



Einstein News

VOLUMEN 1, N° 2

05 DE JULIO, 2018

EN ESTA EDICIÓN:

- Coaching de autoliderazgo
- Einstein Creativo.
- Tips de autocuidado.
- Pasatiempo.
- Curiosidades
- Columna de opinión
- Encuentro de líderes
- Felices vacaciones de invierno

¡¡¡FELICES VACACIONES DE INVIERNO!!!



Ha sido un arduo semestre, con muchas actividades, horas de traspase, pruebas, trabajos...

Les deseamos unas felices vacaciones a nuestros compañeros y profesores, para volver con más entusiasmo el 2° semestre.

Coaching de autoliderazgo en Unab:

Participan 3° y 4° medio

El 13 de junio, asistieron nuestros compañeros de 3° y 4° medio a un Coaching de autoliderazgo, organizado por el Departamento de Psicología, de la Universidad Andrés Bello.

A las 9 horas vino el bus a buscar a los cursos y, a pesar de ser una mañana muy fría, había mucho entusiasmo y expectativas sobre lo que iba a ocurrir en la actividad.

En el auditorio Gonzalo Rojas de la Universidad se desarrollaron distintas dinámicas de trabajo en equipo y de creación de un líder, con sus respectivas cualidades.



Einstein Creativo

Nuevamente, nuestro compañero Mario Mendoza, de 2° medio, nos comparte esta creación, que nace de su propia inspiración:



Curiosidades (sobre los gatos)

- Un gato casero vive en promedio 16 años, mientras que uno callejero sólo entre 3 y 5 años.
- Los gatos tienen más huesos que los seres humanos, nos ganan por 24.
- Los gatos se saludan rozando sus narices.

Tips de autocuidado

¿Agua, jugo o bebida?

- El agua no contiene grasa, azúcar ni calorías, por lo tanto es ideal. Quienes no están acostumbrados a su consumo, lo recomendable es que lo hagan de forma paulatina y agregarle rodajas de frutas limón, naranja, pepino, melón o frutillas) para darle sabor.
- Los jugos envasados que no son bajos en calorías o light, en general contienen mucha azúcar, alcanzando incluso el 30% de las calorías totales que se deben consumir en un día. A esto se suma que la fruta diluida es mínima, por lo que las vitaminas y minerales están en bajas cantidades. Con esto, se sugiere un consumo restringido.
- Los jugos naturales también tienen altos niveles de azúcar, ya que por lo general para prepararlos se necesita más de una fruta. Por esta razón, para hacerlos más saludables la recomendación es diluirlos en agua y así aprovechar toda la pulpa y fibra. Frutas como melón, durazno o frutillas, típicas del verano, son ideales para prepararlos.
- Las bebidas gaseosas además de agua, contienen azúcar, saborizantes y químicos. Un vaso de 350 ml. puede alcanzar 180 calorías. Si bien las bebidas light no aportan calorías -pues no tienen azúcar-, sí cuentan con el resto de los ingredientes poco saludables. Además, las bebidas colaboran con la descalcificación de dientes y huesos.

Columna de opinión

Los prejuicios frente al ideal de la mujer en la sociedad actual.

Desde que nacemos, somos clasificados dentro de prejuicios y normas que exige la sociedad de hoy en día. En los hombres, estos prejuicios se ven marcados con la idea de que deben ser líderes y valerse de su inteligencia o fuerza. En cambio, dentro de las mujeres, se nace con la idea de que son débiles, y que triunfarán más en la vida si son bellas. Estas exigencias muchas veces llevan a frustraciones o decepciones en la vida joven y adulta al no poder cumplir estos estándares, los que en exceso pueden llevar a depresiones y ansiedad. Estos prejuicios, se ven muy marcados también en el área laboral, donde el hombre está enfocado a hacer trabajos más duros, como en la construcción, o a optar a cargos de alta dirección. A diferencia de la mujer donde se espera que haga trabajos más sociales o se dedique a su hogar. Incluso dentro de las mismas áreas, se notan diferencias e injusticias respecto a las mujeres. Por ejemplo dentro de un hospital, el rol de doctor se le entrega a un hombre, y el de enfermera que lo tiene que ayudar a una mujer. La desigualdad se ve incluso en la entrega de los salarios por un mismo trabajo, las mujeres ganan menos por el mismo esfuerzo que un hombre.

Por otro lado, el hombre tiene la obligación social de ser exitoso profesionalmente y su valor no depende de su cuerpo. Mientras, la mujer tiene la presión de lucir una imagen agradable y esbelta, sin darle tanta importancia a lo inteligente que pueda llegar a ser.

