

PERIÓDICO PLC
EDICIÓN JUNIO 2023

Projection Life
Colombia s.a

ETAPAS DE MEJORAMIENTO CONTINUO



Periódico PLC Decimoquinta Edición , Junio 2023

Tabla de Contenido

 1 pág.	<i>Portada</i>	 2 pág.	<i>Indice</i>
 3 pág.	<i>Mensaje Editorial La Tecnología y la Gestión Integral de Riesgos</i>	 5 pág.	<i>Cómo la programación neurolingüística mejora la comunicación y las relaciones interpersonales</i>
 10 pág.	<i>Como orar por un enfermito en etapa terminal. / Programa Humanización unidad de Paliativos</i>	 12 pág.	<i>Las neurotecnologías como ciencia del aprendizaje basada en el funcionamiento neuronal</i>
 14 pág.	<i>Nutrición para prevención de enfermedades crónicas</i>	 16 pág.	<i>Comportamiento de los conductores y la generación de accidentes de tránsito.</i>
 17 pág.	<i>Envejecer no es menoscabar</i>	 18 pág.	<i>Mosaico PLC</i>

PROJECTION LIFE COLOMBIA S.A.
Área Administrativa Cra 35 a #46-22 San Pio,
Bucaramanga; PBX 6436778; 6953723

Gerencia General

Ing. María Cecilia Méndez Bermúdez

Gerencia Médica

Dra. Rubiela Méndez Bermúdez

Gerencia Técnica Científica

Dr. Edward Andrés Cáceres Méndez.

Dirección Médica

Dr. Miguel Leonardo León Méndez

Coordinación PAD

Programa de Atención Domiciliaria

Jefe. Viviana Niño

Coordinación Editorial

Dra. Rubiela Méndez Bermúdez

La Tecnología y la Gestión Integral de Riesgos

La tecnología hoy en día ha permitido grandes logros a la humanidad, nos posibilita interconectarnos y tener una gran información de todos los procesos, haciendo posible desarrollar inteligencia artificial y control productivo generando la democratización de los servicios y los bienes. En un comienzo los servicios de internet eran para equipos y personas especiales, poco a poco fuimos teniendo acceso más y más personas, los negocios fueron cambiando, por ejemplo el préstamo de películas, en el pasado debíamos ir a prestar el video y debíamos devolverlos, lo anterior evolucionó a un proceso más integral al dejarlo como un servicio que la internet podía permitir y es así como van desapareciendo, los préstamos de video y se cierran negocios y aparece el nacimiento de otros nuevos, así como esta historia que algunos recordamos y para otros nunca existió ocurrió en 2 generaciones, otros procesos paralelos fueron sucediendo, como la masificación de la bancarización de las personas, este proceso también era de una élite, la cual contaba con sus tarjetas de crédito y llegar a una era donde las entregan en los mercados de retail, un ejemplo adicional es el internet de las cosas el cual permite estar en la vida de cada persona y equipo, generando las grandes bases de datos, llegando a configurar algoritmos que predicen nuestro comportamiento y nuestros gustos, estableciendo modelos de negocios que se soportan en la gestión de nuestras decisiones y de esta manera se siembran las grandes crisis económicas por las cuales hemos pasado en los últimos 20 años, es así como llegan las redes sociales y se vuelven elementos fundamentales en la política y en la elección de presidentes muy importantes, por estos grandes ejemplos es prudente integrar la tecnología en la gestión de los riesgos, porque cambia los escenarios y es necesario evaluarlos y entenderlos para poder establecer acciones y gestión de ellos de una manera prudente.

La tecnología en la gestión de los riesgos de producción, es fundamental para evitar los accidentes con alcance de desastres, el internet de las cosas nos permite monitorear la condición de los equipos acompañada de una prudente intervención de los datos generados y una Gestión permanente a la tecnología y su seguridad, es así como en las empresas productivas se han integrado tecnologías

de tipo predictivo que permiten conocer el estado y los comportamientos de los equipos anticipándose a las pérdidas de control y la posibilidad de disminuir la presencialidad en el cuidado de los equipos, tecnología que fue muy útil en la época de pandemia. Esta tecnología que ha avanzado mucho permite conocer la entropía de las instalaciones, por intermedio de métodos no intrusivos y así mantener un control de los riesgos en este tipo de instalaciones y edificaciones.

En los temas de la seguridad física son muchos los avances en el registro y reconocimiento facial, es así como las grandes ciudades cuentan con sistemas de video que permiten dirigir el recurso de seguridad a los sitios más críticos y reconocer los individuos, en este tema es importante que la justicia avance en su tecnología para lograr el mismo nivel de cobertura y efectividad e igualmente los planes sociales para garantizar un comportamiento más respetuoso de la ley y así evitar llenar las cárceles de seres humanos luchando por un pan, tal como lo expresa Víctor Hugo en los Miserables.

En los sistemas de cuidados médicos, son tantos los adelantos de hoy para controlar los riesgos en la salud, nos permite conocer el comportamiento del cuerpo humano y gestionar su entropía, dejándonos una tarea importante cuidar con lo que lo alimentamos, es así que debemos ser cuidadosos con nuestro cuerpo desde la alimentación y el manejo del stress, podemos integrar en nuestra vida elementos de monitoreo permanente, integrando toda esta información en la toma de decisiones para el cuidado de la salud. Durante la pandemia la tecnología permitió fortalecer el rastreo de personas posiblemente infectadas por el Covid 19, cumpliendo un factor de control de riesgos soportado en la tecnología.

En los sistemas financieros tenemos control de tecnología desde el recaudador de impuestos hasta las entidades bancarias, el control del movimiento de capitales es muy alto y permite tener control de las grandes entidades y de la clase media, el manejo de las bolsas de valores es más sincronizado y permite que grandes capitales apoyen el crecimiento de países no tan ricos, pero con riquezas en recursos naturales. Los sistemas de auditoria se soportan hoy en día en la tecnología, identificando riesgos e

identificando casos de corrupción y lavado de activos.

Los despliegues militares hoy en día, se soportan en tecnología, desapareciendo la lucha cuerpo a cuerpo del pasado, hoy se soporta en gestión de información, se hace control de los riesgos por los datos que se generan por Hackers y drones, que permiten que un país pierda su seguridad con el manejo de la información y por esto la tecnología nos permite intervenir a distancia y afectar un país y por lo tanto debe ser gestionados estos riesgos para la seguridad nacional.

