoria en el mercado.

Esta institución cuenta con diversos expertos y metodologías para que el estudiante refuerce conocimientos de la escuela media y se prepare para el examen del Icfes Saber 11, el cual es un requisito fundamental para ingresar a una universidad, sea pública **O** privada.



A su vez, mediante su método rétate, entrénate y hazlo, Formarte ha logrado preparar académicamente a miles de estudiantes no solo en pruebas de estado, sino en preparatorios para exámenes de ingreso en universidades públicas.

Por otra parte, ofrece orientación profesional con expertos de calidad para conocer las fortalezas y debilidades de los estudiantes y así brindar una educación balanceada y acorde al nivel de los examinados.

Asimismo, apoya el bienestar emocional y trabaja el estado mental de los jóvenes para que no sufran ansiedad ni se dejen dominar de las emociones antes, durante y después de la prueba.

Formarte es sin duda una entidad que ofrece resultados de calidad en los estudiantes que se preparan para el Icfes, por lo que realizar un preparatorio sigue siendo la mejor opción.



FORMARTE

Prepárate en Formarte para pasar a la Universidad y obtener un alto

✦ **Icfes Saber 11°** ✦

Clases: 100%  **100%**
presencial virtual

*Aplican condiciones del gobierno nacional y local

Preuniversitario

Preicfes

Premédico

CALI (2) 380 89 10  Ingresa a: www.formarte.edu.co

SEMANA

FIN DE SEMANA

VACACIONAL

Inscripciones abiertas

Jornada

Pregrados presenciales



- Derecho**
Snies: 11505 - Acreditación de alta calidad: 17486 del 31 de agosto del 2017
- Comunicación Social y Periodismo**
Snies: 2731 - Acreditación de alta calidad 18797 del 8 de septiembre del 2017
- Mercadeo Nacional e Internacional**
Snies: 1402 - Acreditación de Alta Calidad: 4603 del 21 de marzo del 2018
- Administración de Empresas**
Snies: 14190 - Acreditación de Alta Calidad: 1042 del 26 de enero del 2015
- Contaduría Pública**
Snies: 1403 Acreditación de Alta Calidad: 23754 del 22 de diciembre del 2016
- Ingeniería de Sistemas y Telecomunicaciones**
Snies: 12967 - Acreditación de Alta Calidad: 16114 - del 4 de agosto del 2016
- Ingeniería en Analítica de Datos**
Snies: 108430 - Registro calificado: 11701 7 de noviembre de 2019
- Ingeniería Logística**
Snies: 108431 - Registro calificado: 11702 de 7 noviembre de 2019
- Ingeniería en Seguridad de la Información**
Snies: 103444 - Registro Calificado 10636 del 9 de julio del 2014
- Técnica Profesional en Atención al Cliente**
Snies: 105059 - Registro Calificado 21477 del 16 de noviembre de 2016
- Tecnología en Gestión Comercial**
Snies: 105050 - Registro Calificado 21478 del 16 de noviembre del 2016
- Técnica Profesional en Gestión Comercial del Sector Agropecuario**
Snies: 109786 - Registro Calificado: 9966 del 17 de junio de 2020
- Técnica Profesional en Configuración de Servicios para Comercio Electrónico**
Snies: 109888 - Registro Calificado: 3219 del 2 de marzo de 2021
- Técnico Laboral en Asistencia y Soporte de Tecnologías de Información**
Registro Calificado: 377 del 3 de marzo del 2020

Pregrados virtuales

Finanzas y Negocios Internacionales

Snies: 103059 - Registro Calificado 911 del 24 de enero del 2014

Mercadeo

Snies: 103057 - Registro Calificado 908 del 24 de enero del 2014

Administración de Empresas

Snies: 103215 - Registro Calificado 4908 del 7 abril del 2014

Contaduría Pública

Snies: 103444 - Registro Calificado 10636 del 9 de julio del 2014

Economía

Snies: 103058 - Registro Calificado 910 del 24 de enero del 2014

Inscríbete hoy en:

www.umanizales.edu.co



CP - CER - PB0279



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES®

Acreditación Institucional
de Alta Calidad
Resolución 4792 del 15 de mayo de 2019

Nos une la esperanza



Plan de becas

El 50% de nuestros estudiantes reciben algún tipo de beca o beneficio. Conoce el plan y los programas a los que puedes aplicar.

