



GENTE U
JOHNNY JIMÉNEZ S
VICERRECTOR DE RELACIONES EXTERNAS
PÁG.01



NOTA U
REDES SOCIALES
PÁG.03



NOTA VERDE
EJERCICIO Y SALUD
PÁG.06



NOTA U
**CLASIFICA AL MUNDIAL DE TRIATLÓN
SIN BICICLETA**
PÁG.05

Johnny Jiménez, Vicerrector de Relaciones Exteriores

“Fui formado para no rendirme”

Andrey Berrocal G.
andrey.berrocal@castrocarazo.ac.cr



El vicerrector disfruta de lo que hace, por eso le encanta su trabajo.

La silla de la Vicerrectoría de Relaciones Exteriores, está ocupada por una persona que sabe sacarle provecho a las oportunidades de la vida.

Seguro, esforzado y perseverante, son solo algunas de las virtudes que caracterizan a don Johnny Jiménez Sánchez, de 54 años, y quien desde hace 6 labora para la Universidad Castro Carazo.

Asegura que todo lo que es hoy se lo debe a sus papás, Johnny Jiménez y Cristina Sánchez (q.d.D.g).

“Disfruté mucho mi niñez junto a mi hermano Willy; recuerdo que una tarde de domingo, después de comer pollo en familia, nos dio por payasear a mi hermano y a mí en la cocina de la casa, fue tal el “show” que soltamos la risa durante 20 minutos sin parar”, rememoró don Johnny, uno de los lindos recuerdos de

su niñez.

Cursó la primaria en la escuela Pilar Jiménez de Guadalupe, donde gracias a los dictados que le hacía su maestra, la niña Isabel Calvo León, hoy presume de una excelente ortografía. Junto a sus papás conoció la felicidad y pese a que hubo momentos complicados, siempre se conservó el respeto y el buen ejemplo en el hogar.

“Soy un producto elaborado de mi mamá y mi tata con esfuerzo individual, fui formado para no rendirme”, manifestó el vicerrector.

Un enamorado

En el año 1974, el hijo mayor de la familia Jiménez Sánchez, decide entrar al Colegio Divino Pastor, el cual recién admitía a varones.

La decisión de ingresar a ese colegio de monjas fue muy acertada para los intereses del muchacho, pues la belleza femenina estaba por doquier.

Con solo decir que fue compañero de la hoy actriz Maribel Guardia, con quien hasta llegó a “jugar botella” (besarse) como él dice.

“Llegue a coparme hasta en la capilla del colegio; tenía compañeras muy lindas, sin embargo, también era buen estudiante y de los que

piensa que las cosas se hacen bien”, continuó el enamorado de antaño.

Terminaba de cursar el noveno año, cuando un día habló con el papá acerca de costear sus estudios universitarios. Su señor padre no pudo asegurar que le podría pagar los estudios superiores, por lo que él mismo tomó la decisión de trabajar en el verano siguiente para ahorrar.

“Mi mamá siempre me decía que uno debía trabajar para no pensar en tonteras, entonces como mi papá era agente vendedor y lo conocían mucho, encontré trabajo como empacador, en el Más x Menos del Paseo Colón. Me pagaban ¢60 por semana. Entraba a las 8:00 de la mañana y salía a las 8:00 de la noche, lo cual significaba mucha responsabilidad y mucho riesgo para un muchacho de tan corta edad a esa hora en San José”, contó don Johnny.



Desde niño don Johnny aprendió a no rendirse. Aquí lo vemos cuando tenía 3 años.

No obstante, en ese trabajo se hizo amigo de dos cajeros que eran universitarios y que trabajaban para pagar los estudios, a los cuales tomó como modelos a seguir.

“Recuerdo que por las tardes pasaba la gente frente al supermercado con camino a La Sabana y me daban ganas de dejar el trabajo botado, pero volvía a ver a los cajeros y eso me detenía porque sabía que ellos también estaban ahí por sus estudios. Fue cuando aprendí a superarme”, narró el académico. Dos veranos después, decide que es tiempo de cambiar de trabajo, y consiguió que lo contrataran en una fábrica de muebles propiedad de unos tíos. Ahí ganaba ¢110 por semana y aprendió tanto del oficio que llegó a confeccionar un sillón en solo un día.

Eso no es todo, el joven enamorado decidió pasarse al Colegio Técnico de Calle Blancos, haciéndole caso más al corazón que a la razón, pues la jovencita que le gustaba hizo lo mismo y él la siguió.

“Me metí a llevar dibujo arquitectónico y estructural, pero la primera nota que me dieron me saqué un 3,46 y me traumó por completo, al punto que llegué a pensar en regresar a mi colegio.

Cuando regresaba a la casa me encontré con un amigo que le decíamos "Flipper", él ya había terminado el cole, pero no consiguió trabajo, entonces se metió al técnico a sacar una carrera.

Le conté lo que me pasaba y que quería devolverme al otro colegio, entonces, me dijo algo que nunca se me olvidó; me dijo que no fuera tan flojo. A partir de ahí, entendí que no podía renunciar de buenas a primeras y me puse la meta de salir adelante", reflexionó don Johnny.

Era tan aplicado que ganó el examen de la Universidad de Costa Rica (UCR) y decidió entrar a estudiar computación para seguir a la muchacha que le gustaba.