La tecnología permite gestionar los riesgos y los avances que tenemos, difícilmente los habíamos logrado sin la tecnología, pero al integrar este elemento también integramos nuevos riesgos que deben ser monitoreados, en su orden la Ciberseguridad, es un riesgo muy alto porque en un solo movimiento podemos perder toda la información y ser extorsionados o manipulados para hacer cosas que difícilmente haríamos, por esto la seguridad de la información debe ser un tema de todos los niveles y en todo momento,

Algunos riesgos que nos trajo la tecnología:

- Un riesgo que debe ser gestionado es la mantenibilidad de los elementos de tecnología, es fundamental asegurar planes de mantenimiento a esta nueva tecnología para evitar que las decisiones se tomen con desinformación.
- Otro riesgo es dejar de realizar con disciplina las actividades que debemos realizar los humanos para garantizar la integridad de los sistemas.
- Reducir la voluntad del ser humano al entender que todo lo realiza la tecnología, nos puede llevar a una pérdida de la identidad y la razón de ser de la tecnología.
- El permitir que la inteligencia artificial moldee la vida del ser humano, nos pondría a los humanos al servicio de la tecnología.

En mi conclusión la tecnología ha cumplido un papel de democratización de los bienes y de las comodidades, pero también integro nuevos riesgos que deben ser monitoreados y deben ser gestionados por el sistema de Gestión de riesgos de cada institución y en cada individuo, no podemos relegar a la tecnología el control de nuestros activos, de nuestros hijos, de nuestras vidas, debemos ser parte activa en el concepto llamado vida y saber que en todo momen-

to somos los actores de nuestra vida y la tecnología nos da los medios necesarios para tener más datos y que solo con nuestro procesamiento lo convertimos en información, es importante que el ser humano no se entregue a la tecnología porque en este momento deja de ser un medio para ser un fin, el fin del hombre como actor de su presente.

La tecnología debe ofrecer datos para la toma de decisiones de la gestión de riesgos, permitiendo monitorear y gestionar el comportamiento que debe ser analizado adecuadamente para identificar riesgos y gestionarlos en el tiempo, con una conciencia integral que permita evidenciar los impactos en las personas en el ambiente y en el mundo operativo, para evitar desastres y poder gestionar las variables y alinear los planes de acción de forma sincronizada.

Con un buen manejo de los datos se puede realizar una minería de datos que identifique las causas que originan el riesgo y de esta manera plantear estrategias efectivas para el control de los riesgos.

Bibliografías

- Aprovechar la tecnología para una gestión de riesgos más efectiva

<https://www.isotools.cl/aprovechar-tecnologia-gestion-de-riesgos-mas-efectiva/>

- Riesgos De Origen Tecnológico: Apuntes Conceptuales Para Una Definición, Caracterización Y Reconocimiento De Las Perspectivas De Estudio Del Riesgo Tecnológico. Omar Javier Ramírez.

<http://www.scielo.org.co/pdf/luaz/n29/n29a08.pdf>

- La innovación tecnológica disrumpe la gestión de riesgos

Melissa Gale, Senior Manager, Risk Solutions en Lyft/Brink News

<https://www.marsh.com/mx/insights/research/la-innovacion-tecnologica-disrumpe-la-gestion-de-riesgos.html>

JUNTA DIRECTIVA
PROJECTION LIFE COLOMBIA S.A.



Cómo la programación neurolingüística mejora la comunicación y las relaciones interpersonales?

Daniela Ayala Herrera / Psicóloga especialista en Neuropsicología clínica titulada de la Facultad de ciencias humanas y neurociencias de la salud de la Universidad de investigación y desarrollo UDI,/ Bucaramanga Santander.
Correo: seleccionth@projectionlife.com.co

Introducción

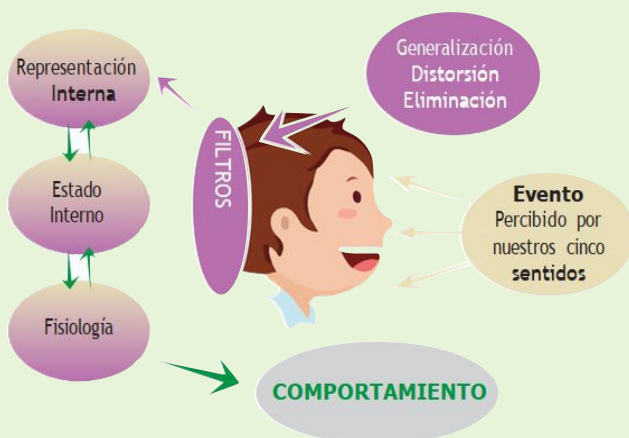
La programación neurolingüística es una herramienta para transformar situaciones vitales que marcaron la identidad de los seres y la vida de ellos mismos, pues los investigadores estadounidenses Bandler y Grinder fueron los pioneros del sistema basado en un patrón de comunicación (neuropsicología: percepciones o experiencias sensoriales lo que se oye, siente, saborea, palpa etc., estado emocional subjetivos, programación: es la actitud para producir y aplicar programas de comportamiento cuando se ingresan datos, analizan, procesan, almacenan actualizan según las circunstancias, y lingüística: medios de comunicación humana verbales y no verbales) que hoy en día es utilizado como sistema de aprendizaje o como terapia PNL.

Lo importante para trabajar con la PNL es conocer la estructura y las situaciones en las que se procesó, almaceno esa experiencia puesta a que cada persona es diferente y a lo largo de la vida generamos esquemas mentales de acuerdo a cada situación vivida, el ser humano no actúa directamente sobre la realidad sino sobre una representación de ella que es el mapa personal por ende cada mapa de la realidad de cada quien difiere sobre el mapa del otro, muchos conflictos en la comunicación surgen porque las personas parten del principio de que el otro posee las mismas experiencias o que usa las mismas líneas de pensamiento y se asume la suposición de que el otro debe saber lo que una persona quiere decir o está expresando presentando información con poca comprensión, mal entendidos o decisiones inoportunas.

Programación Neuro Lingüística



MODELO DE COMUNICACIÓN



Existen 3 sistemas de representación sensorial Visual auditiva y kinestésico presentes en el momento de recibir la información del entorno estan llegando al cerebro para ser procesadas y emitir una respuesta, posterior a esto el cerebro la almacena para que en situaciones similares emita un comportamiento ya previamente programado.

Argumentación

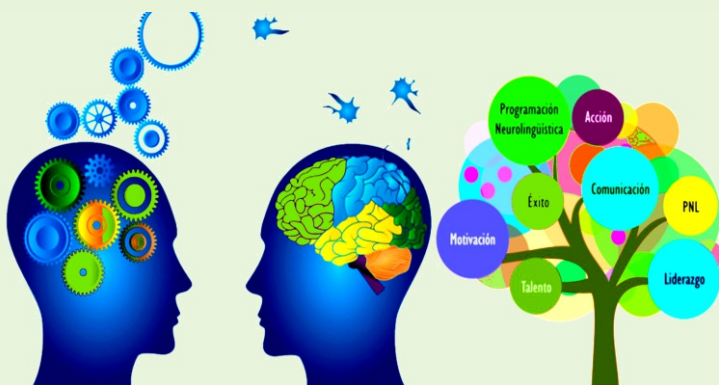
Este sistema se basa en la observación sistemática pues Bandler y Grinder realizaron diversas investigaciones en las que pudieron concluir que la implementación de esta terapia alcanzaba resultados eficaces y rápidos como la automotivación, automotivar, perder los miedos, generar confianza, relaciones sociales estrechas y armónicas, curar algunas enfermedades somáticas.