Vivimos en una sociedad que aún cree en la mujer débil, que necesita a un hombre para vivir una vida plena. Donde la mujer se siente menor al hombre, y se deja pasar a llevar por los ideales impuestos y por el hombre ejerciendo el poder que la sociedad le otorga para manipularla, desde la forma en que se viste, hasta con quien pasa su tiempo. Esto ocurre porque a la mujer se le ha hecho ser vista como un objeto sexual creado para satisfacer al hombre, donde además de eso, debe cumplir ciertos estándares sociales para ser aceptada, suficiente para llegar a complacer al hombre.

Esta idea de la mujer ha llevado a crear una industria en torno al cuerpo femenino, donde la mujer es sexualizada en todas las facetas de comunicación. Tanto la música, como la televisión y las redes sociales han tenido que ver en la propagación si no todas, existe un gran descontento latente sobre su propio físico. Las condiciones sociales han hecho que la mujer sea vista como competencia y amenaza frente a otras mujeres, vivimos en una carrera interminable por ser la más hermosa. La sociedad misma ha creado falsedad en torno a la mujer, caras bonitas con cerebros vacíos, porque hoy en día importa más la medida de la cintura de una mujer a sus capacidades intelectuales o sociales.

Por generaciones, las mujeres se han visto disminuidas bajo una sociedad machista donde son constantemente perjudicadas, donde cada vez que alzan su voz en contra de los prejuicios sexistas, son ridiculizadas y calladas rápidamente.

Actualmente las marchas feministas han puesto la incomodidad de las mujeres hacia estas ideas machistas en la mesa de conversación, y aunque quede mucho camino por recorrer para cambiar la imagen del género femenino, esto ya ha comenzado.

Victoria Ledezma

Centro de estudiantes participa en encuentro de líderes

El 01 de junio nuestro Centro de estudiantes participó en una actividad organizada por la ONG Contracooltura, llevada a cabo en el auditorio de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Concepción.

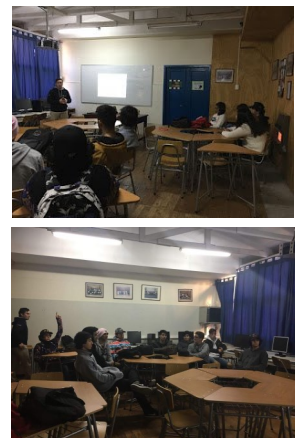
En esta oportunidad, estuvo presente el Seremi de Educación, junto con dos expositores, quienes se refirieron a la importancia del liderazgo, la inspiración que un líder debe tener y los obstáculos que debe superar para cambiar el mundo que le rodea.

Fue una instancia muy interesante, entretenida y motivadora, que nos demostró que ninguna barrera es suficiente cuando se tienen ganas de salir adelante y triunfar en la vida.



Charla de Ingeniería en minas y en construcción UdeC

El 15 de junio, todos los interesados de la jornada de la mañana, pudieron asistir a una charla, organizada por estudiantes de Ingeniería en minas y en construcción de la Universidad de Concepción. Nuestros compañeros pudieron enterarse del perfil de egreso de la carrera y de las múltiples experiencias que se viven en la educación superior, por lo que fue una actividad interesante y enriquecedora.



Pasatiempo

T	J	V	H	E	L	J	L	H	L	D	C	S	C	M	C	F	O	G	N
O	A	W	A	E	K	R	U	P	E	R	L	W	U	K	T	V	R	Q	N
O	T	N	U	B	B	H	F	W	P	K	B	Ñ	X	K	E	M	T	X	Ñ
G	V	G	A	H	I	M	A	R	I	E	L	A	L	S	Z	H	N	U	J
S	I	E	N	I	G	G	V	A	O	Ñ	R	J	A	Z	T	I	N	A	D
M	K	I	I	T	D	Q	A	R	R	S	N	K	F	I	F	U	E	V	Z
R	X	W	R	P	G	J	N	I	O	D	S	O	D	G	G	Z	O	S	Ñ
R	V	I	A	H	O	V	E	Y	L	B	N	I	K	N	Z	F	D	W	R
U	V	Y	K	G	N	X	S	G	B	T	E	A	O	A	I	A	U	B	J
M	Ñ	P	K	Q	Z	D	S	E	M	G	X	R	S	C	H	H	C	N	S
A	P	X	X	Z	A	R	A	I	A	E	U	M	T	I	O	R	I	P	H
I	E	W	G	K	L	I	Y	Q	P	J	D	L	O	O	O	R	H	W	A
L	M	H	K	S	O	G	C	L	P	A	I	B	B	C	N	T	F	W	R
K	G	N	Z	E	U	X	Q	K	W	E	L	L	N	F	I	I	O	J	A
K	D	B	T	C	B	O	S	T	I	Z	I	Z	W	Y	C	I	K	B	S

Encuentra en esta sopa de letras, los nombres de todos los profesores de nuestro colegio :)