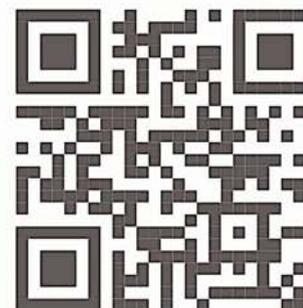


Conoce nuestra oferta de cursos gratuitos virtuales en mooc.umanizales.edu.co

¿TIENES ALGUNA DUDA?
CONTÁCTANOS
320 694 9566
311 773 4145
311 773 4152



Escanea este QR y obtén información del programa de tu interés



Si eres adolescente y sufres de estrés, esto te ayudará

Hablar de estrés es un asunto que afecta a todo tipo de personas, entre ellas los adolescentes, ya que el cumplimiento de metas en sus diversos campos, la educación virtual (dada la situación actual del Covid-19) la exigencia y responsabilidad que esta misma demanda, juegan un papel en la afectación integral de quien lo padece. Pero ¿Qué hacer cuando el estrés invade la mente, el cuerpo y las emociones de los jóvenes, imposibilitando el desempeño y rendimiento en sus diversas actividades?

El estrés se torna como una amenaza la cual obstruye la tranquilidad y estabilidad emocional de quien lo experimenta, generando una serie de manifestaciones tanto emocionales como físicas, las cuales posiblemente son: dolor de cabeza, irritabilidad, náuseas, ansiedad, angustia, miedo, desolación, falta de concentración y apetito, insomnio, entre otras, que seguramente ya ha vivenciado e identificado desde su experiencia.



El estrés en ocasiones hace que se torne irascible y de mal genio, por la incapacidad de alcanzar sus metas o la presión que esté atravesando ya sea a nivel académico, emocional, económico, físico, etc. De igual modo, puede presentar trastornos físicos y afectaciones que aparecen al cabo del tiempo como la gastritis y otras de evolución un poco más lenta como lo son las úlceras gástricas y si el estrés es de mayor tiempo, este puede llegar a afectar degenerativamente al corazón y otras partes del organismo.

A continuación mencionaré algunos tips para identificar y combatir el estrés, para así incidir en el mejoramiento de la calidad de vida:

1. Desarrollar una correcta administración del tiempo:

Para ello es necesario implementar pautas básicas de administración y organización del tiempo como :

Desarrollar un listado de actividades diarias:

Priorizar actividades de acuerdo con el orden de importancia.

2. Realiza ejercicio físico y pausas activas:

Se recomienda desarrollar una actividad física como caminatas, natación u otros con lo cual se puede ayudar a manejar el estrés y los niveles de tensión alta.

3. Ejercicios de relajación muscular, visualización y control de la respiración.

4. Actividades sociales:

Hablar y expresar sus emociones, compartir con amigos o familiares es un modo de salir del estrés, buscar un profesional de la salud si lo requiere, desarrollar actividades diferentes que permitan romper la monotonía y no guardarse los problemas.

5. Día libre:

Tómese un día estrictamente para desarrollar actividades diferentes a las cotidianas.

6. Enfóquese en las alternativas de solución mas no en el problema, para mitigar el estrés

Recuerde que debe primar su salud mental y física, genere actividades e implemente aquello que desde su autoconocimiento logra reconocer e identificar que le ayuda y aportan a su bienestar. .

Aunque hago una serie de recomendaciones para combatir el estrés, podría decir que no existe una fórmula mágica para ello, sin embargo, cada uno desde su proceso introspectivo conoce aquello que le permite alivianar el estrés.



AÑOS

Universidad de Caldas

Estamos cumpliendo 78 años de vida institucional, siempre comprometidos en ofrecer educación de calidad, además estamos en el puesto 12 en U sapiens, con esto demostramos nuestra responsabilidad para formar ciudadanos comprometidos con el desarrollo de nuestro país.

www.ucaldas.edu.co



3 características claves de las carreras virtuales

El avance de las nuevas tecnologías ha permitido transformar el modelo tradicional de la educación superior adaptándola a lo virtual, y brindando una serie de ventajas para el estudiante al integrar nuevas formas de aprendizaje en su carrera universitaria.