Al mismo tiempo consiguió trabajo en el Instituto Costarricense de Electricidad (ICE), donde aprendió mucho de proyectos hidroeléctricos y Geología, pero definitivamente él no se veía el resto de su vida frente a una computadora. Después de dos años de estudiar computación, se pasó a estudiar Geología, pero el horario no le sirvió y se tomó el semestre para pensar que iba a ser de su vida.

Un día estando en el famoso pretil de la UCR se encontró con una de sus amigas y ella le contó que estudiaba Publicidad.

"Me llamó tanto la atención, que fui a averiguar de la carrera y terminé por empadronarme. En cuestión de 4

años terminé, mi graduación fue en junio de 1987", confirmó Jiménez.

Obstáculos

Después de cinco años de trabajo ya como profesional y con la responsabilidad de llevar el sustento al hogar que recién había formado, con un hijo por quien responder, quedó desempleado por primera vez en la vida.

La situación parecía complicarse en ese momento, pero un amigo le dijo que en una agencia de publicidad necesitaban contratar un director regional y se fue a buscar una entrevista, con tan buena suerte que le dieron el trabajo.

Otro duro golpe en la vida de don Johnny fue el fallecimiento de su mamá hace cinco años atrás.

No obstante, don Johnny se mantiene firme en la fe y en pie de lucha por cumplir su sueño de contar con un terreno para cultivar y por las tardes ver las puestas de sol, como lo hacía El Principito.

Anhela tener un mejor país y que los estudiantes sepan aprovechar el tiempo, ya que, a su parecer, es la única variable bajo su dominio que no vuelve a estarlo.

De memoria

¿La mejor película?

Forrest Gump

¿El mejor deporte?

El golf

¿Significado de Dios?

Es todo

¿El mejor libro?

El Principito

¿Una persona especial?

Jesús

¿El país más lindo?

Costa Rica

¿El idioma que más le gusta?

Español

Ficha Personal

Nombre Johnny Jiménez Sánchez

Edad 54 años

Fecha de nacimiento 15 de mayo, 1961

Residencia Heredia.

Primaria Escuela Pilar Jiménez.

Secundaria Técnico Profesional de Calle Blancos.

Educación Superior Publicista de la UCR. Master en Negocios de la Universidad de Kellogg, Northwestern, Chigaco, Estados Unidos. Especialidad en Mercadeo y otra en Inteligencia de Negocios.

Una ola que nos va atrapando rápidamente

REDES SOCIALES

Alex Alvarado T.
aalvarado@castrocarazo.ac.cr

Casi todos las conocen y una gran mayoría de la población a nivel mundial actualmente las utilizan, pero sabemos a ciencia cierta, **¿qué son las redes sociales?**

Como seres humanos siempre solemos estar relacionados con grupos, ya sean familiares, laborales, sentimentales o de cualquier otro tipo.

En una red social los individuos están interconectados, interactúan y pueden tener más de un tipo de relación entre ellos.

Internet y las nuevas tecnologías favorecen el desarrollo y ampliación de las redes sociales, acortando distancias ya sea por medio de un muro, foto, mensaje, video y hasta llamadas, todo esto online.

Por supuesto hay ventajas y desventajas, pros y contras, un gran posicionamiento como medio de comunicación masiva, pero no debemos olvidar el peligro que pueden causar si no se utilizan de la mejor manera.

Por mencionar algunas de tantas, veamos las VENTAJAS:

- Reencuentro con conocidos en cualquier parte del



Las más usadas a nivel mundial.

mundo, diluyendo fronteras geográficas, ya que sirven para conectar gente sin importar la distancia.

- Oportunidad de integrarse a nuevos grupos de amigos, con la responsabilidad que esto significa.

- Son excelentes para la búsqueda de pareja o para compartir intereses sin fines de lucro.

- Compartir momentos especiales con las personas cercanas a nuestras vidas.

- Perfectas para establecer conexiones con el mundo laboral y profesional, ya sea integrándonos a alguna empresa o bien dando a conocer la nuestra.

- Tener información actualizada acerca de temas de interés, además

permiten acudir a eventos, participar en actos y conferencias.

- La comunicación suele ser en tiempo real.

- Pueden generar movimientos masivos de solidaridad ante una situación de crisis.

- Son bastante dinámicas para producir contenido en la web, venta y compra de casas, vehículos, cualquier otro producto o servicio.



Snapchat, cada vez toma más fuerza entre usuarios

Ahora conozcamos las DESVENTAJAS:

- Las redes pueden ser muy peligrosas si no se configura la privacidad correctamente, pues exponen nuestra vida privada.

- Se pueden dar casos de suplantación de personalidad o falta en el control de datos.

- En ocasiones es causa de rupturas en noviazgos y hasta divorcios.

- Pueden ser adictivas y devorar gran cantidad de nuestro tiempo, pues son ideales para el ocio, llegando al punto de vernos afectados laboralmente.

- Pueden apoderarse de todos los contenidos que publicamos, esto sin nosotros siquiera saberlo.

- Se sabe que suelen ser utilizadas por criminales para conocer datos de sus víctimas en delitos como: el acoso y abuso sexual, secuestro, tráfico de personas, entre otros.

