



ADN

Revista Digital No.1- Año 1, Enero - Febrero 2021- ISSN: 2710-771X

Comunicación Interna de
Recursos Humanos - UNACHI

RRHH UNACHI



AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

- **Rectora**
Mgtr. Etefvina de Bonagas
rectoria@unachi.ac.pa
- **Vicerrector Académico**
Dra. Olda Cano
vicerrectoriaacademica@unachi.ac.pa
- **Vicerrector de Investigación y Posgrado**
Dr. Roger Sánchez
investigacion_posgrado@unachi.ac.pa
- **Vicerrectora Administrativa**
Mgtr. Rosa Moreno
vradministrativa@unachi.ac.pa
- **Vicerrector de Asuntos Estudiantiles**
Mgtr. Jorge Bonilla
asuntosestudiantiles@unachi.ac.pa
- **Vicerrectora de Extensión**
Dr. José Victoria
viex@unachi.ac.pa
- **Secretaría General**
Mgtr. Blanca Ríos
secretariageneral@unachi.ac.pa



UNACHI
Hombre y cultura para el porvenir



Directorio

DIRECCIÓN GENERAL DE RECURSOS HUMANOS

- **Directora**
Mgtr. Indira Candanedo
recursoshumanos@unachi.ac.pa
- **Sub Director**
Mgtr. Aurelio Cordoba
recursoshumanos@unachi.ac.pa
- **Estudios Técnicos**
Mgtr. Edilsa Villarreal
estudios.tecnicos@unachi.ac.pa
- **Capacitación y Desarrollo**
Lcda. Darllelys Aparicio
capacitacionesdesarrollo@unachi.ac.pa
- **Asistencia y Vacaciones**
Lcda. Manuel Morales
asistencia@unachi.ac.pa
- **Certificaciones y Vigencias**
Lcda. Daisy Quiróz
certificacion@unachi.ac.pa
- **Relaciones laborales y Bienestar Social**
Mgtr. Lourdes Serrano
bienestarsocial@unachi.ac.pa
- **Evaluación del desempeño**
Mgtr. Yarelys De León
evaluacion@unachi.ac.pa
- **Salud y Seguridad Laboral**
Mgtr. Margarita Quiróz
saludyseguridad@unachi.ac.pa
- **Acciones del Personal Administrativo**
Lcda. Karina Serrano
accionespersonaladm@unachi.ac.pa
- **Acciones del Personal Docentes**
Lcda. Aracelly García
accionespersonaldocente@unachi.ac.pa
- **Archivo**
Mgtr. Gabriel Chong
archivorrh@unachi.ac.pa



EDITORIAL

- **Directora Editorial**
Indira Candanedo
- **Asistente Editorial**
Ilianova Olmos
adn@unachi.ac.pa
- **Redacción**
Ilianova Olmos
Lourdes Serrano
Ignasia González
Carmne Chen
Keyli Soto
- **Diseño y Diagramación**
IO.01.2021
- **Edición**
Primera edición Enero - Febrero 2021
- **Ficha Técnica**
27.94 cm
30 páginas
- **Datos Generales**
Universidad Autónoma de Chiriquí
Ciudad Universitaria, vía Interamericana
David, Chiriquí, República de Panamá
Dirección General de Recursos Humanos
Tel. (507) 730-5300 ext.1501 - 1502
- **Portada** Collage de fotos de funcionarios docentes y administrativos de la UNACHI. IO.01.21
- **Publicación de la Dirección General de Recursos Humanos de la Universidad Autónoma de Chiriquí**
- El texto que se publica es de exclusiva responsabilidad de sus autores y no expresa necesariamente el pensamiento de la editorial de la Revista ADN

Síguenos en



@rrhunachi



@rrhunachi



adn@unachi.ac.pa



www.unachi.ac.pa



14 TENDENCIAS
Gestión de habilidades multitasking en tiempos de pandemia

4 EDITORIAL
Presentación de la Revista

5 DEL ESCRITORIO DE LA EDITORA
Quién no se adapte, quedará fuera del juego

7 RESUMEN EJECUTIVO
Recursos Humanos en el 2020

12 ENFOQUE HUMANO
Finanzas emocionales del 2021



18 de BUENA FUENTE
Reconocimiento a funcionarios que se retiraron en el 2020



21 de BUENA FUENTE
Cumpleaños de enero y febrero



22 OBSERVATORIO DE LA CULTURA
Leyendas y tradiciones del año nuevo chino



26 OPINIÓN
¿Qué es una buena alimentación?

28 INFOGRAFÍA
Y los nombres más frecuentes en la UNACHI son...

Presentación

La Revista digital “ADN comunicación interna de recursos humanos” propone un canal para mostrar el loable trabajo colaborativo que se realiza en la institución. Esta labor que se hace sin mayores pretensiones es una muestra creativa para exponer el día a día de los colaboradores de la Universidad.

El resultado más destacable, a partir de la experiencia de leer cada artículo en esta revista, es que sus autores son colaboradores, profesionales, personas, seres humanos con conocimiento y experticia en compartir información, con el único afán de avanzar, cuando escribir es un camino pedregoso, pero no desmotivador, porque al recorrerlo hay un aprendizaje, hay crecimiento y conocimiento.

Esta revista propone un cambio fundamental en la manera de ver la comunicación interna en la Universidad Autónoma de Chiriquí, en un formato digital y de fácil lectura. Confiamos en que se convierta en una fuente de inspiración, consultas y lecturas; asegurando con ello un lugar en el gran vacío que hay para publicaciones hechas por el recurso humano administrativo de la UNACHI.

Te invitamos a participar en los siguientes números, que fortalecerán la sinergia y la comunicación de los equipos de trabajo institucionales.



Quién no se adapte, quedará fuera del juego

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

La pandemia se ha convertido en la chispa que enciende las conversaciones que día a día tienen todos los ciudadanos del mundo, de cualquier estrato social, credo o afinidad política. Nos cambió la vida, lo que antes era tan fácil y cotidiano; como caminar con el perro, salir de compras, ir de paseo al río, compartir un café, y hasta algo poco valorado por la mayoría, respirar aire puro sin esa máscara que oculta no solo nuestros rostros, sino también la miseria que escondemos por la desesperación que ha traído consigo la Covid-19.

¿Habrá algo positivo que rescatar de toda esta tragedia, envuelta en desasosiego y sufrimiento, pero sobre todo en desesperanza?... Al analizar esta pregunta desde el tamiz de una mujer comprometida como madre, profesional, política, hija, amiga, esposa, pero sobre todo como parte de este bello país; puedo decir con propiedad, sin temor a equivocarme, que en cada trinchera de la vida hay un aprendizaje positivo.