La percepción sensorial se convierte en el punto de partida de la PNL el primer paso consiste en agudizar la percepción para evitar las interpretaciones erróneas, a continuación, se plantean 4 ejemplos para la comprensión de su funcionamiento:

1. El reclutador que insiste una y otra vez ante un candidato de actitud vacilante o indecisa quizás consiga que acepte la vacante, pero a largo plazo puede que desista después de haber sido contratado o su desempeño sea bajo, porque sus objetivos eran diferentes al del reclutador.
2. El líder de proceso que no es capaz de reconocer los síntomas de futuros problemas entre los colaboradores no podrá evitar que estos crezcan
3. El jefe que no conoce el ritmo y asimilación del trabajo de su equipo de trabajo no podrá dirigir adecuadamente sus procesos orientados en la meta o cumplimiento del área.
4. El psicólogo que no acierte a identificar los estados problemáticos de sus pacientes la resistencia interna de los mismos no tendrá éxito en sus terapias.

Conclusión

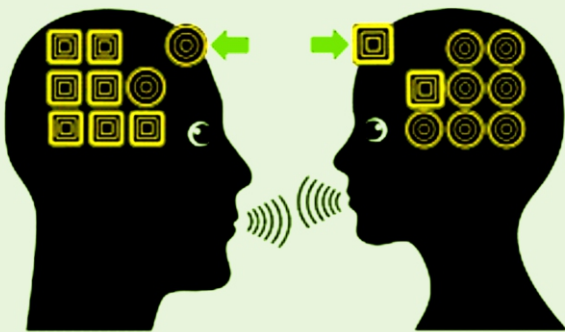
Se puede deducir que el estudio del funcionamiento de la mente al programarse con la neurolingüística el hablar influye en el cerebro enviándole ordenes muy directas, por ende, se deja 5 técnicas de PNL para optimizar la comunicación con el talento humano actuando propositivamente en el desarrollo de equipos de alto rendimiento:



1. El cerebro no entiende la palabra NO procurar hablar en un lenguaje positivo y decir cuáles son los resultados deseados en lugar de no los deseados así captara la atención, disposición, concentración del público de lo que se quiere y no lo que no se quiere.
2. Evita decir palabras limitantes como es comparar, juzgar, reclamar
3. Ser específico como dar cifras o datos exactos en lo que desea transmitir, por ejemplo, con el equipo de trabajo plantea metas exactas con respecto a los cumplimientos y presupuesto.
4. Identificar y verificar cual es el propósito de expresar y concéntrate en lo que se quiere lograr, por ejemplo, si alguien comete un error siempre es mejor enfocarse en la solución y no en culpables así se enfoca en cómo hacerlo mejor y no en lo que hizo mal.
5. Refuerza la actitud positiva en cualquiera situación contigo mismo y con los demás

Patrones de perspectiva (Patrón Visual Básico):

1. Haz una imagen de algo que te hace sentir mal al mirarlo.
2. Aleja la imagen y trae tu atención otra vez al aquí y ahora. Usaremos la imagen más adelante.
3. Ahora identifica cuatro imágenes positivas.
4. Hazlas grandes y júntalas en un collage.
5. Mantén este positivo compuesto y coloca el negativo en el centro. Ahora nota el cambio en tu respuesta inmediata al negativo.
6. ¿Qué puedes aprender de él que no podías antes? OJO: si colocas la imagen negativa delante de las positivas, estarás creando un patrón figura fondo que destacará el negativo y esto puede hacer que te sientas peor. Algunas personas hacen esto naturalmente.
7. La solución a esto es relativamente sencilla: pasar la negativa por detrás de las positivas. La clave está en ver la negativa en perspectiva y en ver en primer plano la positiva



Planificar la solución de problemas I:

En este ejercicio es importante mantenerse dentro de los distintos encuadres en la medida de lo posible. Después del ejercicio, es interesante comparar los diferentes encuadres y cómo te sentías al cambiar entre ellos. A veces puede resultar difícil distinguir alguno de ellos. Con frecuencia es el encuadre de "¿cómo se solucionará?" que resulta más difícil. Esto ocurre porque a veces saltamos demasiado deprisa del "¿por qué?" a "¿qué puedo hacer al respecto?". Tomar el tiempo para pensar sobre "cómo" puede ser solucionado es excelente para crear opciones y seleccionar un plan más eficaz en cuanto a "qué"

hacer.

Paso 1: Identifica un problema. ¿Hay un problema de verdad?

Paso 2: ¿Cuál es el problema?

Paso 3: ¿Cómo es el problema?

Paso 4: ¿Por qué es un problema?

Paso 5: ¿Por qué solucionarlo?

Paso 6: ¿Cómo solucionarlo?

Paso 7: ¿Qué se solucionará?

Haz este ejercicio cambiando de lugar en la habitación y poniendo papeles en el suelo. La geografía te ayudará a salir de lo estancado y a mover el cuerpo y la mente.

Planificar la solución de problemas II:

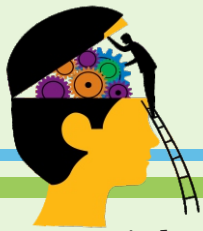
Pon cinco folios DIN A 4 en el suelo: los dos papeles de abajo son el miedo y la ansiedad. Los dos papeles de arriba son el desarrollo y la seguridad. Empezamos en el medio poniendo un papel para describir el estado neutro.

Ahora identificamos un asunto. Un buen ejemplo para practicar sería escoger algo que has comenzado y respecto a lo cual luego te has rendido y lo has terminado por dejar. Por ejemplo: "Estoy aburrido en mi trabajo y me gustaría encontrar otro, pero tengo miedo a enviar CV's pues me podrían rechazar en una entrevista."

En este ejercicio lo que tenemos que hacer es ir andando en secuencia por los lugares que encajan con la sensación. Así que "aburrido con el trabajo" es "angustia"; "me gustaría tener otro" es "desarrollo" y "me podrían rechazar" es "miedo". En este punto la persona se rinde y lo deja pues la sensación de rechazo anticipado se hace demasiado fuerte.

Ahora repite el ejercicio, esta vez volviendo al comienzo para acordarte de la sensación inicial usando la palabra "pero": "estoy aburrido en mi trabajo, pero me gustaría tener otro, pero me podrían rechazar en una entrevista".

Repite el ejercicio una vez más y, esta vez, muévete a cualquiera de las áreas no usadas todavía usando la frase "así que". En este ejemplo, el practicante añadiría seguridad "Estoy aburrido en mi trabajo, así que me gustaría tener otro, así que



tengo miedo de buscar otro pues me podrían rechazar en la entrevista, así que necesito estar seguro en la entrevista."

