

FESCOTIME

Actualidad • Academia • Emprendimiento

“ UNA NOCHE DE TRIUNFOS

**Noche de Sustos
y Diversión:**
Fiesta de Halloween de
la FESC Ocaña 2024.

ExpoFESC 2024:
Talento, creatividad
y emprendimiento en
acción.



RAZONES PARA ESTUDIAR EN LA

FESC OCAÑA

Somos una de las mejores universidades del Norte de Santander, brindando la mejor educación universitaria.

■ Contamos con:

- Docentes de excelencia.
- Alto dominio del idioma inglés.
- Infraestructura moderna con tecnología avanzada.

■ Descuentos:

- 10% por pronto pago.
- 5% por afiliado a Confanorte.
- 10% por amigo referido y diversos planes.
- 5% a víctimas de conflicto armado.



¡Bienvenidos a la sexta edición de la revista **FESC**TIME!

Es un honor dirigirme a ustedes como coordinadora académica de la sede Ocaña y editora de nuestra revista institucional, FESCtime, para invitarlos a descubrir la sexta edición de esta publicación que representa el compromiso, la creatividad y la vida académica de nuestra institución. En esta nueva edición, hemos querido capturar la esencia de un semestre lleno de actividades memorables y logros que enriquecen nuestra experiencia educativa.

La edición número 6 de FESCtime es mucho más que una revista; es un reflejo del esfuerzo colectivo de estudiantes, docentes y administrativos que hacen de la FESC un lugar de crecimiento constante. Aquí encontrarán un compendio detallado de todos los eventos significativos que marcaron el período 2024-2, desde jornadas académicas y talleres hasta actividades culturales y deportivas que fortalecieron nuestro sentido de comunidad.

Este número incluye crónicas que destacan la participación activa y el talento de nuestros estudiantes en proyectos innovadores, así como los eventos destacados como la Semana Universitaria, que contó con su dosis de aprendizaje, colaboración y celebración. Cada artículo ha sido elaborado con el objetivo de transmitir la emoción y la relevancia de estos momentos que nos unen y enriquecen nuestro entorno.

Quiero hacer un llamado especial a todos para que disfruten de esta edición, la compartan y se inspiren con las historias y fotografías que dan vida a cada página. FESCtime es nuestro espacio para reconocer los logros colectivos e individuales, y celebrar la esencia de lo que significa ser parte de la familia FESC.

Gracias a cada uno de ustedes por ser parte fundamental de nuestra historia y por contribuir a hacer de este semestre una etapa llena de aprendizajes y recuerdos. Espero que esta edición les motive a continuar participando y apoyando cada una de las iniciativas que hacen de nuestra sede Ocaña un lugar vibrante y lleno de oportunidades.

Disfruten y celebren cada logro compartido en FESCtime.

Con aprecio,

Lizett Alejandra Angarita Amaya

Coordinadora Académica de la Sede Ocaña y Editora de FESCtime



DIRECTORIO

Corrección de estilo

Lizett Alejandra Angarita Amaya

Redacción

Lizett Alejandra Angarita Amaya

Fotografía

Diofer Fuentes
Yam Corredor

Diagramación

Juan Sebastián Vega
Sebastián Martínez
Andrés Armesto
Gisell Ferez Gutiérrez
Jirley Zuleta Roperó
María José Ascanio
Walfran Pabón
Juan José Lobo
Diofer Fuentes
Yam Corredor

Dirección General

Carmen Cecilia Quero de González

Dirección de Edición General

Manuel Ibañez

Dirección Creativa

Gisell Ferez Gutiérrez

Dirección de Arte

Jirley Zuleta Roperó

Diseño de Logotipo de Revista

Sebastián García

CONTENIDO



Semana Cultural 2024: Inspiración y Aprendizaje en la FESC	5	Energía y Bienestar: Jornada Lúdico-Deportiva con Comfanorte en la FESC	11	Una Noche de Triunfos: Grados FESC 2024	17
La Inteligencia Artificial marca la Semana Universitaria FESC Ocaña 2024	6	Diversión y Aprendizaje en el Rally de Inglés	12	Jornada Lúdico-Deportiva para Promover Bienestar en Comunidades de Asbobi Girón y Santa Clara	18
El Poder de las Palabras	7	Creatividad en Acción: Exposición de la Facultad de Arte	13	ExpoFESC: Talento, Creatividad y Empredimiento en Acción	19
Inteligencia Emocional	8	Pasión y Velocidad: Maratón de Atletismo	14	Cigarrillos Electrónicos y Consecuencias Para la Salud: Una Problemática Emergente	20
Superando el Miedo Escénico	9	Diversión y Tradición: Actividades Lúdicas	15		
Cuidando la Salud de la Comunidad FESO	10	Noche de Sustos y Diversión en la Fiesta de Halloween	16		

Semana Cultural 2024: Inspiración y aprendizaje en la FESC

El pasado 23 de octubre, las instalaciones de la Fundación de Estudios Superiores Comfanorte (FESC) se llenaron de conocimiento, reflexión y arte durante la Semana Cultural 2024. Este evento, diseñado para promover el desarrollo integral de los estudiantes, ofreció una jornada de charlas inspiradoras y actividades culturales que impactaron profundamente a los asistentes.