Imagen de Manfred Antránias Zimmer en Pixabay

“...Caminar
juntos
como
equipo de
la mano de
un buen
líder.”

Otra cosa es ser madre, hermana e hija, en ello descubro lo vulnerable que somos, que el amor es lo que mueve el mundo y que, sin el creador, Dios Todopoderoso, no somos nada, así como dijo un gran pensador de 5 años: *"Mamá, mamá todos somos los juguetes de papá Dios y él nos quita la batería cuando él quiere y la batería es el corazón"*. Parecerá trillado, pero aprendí que cada hijo es como los dedos de una mano y que no se ama más a uno que a otro, que todos son parte de ti, que hoy soy el reflejo de cada uno de los que intercedieron en mi formación que me hicieron fuerte y compasiva.

Con mi compañero de vida, aprendí, que elegí muy bien que el está conmigo en las buenas, las malas y las peores, que su amor me fortalece en momentos de desasosiego. Finalmente, como profesional y política reafirme todas las teorías sobre el liderazgo, reafirme mi vocación de servir.

Descubrí que la palabra Amigo es una denominación muy grande que no se le puede otorgar a quien no ha caminado en tus zapatos.

Es extraño pero lo más importante de todo el aprendizaje, es estar en constante movimiento, en la transformación y el cambio de nuestro liderazgo en todos los roles que nos toca desempeñar.

La pandemia puso a prueba el liderazgo de la madre, el padre, del político, del religioso, del estudiante, del hombre del campo, porque es una gran realidad, que todos nos hemos reinventado y con ello se ha cambiado el modo de liderar.

Esta transformación que llegó para quedarse, y no hay verdad más cruda que quién no aprende a vivir con ambas, quién no se adapte, quedará fuera del juego.

Finalmente, ser líder es tener la capacidad de adaptarse con optimismo a los cambio, de forma tal, que podamos transmitir esa necesidad a veces incansable de dar sin esperar nada a cambio, y que la travesía que tenemos de cara a la vida, es caminar juntos como equipo de la mano de un buen líder.



RECURSOS HUMANOS EN EL 2020

Este artículo corresponde al Resumen Ejecutivo de la Dirección General de Recursos Humanos (DGRRHH) 2020. Pretende informar sobre las actividades y datos, en torno al recurso humano de la Universidad Autónoma de Chiriquí en el año recién finalizado.

A inicio del año 2020, el mundo entero se vio afectado por la pandemia producto de la COVID19, se tuvieron que establecer nuevos procedimientos, los cuales permitieron la gestión universitaria del recurso humano y que contribuyeron de manera responsable al funcionamiento de la institución, con el mínimo del personal, garantizando la salud y seguridad de ellos.

PROCEDIMIENTOS QUE SE ESTABLECIERON POR PANDEMIA

- Gestionar todas las solicitudes de tramites por medio de los correos electrónicos.
- Establecer canales de comunicación interna para gestión del personal administrativo.
- Establecer protocolos de seguridad para organizar la jornada laboral, siguiendo las recomendaciones de las autoridades.
- Procedimiento para implementar el Teletrabajo en la universidad.

DOCUMENTACIONES GENERADAS

- Formularios digitales para las justificaciones de ausencia, solicitud de vacaciones.
- Plan de capacitaciones utilizando la



Radio Universitaria.

- Formulario de autoevaluación por capacitación.
- Formulario para solicitar Teletrabajo.
- Plantilla para elaborar el plan para el Teletrabajo.
- Formulario para solicitud de carné institucional.
- Formularios en coordinación con la Comisión de Salud e Higiene por COVID19.
- Bitácora del personal administrativo.
- Formulario de trabajadores por oficina y sus turnos.
- Formulario de justificación por COVID 19.
- Formulario para toma de datos de casos

sospechosos de COVID 19.

PROCESOS Y TAREAS DE ESTUDIOS TÉCNICOS

1. Análisis de docentes y administrativos relacionados con:

Montos pendientes de pago en concepto de homologación de autoridades.

Montos pendientes de pago en concepto de equiparación a administrativos.

Montos pendientes de pago en concepto de etapas vencidas a administrativos.

Información requerida por funcionarios en forma personalizada.

2. Cuadros:

Relacionados con cálculos de montos pendientes de pago por homologación docente, equiparación y etapas administrativas.

3. Investigaciones docentes y administrativas:

Relacionadas con la escala salarial docente y de autoridades de la Universidad de Panamá.

Relacionadas con cargos en instituciones públicas para elaborar perfiles de cargos del nuevo Manual de la Universidad Autónoma de Chiriquí.

4. Reuniones virtuales de trabajo

Para elaborar matrices relacionadas con el nuevo Manual de Cargos de la UNACHI.

Elaborar perfiles de cargos.

Orientación a los administrativos en las diferentes Unidades Administrativas y Académicas sobre la información a colocar en el formulario de recopilación de datos para los perfiles de cargos.

ACCIONES DE PERSONAL DOCENTE

Tipo de trámite	Cantidad de trámite
<i>Nombramientos</i>	170
<i>Ajustes</i>	3
<i>Adjudicación T.C.</i>	23
<i>Adjudicación T.M.</i>	9
<i>Ascensos</i>	129
<i>Antigüedad</i>	107
<i>Nombramiento por resolución</i>	19
<i>Sabática</i>	3
<i>Licencia por estudios</i>	2
<i>Licencia sin sueldo</i>	2
<i>Organización docente</i>	1950
<i>Licencia por gravidez</i>	7
<i>Reintegros</i>	8
<i>Vigencias expiradas</i>	14
<i>Cese de labores</i>	26
<i>Corrección de resolución</i>	14
<i>Traslados</i>	5
<i>Dejar sin efecto</i>	2
<i>Resolución de homologación</i>	125
<i>Trámites a programas de formación</i>	728

PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE CAPACITACIÓN Y DESARROLLO

Se logró que 349 funcionarios de la Universidad Autónoma de Chiriquí se capacitaran, esto corresponde al 35% de los funcionarios.

Las capacitaciones que se organizaron de forma presencial contaron con la participación de 156 funcionarios en los siguientes cursos:

El 20 de enero: Conferencia Disciplina Positiva (27 participantes)

Del 20 al 24 de enero: Seminario Web 2.0 – trabajo colaborativo (15 participantes).

El 6 de febrero: Conferencia Disciplina Positiva (14 participantes)

El 3 de marzo: Conferencia Sistema de Requisiciones dictada por DETIC (52 participantes).

EL 5 de marzo: Conferencia Prevención del Coronavirus COVID -19 (25 participantes).