Es un tema que nos da "mucho tela de donde cortar", es un fenómeno que crece día con día, hay muchas que van quedando en el olvido como **Hi5** o **My Space**, pero actualmente hay un gran grupo de favoritas.

A nivel mundial **Facebook**, es la red social más uti-

lizada, seguida de YouTube, Instagram, LinkedIn y Twitter, en nuestro país Snapchat está tomando mucha fuerza entre jóvenes usuarios.

Ahora bien, conociendo un poquito más sobre las tan mencionadas "Redes Sociales", quisimos platicar con una persona que cuenta con una cantidad considerable de seguidores en nuestro país, ¿cuáles son sus favoritas? o bien, ¿qué uso les da?

¿Qué uso les das?

Uso compartido, ya que público temas personales pero sin dejar de lado lo profesional, esto gracias a que mi carrera así lo permite, las redes se convierten en un instrumento que me acerca con mis clientes, siendo muy fluido y natural, entre más le cuente a la gente sobre mi vida, se vuelve más interesante y llamativo el lado profesional.

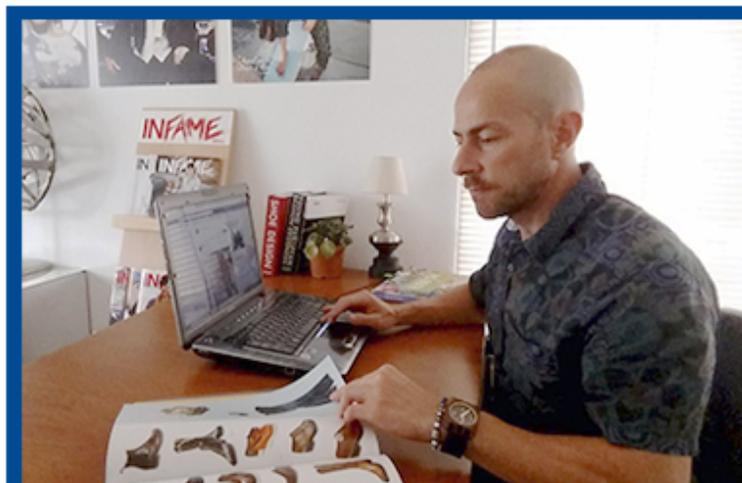
¿A nivel laboral que tanto ayudan las redes sociales?

Son una herramienta indispensable, ya que una red como Instagram logra posicionar, vender y hacer negocios, la calidad de fotografías que yo tomé, en mi caso como diseñador, me da la ventaja de que conozcan un poco más de mis productos.

¿Cómo lograr posicionarse y así obtener tantos seguidores?

Es muy interesante ya que hoy en día se cree que sos una persona relevante solo por la cantidad de likes o seguidores que se tiene, en muchos casos la gente no sabe la razón del porqué, pasa con las chicas; en ocasiones no es la más profesional, ni la de mayor trayectoria, pero sí la más guapa o la que más enseña.

En mi caso no considero tener una gran cantidad de



Johnny Murillo, en su oficina dándole seguimiento a sus redes sociales.

seguidores, desde el 2013 aperturé mi cuenta de Instagram y a lo largo de estos casi 3 años he ido creciendo considerablemente, mas no demasiado, pero tengo la certeza de que quienes me siguen lo hacen porque les gusta mi trabajo y la calidad que muestro en mis fotos, mis redes sociales son un gran soporte laboral.

¿Ha tenido alguna mala experiencia?

Lo más desagradable y sin que lo sea del todo, es que la gente confunda lo laboral y se me insinúen, esto de una manera pasada de tono,

pero muere ahí, ya que yo pongo un hasta aquí, algo que deberíamos hacer todos.

¿Qué consejo le puedes dar a los jóvenes, especialmente, sobre el cuidado que debemos tener a la hora de navegar y compartir información?

Estar conscientes del uso que le damos, de la amplitud del ciberespacio, responsabilizarse y sobre todo asumir consecuencias, sabiendo los daños y beneficios que podemos obtener.



Johnny Murillo, diseñador, educador, profesional multidisciplinario de la moda en Costa Rica.

Johnny, ¿cuáles son las redes sociales que más utilizas?

Instagram es la red social que uso todos los días (6661 seguidores), facebook, snapchat, están entre mis favoritas y para finalizar twitter en donde replicó todo lo publicado en las antes mencionadas.

Visión Actual

En nuestra próxima edición conoceremos más a fondo sobre la red social más utilizada a nivel mundial "FACEBOOK", su historia, su crecimiento, sus beneficios, platicaremos con una figura nacional sinónimo de éxito, una mujer guapa y muy talentosa, le preguntaremos **¿qué tanto le ha ayudado esta red a su carrera? ¿se puede vivir de las redes sociales?**

CLASIFICA A MUNDIAL DE TRIATLÓN SIN BICICLETA

Competencia será en setiembre de este año

Ana Virginia García Castellón
vgarcia@castrocarazo.ac.cr

Humilde, amable y sencillo, apasionado por el triatlón. Así es Jeffrey Rodríguez, un joven de 19 años, que en febrero pasado clasificó al Mundial de Triatlón en México, sin tener bicicleta.