Con la virtualidad no solo ha cambiado el modelo educativo, sino que se han descubierto nuevas metodologías de trabajo mediante el uso de plataformas tecnológicas y materiales audiovisuales que permiten complementar el estudio.

Asimismo, diversas universidades e instituciones de educación superior se están adaptando a esta modalidad, pues **a** través de esta se puede ver clase o adquirir conocimientos desde cualquier lugar del mundo, siempre y cuando se cuente con una conexión a internet, además, contribuye a economizar recursos.

Estas son las ventajas de estudiar una carrera virtual:

1- Aprendizaje sin importar el tiempo y el espacio

La educación virtual ofrece la oportunidad de llevar un proceso educativo, ver clase, acceder a cursos y otras actividades estudiantiles sin importar en qué lugar se encuentren los jóvenes, pues como lo mencionamos anteriormente, tan solo se necesita un dispositivo y una conexión a internet.

A su vez, permite que los estudiantes disfruten de contenidos o cátedras en cualquier momento del día, ajustándose a las necesidades y el tiempo de cada uno, por lo que es una gran ventaja para quienes tienen una agenda apretada, trabajan o controlan su horario.

2- Globalidad

Actualmente, la modalidad remota se encuentra entre la oferta académica de las diferentes instituciones de educación superior de Colombia y el mundo, por tanto, el estudiante tiene la posibilidad de interactuar con diversas culturas.

De acuerdo con esto, los jóvenes pueden compartir clases con personas de diferentes países, fortaleciendo el intercambio cultural; adquirir amistades de otras regiones y fortalecer las competencias y habilidad con base a nuevas metodologías .



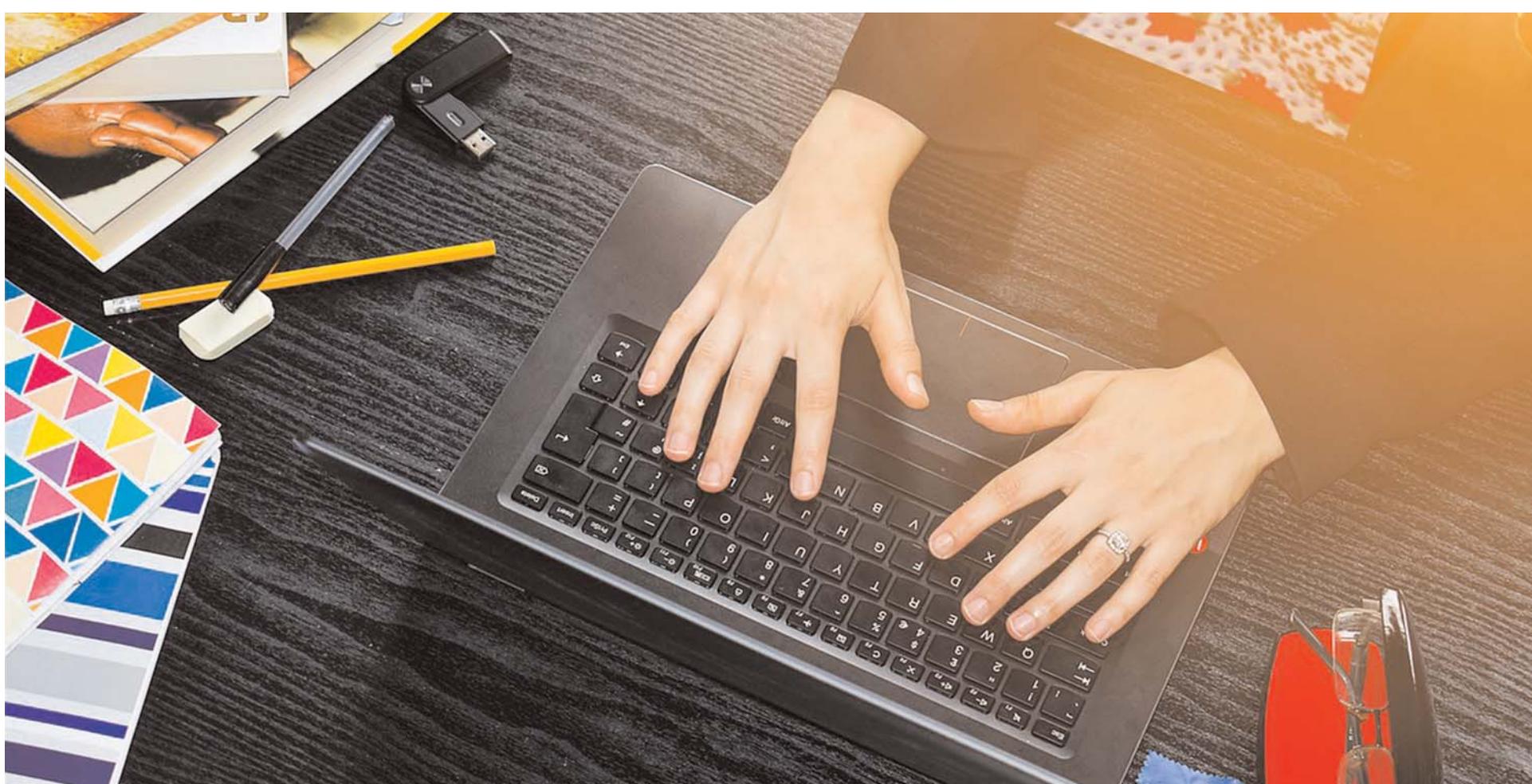
Al integrar componentes tecnológicos y plataformas virtuales, la educación se hace más dinámica y, por ende, se pueden fortalecer el aprendizaje.