El 6 de marzo: Conferencia Administración Financiera (23 participantes).

Luego de las medidas que tomo el Estado para combatir la pandemia, las capacitaciones continuaron de manera virtual, gracias a la plataforma de la Fundación Carlos Slim y la Radio Universitaria 93.3, para ello:

En julio se elaboró la Guía para las capacitaciones de los funcionarios de la Universidad Autónoma de Chiriquí durante la Emergencia Nacional.

En agosto se desarrolló las Pautas de capacitaciones virtuales de la Fundación Carlos Slim y por Radio universitaria en la frecuencia 93.3

Se elaboró la planificación analítica, el formato para la capacitación por radio (estructura del programa de capacitación por radio, formato de evidencia y el cronograma de capacitación por radio) para los siguientes cursos:

- Trabajo en equipo
- Liderazgo
- Retroalimentación en el trabajo
- Disciplina en el trabajo
- Prácticas de cortesía
- Cómo dar instrucciones

Se coordinó con la Dirección de la Radio Universitaria y el personal de la emisora para la producción, adaptación, narración, y enlatado para la trasmisión de los cursos de

la Fundación Carlos Slim, dirigido a personal en condiciones especiales y que no manejan tecnología.

El 11 de diciembre de 2020 se iniciaron las capacitaciones por Radio universitaria y se culminó el 7 de septiembre, logrando certificar a 12 participantes.

Se capacitaron virtualmente 181 funcionarios que laboran en la Universidad Autónoma de Chiriquí.

Finalmente se elaboraron 108 certificaciones de capacitación de los funcionarios como requisito para el cobro de incentivo de etapas.

ACCIONES PARA LA EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO EN EL 2020

La comunicación con las autoridades de manera oportuna fue fundamental ante la situación que vivía el país por el COVID19 para la evaluación del desempeño de los colaboradores administrativos eventuales, que, debido al cierre temporal de la institución, y la organización de la jornada laboral irregular, no se realizó el primer periodo de evaluaciones.

Las acciones organizadas para mantener un enfoque de productividad en la institución como las modalidades de teletrabajo o trabajo a distancia, así como la disposición por llamada, entre otras, permitieron que los funcionarios cumplieran con sus tareas y así poder contar con una base administrativa para justificar la evaluación del desempeño.

Para principios del mes de noviembre, se habilita el sistema de evaluación para que los respectivos jefes procedieran a evaluar al personal bajo su responsabilidad, sea este funcionario permanente o eventual. El proceso se cierra con las evaluaciones del

97% de los colaboradores en la Institución.

GESTIÓN PARA EL BIENESTAR DEL SERVIDOR Y RELACIONES LABORALES

Se requiere innovar para dar respuestas a los cambios experimentados en la sociedad en general y del mundo laboral. La pandemia que hoy experimentamos no ha sido un impedimento para llevar a cabo innumerables proyectos de interés social y seguir de cerca con ética y confidencialidad los casos endebles de los colaboradores.

A inicio del año 2020 se organizó el esperado verano feliz dirigido a niños y adolescentes familiares de nuestros colaboradores, donde participaron 75 personas a los cuales se les impartió talleres de confección de piñatas, bisutería, pintura, primeros auxilios, meditación y cuerdas. Cada grupo tuvo la oportunidad de asistir a un sitio turístico y educativo donde pudieron canalizar su energía y obtener valiosos aprendizajes.

Con la crisis de salud, se plantearon nuevas estrategias de atención grupal e individualizada donde la virtualidad ha permitido la atención psicológica a más de 100 colaboradores docentes y administrativos, siendo nuestra meta la prevención en tema de salud mental y la disminución de patologías como la depresión y la ansiedad. La virtualidad creó mayor entusiasmo por reunirse, programar, indagar y solucionar labores cotidianas.

Durante los meses de noviembre y diciembre la sección de bienestar social, con el aval de la Dirección General enfrentó con un equipo especializado la crisis de las inundaciones en zonas de tierras altas, brindando apoyo físico y emocional, creando espacios de primeros auxilios emocionales para manejo del duelo en la población afectada, con el apoyo de

la sociedad en general se gestionó la entrega de cunas, colchones, alimentos infantiles y se celebró la fiesta navideña en los albergues alternativos.

El trabajo integral con instituciones como el MIDES permitió que se desarrollarán terapias de grupo y se empoderará a la población en temas de inteligencia emocional. Logrando de esta manera que muchos damnificados encontraran resiliencia en medio de la vulnerabilidad.

Con la Radio Universitaria, se estableció un acuerdo educativo donde diariamente se desarrolla el segmento Capsulas Psicológicas programado para facilitar temas de salud física y mental a los radioescuchas en el noticiero matutino.

Esta sección sigue desarrollando esfuerzos para brindar atención de calidad y rapidez en la atención al público, gestión de trámites de retiro voluntario, bonificación y beneficios económicos.

COORDINACIÓN DE LA SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL

EL año 2020 desaceleró la economía en el mundo entero y paralizó trabajos por completo, pero en el caso del sector salud fue todo lo contrario. Desarrollar medidas y aplicarlas para permitir un contexto saludable y seguro para el funcionario público, cumplir lineamientos de bioseguridad impuestas por el Ministerio de Salud y el Ministerio de Trabajo, representó el cambio más drástico e inesperado que se podría esperar en el día a día de la jornada laboral.

La coordinación de la salud e higiene de la Universidad Autónoma de Chiriquí, pasó a ser liderada por un equipo multidisciplinario, donde se programó con responsabilidad, los retornos paulatinamente a las actividades

laborales las diferentes unidades académicas y administrativas.

Se implementó el llevar un registro de cada funcionario público en la universidad que se le denominó la bitácora, este documento permitió contar con la información de salud de 877 colaboradores. Con la información sistematizada en las bitácoras se procedió a realizar un seguimiento, esto involucraba tiempo en llamadas telefónicas, entrevistas por video llamadas, mensajes de textos, de esta manera se formalizaba el seguimiento con el que se logró identificar 35 casos positivos de COVID19, así como los funcionarios que se encontraban en cuarentena por diversos motivos.

Esta condición de crisis de salud agilizó la actualización y la creación de nuevos expedientes de los colaboradores que padecen de enfermedades crónicas y degenerativas en la institución. En conjunto con la Clínica Universitaria se le brindó atención primaria y evaluación de la salud a 55 funcionarios administrativos.

Otros aspectos administrativos que se realizaron fueron el trámite de 12 traslados, 4 reubicaciones del personal administrativo, el manejo y seguimiento a los quince (15) trabajadores con discapacidad en la Universidad.