Inició su aventura en el deporte de atletismo hace 4 años, pero el año anterior decidió participar en la categoría de triatlón. Su primera competencia en esta disciplina fue en octubre de 2015 en Puerto Viejo, y a finales de febrero de este año, participó del triatlón de Playa Hermosa donde clasificó en el puesto 12 de su categoría al mundial.

“Mi plan de entrenamiento está para todos los días (...), quiero dejar muy en alto el nombre del país y de mi papá”, mencionó Jeffrey, quien afirma inspirarse en su papá quien falleció hace 2 años.

Curiosa situación es que este joven no contaba con bicicleta al día de la competencia en Playa Hermosa, ante esto le prestaron una y únicamente entrenó 2 veces; **“si acaso entrené 2 veces en bici, eso no es preparación en la parte del ciclismo para un triatleta, me costó, fue una parte muy dura, pero yo sabía que si se me caía el ritmo no podía clasificar, traté de llevar**



Jeffrey Rodríguez es vecino de Turrialba.

un buen ritmo, a pesar del dolor, porque no tenía fuerzas, pero mi papá me las dio”, aseguró Rodríguez.

Jeffrey asegura que el entrena todos los días en Turrialba y su principal objetivo es ir en buena condición al mundial.

Su principal soporte, luego de su familia, es su entrenador Fernando García, quien le ayudaba a conseguir la bicicleta prestada.

“Mi abuelita, cuando mi mamá no podía pagarme la inscripción a alguna competencia, ella veía de dónde sacaba para poder participar”, exclamó el joven triatleta.

El Mundial

El Mundial de Triatlón 2016 se realizará entre el 12 y el 18 de setiembre de este año en Cozumel y Playa del Carmen de México.

La competencia en la que participará Jeffrey en su categoría de 19 – 24 años, está por definirse entre sprint u olímpico, estos dos tipos difieren en las distancias de la competencia.

Los Nuevos Atletas.

Jeffrey al final de la entrevista quiso aprovechar para dejar un mensaje a aquellos jóvenes que quieren integrarse a una disciplina deportiva o que ya se encuentran en ella, pero no tienen suficiente motivación.

“No hay que darse por vencido, cuando se cierra una puerta, Dios abre mil, la satisfacción más grande es que todo costó”, concluyó el triatleta mundialista.

Ya tiene bicicleta

Varias marcas se vieron interesadas en el caso de Jeffrey, entre ellas Saucony y Go Dry, quienes le apor-

taron tenis y uniformes, además de eso, Leonardo Chacón le dio una sorpresa, le obsequió una bicicleta para competir en el mundial, la que Jeffrey tanto deseaba el pasado 23 de marzo.

“Venir acá es revivir algo que fue parte de mi vida hace bastantes años, hubo quienes me ayudaron y me dieron a entender que más que verlo como un regalo, entendí que estas ayudas son por el esfuerzo y las ganas que uno pone en hacer las cosas y querer salir adelante, dan resultados”, expresó Chacón al periódico La Nación, quien entregó personalmente la bicicleta en casa de Jeffrey.

“Ser mejor cada día, quiero representar al país en el Mundial de la mejor forma, no ir a participar, estos regalos que me han dado me hacen sentir más fuerza y ganas de salir adelante, quiero ir a una olimpiada”, concluyó Jeffrey en una entrevista que le hizo La Nación.



El Mundial será en setiembre de este año en México.

Más allá de vernos bien, debemos sentirnos bien

LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO

Alex Alvarado T.
aalvarado@castrocarazo.ac.cr



Una buena meta es hacer ejercicio por lo menos 30 minutos al día, 5 veces a la semana.

Se han preguntado ¿por qué debemos hacer ejercicio?

El ejercicio debe de ser fundamental, esto para crear un estilo de vida saludable, ya que previene los problemas de salud, desarrolla resistencia, brinda más energía y puede ayudar a reducir el estrés; sin olvidar la seguridad y confianza que nos puede dar a nivel emocional.

Ahora bien, si adoptamos todo un plan alimenticio, el ejercicio también nos ayudará a mantener un peso corporal saludable y a controlar el apetito.

Veamos propiamente los beneficios que obtenemos al hacer ejercicio:

- ✓ Reducimos el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, osteoporosis, diabetes y obesidad.
- ✓ Mantenemos la flexibilidad de las articulaciones, tendones y ligamentos, lo que facilita el movimiento y disminuye las probabilidades de sufrir caídas.
- ✓ Reducimos algunos de los efectos del envejecimiento, especialmente las molestias ocasionados por la osteoartritis.
- ✓ Nos va a contribuir al bienestar mental y nos ayudará a tratar la depresión.
- ✓ Ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad.
- ✓ Nos aumenta la energía y la resistencia.
- ✓ Mejora el sueño, ayudándonos a descansar de forma más placentera.
- ✓ Ayuda a mantener un peso normal al acelerar el metabolismo.

Y si usted se pregunta que si cualquier persona puede hacer ejercicio, le contamos que sí.

Todos pueden beneficiarse de la actividad física. La mayoría de personas puede empezar a hacer ejercicio por su cuenta a un ritmo lento. Si nunca ha hecho ejercicio antes, empiece con un período de 10 minutos de ejercicio leve o una caminata enérgica todos los días y aumente gradualmente el grado de dificultad y el tiempo del ejercicio. Si padece de algún problema de salud que el médico está controlando, como una enfermedad cardíaca u osteoartritis, hable con el médico antes de iniciar un programa de ejercicios. Incluso, si tiene una discapacidad física que limita la capacidad de moverse o ejercitar una parte de su cuerpo, el médico puede ayudar a encontrar otros ejercicios para mejorar su estado de salud en general.