Sigue usando cada una de las cuatro áreas para explorar todos los asuntos posibles que pudiesen surgir, construyendo un plan de acción basado en el uso de tu capacidad para identificar inquietudes y cómo usarlas, en vez de permitir que las sensaciones impidan que avances: "Así que necesito estar seguro en la entrevista. ¿Qué puedo hacer para que esté más seguro? (desarrollo); podría también ser aburrido el nuevo trabajo (angustia), ¿qué puedo hacer para que sea más interesante? (desarrollo).

Posiciones perceptivas para la resolución de conflictos:

Este ejercicio se hace en parejas. Hacemos 3 círculos en el suelo. Empezamos en la posición perceptiva 1: vemos, sentimos, vivimos y describimos la situación tal como la vivimos, sentimos y valoramos.

Seguimos el ejercicio moviéndonos a la posición perceptiva 2: nos desplazamos al círculo 2 y nos metemos en la piel del otro. Vivimos la experiencia como si fuésemos esa otra persona, viviéndolo no solo a un nivel intelectual, sino caminando como lo haría esa persona.

Seguimos el ejercicio moviéndonos a la posición perceptiva 3, al círculo 3. Aquí nos distanciamos de la situación y la vemos desde fuera, como si fuésemos alguien neutral, poniendo lo emocional aparte. La 3ª posición nos ayuda a tomar distancia de las cosas y a poder recuperar la objetividad. ¿Qué es lo que ve esta persona que está sucediendo en esta situación? No tomes partido por ninguna de ellas, ni juzgues ni valores, solo expón los hechos que ves desde lejos. ¿Qué consejo darías a cada una de las partes?

Vuelve a la primera posición: ¿Qué has aprendido? ¿Qué vas a hacer distinto a partir de ahora?

El mando a distancia:

Revive una situación que te haya causado malestar o haya sido desagradable últimamente. Fíjate en

los colores, la temperatura, lo que oyes, lo que hueles.

Ahora imagínate que tienes un mando a distancia mágico que te permite subir el volumen, cambiar la luz, el color, etc. Empieza cambiando a tu gusto todo aquello que en el registro visual te incomoda. Ahora sigue cambiando a tu gusto todo aquello que en el registro auditivo te incomoda. Por último, cambia a tu gusto todo aquello que en el registro cinestésico te molesta. Puedes jugar con tu mando a distancia, añadiendo aquello que te gusta y quitando aquello que te desagrada, hasta que estés a gusto con la situación.

¿Qué ha cambiado? ¿Qué has aprendido?

Bibliografía

Argyris, Ch. (2000). Comunicación Eficaz. España: Ediciones Deusto. Arocha, L. (2003). PNL Organizacional. Caracas: Editorial Júpiter. Arredondo, L. (2002). Sea un Comunicador Excelente. Madrid: McGraw Hill. Carrión, S. (2003). Curso de Master en PNL. Barcelona: Editorial Obelisco.64 Revista de Educación, Año 13, Número 25, 2007 Judeira Batista / Moraima Romero De Bono, E. (1999). Como Atraer el Interés de los Demás. Barcelona: Editorial Paidós. Dilts, R. y Epstein, T. (1999). Aprendizaje Dinámico con PNL. Barcelona: Editorial Urano. Fernández, H. y Damnke, J. (1998) La Comunicación Humana. México: Editorial McGraw-Hill. Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2000). Metodología de la Investigación. México. Editorial Mc.Graw -Hill. Losada, J. (2004). Mapas o Modelos Mentales. Maracaibo: Servicio Integral Empresarial. McDermott, C. y O'Connor, J. (1999). PNL para Directivos. Barcelona: Editorial Urano. O'Connor, J. y Seymour, B. (1999) PNL para Formadores. Ediciones Urano. Barcelona, España. Rivas, B. (2000). Paradigma para la Teoría y la Praxis Educacional. Investigación y Postgrado. Caracas: Universidad Simón Bolívar.. Robbins, S. (1998). Fundamento de Comportamiento Organizacional. México: Editorial Prentice-Hall. Sambrano, J. (2001). PNL para Todos. Venezuela: Editorial Melvin. Sierra, R. (2003). Tesis Doctoral y Trabajos de Investigación Científica. Madrid: Editorial Paraninfo. Tamayo y Tamayo, (2000). El Proceso de Investigación Científica. México: Noriega Editores.



Como orar por un enfermito en etapa terminal.

Programa Humanización unidad de Paliativos

Teólogo, Carlos Tirado Moreno - Servidor y Fundador de la Asociación Humanizados en Colombia.

Las oraciones para un enfermo en etapa Terminal, son claves para todas esas personas que están luchando para mantenerse en vida, y a través de estas oraciones, pueden interceder delante de Dios por esa vida, y pueda ocurrir ese milagro que tanto están esperando tanto el enfermo terminal como su familia.

Las personas que están enfermas y tienen un diagnóstico no muy positivo, buscan ese apoyo que le puede reconfortar visualizando lo que dice la Biblia: Jesús le dice: **"YO soy el camino, y la verdad, y la vida: nadie viene al Padre, sino por mí" (Juan 14:6).**

Muchas veces estos procesos de enfermedad que vive una persona, vienen a probar su fe, y es allí que deben tomarse las personas en creer que, por medio de Jesús de Nazaret, puede ser sanado, ya que el vino a darle vida en abundancia.

Un enfermo terminal es aquella persona que está padeciendo una enfermedad grave, donde los médicos ya no pueden hacer procedimientos o tratamientos que lo puedan levantar del cuadro clínico determinado. Este enfermo por lo general está muy débil, en ocasiones puede estar recluso en el hospital inconsciente, o sostenido por algún aparato que lo ayuda a mantenerse en vida. Es por ello, que existen varios grados en que se pueda encontrar un enfermo terminal, puede tener varios años o meses de vida, o estar en una etapa que le queda poco, y no tendrá fuerza para aferrarse a la vida. A estos tipos de

enfermos se les presentan muchas cosas, que podría parecer una batalla sin final; pero en ese estado terminal llegará a buscar esas oraciones que le elevarán la fe, y lo puede preparar a su partida al reino de los cielos.