CONCLUSIONES GENERALES

Es importante destacar que el personal de la Dirección de Recursos Humanos, pese a no contar con todas las competencias digitales para las labores remotas y a distancia, ha mostrado una excelente capacidad de adaptación y resiliencia.

Los procedimientos administrativos lejos de detenerse se han mantenido, a través de correo electrónico y en caso de ser necesario

la presencialidad, se han tenido presentes todas las medidas de bioseguridad.

El 2020 ha aportado situaciones donde las respuestas, que en algunos casos fueron por ensayo y error o intuitivas, ha permitido ganar experiencias valiosas que incidirán en una mejora en la atención y los servicios a futuro por parte de la Dirección General de Recursos Humanos.

Finanzas emocionales del 2021

por: Lourdes Serrano Santamaría - Psicóloga Clínica
 dayserrano_03@hotmail.com

La inteligencia **emocional** busca hacer conciencia de nuestras restricciones cognitivas haciendo eco de la necesidad de vislumbrar cómo la mala gestión de las **emociones** afecta la toma de decisiones, llevándonos a tener conflictos con nuestros seres queridos, lo que repercute en una economía financiera y emocional debilitada.

A diario, las personas se quejan por la inexactitud de tiempo, las restricciones económicas o la falta de oportunidades profesionales, quedando sumergidas en un escenario de estrés nada alentador, como

“**Sonríe porque todo lo que te pase en la vida tiene una razón, que al final actúa a tu favor.**”

consecuencia aparece la ansiedad, depresión, aislamiento social y alteraciones en el sistema nervioso, buscando la solución en el hecho de trabajar más para ganar mejor, consumir en exceso nicotina, alcohol o sustancias estimulantes, o nos volvemos adictos a los juegos de azahar, con la creencia de que esto les ayudará a estar en equilibrio, sin entender que todo lo relacionado con el dinero tiene aspectos psicológicos y que solo a través de ellos pudiéramos gestionar la auténtica felicidad.

Las decisiones financieras no se basan en la lógica, más bien están influenciados por las emociones, los valores personales y la presión social.

El estrés no es generado por el dinero, ni por el tiempo, sino por la mala administración de nuestros recursos externos, es decir, el manejo de las finanzas emocionales es prioridad para obtener resultados económicos palpables.

¿Qué podemos hacer durante este año para que abunde la economía mental?

-Para empezar, debemos tener



metas claras y que queremos alcanzar, tomando en cuenta que hay momentos donde perderemos, donde no tendremos la razón, donde nos enfrentaremos a la negatividad de quienes nos rodean y ven en nosotros lo imposible. A todos ellos debemos enfrentarlos con serenidad y optimismo.

-Establece horarios donde tengas tiempo para hacer deporte, alimentarte bien, degustar de tiempo de calidad con tus seres queridos, producir laboralmente y meditar respecto a tus proyectos.

-Se hace necesario en esta época de la virtualidad, restringir el uso de las redes sociales, ya que podemos perder gran parte del día en noticias estériles, incapaces de aportar a nuestro desarrollo personal.

- Dejemos de lado la crítica y el miedo a la opinión de los demás, todos los seres humanos nos vamos a equivocar, pero en rectificar y seguir esta la grandeza.

- Recuerda hablar menos y escuchar más.

- Implementa alcancías destinadas a la caridad, al emprendurismo y a enfrentar tu vejez, a cada una diariamente deposítale dinero, por muy poco que sea te ayudará a estar más confiado para enfrentar tus crisis.

-Proponte ser amigo de la calma, sonríe hasta el cansancio de esta forma bañarás de serotonina tu cerebro y te sentirás relajado y feliz.

- Evita los ambientes tóxicos y rodéate de gente que sea igual o mejor que tú.

- Mírate al espejo, abrázate lo suficiente y reitera cuanto te amas y que tanto estas dispuesto a hacer por ti mismo.

Harv Eker decía "si quieres hacer un cambio permanente, deja de centrarte en el

Atención Psicológica

Online

Dirigido a:
Docentes
Administrativos
y Familiares

En Horario de:
Lunes a viernes
8:00 a 5:00 p.m.

Previa cita al:
Tel. 730-5300 ext. 1501
Cel.6661-9634



Dirección General de Recursos Humanos

Valoramos tu experiencia y mejoramos tu futuro en la UNACHI

@RRHHUNACHI   

tamaño de tus problemas y concéntrate en cómo solucionarlos", eso implica focalizar lo verdaderamente importante y dejar de lamentarte por la historia que hoy se hace imposible de resolver.

Tener mejores finanzas es una opción que hoy, gracias a nuestras habilidades puede ser posible, te invito a gestionarlas y descubrir que si trabajas con esfuerzo tendrás mejores resultados.

Gestión de habilidades multitasking en tiempos de pandemia

por: Ignacia González - Doctora en Educación

ignacia.gonzalez@unachi.ac.pa @igmgonzalez



Imagen de Martine Auvray en Pixabay

Las interrupciones que marcaron la pauta en el 2020 dejaron a nivel mundial grandes desafíos planteados, gestionados y muchos otros por asumir en todos los contextos, así como la transformación de hábitos y nuevas prácticas de la vida diaria. Uno de ellos fue la combinación del teletrabajo, la atención escolar de los hijos por el cierre de las escuelas y el inminente confinamiento en los hogares lo que se tradujo, encargarse en tiempo y espacio simultáneo de las labores domésticas.

Sin duda alguna, la gestión de habilidades de multitareas para quienes tuvimos que asumirlas sin previo aviso, permitió plantearnos nuevos retos, poner en práctica nuevas habilidades y mantener un equilibrio emocional, para no sucumbir en el intento.

La organización, el cambio a nuevas rutinas, la resiliencia y el trabajo en equipo, se convirtieron en elementos claves para enfrentar la tarea, nada fácil y por demás compleja, máxime si también vivías los desafíos de tener un familiar con COVID-19 o lidiar con las noticias cada vez menos optimistas, además de la coordinación de compras esenciales, en línea o a domicilio por el temor al contagio directo.

Es cierto que la familia se reconoce como la primera escuela de todo ser humano, y quién cuestionaría hoy esa premisa, pero de ahí, a convertirla en el espacio formal y

académico lejos de las oportunidades reales de socialización y convivencia escolar, ahí el primer desafío planteado.

Aun cuando está marcando tendencia como opción educativa el homeschooling, también conocido como Educación en Familia, donde los padres deciden por muchas razones, educar a los hijos fuera de las instituciones educativas tanto públicas como privadas, también es cierto que por lo general éstas familias tienen la cultura, la decisión, las posibilidades y sobre todo el tiempo para tal fin.