¿Cuánto tiempo debemos ejercitarnos?

Una buena meta es hacer ejercicio por lo menos 30 minutos al día, 5 veces a la semana. Sin embargo, la mayoría de personas necesita empezar de manera gradual. Empiece ejercitándose 2 o 3 veces a la semana por 20 minutos. Cuando se sienta cómodo, aumente poco a poco la cantidad de tiempo y de días.

Consejos para ejercitarnos con precaución

· Calentar antes de iniciar, así evitaremos lesiones musculares.

· Estirar el cuello llevando la cabeza hacia delante y al lado.

· Ejercitarnos dentro de nuestros límites, aumentando así poco a poco.

· Evitar los movimientos bruscos y el exceso de repeticiones.

· Utilizar ropa cómoda.

· Mantenernos hidratados es vital, ya que el agua es importante para mantener la temperatura interna durante el ejercicio y evitar la fatiga y los calambres.

· Usar un buen calzado, acorde al tipo de ejercicio a desempeñar.

· Respirar correctamente.

Aporte de contenido:
Jonathan Salas,
Médico General,
Hospital Calderón
Guardia.



Siempre es importante utilizar un buen calzado, acorde al tipo de ejercicio a desempeñar.

RAÍCES EN EL OLVIDO.

Día del aborígen costarricense se celebra el próximo 19 de abril.

Ana Virginia García Castellón
vgarcia@umca.ac.cr



Imagen con fines ilustrativos. Fuente: la republica.net/

El próximo lunes 19 de abril se celebrará el Día del Aborígen Costarricense, la cual tiene como fin conmemorar y recordar a los ciudadanos nativos de nuestro territorio, siendo estos los primeros en imprimir en estas tierras sus rasgos culturales.

La efeméride fue establecida el 19 de abril de 1971, a través de un decreto ejecutivo, realizado por el entonces presidente, José María Figueres Ferrer, durante su segundo mandato. Esta fecha está incluida en el calendario oficial de efemérides del Ministerio de Educación Pública (MEP), y en los centros

educativos se celebra de distintas maneras, tal es el caso del Liceo Anastasio Alfaro, donde los profesores del departamento de Estudios Sociales preparan un mural alusivo a los distintos grupos aborígenes del país.

"Hemos conversado en conmemorar la fecha, realizaremos una lectura en clase señalando el aporte del aborígen costarricense y una pizarra mural, que destaque la organización de estas comunidades y la importancia de estos pueblos a la historia nacional", indicó Eliel Villalobos, profesor de esta institución.

En el olvido.

Para el profesor Villalobos esta efeméride lamentablemente se ha olvidado, y considera que esta población se ha tratado de relegar a un segundo plano, inclusive hasta por parte de los Gobiernos. "Siendo un porcentaje escaso de la población, debe tener un mayor interés en la agenda de todo Gobierno priorizar la integración mediante las políticas inclusivas, para integrarlos en parte de igualdad para con nuestra sociedad", señaló el profesor. Villalobos destaca la labor del Ministerio de Educación Pública en llevar formatos educativos

a estas zonas del país, e indica que esta educación se da en el marco de respeto de las costumbres y tradiciones de estos pueblos, aunque si recalca que se debe tomar en cuenta que no todos los pueblos poseen una igualdad de pensamientos. "Se debe preparar todo material didáctico, ojalá en su propia lengua y respetando sus principios culturales", acotó el profesor.



Eliel Villalobos

“Siento que los costarricenses hemos caído en el prejuicio de creernos que somos una cultura blanca y europea, y puede que se haya visto de reojo al indígena, tendiendo a subestimar a la figura autóctona del nativo, y esto muchas veces nos ha sorprendido, puesto que hemos visto figuras sobresalientes en distintas ramas, como la educación superior, deportes y otros, y hasta los últimos años es que se ha tratado de integrar en un plano justo”.

Indicó Villalobos, quien considera que la ayuda económica puede ser un factor que integre más a esta población.

Dentro del centro educativo, este servidor realizó un pequeño sondeo para conocer el grado de conocimiento de la fecha en los estudiantes, lamentablemente solo 1 de 12 consultados sabían sobre el Día del Aborigen.

Ante esto el profesor indicó que “El MEP debe establecer en sus programas

educativos y mayor reconocimiento en Estudios Sociales y Cívica para dar un mayor interés y realce a nuestra cultura originaria y hacer efectivo su aporte, no verlo como un tema sino como parte del conocer básico educativo”.

“Actualmente nos hemos dejado llevar por la influencia y reconocimiento a artes como Hollywood, relegando el interés por conocer más sobre nuestras raíces, e incluir la fecha como una celebración

semejante al 15 de setiembre, y no como de segundo plano, reconociendo a una cultura milenaria para la ciudadanía costarricense olvidada”. Concluyó el profesor.