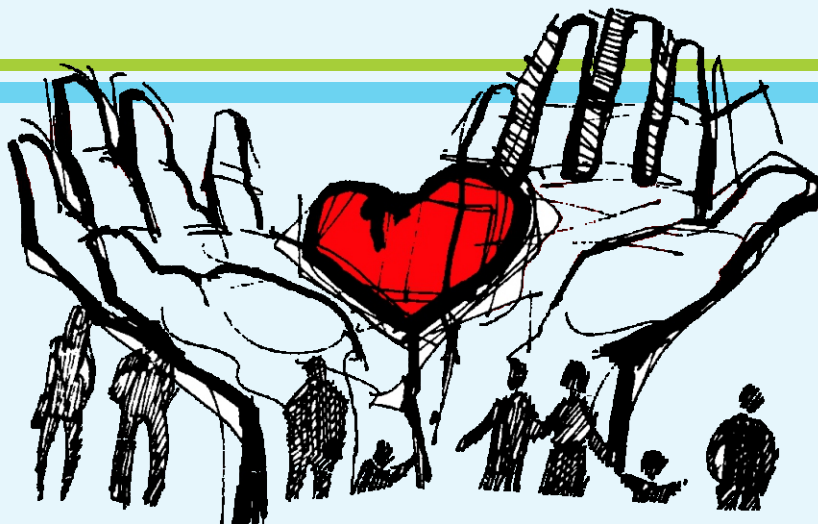
Para un enfermo terminal, cada día que abre los ojos es un regalo que es invaluable, pues está viendo el regalo que Dios le ha dado, pues cuando se está padeciendo una enfermedad terminal, decae la condición física, y también el ánimo, es por ello que a través de las oraciones y de la Palabra de Dios puede ser reconfortado, tanto él como su familia.

"No temas, que yo soy contigo; no desmayes, que yo soy tu Dios que te esfuerzo: siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia" (Isaías 41:10)

Las oraciones para un enfermo terminal deben estar direccionadas en que las personas afectadas puedan aceptar la voluntad de Dios, y que, si es el momento de partir de este mundo, lo puedan hacer con regocijo sabiendo que todas las cosas obran para bien que tener la esperanza de encontrarse con nuestro Señor Jesucristo.

"De cierto, de cierto os digo: El que cree en mí, tiene vida eterna" (Juan 6:47)

Estas oraciones deben ser elevadas con mucha fe, y con un corazón humilde, ya que no hay ninguna oración específica para hacerla, solo basta declarar palabras sencillas y sinceras, Dios conoce lo que están viviendo, y ser específico en lo que desea. Por ello a conti-



nuación se mostrarán varios modelos de oraciones, que deben ser declaradas con mucha fe.

Deseo compartir con ustedes este granito de mostaza hecha humanización, fe y esperanza, con el deseo que esta oración que van dirigida al enfermito en etapa terminal, sean de gran ayuda para brindarles paz y nada más que en paz en su alma.

"Mi querido Padre, hoy invoco tu presencia, y que sea tu nombre santificado, en medio de las tempestades y dificultades que vivimos; TÚ estás aquí abrazándonos y recordándonos que enviaste a Jesús por nosotros para demostrar TÚ amor y ÉL sufrió el doloroso calvario, para darnos la esperanza que nunca se apagará, por eso hoy día te damos las gracias. Por eso hoy te reconocemos como nuestro único y poderoso salvador, eres nuestro Señor amado que nos perdonas por cada vez que te hemos fallado en palabra, acción u omisión, si hemos llegado a perder la fe, sé TÚ llenándonos de TÚ presencia, que sea TÚ Espíritu Santo enseñándonos y colocando en nuestros corazones, el querer como el hacer de tu santa voluntad.

Padre te pedimos en este momento, que nos llenes de tu amor, que nos des la fuerza para seguir adelante. Que seas tú llenando a mi

familiar que, según la medicina, está en una etapa terminal de su enfermedad. Por eso hoy ponemos en tus manos la vida de mi ser querido, que seas tú glorificándote en medio de esta gran tempestad y podamos comprender tu voluntad. Por favor Padre Amado ten misericordia de la vida de mi familiar, que seas TÚ apaciguando el dolor que en este momento está sintiendo, sabemos que TÚ conoces el propósito de todas las cosas, por eso, ayúdanos a entenderlo y que sea todo conforme a TÚ Santa Voluntad y que nos permitas sobrellevar este momento con mucha fortaleza, para sobrellevar lo que en su momento TÚ decidas Señor.

Finalmente, Padre Celestial Tú que conoces el corazón de mi familiar, ayúdalo a mantenerse firme en la fe, y que seas TÚ llenándolo con la esencia divina, y que nos envuelvas con la paz que tú puedes otorgarnos; te pido que nos abracés y permítenos ver TÚ gloria en medio de este proceso, y, sobre todo, que podamos entender TÚ voluntad mi Dios. Te damos gracias Señor porque esta oración llega a TÚ trono santo bajo la intercesión de la Santísima Virgen María, Madre de Dios y Madre nuestra, mostrándonos TÚ perfecta misericordia en todo lo que vivimos, TÚ sabes por qué haces las cosas, por eso todo te lo pedimos creyendo que lo mejor será hecho en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.



Las neurotecnologías como ciencia del aprendizaje Basada en el funcionamiento neuronal.

CLÍNICA DE LA MEMORIA - PROJECTION LIFE
Vitter Andrea Diaz Barbosa - Psicóloga Esp. en Neuropsicología Clínica
Neuropsicóloga/Coordinadora Asistencial

¿Cómo entender el cerebro para mejorar la dinámica de los procesos de enseñanza - aprendizaje?

Entender el cerebro es ahora una de las herramientas implementadas para mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes en un mundo, actualmente nos encontramos en una era cambiante y en la que se han impuesto las tecnologías educativas convirtiéndose así en las principales metas de las neurotecnologías. Las neurotecnologías educativas son una nueva ciencia del aprendizaje que recurre a herramientas tecnológicas digitales para alcanzar sus objetivos de conocimiento. Según se ha demostrado, gracias a las neuro-tecnologías se aportado desde el área clínica a trastornos típicos del aprendizaje, consiguiendo captar la atención del alumno y motivarlo en el aula.

Las neurotecnologías se entienden como el conjunto de herramientas tecnológicas y digitales que sirven para analizar e influir sobre el sistema nervioso del ser humano, principalmente sobre el cerebro. Su aplicación en la educación es una de las vías más eficaces para lograr el éxito escolar de los estudiantes. Su objetivo principal es aportar a mejor y facilitar el aprendizaje, en cuando a docentes aportar a nuevas metodologías de enseñanza, logrando facilitar el proceso de enseñanza - aprendizaje.

Aprender mediante la investigación tomando a la neuroeducación como herramienta es una de las premisas de la docencia en la actualidad gracias a los avances y la revolución tecnológica. Desde la autonomía es el propio estudiante el que ha de guiar su propio aprendizaje, con el correspondiente seguimiento, apoyo y guía del docente.

Existen gran variedad de herramientas tecnológicas al alcance del estudiante para incentivar su inquietud por el aprendizaje y su motivación, para así poder adentrarse en el maravilloso mundo del aprendizaje de cualquier área del conocimiento, eliminando además cualquier barrera.