Abordando este primer desafío, se presenta el segundo, que ubica a los padres, con compromisos laborales formales y definidos, que deben asumir en el mejor y afortunado de los casos, la opción de teletrabajo, requiriendo obviamente una estructura y reacomodo familiar en espacio y tiempo, incluso de índole emocional.

En Panamá, la norma que regula el Teletrabajo se sustenta en la Ley 126 de 18 de febrero de 2020, publicada en la Gaceta Oficial

28965-A del 19 de febrero de 2020, donde se define como la prestación de servicios subordinada, sin presencia física en el centro de trabajo o entidad pública, a través de medios informáticos, de telecomunicaciones y análogos, mediante los cuales, a su vez, se ejerce el control y supervisión de las labores.

Asumir el teletrabajo como una nueva forma de organización y desempeño laboral a distancia, ya prevista como una utopía en el siglo pasado, permitió acompañar en primera línea el proceso escolar de los hijos de manera virtual, sin embargo, simultáneamente se traduce en una tarea compleja que requiere del autodominio, gestión de tiempo, y del establecimiento de prioridades para liderar el transitar por este desafío marcado por lo incierto y cambiante de lo que vivimos como humanidad.

El éxito de esta práctica laboral, es en definitiva la buena comunicación y comprensión por parte de todos los miembros de la familia, entender claramente los principios y objetivos del teletrabajo, apoyar en la definición de un espacio exclusivo para ello, mantener

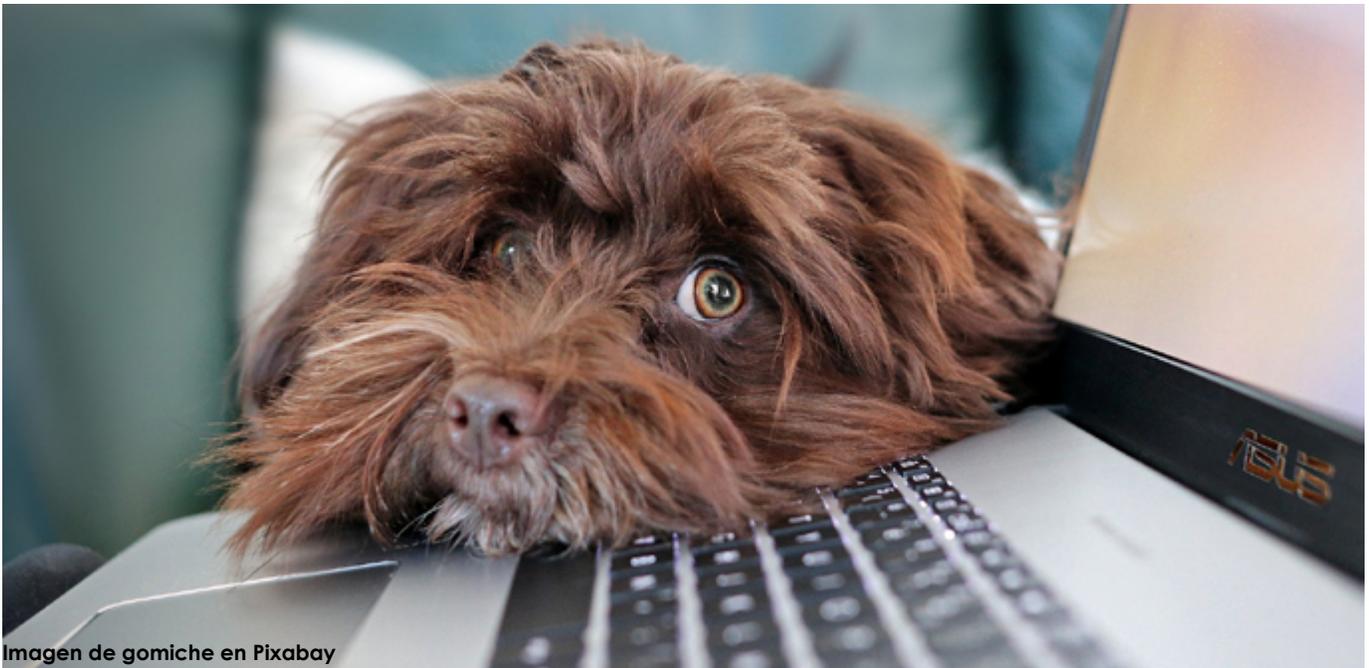


Imagen de gomiche en Pixabay

una preparación mental, en concordancia con una buena organización del tiempo, con metas y resultados claramente definidos que evite la procrastinación o reduzca la productividad esperada. La flexibilidad radicará precisamente, en el autodominio y adaptación de ese espacio, con el tiempo destinado para su cumplimiento efectivo.

El tercer desafío, es sin duda la capacidad de adaptación y equilibrio emocional, sobre lo que nos correspondió vivir a cada uno, en sus justas particularidades; cada familia, en esencia, cada persona, posee sus características y estilos propios, que debieron conjugarse para asumir de la mejor manera la ruptura paradigmática que imponía la COVID-19, donde como protagonistas nos ubica claramente en un antes y después de la pandemia.

El superar desafíos, el ser protagonista de los cambios paradigmáticos, cuestionar que los sistemas están obsoletos, enfatizar que los modelos educativos requieren actualizarse, anhelar tiempo de calidad con la familia, reactivar nuestra capacidad de asombro, ensimismarse de lo simple, conectar con nuestro interior y disfrutar el aquí y el ahora, eran expresiones o sueños, que sin temor a equivocarme muchos buscábamos, y curiosamente ese espacio y oportunidad llegó con la pandemia, a su manera, pero se dio, sólo que irrumpió y como todo cambio llegó sin previo aviso, se impuso, y como seres humanos aún no entendemos, y nos empeñamos a desafiar, a criticar o buscar las opciones para buscar lo perdido y escapar contradictoriamente de lo que buscábamos incansablemente.

Lo notable de esta impronta que hoy nos deja la pandemia, es que nos dimos cuenta que podemos tener la posibilidad de vivir con menos lujo, sin apuro, con sencillez, con

menos cosas superficiales, autogestionar nuestro tiempo, apreciar vínculos y relaciones, valorar lo que tenemos y sobre todo a quienes tenemos, ser empáticos y al mismo tiempo adaptarnos rápidamente a los cambios, asumiendo lo incierto y los nuevos retos con valentía y empoderándonos de habilidades necesarias para afrontar la realidad.