La jornada inició con la conferencia del padre José Luis, quien, a través de su ponencia titulada El poder de las palabras, invitó a los estudiantes a reflexionar sobre la importancia de la comunicación consciente y el impacto que tienen nuestras palabras en las relaciones y el entorno. Su mensaje estuvo cargado de espiritualidad y valores, dejando una enseñanza sobre cómo el lenguaje puede ser una herramienta de construcción personal y social.

Posteriormente, la psicóloga Daniela Angarita cautivó a los asistentes con su charla Inteligencia artificial: retos y oportunidades. Durante su intervención, exploró cómo esta tecnología está transformando diversos campos, desde la educación hasta la salud, y destacó la importancia de desarrollar habilidades para adaptarse a estos cambios. Su enfoque práctico permitió a los estudiantes comprender cómo la IA puede ser una aliada en su formación profesional.

El cierre del evento estuvo a cargo del experto en teatro Fabián Peñaranda, quien ofreció una dinámica charla sobre la magia del teatro como herramienta de expresión

y transformación. Con ejercicios interactivos, Fabián demostró cómo el arte escénico puede ayudar a desarrollar la creatividad, la confianza y el trabajo en equipo.

La Semana Cultural 2024 dejó un mensaje claro: el aprendizaje va más allá de las aulas y puede ser enriquecido a través de experiencias que nutren el espíritu y la mente. Este tipo de eventos refuerza el compromiso de la FESC con una educación que transforma vidas.



El Poder de las Palabras: Reflexión Profunda en la Semana Universitaria FESC Ocaña 2024

En el marco de la Semana Universitaria FESC Ocaña 2024, la comunidad universitaria vivió un espacio de reflexión y aprendizaje gracias a la charla impartida por el Padre José Luis Pérez Pacheco, de la Diócesis de Ocaña, el jueves 24 de octubre. Bajo el título "El Poder de las Palabras", el Padre José Luis guió a los asistentes en una profunda exploración sobre cómo el lenguaje impacta nuestras vidas y cómo ciertas palabras pueden sanar o, por el contrario, herir y enfermarnos.

La charla abordó la importancia de identificar las palabras negativas que en algún momento han dejado huella en nosotros y que, muchas veces, continúan afectándonos de manera inconsciente. El Padre José Luis explicó cómo, a lo largo de la vida, las palabras pueden ser tan poderosas que llegan a moldear nuestra percepción de nosotros mismos y de nuestro entorno. Palabras de crítica, juicio o rechazo pueden convertirse en cargas emocionales que limitan nuestro desarrollo

y afectan nuestro bienestar.

Sin embargo, el mensaje central fue esperanzador: cada uno de nosotros tiene el poder de elegir y transformar las palabras que empleamos, tanto hacia nosotros mismos como hacia los demás. El Padre José Luis instó a la comunidad a adoptar un lenguaje consciente y constructivo, que inspire y eleve. Aprender a comunicar de manera positiva y a ser cuidadosos con las palabras fue un llamado que resonó profundamente entre los asistentes.

Este encuentro no solo fue un ejercicio de introspección, sino también una invitación a cultivar relaciones más sanas y un ambiente de respeto y comprensión. La FESC agradece al Padre José Luis Pérez Pacheco y a todos los participantes por contribuir a un espacio que dejó una profunda enseñanza: las palabras tienen el poder de sanar y construir, y cada uno de nosotros tiene la responsabilidad de usarlas con sabiduría.



La Inteligencia Artificial marca la Semana Universitaria FESC Ocaña 2024



El pasado miércoles 23 de octubre, en el marco de la Semana Universitaria FESC Ocaña 2024, se llevó a cabo una charla excepcional titulada "Inteligencia Artificial y el Futuro de la Educación", donde la comunidad institucional tuvo la oportunidad de explorar las posibilidades y retos de la IA en el ámbito educativo. La conferencia fue impartida por Johann Hoyos, experto en inteligencia artificial y apasionado por la innovación en educación, quien compartió su visión y experiencia en un evento que dejó huella entre los asistentes.