Teniendo en cuenta lo anterior y conociendo el objetivo de las neurotecnologías y su afán por conocer y entender el pensamiento del ser humano, el fin específico de las neurotecnologías educativas es y será indagar en el cerebro de los estudiantes sus motivaciones, intereses, gustos y afinidades para así crear aplicaciones eficaces las cuales apunten al aprendizaje rápido y de la forma más didáctica y entretenida posible. Junto a la curiosidad y la investigación ante estos avances se logra despertar su especial motivación por el aprendizaje, vinculada especialmente con los aspectos emocionales de cada uno de los estudiantes, ya que sus ritmos de aprendizaje no son siempre los mismos

Podríamos concluir que la emoción es la mecha que enciende el aprendizaje, desde la era digital, podríamos decir que se ha incrementado la curiosidad, la atención y las ganas de aprender, y que, a medida que pasa el tiempo y con los nuevos avances este interés incrementa en los estudiantes, generando personas con sed de aprendizaje continuo. Las neurotecnologías de la educación y el aprendizaje es un universo colmado de preguntas que esperan sus respectivas respuestas, y que son trascendentales a la hora de ser certero en la mejor vía para ayudar a los estudiantes en su proceso de aprendizaje

Ventajas de emplear la neuroeducación en los procesos de enseñanza - aprendizaje



La neuroeducación en el aula es un recurso que aporta grandes ventajas, entre las que destaca que el propio estudiante sea capaz de motivarse y sentir especial vocación por el descubrimiento durante el proceso del aprendizaje.

La neuroeducación tiene a las neurotecnologías educativas como su gran aliado, ya que con estas se logran diseñar estrategias y metodologías que den respuesta a las necesidades cognitivas y ritmos de aprendizajes, como lo son las inteligencias múltiples, al desarrollo cognitivo y la maduración cerebral de los estudiantes, así como intervenir en trastornos del aprendizaje que se observen en el ámbito escolar.

Al referirnos a la neuroeducación aplicada a las TICs, estamos uniendo la neuroeducación o neurociencia educativa al concepto de tecnología educativa, siendo su principal objetivo trasladar a los docentes los conocimientos útiles sobre el funcionamiento del cerebro en relación con el aprendizaje y el uso de las TIC, fortaleciendo así procesos de enseñanza, metodologías implementadas y potenciar e incentivar en los estudiantes su aprendizaje interactivo guiado. De tal

modo, se aprovechan las neurotecnologías como referente en los procesos de aprendizaje, desde el entendimiento del funcionamiento cerebral, así como la importancia de recompensa o motivación, la influencia de las emociones, el estrés y las necesidades especiales de aprendizaje, entre otros aspectos determinantes en la actividad cerebral y por ende en los procesos de enseñanza - aprendizaje.

La neuroeducación, en definitiva, intenta trasladar a los docentes el conocimiento sobre el funcionamiento del cerebro en relación con el aprendizaje y cómo potenciar su labor docente aprovechando las herramientas tecnológicas en la enseñanza, aproximando el funcionamiento cerebro – aprendizaje y mejorando los procesos en las aulas de clase.

Desde las neurotecnologías educativas se logra entender los beneficios de un juego educativo, sabiendo discernir entre lo que puede ser beneficioso y perjudicial, aclara conceptos complejos de una materia mediante metodología multisensorial y el uso digital.



Nutrición para prevención enfermedades crónicas

Jair Antonio Rueda Oñate / Profesional de nutrición y dietética
Egresado de la universidad industrial de Santander -UIS / Nutricionista

Actualmente se ha observado la búsqueda de los alimentos como fuente de prevención de enfermedades, muchas veces ya cuando se cuenta con enfermedades crónicas, no siendo tarde, pero muchas veces insuficiente para revertir estados crónicos. Lo que nos motiva a insistir en intervenciones tempranas para la prevención de enfermedades crónicas.

Sin embargo, es necesario definir conceptos básicos, que nos permitan comprender con mayor fluidez la temática, así:

La Alimentación, es un proceso voluntario por el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición. El alimento es, por tanto, todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo. La Nutrición, también, es el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos y que tienen que cumplir cuatro importantes objetivos: 1. Suministrar energía para el mantenimiento de sus funciones y actividades, 2. Aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y para la reproducción, 3. Suministrar las sustancias necesarias para regular los procesos metabólicos, y 4. Reducir el riesgo de algunas enfermedades.

Dieta se define como el conjunto y cantidades de alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente, aunque también puede hacer referencia al régimen que, en determinadas circunstancias, realizan personas sanas, enfermas o convalecientes en el comer y beber. Solemos decir: "estar a dieta" como sinónimo de una privación parcial o casi total de comer. La Dietética estudia la forma de proporcionar a cada

persona o grupo de personas los alimentos necesarios para su adecuado desarrollo, según su estado fisiológico y sus circunstancias.

La Ciencia de la Nutrición y el Arte de la Dietética, en la que también interviene la Gastronomía, o el arte de preparar con los alimentos elegidos una buena comida: equilibrada, apetecible y con buena digestibilidad. Los componentes de los alimentos que llevan a cabo las importantes funciones antes descritas se conocen con el nombre de nutrientes. Así, un nutriente es toda sustancia, de estructura química conocida, esencial para el mantenimiento de la salud que, sin embargo, a diferencia de otras, no puede formarse o sintetizarse dentro de nuestro cuerpo, por lo que debe ser aportada desde el exterior a través de los alimentos y de la dieta.

El hombre para mantener la salud desde el punto de vista nutricional necesita consumir a través de los alimentos aproximadamente 50 nutrientes. Junto con la energía o las calorías, obtenidas a partir de grasas, hidratos de carbono y proteínas, el hombre necesita ingerir con los alimentos 2 ácidos grasos y 8 aminoácidos esenciales, unos 20 minerales y 13 vitaminas.

Por tanto, para que la dieta sea correcta y equilibrada tienen que estar presentes en ella la energía y todos los nutrientes en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades y mantener la salud. El agua, aunque no se considera un nutriente, es también vital para la vida. Otra sustancia nutricionalmente importante es la fibra dietética.

Es importante recordar que no hay ninguna dieta ideal ni tampoco ningún alimento completo del que podamos alimentarnos exclusivamente, puesto que ninguno aporta todos los nutrientes necesarios. Sólo la leche puede considerarse un alimento completo durante los primeros meses de vida.

Nutrición y enfermedades crónicas

Los alimentos que consumen las personas, en toda su variedad cultural, definen en gran medida la salud, el crecimiento y el desarrollo de las personas. Los comportamientos de riesgo, como el consumo de tabaco y la inactividad física, modifican el resultado para bien o para mal. Todo ello se inscribe en un ambiente social, cultural, político y económico que puede agravar la salud de las poblaciones a menos que se tomen medidas energéticas para hacer que el ambiente sea favorable para la salud.

Existen diferentes factores que influyen a lo largo del ciclo de vida o continuidad de la vida humana desde la condición de feto hasta la ancianidad, que actúan más tarde, pero tienen un papel muy destacado en la aparición posterior de enfermedades crónicas.