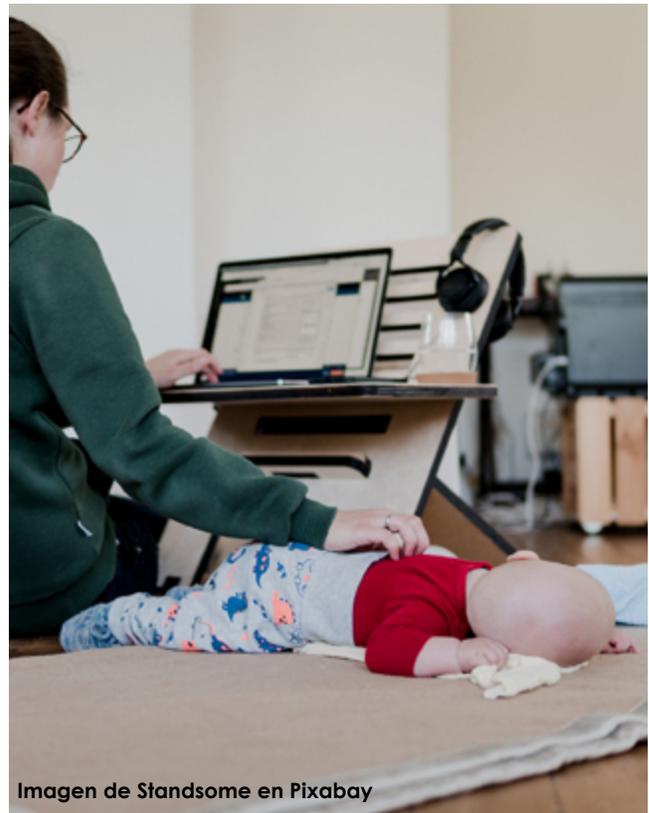


Imagen de Standsome en Pixabay

de Buena Fuente es un espacio en la revista, sólo para buenas noticias



RECONOCIMIENTO

a funcionarios que se retiraron en el 2020



Filiberto Gómez
Docente
Facultad de Ciencias
Naturales y Exactas
45 años 6 meses



Gonzalo Gutiérrez
Docente
Facultad de
Humanidades
45 años 4 meses



Víctor Jiménez
Docente
Facultad de Ciencias
Naturales y Exactas
45 años 4 meses



Roque Lagrotta
Docente
Facultad de
Humanidades
44 años

En el año 2020, la Universidad Autónoma de Chiriquí alcanzó los 25 años de su fundación, celebrando su cumpleaños de plata y escribiendo un cuarto de siglo de historia. En estos momentos se cuenta con una identidad y un quehacer de una institución de educación superior, plenamente establecidas, esto gracias al esfuerzo y aporte de profesionales académicos y administrativos que hicieron trayectoria.

Nuestra institución es una comunidad de personas, compartiendo la misma misión, visión y valores, procurando con su esfuerzo alcanzar las metas institucionales, avanzar en el camino, por eso nos alegramos con el éxito de los estudiantes, nos entristecemos con la partida física de los compañeros; porque en una comunidad se comparten afectos, respetos y amistades.

La Dirección General de Recursos Humanos, los invita a reflexionar sobre el valor del aporte de cada colaborador y a reconocer la entrega de años de servicio que le dan a la UNACHI.

Le damos las gracias a nombre de toda la comunidad universitaria, a los colaboradores docente y/o administrativo que en el año 2020 se retiraron de la institución. Para estos colaboradores nuestras muestras de admiración, aprecio, cariño y respaldo. Y a los que seguimos en la institución continuar el legado que nos han dejado con la responsabilidad de seguir aportando al crecimiento de la Universidad.





Elia de Rincón
Docente
Facultad de
Humanidades
43 años



Jorge Barraza
Docente
Facultad de
Humanidades
43 años



Marco Tulio Guillen
Docente
Facultad de Ciencias
Naturales y Exactas
43 años



Carola Coriat
Docente
Facultad de
Humanidades
40 años



Mártir Villarreal
Administrativo
Dep. de Protección
Universitaria
39 años 1 mes



Amparo Morales
Administrativa
Clínica Universitaria
38 años 7 meses



Raquel C. de Del Cid
Administrativa
Dir. de Auditoría Interna
38 años 7 meses



José Juncá
Docente
Facultad de Derecho
y Ciencias Políticas
36 años 7 meses



Arturo Weddherburn
Docente
Facultad de Ciencias
Naturales y Exactas
36 años 10 meses



Marcela Miranda
Administrativa
Cafetería Universitaria
34 años 8 meses



Ángel Ortega
Administrativo
Facultad de Ciencias
de la Educación
34 años 1 meses



Gloria Hernández
Docente
Facultad de
Humanidades
27 años 3 meses



Cristela González
Administrativa
Clínica
odontológica
27 años 1 mes



Laurina Brooks
Docente
Centro Regional
Universitario de Barú
26 años 6 meses



Israel Rojas
Administrativo
Dep. de Protección
Universitaria
24 años 6 meses



Ceferina Gutiérrez
Administrativa
Facultad de Ciencias
Naturales y Exactas
22 años 11 meses



Manuel Solorzano
Docente
Facultad de
Comunicación Social
22 años



Edwin Navarro
Administrativo
Facultad de
Comunicación Social
21 años 10 meses



Rosa M. de Chaves
Administrativa
Centro Regional
Universitario de Barú
20 años 6 meses



Mirka Pino
Administrativa
Fac.de
Adm. Pública
17 años 9 meses



Blas Cedeño
Administrativo
Fac.de Ciencia
de la Educación
13 años 2 meses

No se logró contar con las fotos de:

Roberto Mora - Doc. Facultad de Ciencias Naturales y Exactas - 45 años

Feliciano Batista - Doc. -Fac. de Ciencias Naturales y Exactas - 41 años 6 meses

Ilicia Guerra de Wallace - Doc. - Facultad de Enfermería - 33 años 6 meses

Camilo Atencio - Doc.- Fac. de Ciencias Naturales y Exactas - 21 años 6 meses

¡GRACIAS!

POR LOS AÑOS DE SERVICIOS DEDICADOS A LA
INSTITUCIÓN.

Fuente: Sección de Bienestar Laboral - RRHH - UNACHI

Feliz Cumpleaños!



01
ENE
ZULEIKA ARAÚZ



21
ENE
ANA C. LÓPEZ



24
ENE
BETZABÉ QUINTERO



30
ENE
MARGARITA QUIRÓZ

Feliz Cumpleaños!



11
FEB
MARICELA RODRÍGUEZ



27
FEB
MARIO FONSECA

Leyendas y tradiciones del año nuevo chino

por: Carmen Chen - Impulsadora de la cultura chino panameña

carmen.chen@unachi.ac.pa

Muchas son las leyendas a través de las cuales se teje la historia, dándole significado y valor a las tradiciones de cada pueblo.