Partiendo de lo anterior, existen múltiples páginas webs, aplicaciones y otros recursos que permiten que el estudiante realice ejercicios para la clases, haga trabajos más creativos y puedan adquirir una educación más innovadora gracias a las tendencias actuales.

3- Se economizan recursos

Otro factor positivo de este modelo educativo es la economía en los recursos, dado que el estudiante ya no tiene que movilizarse hasta la institución educativa, por lo cual, disminuyen los gastos como el transporte y alimentación.

Por otra parte, al digitalizar clases se reducen los costos de fotocopias, material impreso y otros consumos que pueden invertirse en la carrera.



EN UNIREMINGTON

DES CUBRO

QUE LA LLAVE AL MUNDO DE LAS
OPORTUNIDADES ES EL CONOCIMIENTO



UNIREMINGTON®
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REMINGTON
RES. 2661 MEN JUNIO 21 DE 1996

ESTUDIA EN MANIZALES

¡INSCRÍBETE!

INGENIERÍAS

ESPECIALIZACIONES

- Informática Educativa / Virtual SNIES 105516
- Seguridad de la Información / Virtual SNIES 107685
- Dirección de Operaciones y Mejoramiento Continuo / Virtual SNIES 107478
- Gobierno de Tecnologías de la Información / Virtual SNIES 106234

CARRERA PROFESIONAL

- Ingeniería de Sistemas / Distancia SNIES 63112 / Virtual SNIES 104431
- Ingeniería Industrial / Virtual SNIES 107505

TECNOLOGÍA

- Desarrollo de Software / Virtual SNIES 106302

DISEÑO

CARRERA PROFESIONAL

- Diseño Gráfico Profesional / Virtual SNIES 107394

Exitosos en Modalidades **Virtual** **Presencial** **Distancia**

CIENCIAS EMPRESARIALES

ESPECIALIZACIONES

- Alta Gerencia / Distancia SNIES 105398
- Gerencia de Mercadeo / Distancia SNIES 106399
- Negocios Internacionales / Distancia SNIES 105400
- Gerencia Ambiental / Virtual SNIES 105617
- Gerencia del Turismo / Virtual SNIES 109268
- Transformación Digital Productiva / Virtual SNIES 109267

CARRERA PROFESIONAL

- Administración de Empresas / Distancia SNIES 105507 / Virtual SNIES 104912
- Administración de Negocios Internacionales / Distancia SNIES 13387
- Administración financiera / Virtual SNIES 107823
- Administración de Empresas Agropecuarias / Virtual SNIES 107171

