

HABLEMOS

Castro Carazo

10ma Edición - Enero 2019



¡Les deseamos

un 2019 lleno de

éxitos!

CASTRO
CARAZO
UNIVERSIDAD



1936

¡Muévete!

Por: Yam Poll Gómez Ruíz
Estudiante de Ingeniería Informática

Muchas veces nuestra vida de estudiantes nos llena la agenda de actividades y perdemos de vista el auto cuidado que necesitamos para nuestro cuerpo.

El ejercicio nos da beneficios muy importantes que nos servirán en nuestra vida cotidiana:

1 Reducción del estrés: El ejercicio cardio promueve la activación de todo el cuerpo, para el bienestar en el cerebro. Además, mantiene oxigenadas todas las células, lo cual te puede ayudar en el momento en que debes estudiar y aprender nuevos conceptos.

2 Mejor composición corporal: las personas más activas mantienen más fácilmente un peso estable y tienen una mejor masa corporal. Además de sumar el hecho de tonificar la masa muscular.

3 Mientras nos ejercitamos, consumimos más agua. La hidratación es clave para un mejor bienestar: es importante obtener la cantidad adecuada de agua antes, durante y después del ejercicio.

El agua regula la temperatura del cuerpo, lubrica las articulaciones y ayuda a transportar nutrientes que aportan energía y lo mantienen saludable. Un tip muy importante para mantenerse bien hidratado es que por cada 20 kilos de peso debes tomar un litro de agua o sea si pesas 80 kilos debes tomar 4 litros de agua y sentir la diferencia.

¿Cómo lo logro?

- Plantéate una meta a corto plazo.
- Elige una actividad que te guste hacer y te motive a moverte.
- Luego dedícale 6 días a la semana a esa meta 45 minutos a cualquier hora.

¡No cuesta nada y verás los resultados muy rápido!



Poema: "Caminar Descalzo"



Por: Yilmar Trujillo Herrera
Estudiante de Administración de Negocios

En tus cálidas arenas, mis pies han descubierto la plenitud de la existencia.

Con tremenda curiosidad observo que no te gusta guardarte nada, pues el mar se encuentra obsesionado en querer borrar cualquier huella.

Oscuros cauces invaden mi alma de aceptación total

Con tu brisa has logrado saciar aquella sed que un principio parecía eterna

El miedo se disuelve a cada paso formando exquisitas tonalidades en una melodía infinita. Todo discurre en un orgasmo de sensaciones cósmicas.

Al tratar de comprenderte, se sacrifica el único momento en el que tienes lugar y en el cuál realmente se es capaz de decir: estoy vivo

Caminar descalzo en el vacío, mirar que todo es pasajero, descubrir que al fin de cuentas solo somos instantes.

La Música y el impacto que tiene en el aprendizaje



MEP 2009 Indica que a nivel comunal, asistir a conciertos, recitales, son importante desde el punto de vista de las relaciones públicas ya que atrae a un número de miembros de la comunidad que son testigos de un acontecimiento positivo y emocionante, estos programas preservan el sentido de identidad y promueven el sentido de pertenencia cultural.

La música más allá de ser una forma de entretenimiento para las masas o una expresión cultural y artística que siempre ha estado presente en la cotidianidad del hombre a lo largo de su historia también actúa como un medio de beneficios en el aprendizaje, provoca cambio en nuestras emociones y se utiliza hoy en día como una terapia.

Todo esto da un aporte importante a la enseñanza a nivel estudiantil como personal, dando mejoras en técnicas de estudio y desarrollo integral para un futuro como profesional universitario

Fuente: Jauset, J. (2018). La música y sus efectos: los beneficios del aprendizaje musical. Recuperado el 08 de noviembre de 2018, de <http://socialmusik.es/musica-efectosbeneficios-aprendizaje-musical/> MEP (2009). Proyecto de ética, estética y ciudadanía: Programa de estudios de Educación Musical, tercer ciclo de Educación General Básica y Educación

HABLEMOS

Castro Carazo



10ma Edición - Enero 2019

Dirección: Mariela Martínez Valle

Diseño: Ricardo Mora Quesada

Nos puedes enviar tus artículos y sugerencias
al correo: mmartinez@castrocarazo.ac.cr