Los pueblos existentes actualmente en el país son los Bribris, Cabécares, Guaymies, Malekus, Bruncas, Térrabas, Huetares, Chorotegas, Miskitos y Sumos y los Teribes, ubicados en 22 territorios indígenas, según reporta la Comisión Nacional de Asuntos Indígenas (CONAI)



19 de abril día del aborigen costarricense.

En materia de contratos: ¡Cuidado con las cláusulas abusivas!

Carolyn Mora Hernández
cmora@castrocarazo.ac.cr

Todos realizamos contratos. Sí. Desde el momento cuando nos subimos a un bus y pagamos por el servicio hasta en el que se firma delante de un abogado. Contrato es todo aquello en donde dos personas ponen en manifiesto su voluntad de llevar a cabo un determinado negocio jurídico.

Pero, ¿qué sucede cuando una parte preestablece el contrato sin tomar en cuenta la voluntad del otro?

Estas son las conocidas cláusulas abusivas o cláusulas leoninas y se deriva de una antigua fábula:

Una vaca, una cabra y una oveja habían hecho compañía con un león, y cazaron un ciervo.

Partiéndolo en cuatro partes, y queriendo cada uno tomar la suya, dijo el león: la primera parte es mía, pues me toca como león; la segunda me pertenece porque soy más fuerte que ustedes; la tercera me la tomo porque trabajé más que todos; y quien tocara la cuarta, me tendrá por su enemigo; de modo que tomó todo el ciervo para sí. En esta fábula se halla el origen de la expresión "cláusula leonina".

La abogada y especialista en derecho comercial,



Lo ideal es tener cuidado al leer el contrato antes de firmar.

MSc. Malena Zamora, asegura que el ordenamiento jurídico de Costa Rica las considera nulas de pleno derecho. Sin embargo, esto no implica la nulidad del contrato, sino solo de la cláusula abusiva. Sólo en casos excepcionales, donde existan varias cláusulas leoninas, se evaluará si lo conveniente es anular todo el contrato. Por ello, es importante detectarlas y saber a dónde acudir si usted se ve afectado, sobre todo, en materia de préstamos, tarjetas de crédito y comercio en general.

"Es importante aclarar, que ésta va en contra de la buena fe en los contratos y, por ende, causa una grave inseguridad en los derechos y obligaciones de las partes en perjuicio del más débil, en este caso el consumidor", asegura la especialista.

¿Cómo detectarlas?

Según la regulación nacional, en la Ley de Promoción de la competencia y defensa efectiva del consumidor, en el artículo 42, explica que usted se encuentra ante una cláusula abusiva cuando:

1. Imponen renuncia de derechos del consumidor.
2. Las que favorecen, en forma excesiva o desproporcionada, al comerciante o importen renuncia o restricción de los derechos del consumidor.
3. Las que reservan al comerciante la facultad de interpretación o modificación unilateral de los contratos.
4. Las que autorizan al comerciante resolver anticipadamente un contrato.
5. Sean ilegibles.
6. Manifestaciones de adhesión en el contrato sin conocimiento del consumidor.

7. Imposición de pago de impuestos al consumidor.
8. Plazos o intereses desproporcionados.
9. Las que no están en idioma español.

Cuando usted se encuentre ante una cláusula abusiva, lo ideal es que se presente ante el Ministerio de Economía, Industria y Comercio (MEIC) y ponga su denuncia. No obstante, la especialista afirma que también tiene la opción de acudir, con su abogado, directamente a los tribunales de justicia donde podrá solicitar el pago de daños y perjuicios.

Las repercusiones en contra del comerciante van desde una sanción económica, en caso de que resuelva el MEIC o hasta el pago que rectifique los tribunales.

Lo cierto es que no se tome con prisa el "firme aquí", pues una vez que usted lo hace garantiza estar de acuerdo con todo lo descrito.

Lo ideal es que se tome el tiempo para leer el contrato y busque asesoría legal para que no tenga inconvenientes.



Se espera la participación del 80% del estudiantado

Evaluación docente al servicio del estudiante

Carolyn Mora Hernández
cmora@castrocarazo.ac.cr



“Entre al aula virtual. Ingrese el siguiente usuario y contraseña”. Quizá usted ha oído esta frase en estas últimas semanas. Directores de carrera y personal de apoyo se dieron la tarea de pasar aula por aula para aplicar la evaluación docente.

A diferencia de otros años, se decidió implementar un sistema amigable con el teléfono celular donde, además, las preguntas fueran directas. El encargado del proyecto, Héctor Guerra Patiño, Director de Ingeniería Industrial y Matemáticas, explicó que

fue necesario reinventarse, pues años atrás el índice de estudiantes que participaban era mínimo.

“En un principio las encuestas se hacían en papel, pero, el procesar esa información era demasiado lento. Luego por correo, con su boleta de matrícula se es asignaba una clave y una dirección. Lamentablemente, el porcentaje de respuesta, el año pasado, fue de casi un 20%. Es decir, quien las hizo evaluó a sus profesores, pero la mayoría no. Ahora decidimos cambiar la opción para facilitarle al

estudiante y tener seguridad de tener mayor respuesta”, aseguró

Asimismo, se procuró que esta nueva versión estuviera conectada con la plataforma que tiene la universidad, con esto se logró ahorrar dinero en contratar un proveedor. Por eso, usted puede ingresar desde el sistema Avatar.