CIENCIAS CONTABLES

ESPECIALIZACIONES

- Revisoría Fiscal y Contraloría / Distancia SNIES 11834 Virtual SNIES 107820 /
- Cumplimiento Antilavado de activos y contra la financiación del terrorismo / Virtual SNIES 107669
- Legislación Tributaria Nacional e Internacional / Distancia SNIES 105475

CARRERA PROFESIONAL

- Contaduría Pública / Distancia SNIES 13061 / Virtual SNIES 104911



PBX: 8852121
3154793091

Cra 23C #64-53
Sede el Cable
Manizales

MÁS DE 100 AÑOS COMO ORGANIZACIÓN
APRENDIENDO JUNTOS.

  @uniremingtonmanizales.edu.co



Si buscas una beca, ten en cuenta estos consejos

Aspirar a una beca es una de las motivaciones más frecuentes de los estudiantes, por lo tanto, conocer cómo participar por una de estas o los consejos de expertos son una de las búsquedas más recurrentes de los jóvenes, pues no solo se fijan en la calidad y las oportunidades, sino en los costos.



Aunque muchas instituciones ofertan este tipo de beneficios para los jóvenes, participar por una de estas no es tarea fácil, pues los requisitos o la competencia con otros estudiantes en la misma situación supone un grado de dificultad superior.

Cabe resaltar que antes de buscar una beca debes tener en cuenta ciertos puntos para dar con la adecuada y aumentar tus posibilidades de éxito en tu solicitud.

Presta atención a las convocatorias

Durante el proceso para encontrar una beca es común buscar las que están en fase de inscripción o las instituciones que abren convocatorias en un determinado tiempo.

Generalmente, estas tienen una duración entre 2 y 3 meses desde su apertura para que puedas concursar por el estímulo económico que te permita tener una educación, incluso sin recursos.

Busca con base a los programas que te interesan

No todas las becas van dirigidas para carreras en específico, no obstante, puedes filtrarlas según los programas de tu interés.

A menudo instituciones públicas, empresas y fundaciones ofertan o publican estímulos para estudiantes de bachillerato, universitarios e incluso para personas que desean tener una formación según su perfil.

Puedes usar los motores de búsqueda para encontrar becas de acuerdo con tus gustos e intereses, asimismo, ingresar a los portales de las instituciones y averiguar cada cuánto se abren convocatorias.

También, puedes consultar periódicamente portales como el Icetex en los que publican información sobre becas, las cuales contienen información desde el perfil del aspirante hasta los beneficios.

Haz una lista de las que puedes apuntar

No todas las convocatorias tienen los mismos requisitos o van dirigidas al mismo público, haz una lista de las que más se adecuan a tu perfil y de las que mayor oportunidad tienes para ser beneficiado.

Prueba elaborando tablas de datos con la información, los enlaces, fechas de inicio y cierre, así como de los criterios de evaluación, con esto podrás apuntar de manera más eficiente.

Ten todos tus documentos al día

Uno de los pasos fundamentales del proceso para adquirir una beca son los documentos que exigen como requisito, procura archivarlos todos en una carpeta junto a las fotografías y soportes necesarios para aspirar al beneficio.

Puedes adjuntarlos en una carpeta o guardarlos en formatos como PDF para tenerlos a tu alcance cuando apliques por algún estímulo educativo, así te ahorras tiempo en la búsqueda y puedes ser de las primeras personas en llenar su solicitud.

ES EL MOMENTO
**DE CONVERTIRTE
EN EL PROFESIONAL
QUE SIEMPRE HAS
SONADO**



Universidad[®]
Católica
de Manizales

VIGILADA MINEDUCACIÓN



VEN A
**SER QUIEN
QUIERES
SER** sé UCM

**Acreditación de
Alta Calidad**

en el camino de la excelencia

Res. 013600 - 09 dic.2019- vig. 4 años

OFERTA ACADÉMICA **PREGRADOS**

ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS TURÍSTICAS

Semestres: 10 - Presencial - Manizales - Res. 105642 del 18/12/2019 - Vig. 18/12/2026 - SNIES: 4175