Sabemos ahora que los factores de riesgo conocidos pueden ser atenuados a lo largo de la vida, aun en la vejez. La continuidad del ciclo biológico se percibe en la manera en que tanto la desnutrición como la sobre nutrición contribuyen a la aparición de enfermedades crónicas. Cada vez son más evidentes los efectos de los entornos fabricados por el hombre y los entornos naturales (y la interacción entre ellos) en la aparición de las enfermedades crónicas. Se aprecia además que esos factores inciden cada vez más en la cadena de acontecimientos que predisponen al hombre a sufrir enfermedades crónicas.

Las categorías de alimentos y sus proporciones diarias varían para las personas que tienen diferentes condiciones de salud:

Existen diferentes variedades de granos disponibles, Cereales enteros (integrales), desde el arroz integral a la avena molida. Tradicionalmente son la base de la dieta diaria en las culturas de todo el mundo, los granos enteros constituyen el alimento más importante. Se permiten alimentos que contienen al menos 51 %

de cereales integrales (y son también bajos en grasas saturadas) para mejorar la salud, porque su consumo está relacionado con menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, de ciertos cánceres y de diabetes mellitus tipo 2.

Una variedad de vegetales de hojas y tubérculos constituyen un suplemento importante de cada comida. Ricos en calcio, beta caroteno, complejo B, vitamina C, y muchos otros micronutrientes vitales.

Las leguminosas o frijoles son importantes para proveer proteína de origen vegetal a la dieta diaria y constituyen una buena fuente de minerales. Se puede comer frijoles negros, colorados, garbanzos, lentejas, judías y otros en pequeñas cantidades diariamente. El punto central de la alimentación adecuada para mejorar la salud también está en la forma de cocinar los alimentos, seguida por los ejercicios y el estilo de vida. Cada día se puede escoger los tipos de alimentos que se quieran comer, cómo se cocinaran, que debe ser preferiblemente: hervidos, asados, al horno, al vapor, y tratar siempre de evitar o disminuir los alimentos fritos. Además, la cantidad que se comerá y la calidad de los productos a usar, que deben ser lo más naturales y orgánicos posible. De esta manera la alimentación diaria tiene el poder de mejorarnos o de hacer que no enfermemos. Se puede mantener la salud o acelerar su declinación, es la decisión de cada cual.

En conclusión, todo radica en lograr un equilibrio en los alimentos, y como elemento fundamental comer con moderación y de todo un poco, y recordar que siempre los excesos hacen daño al organismo.

La educación nutricional es muy importante para lograr transformar la conducta alimentaria indebida, de ahí la intención de proporcionar conocimientos sobre la alimentación adecuada, sus características y relación con diferentes enfermedades crónicas



Comportamiento de los Conductores y la Generación de Accidentes de Tránsito

La evaluación de Santander en temas de seguridad vial del año 2022 es regular, ya que, por ejemplo: los indicadores de la ANSV (Agencia Nacional de Seguridad Vial de Colombia) señalan que la mayoría de conductores Santandereanos no están acatando las señales de pare en las esquinas viales.

De hecho, el pare es una señal de tránsito reglamentaria que indica en las intersecciones la obligación de detenerse antes de continuar la marcha. Por tanto, la ANSV realiza estudios del comportamiento de conductores de vehículos livianos, motocicletas, ciclistas y peatones en distintos escenarios urbanos de todo el país, dichos estudios dieron como resultado que el (90.5%) de los conductores santandereanos cuando conducen no se detienen completamente en señales de pare poniendo en riesgo sus vidas y la de los demás.

De la misma forma a nivel nacional, Santander ocupa el quinto lugar de los conductores que comenten dicha imprudencia, solo por encima están: Vaupés (99.2%), Vichada (97.4%), San Andrés y Providencia (97.0%), la Guajira (94.6%).

Por otro lado, el estudio realiza análisis de otras maniobras de riesgo donde nos posicionamos generalmente sobre la media de los 32 departamentos, como es: Viajan en sentido contrario, en el puesto 18, Pasan el semáforo en rojo, en el puesto 16, Realizan maniobras peligrosas, en el puesto 15, Adelantan en sitio prohibido, en el puesto 12, Estacionados en vías principales, en el puesto 11 y por último No se detiene en señal de pare, en el quinto puesto.

En resumen, me parece que el descuido de no detenerse completamente en los pares se da por diferentes elementos distractores como: estar fumando, peinándose, maquillando, comiendo, cuidando niños, escuchando música, usando dispositivos móviles, o simplemente el exceso de confianza al conducir, sin contar los conductores en estado de embriaguez que no respetan nada ni a nadie, sin embargo, estos irresponsables no hacen parte del estudio.

A mi juicio el omitir el pare o realizar cualquier maniobra de riesgo es un acto inseguro que genera accidentes de tránsito ocasionando víctimas mortales o lesionados y con ello una tragedia para muchas familias.

Además, la ANSV publica en su página de internet la matriz de colisión donde en Santander, en abril 2023

aumentó en 104 las víctimas comparadas con las de abril 2022, es por eso que la OMS (Organización Mundial de la Salud) ha catalogado la accidentalidad vial mundial como una de las principales epidemias de nuestra sociedad, en vez de disminuir se están aumentando cada vez más las víctimas.

Por todo lo anterior y teniendo conocimiento y experiencia en los temas de seguridad vial quiero compartirles recomendaciones que ayudan a disminuir de alguna manera las estadísticas de accidentalidad.

Lo primero que se debe tener en cuenta son las capacitaciones para conductores nuevos y antiguos. A las personas que van a iniciar su vida como conductores de cualquier vehículo recomiendo realizar su formación en centros de enseñanza automotriz debidamente certificados y para los conductores antiguos realizar el curso anual de manejo defensivo, el cual les refuerza, aclara y practica diferentes conceptos en seguridad vial y normatividad vigente.

Igualmente, se debe contar con un vehículo seguro que ayude a reaccionar ante una maniobra peligrosa que realice otro conductor que pueda afectarnos, para ello es clave mantener y estar pendiente del estado general del vehículo como son las llantas, frenos, pito, luces y sistema de dirección, sin restarle importancia a los demás sistemas del vehículo, asimismo es importante hacer uso del cinturón de seguridad, sillas de retención infantil, respetar las velocidades máximas permitidas en las vías.

De igual importancia para los motociclistas se debe usar adecuadamente cascos certificados y prendas reflectivas y lo más importante para todos los actores viales es tener la conciencia de conducción responsable, dado que una distracción puede ser mortal.

Para terminar, considero que en conjunto los conductores y peatones juegan un papel importante los cuales debe tener claro las normas de convivencia y seguridad vial como son: respetar normas de tránsito, utilizar puentes peatonales, transitar por andenes, educar a nuestras familias en seguridad vial, respetar y colaborar con las autoridades de tránsito y sobre todo tener valores como tolerancia, respeto y solidaridad.