Siendo la cultura China una de las más antiguas del mundo, con más de 5,000 años de edad, sus semillas se han esparcido y germinado a lo largo de generaciones que han contribuido al crecimiento de países y, con ello, formado empresas familiares y comerciales donde protegen, preservan y dan continuidad a su cultura.

El Año Nuevo Chino, conocido también como la “Fiesta de la Primavera”, es una de las fechas más importantes en China y muchas regiones donde sus descendientes se concentran. Sus tradiciones se han conocido en Panamá por diferentes grupos y asociaciones a lo largo de la geografía y contempla actividades que van desde cenas familiares, presentaciones artísticas con la ejecución de música, danzas como la del León Chino, decoraciones con alegres colores rojos y brillantes, lanzamientos de fuegos artificiales, entre otras.

La fecha de celebración se rige por el calendario lunar chino. El viernes 12 de febrero, comenzará un nuevo año chino, dando entrada al año del Búfalo de Metal y a momentos de felicidad en el que todos se desean buena suerte, con la esperanza de vivir un año lleno de abundancia y prosperidad.



Imagen de David Mark en Pixabay



Imagen de Nasser alsubie en Pixabay

Del cómo surge la leyenda de la celebración del Año Nuevo Chino.

Cuentan los abuelos una antigua leyenda que habla sobre la existencia de un monstruo llamado "Nian", de aspecto de serpiente con cabeza de dragón larga y cuernos afilados que vivía en el fondo del mar durante todo el año, haciendo su aparición en vísperas del año nuevo para alimentarse de las personas y el ganado de los pueblos cercanos a las costas de China.

Los pobladores por miedo a esta criatura huían por esas fechas hacia las montañas, hasta que un anciano de cabello blanco decidió enfrentar y asustar a "Nian", en lugar de huir como los demás pobladores, éste quemó bambú y pólvora (lo que se considera un precursor del petardo) he hizo mucho ruido, pegó papeles brillantes rojos, encendió velas en las casas y usó ropas de color rojo. La sabiduría del anciano fue la de enfrentar y no demostrar temor.

Cuando las personas regresaron al pueblo, vieron que éste no había sido destruido y

cada víspera de año nuevo se estableció la tradición de seguir el rito que el anciano había practicado para ahuyentar al monstruo. Tradición que se ha mantenido hasta nuestros días simbolizando el triunfo sobre el monstruo, el ingenio y la decisión del hombre por enfrentar sus temores y el respeto por el consejo de un hombre sabio.

Leyenda de los sobres rojos.

De los muchos personajes que contienen las leyendas chinas, se habla de un demonio llamado "Sui" que asustaba a los niños mientras dormían, lo cual les causaba altas fiebres e inestabilidad mental. Los padres prendían velas toda la noche para proteger a sus niños de este demonio.

En vísperas de año nuevo, en ciertos hogares, los padres entregaban a sus hijos ocho monedas que eran envueltas en papel rojo para distraer y mantenerlos despiertos ante el ataque del demonio.

Algunos los colocaban debajo de la almohada al dormir, para que al llegar el demonio se asustara con el colorido del

sobre y el ruido de las monedas. Este sencillo acto se convirtió en la solución para enfrentar los ataques y, desde entonces, entregar monedas en un sobre rojo fue visto como símbolo de seguridad y traer la buena suerte.

Leyenda de las Coplas de Primavera (letreros con caracteres chinos).

Antiguamente, siguiendo con la referencia de mundos de fantasía plagados de monstruos, demonios y espíritus, se creía que colgar una pieza de madera de durazno con una inscripción de los nombres de los guardianes del mundo en cuestión, mantenía alejados a los espíritus malos que atacaban a las personas.

Al paso del tiempo se fue reemplazando la pieza de madera por el papel rojo y palabras que simbolizan la buena suerte y la felicidad, convirtiéndose en costumbre para dar la bienvenida al nuevo año y desear buenos deseos.



Foto: Reunión familiar

Actividades de Año Nuevo.

Dentro de las actividades que actualmente se practican en torno a la reunión con las familias y amigos a lo largo del feriado, que



Imagen de Ida Huang en Pixabay

en China son siete días, se destacan:

La colocación de imágenes de dioses en las puertas con oraciones de bendiciones, salud, longevidad y paz.

Exhibir pinturas con temas primaverales como flores, niños, la diosa de la misericordia y la fertilidad, gallos, bueyes, frutas maduras, tesoros, narraciones en imágenes de leyendas y relatos históricos, entre otros.

Organizar una cena de reencuentro, sobre todo porque muchos jóvenes suelen regresar a casa en los días feriados y compartir la preparación de comidas y postres propias de su región.

Entregar sobres rojos cuyas cantidades son equivalentes a:

Los padres: De B/.100.00 a B/.300.00;

Amigos cercanos e hijos de parientes: De B/.10.00 a B/.30.00;

Colaboradores cercanos: De B/.20.00 a B/.200.00;

Hijos propios: B/.20.00;

Niños conocidos: De B/.5.00 a B/.10.00.

Cabe destacar que es una costumbre, más

no una obligación, el realizar las entregas de sobres con las cantidades descritas, pero es innegable la alegría que se siente al recibirlos para quienes lo hemos experimentado.

Disfrutar en familia de las emisiones de programas artísticos y culturales con la participación de artistas chinos, ya sea locales o internacionales. En China, se prepara una gran producción que es emitida por la Televisión Central China (CCTV).

Asistir a celebraciones públicas a presenciar las danzas populares y tradicionales como las del León y del Dragón, así como visitar templos, parques con exhibición de obras de teatro con títeres, ópera, artes marciales, artesanías y ofrecer sacrificios a los antepasados en altares.

Tradiciones Desaparecidas del Año Nuevo Chino.

Como dato curioso y cultural, mencionamos algunas tradiciones que han ido desapareciendo por el progreso y otras por la falta de continuidad dentro de las nuevas generaciones, pero que nuestros ancianos recuerdan:

Ofrecer sacrificios al Dios del fogón de cocina.

Casarse sin elegir una fecha específica.

Abrir puertas con petardos en la mañana del Año Nuevo Chino.

No usar escobas el día del Año Nuevo Chino.

Ofrecer sacrificios al Dios de la fortuna.

No salir de casa el 3er día de la fiesta de la primavera.

Ya sea que se encuentre en China o cerca de un descendiente de esta cultura, no perdamos la oportunidad de conocer la riqueza de esta celebración que, aunque tiene sus orígenes en leyendas, desembocó en una de las tradiciones más significativas de estas fechas: convocar a la familia en una reunión de recordación y homenaje a sus ancestros, preservando la cultura, educando, legando su historia a las nuevas generaciones y siempre dar un mensaje esperanzador de bienestar y prosperidad, enfrentando en unión las dificultades de cada año.