ARQUITECTURA

Semestres: 10 - Presencial - Manizales - Res. 009893 del 17/06/2020 - Vig. 17/06/2027 - SNIES: 4389

BACTERIOLOGÍA

Semestres: 10 - Presencial - Manizales - Acreditación de Alta Calidad: 008349 del 09/08/2019
Vig. 09/08/2023 - SNIES: 2016

ENFERMERÍA

Semestres: 8 - Presencial - Manizales - Res. 12714 del 02/12/2019 - Vig. 02/12/2026
SNIES: 7950

INGENIERÍA AMBIENTAL

Semestres: 10 - Presencial - Manizales - Res. 013238 del 07/17/2020 - Vig. 07/17/2027
SNIES: 5000

LICENCIATURA EN CIENCIAS NATURALES Y EDUCACION AMBIENTAL

Semestres: 8 - Distancia - Manizales - Res. 20335 del 28/11/2014 - Vig. 28/11/2021
SNIES: 103875

LICENCIATURA EN MATEMÁTICAS Y FÍSICA

Semestres: 8 - Distancia - Manizales/Popayán - Res. 9124 del 11/06/2014 - Vig. 11/06/2021
SNIES: 103375

LICENCIATURA EN TECNOLOGÍA E INFORMÁTICA

Semestres: 8 - Distancia - Manizales - Acreditación de Alta Calidad: 10723 del 25/05/2017
Vig. 25/05/2021 - SNIES: 10883

PUBLICIDAD

Semestres: 9 - Presencial - Manizales - Res. 011389 del 02/07/2020 - Vig. 02/07/2027 -
SNIES: 2539

www.ucm.edu.co

✉ mercadeo@ucm.edu.co | WhatsApp: (57) 311 347 76 49 | [ucaticamanizales](https://www.facebook.com/ucaticamanizales)

Vive la María Cano

La Fundación Universitaria María Cano sede Cali, está ubicada en la carrera 66 # 9 - 119, barrio Limonar en la zona sur de la ciudad, con fácil acceso a todos los medios de transporte, a sitios de interés cultural, comercial, a instituciones bancarias y recreativas, lugares que han permitido beneficiar a la comunidad universitaria. Además, está al lado del parque el Gran Limonar, un espacio verde que cuenta con un área aproximada de 1.680 metros cuadrados, con zonas blandas, y sendero perimetral de trote en asfalto y un 70% de sombra, gracias a un árbol central con sistema radicular expansivo, lo que se convierte en un gran atractivo para todos los habitantes del sector.

En Cali, la María Cano te ofrece los programas de Fisioterapia (presencial) - Fonoaudiología (presencial) - Administración de Empresas (virtual) - Contaduría Pública (virtual) y las Especializaciones en Administración de Servicios de Salud (virtual) - Alta Gerencia (a distancia) - Gerencia de la Salud Ocupacional (virtual) - Atención Integral a la Primera Infancia (virtual). Además, de programas de formación continua

Teléfonos: (2) 387 73 80

Ext 510 - 302 239 3231

Correo electrónico:

interesadoscali@fumc.edu.co





María Cano
Fundación Universitaria
Vigilada MinEducación



- ▶ **Posgrados**
- ▶ **Formación Continua**
- ▶ **Centro de Idiomas**

Programas *Profesionales*

PRESENCIAL

PREGRADO PRESENCIAL

FISIOTERAPIA

Cali SNIES 8091/RC N. 2115 del 19 de febrero de 2014

PREGRADO PRESENCIAL

FONOAUDILOGÍA

Cali SNIES 110092/RC N. 006958 del 21 de abril de 2021

VIRTUAL

PREGRADO VIRTUAL

**ADMINISTRACIÓN
DE EMPRESAS**

Virtual SNIES 104654/RC N. 9186 del 24 de junio de 2015

PREGRADO VIRTUAL

**CONTADURÍA
PÚBLICA**

Virtual SNIES 104315/RC N. 4402 del 8 de abril de 2015

☎ **387 73 80 ext- 501- 510 -** 📞 **302 239 3231**
interesadoscali@fumc.edu.co