Ahora, ¿se toman en serio las evaluaciones? ¿Se puede despedir a un profesor que fue evaluado con baja puntuación?

La respuesta es sí. La preocupación por incentivar en la participación

de las encuestas nace de la necesidad de contar con profesores comprometidos con la universidad, con el estudiante y con la educación.

Con estos nuevos resultados se pretende tener un nuevo perfil de los docentes, pero desde el punto de vista del estudiantado.

“Me he dado cuenta que muchas veces los profesores ante nosotros son una cosa, pero ante el grupo otra cosa. Por eso, tratamos de rescatar la evaluación docente y

hacemos visitas y llenamos una evaluación.

Pero necesitamos conocer el punto de vista del estudiante”, expresó.

La encuesta forma parte de una serie de evaluaciones que, en conjunto, ayudan a determinar cuáles profesores deben continuar y cuáles no.

El primer punto consiste en las visitas que realiza el director de carrera y la evaluación que éstos llenan; segundo, las asistencias del profesor y, por último, la encuesta que llena el estudiantado.

Así, se convierte en un todo que ayuda a tomar una decisión integral.

“Los profesores que salgan con mala calificación y concuerda con lo que el director de carrera vio en la visita, es mejor pasarlos a recursos humanos.

A los que no salieron tan bien vamos a ponerlos en un plan remedial para capacitarlos y que puedan superar las deficiencias que tengan, y que sigan con nosotros.

Luego al profesor que salga excelente, ver cómo integrarlos más y darles beneficios. Es importante que el estudiante sepa que estamos evaluando al equipo docente para tomar acciones”, explicó.

La universidad está trabajando en que los docentes utilicen todos los recursos virtuales, por ello, capacitará a aquellos profesores que no le estén dando uso. Lo primordial es que tengan el profesionalismo y sepan transmitir de manera eficaz su conocimiento.

“El profesor que es bueno lo sigue siendo independientemente del escenario que se le presente. Un buen docente tiene la capacidad de llegar y quitarse la chaqueta de problemas en el aula. Esto que estamos haciendo es un beneficio para los estudiantes, pues lo que no se evalúa no se puede mejorar.

Yo espero que se hagan escuchar, ustedes conocen mejor a su profesor que nosotros”, concluye.

Los resultados de este nuevo método se espera sean más positivos que en años anteriores, que al menos un 80% de la población estudiantil haya participado.

La facultad de idiomas y el Trabajo Comunal Universitario fueron evaluadas con otra encuesta más específica, que reflejará el modo de aprender de los estudiantes, pronunciación y otros rubros competentes, exclusivamente, a la carrera.

← → X <https://www.castrocarazo.ac.cr/web/user> ESTUDIA LOS VIERNES EN LA NOCHE Y APROVECHA EL 25% DESCUENTO EN TU MATRICULA

MATRÍCULA E-CD+ LA MARTA OFFICE 365 SAN JOSÉ INGRESAR

CASTRO CARAZO UNIVERSIDAD 1936

Buscar

LA UNIVERSIDAD OFERTA ACADÉMICA ADMISIÓN Y REGISTRO SERVICIOS ESTUDIANTILES VIDA UNIVERSITARIA CAMPUS CONTÁCTENOS

Inicio / Cuenta de usuario

CUENTA DE USUARIO

NOMBRE DE USUARIO *

CONTRASEÑA *

INICIAR SESIÓN

Para la universidad es muy importante la opinión de los estudiantes.

IN-VITRO: LA NOVELA DE NUNCA ACABAR

Ana Virginia García Castellón
 vgarcia@castrocarazo.ac.cr

La técnica había sido prohibida en el 2000 por la Sala IV, al considerar que atenta contra el derecho a la vida, ante la posibilidad de muerte de embriones implantados.

La fecundación in-vitro es una técnica asistida de reproducción que consiste en fecundar el óvulo con el espermatozoide fuera del útero, y forma una importante opción para aquellas parejas que no puede obtener descendencia por diversas causas, como la esterilidad.

En Costa Rica este procedimiento fue prohibido por la Sala Constitucional, al considerar que se viola el derecho a la vida, esto en el año 2000. Diversos casos se han presentado en el marco político y jurídico debido a que algunas parejas han acudido a los juzgados a solicitar que se les permita realizar el procedimiento, para poder tener hijos. Inclusive algunos de esos casos llegaron hasta instancias internacionales como la Corte Interamericana de Derechos Humanos (CIDH).

Este tema ha sido uno de los más controversiales, no solo a nivel jurídico y médico, sino también en la población nacional, ante la



opinión que pueden mostrar distintas partes de la sociedad, sea por ideología política, religión u otra.

“Es una oportunidad para una mujer que no pueda procrear un hijo, las oposiciones que ha tenido son egoístas, porque Dios le dio la inteligencia al hombre para que la use, y que mejor que en generar una vida en alguien que no puede”, opinó Marta Araya, ciudadana de Tibás.



Desde el punto de vista educativo, el Ministerio de Educación Pública, ha incluido dentro de los planes de enseñanza el tema de la fecundación in-vitro.



“Creo que es un tema muy personal de cada pareja, pero como mujer es una opción que apoyo, pues es bonito que una pareja que no pueda tener un hijo por medios naturales, tenga otra opción, para obtener la ilusión de tener un hijo, no hay que juzgar porque no sabemos la desesperación que puedan sentir esas parejas por tener un hijo.”,

expresa Rosalía Hernández, profesora del Liceo Anastasio Alfaro, quien también es madre de familia.