新年快乐 - ¡Feliz Año Nuevo!
身体健康 - Que tenga buena salud.
阖家欢乐 - Felicidad a toda la familia.



¿Qué es una buena alimentación?

Por: Keylin Soto Pérez – Nutricionista

keylinsoto13@gmail.com Instagram: Nutrikey_

Quando nos hablan de alimentación saludable muchas veces lo primero que pensamos es:

“¡que caro y que aburrido!” Si bien es cierto, en la mayoría de los casos este pensamiento es reforzado por la industria alimentaria, que se ha encargado de promocionar productos poco asequibles, vale la pena detenernos a cuestionar si es realmente cierto.

Desde mi perspectiva, no considero que sea ni aburrido ni caro. Para llevar una dieta saludable basta con echarle un vistazo a los platillos que preparaban nuestros abuelos.

Algunas de las reglas generales en cuanto a

esta dieta son:

1. Evitar los alimentos ultraprocesados. Los alimentos ultraprocesados por lo general tienen más de cinco ingredientes. Para saber esto, podemos ver la lista de ingredientes de cada producto que adquirimos en los supermercados, si tiene más de 5 ingredientes es mejor evitar consumir ese producto.
2. Escoger alimentos naturales. Aunque muchos productos se venden como alimentos “naturales”, realmente los podemos identificar como los que solamente contienen un ingrediente. Es decir, si dice que es jugo de manzana la lista nutricional debe únicamente especificar manzana, no

algún otro aditivo, azúcar, etc. Aunque claro, los productos más naturales que podemos conseguir los encontramos en los mercados o ferias frescas, por ejemplo, verduras, frutas, legumbres, etc.

3. Balancear la dieta. Variar los alimentos naturales que escojamos consumir diariamente es fundamental para mantenernos saludables, así como también comer de todo un poco, no es bueno solo comer ensaladas o solo harinas, debe haber un poco de cada cosa.

4. Tener una buena relación con los alimentos. Luego de una dieta balanceada es muy importante comer las cantidades necesarias que nuestro cuerpo necesita para funcionar de manera óptima. No se trata de dejar de comer o comer más de la cuenta. Tampoco es saludable comer mucho y luego sobre ejercitar el cuerpo "para rebajar lo que comí de más".

5. Comer lo que el cuerpo necesita; no comer ni más ni menos; tener la energía necesaria del día y los nutrientes.

Una buena alimentación a lo largo del día es importante para mantenerse saludable y el desayuno es la comida más importante para lograr un buen rendimiento intelectual y laboral.

Importancia del desayuno antes de trabajar:

- Energía
- Mejora la concentración
- Menos antojos durante el día
- Aumenta el rendimiento y la productividad en el trabajo.
- Mejor humor; mejor relación con los compañeros de trabajo



- Mejora la memoria

¿Cómo preparar un desayuno equilibrado?

Para que sea equilibrado, deben estar representados como mínimo los siguientes grupos de alimentos: carbohidratos (lácteos; harinas integrales; frutas; avena; vegetales) proteína (huevo; queso; lácteos; carne); y grasas (aceite de oliva; aceitunas; mantequilla; aguacate)

Algunos ejemplos:

- Tortilla con huevo y espinacas
- batido de avena con leche y frutas
- Panqueques de avena con Chía
- Tostadas integrales con huevo tomate y aguacate
- Parfait de yogurt
- Huevos rancheros con tortilla.

Y los nombres más
frecuentes en la UNACHI son...



- | | |
|-----------|-----------|
| 2. Luis | 6. Rosa |
| 3. Jorge | 7. Miguel |
| 4. María | 8. Edgar |
| 5. Carmen | 9. Víctor |

El primer puesto en nombres más frecuente entre docentes y administrativo en la Universidad Autónoma de Chiriquí, lo tiene el popular **José**. Esta información es obtenida por la base de datos de nombres para la confección de los carnés que contiene 1 179 nombres.

Si desea colaborar esta es nuestra línea editorial

La revista es de carácter humano, social, motivacional e informativo, en el ámbito del Recurso Humano de la Universidad Autónoma de Chiriquí. Su temática será abierta dirigida a un público diverso. Aunque esta destinada principalmente a los funcionarios de la UNACHI, estará disponible en la página web de la institución para su alcance global.

Para aquellas personas que quieran colaborar con la revista les indicamos:

- Se recomienda que el lenguaje sea claro, ligero y evitando tecnicismos.
- El título del artículo debe ser atractivo y breve para llamar la atención.
- Todo artículo tiene que estar firmado al final con su nombre y apellido, formación o especialidad y debe incluir un correo electrónico.
- La extensión del artículo no debe exceder de 4 página tamaño carta, escrito a doble espacio en tipo Arial 11.
- Si se incluye imágenes o graficas debe ser propias o bajo Licencias Creative Commons.

- El archivo debe ser enviado en Word o algún procesador de texto.
- El formato para las imágenes debe ser en jpg o png.

Proceso general

La revista es bimestral, por lo que los colaboradores deben enviar los artículos antes de la fecha indicada para el cierre de recepción (ver cuadro) al correo electrónico adh@unachi.ac.pa se les responderá en un plazo no mayor de 15 días hábiles si fue aceptado. El artículo se somete a evaluación de contenido y estructura.

Las colaboraciones aceptadas se programan para los siguientes números, no hay compromiso de publicación inmediata. El equipo editorial es responsable de la revisión, recomendación a los autores y solicitar los cambios y/o complementos de información que se requieran para la publicación del artículo.

La distribución de la Revista es gratuita

CUADRO DE CALENDARIO DE LA REVISTA PARA EL 2021

Número de la revista	Tiempo de cobertura	Fecha de cierre de artículo	Fecha de publicación
1	ENERO - FEBRERO	1 DE FEBRERO	14 DE FEBRERO
2	MARZO - ABRIL	1 DE ABRIL	14 DE ABRIL
3	MAYO - JUNIO	1 DE JUNIO	14 DE JUNIO
4	JULIO - AGOSTO	1 DE AGOSTO	14 DE AGOSTO
5	SEPTIEMBRE - OCTUBRE	1 DE OCTUBRE	14 DE OCTUBRE
6	NOVIEMBRE - DICIEMBRE	1 DE DICIEMBRE	14 DE DICIEMBRE



UNACHI



Dirección General de Recursos Humanos

Valoramos tu experiencia y mejoramos tu futuro
en la UNACHI



ADN

Comunicación Interna de
Recursos Humanos - UNACHI