En conclusión, todas las recomendaciones descritas anteriormente son con el propósito de promover buenas prácticas y comportamientos de seguridad vial para proteger la vida de todos.

"Nuestro Principio es Defender la Vida".



Envejecer no es menoscabar

Doris Liseth Londoño / Terapeuta Ocupacional / Udes

Durante el curso de la vida; el hombre, encuentra un significado especial, al realizar las actividades cotidianas. En ellas se encuentran sentido y contenido cada día; incentivan el aprendizaje, dignifican y robustecen la identidad del ser humano.

Estas actividades cotidianas, realizadas casi que, de manera espontánea, favorecen la calidad de vida, despiertan el interés, mantienen el equilibrio, en cada una de las tareas que se ejecutan, a fin de responder a las demandas, expectativas del entorno de manera satisfactoria.

Además de lo anterior, promueven habilidades para afrontar una gama de matices, que implícitamente estimulan sensaciones y emociones como la risa, el llanto, la certeza, la duda, la independencia y dependencia. Caudal de sentimientos que se acentúan; especialmente en la etapa senil, donde los cambios se hacen notorios en cada una de las áreas, arremetiendo contra la autosuficiencia.

Etapa sensible y determinante; que perfila, una nueva trayectoria de vida para el adulto mayor. Por ello se debe promover el envejecimiento activo, este, que genera bienestar y mantenimiento de la independencia; en la realización de las actividades cotidianas, que fortalecen la autoestima y la creencia en las habilidades; desacelerando la pérdida de la capacidad funcional por medio de actividades con propósito que mejoran la calidad de vida.

Lo opuesto a este envejecimiento activo, es el confinamiento de nuestros queridos viejos, acelerando el deterioro de las funciones, que menoscaban la dignidad, la autonomía y fomentan la dependencia, convirtiéndose a futuro en un bien pasivo; para el cuidador, quien finalmente se enfrenta a la toma de decisiones de acuerdo a la necesidad particular e individual de nuestro querido viejo. Considerando, como



última opción los hogares geriátricos; una comunidad que complementa el proyecto de vida del anciano, favoreciendo la interacción y comunicación con los pares, la adecuada utilización del tiempo libre, y coadyuvan a mantener el bienestar y la participación de las actividades cotidianas de nuestro ser querido.

Querido lector nunca olviden que envejecer no es deteriorarse, aunque las capacidades mengüen, aún existen habilidades residuales que dignifican.

Esta etapa de la vida, nos invita a despertar nuestra conciencia y reflexionar, que la condición natural del envejecimiento; es un proceso que merece respeto. Garantizando que nuestro querido viejo se sienta parte de un grupo, donde se reconocen sus derechos plenamente, que disfrute de un entorno seguro, que lo ama, lo considera y admira.

Hagamos saber a nuestro querido viejo; que nos apasionan sus historias, que delante de ellos, niños, jóvenes y viejos nos quitamos el sombrero; ante su bagaje y experiencia de vida, que su conocimiento y sabiduría son columnas y fundamento para la construcción de un mejor futuro.

Celebración

Día de las



Madres

Projection Life

Colombia s.a



Clínica De La Memoria

Campaña de Prevención y Cuidado de la Salud Mental de los profesionales de la salud.



#CRAZY SOCKS 4 DOCS 🌈👣❤️

@PROJECTIONLIFECOLOMBIA

#CrazySocks4Docs

#mediaslocaspads

@DR.ANDRESNEUROPSI

#clinicadelamemoriapl

@ASOCIACIONCOLDEPSIQUIATRIA

SEDE ASISTENCIAL PLC



@projectionlifecolombia

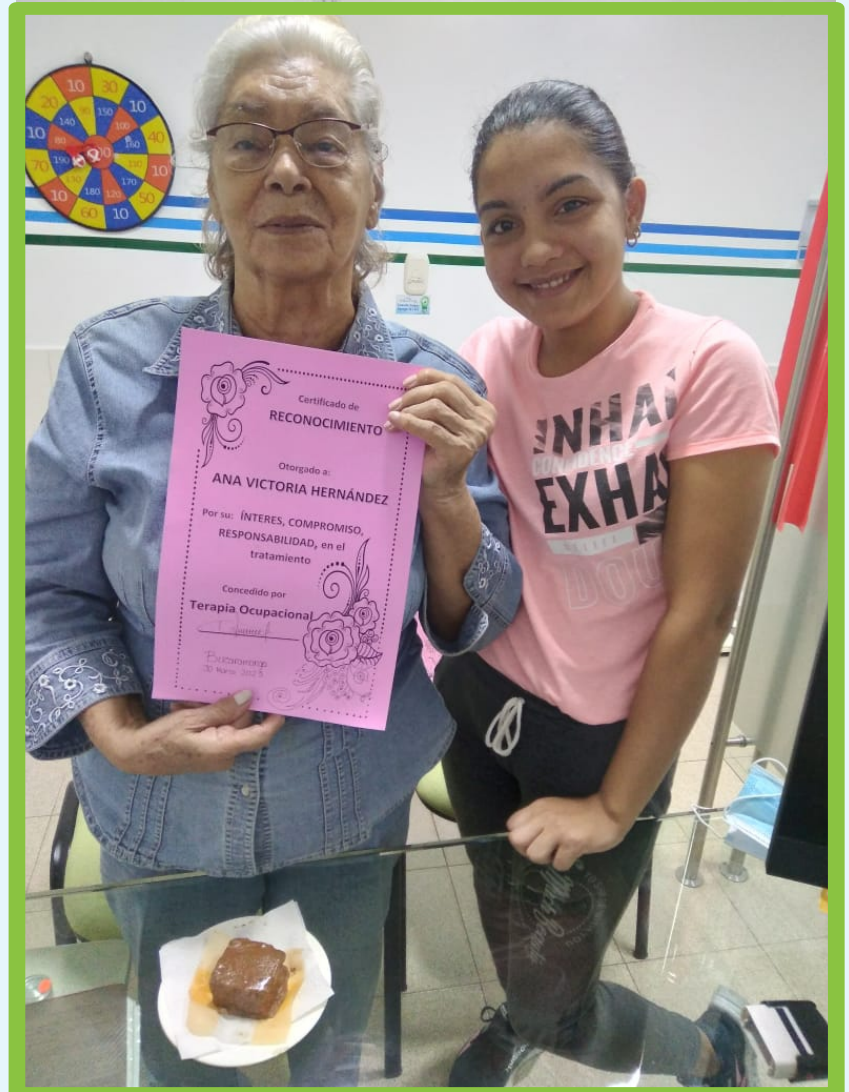
#clinicadelamemoriapl

#mediaslocaspads

#crazysocks4docs

@asociacioncoldepsiquiatria

Campaña de **PREVENCIÓN** Salud Mental



Reconocimiento a **PACIENTES**

CAPACITACIÓN



Líderes PLC



PRIMERA PROMOCIÓN

Centro de formación CEST