“Como profesores mostramos al alumno desde el punto de vista educativo la fecundación in-vitro como una opción, a la que pueden recurrir en dado

caso, puesto que lamentablemente se puedan presentar casos de esterilidad, estas enseñanzas se dan principalmente en las clases de biología y ciencias”, concluyó Hernández.

Este tema ha presentado diversas opiniones en distintos sectores de la sociedad, las entrevistadas en este caso concuerdan en que muchas veces el pensamiento religioso pudiese ser un factor que puede mediar en ver de mala manera la in-vitro como una opción de reproducción, además afirman estar de acuerdo, con la práctica.

El 1° de marzo de este año la CIDH ordenó a Costa Rica levantar la prohibición a esta práctica, y el presidente Luis Guillermo Solís acató esa orden, plasmándola en un decreto ejecutivo. La CIDH además ordenó al país evitar choque jurídico que llegue a afectar o impedir que la práctica reproductiva se realice con normalidad.



Sabías qué leer nos hace gozar buena salud.

Andrey Berrocal G.
Andrey.berrocal@castrocarazo.ac.cr



La lectura penetra tanto en el lector que le provoca emociones que pueden cambiar su vida.

Siempre se escucha decir a las personas que el hábito de la lectura es bueno, y que nos ayuda a aumentar el conocimiento, incluso otros hasta dicen que nos hace lucir más atractivos.

Partiendo de ésta afirmación, nos preguntamos entonces, ¿qué sucede en nuestro cerebro cuando leemos y por qué nos provoca sentirnos bien hacerlo?

Investigadores de la Universidad de Emory en Atlanta, Estados Unidos, desarrollaron un estudio para tratar de darle respuesta a estas y otras preguntas.

Los científicos llegaron a la conclusión de que el objetivo del escritor es transmitir

alguna emoción al lector, quien se identifica con un personaje del libro o con varios, esto indudablemente hace que el cerebro se active.

El lector se introduce en la historia narrativa y esa emoción puede penetrar tan hondo en su ser, que puede llegar a cambiar la forma de pensar o su vida misma.

Los científicos descubrieron que esas emociones perduraban hasta cinco días en el cerebro de los lectores.

A través de un estudio neurológico, en el cual aplicaron imágenes de resonancia magnética, los

especialistas determinaron que las partes del cerebro conocidas como la corteza temporal izquierda y la región sensomotora primaria, están asociadas a los sistemas de sensación física y de movimiento.

Los cambios suceden a partir del grado de empatía que realiza la lectura en el lector. El cerebro detecta estos cambios y consecuentemente la persona se siente participando en la historia como un personaje más.

Cuando leemos nuestro cerebro se ejercita, se hace más rápido y aprendemos cosas nuevas, por lo cual estas actividades nos

hacen gozar de buena salud. De igual forma, se previenen enfermedades como la pérdida de memoria o la demencia. Sin duda que la lectura hace bien al cerebro y lo mantiene funcionando de la mejor forma a pesar del paso del tiempo, por lo cual nunca es tarde para comenzar a leer.

10 cosas que la lectura te ayuda a mejorar

1- Ayuda a prevenir enfermedades como el Alzheimer o la demencia

2- Ayuda a reducir el estrés

3- Puede ayudarnos a dormir mejor

- 4-Ayuda a fijar metas
- 5-Leer es tan terapéutico como escuchar música
- 6-Ayuda a aumentar la memoria
- 7-Ayuda a incrementar el vocabulario
- 8-Ayuda a mejorar la escritura
- 9-Los lectores tienen una mente más abierta
- 10-Ayuda a aprender idiomas

El experto responde:



Dr. Rolando Arce Ruiz
Medicina Familiar y Neurología

1. ¿Es cierto que leer ayuda al cerebro?

R/ Efectivamente, sí ayuda, la lectura activa la memoria de corto y largo plazo; es un entrenamiento de la parte cognitiva del cerebro.

2. ¿Cuál parte del cerebro nos ayuda a entender lo que leemos?

R/ Las partes frontales y las parietales son las que se encargan del procesamiento de la información.

3. ¿Qué pasa en nuestro cerebro cuando leemos?

R/ Cuando leemos, se activa todo el sistema neuronal donde se almacena, se procesa y se forma el conocimiento. Toda esa información se guarda en la parte frontal, si eso no sucede decimos que hay un trastorno de conducta.



La lectura provoca que el cerebro se active.

VISION N

ACTUAL

CONSEJO EDITORIAL

Director: Mauricio Padilla Ureña

Coordinadora: Nancy Carolina Benavides

Jefe de información: Ana Virginia García C.

Periodistas:

Andrey Berrocal Gamboa

Ana Virginia García C.

Carolyn Mora Hernández

Alexis Alvarado Torres

Jefe Diseño: Kriss E. Angulo Valverde

Diseñadores:

Kriss E. Angulo Valverde

Jerry Carvajal Araya

Ricardo Araya Vargas

Mercadeo:

Laura Pérez Solano

Angie Calderón Burgos



·EDICIÓN ABRIL 2016·