Estudiantes, docentes y profesionales se congregaron en las instalaciones de la FESC para escuchar a Hoyos, quien destacó cómo la IA está transformando la manera en que aprendemos y enseñamos, en una sociedad cada vez más digital y conectada. Durante su intervención, Johann Hoyos explicó cómo las herramientas de IA están permitiendo personalizar el aprendizaje, adaptándolo a las necesidades individuales de cada estudiante. Esto no solo facilita un acceso más inclusivo a la educación, sino que también fomenta el desarrollo de habilidades críticas, como el pensamiento analítico y la creatividad, esenciales para el mundo laboral moderno.

Un tema central de la charla fue la evolución de la relación entre docentes y estudiantes gracias a la IA, donde los docentes pueden enfocarse en fortalecer las

habilidades emocionales y creativas de sus estudiantes, mientras la IA ayuda a automatizar y optimizar el aprendizaje técnico. Además, Hoyos abordó los desafíos éticos y prácticos de implementar la IA en la educación, recordando la importancia de una formación continua en tecnología para enfrentar los cambios futuros. El entusiasmo y la participación activa de los asistentes reflejaron el interés de la comunidad de la FESC en liderar el cambio hacia un futuro educativo más digital y colaborativo. Sin duda, la Semana Universitaria FESC Ocaña 2024 se consolida como un espacio que inspira y prepara a los estudiantes para los desafíos de un mundo impulsado por la tecnología.



Inteligencia Emocional: Emociones en Acción en la Semana Universitaria FESC Ocaña 2024

La Semana Universitaria FESC Ocaña 2024 brindó a su comunidad una valiosa oportunidad para el autoconocimiento y el desarrollo emocional con la charla titulada "Inteligencia Emocional: Emociones en Acción", ofrecida por la psicóloga Daniela Angarita. El evento, que tuvo lugar el miércoles 23 de octubre, reunió a estudiantes, docentes y personal administrativo en un espacio de reflexión sobre el papel crucial de las emociones en nuestra vida cotidiana. A lo largo de la charla, se profundizó en cómo las emociones influyen directamente en la consecución de nuestras metas y en el bienestar personal, brindando herramientas para gestionar de manera más efectiva los sentimientos y mejorar nuestra calidad de vida.

Daniela Angarita, experta en psicología, guió a los participantes a través de un recorrido introspectivo y revelador sobre la inteligencia emocional. Con claridad y empatía, Angarita explicó cómo el entendimiento y la gestión adecuada de las emociones son clave para mejorar nuestras relaciones interpersonales y alcanzar un estado de equilibrio. A lo largo de la charla, resaltó que la inteligencia emocional no solo implica identificar nuestras propias emociones, sino también comprender las emociones de los demás y responder de manera efectiva.

La psicóloga compartió herramientas prácticas para fortalecer la autoconciencia y el autocontrol, habilidades esenciales

para afrontar el estrés y los desafíos de la vida diaria. También subrayó la importancia de la empatía y la comunicación asertiva en la construcción de relaciones más sólidas y armoniosas, tanto en el ámbito académico como en el personal. Estashabilidades, aseguró, permiten crear un ambiente de apoyo y respeto mutuo, impulsando una convivencia saludable y productiva.

La charla fue recibida con entusiasmo por la comunidad de la FESC, quienes participaron activamente y expresaron sus inquietudes y experiencias en torno a la gestión emocional. A través de este encuentro, la FESC Ocaña refuerza su compromiso de promover el desarrollo integral de sus estudiantes, fomentando no solo el conocimiento académico, sino también el crecimiento personal y emocional. Sin duda, este evento marcó un paso importante en la construcción de una comunidad universitaria más consciente, fuerte y resiliente.



Superando el Miedo Escénico: Fabián Peñaranda en la Semana Universitaria FESC Ocaña 2024



El pasado 23 de octubre de 2024, en el marco de la Semana Universitaria FESC Ocaña, estudiantes y docentes se reunieron para enfrentar uno de los desafíos más comunes en el ámbito académico y profesional: el pánico escénico. La charla "Superando el Miedo al Escenario" fue dirigida por el talentoso Fabián Peñaranda, quien compartió estrategias prácticas para transformar los nervios en confianza y así proyectar seguridad en cada presentación.

Durante la mañana, Peñaranda ofreció una dinámica y reveladora sesión, explicando cómo el miedo escénico afecta a la mayoría de las personas y puede interferir en su desempeño. A través de su experiencia, Fabián desmitificó el temor a hablar en público y enseñó a los asistentes que los nervios son algo natural, pero no tienen por qué limitar nuestro potencial. Su enfoque se centró en el autoconocimiento y en técnicas sencillas para mejorar el control de las emociones y ganar confianza antes de subir al escenario.

Algunas de las herramientas que compartió incluyeron ejercicios de respiración, visualización positiva y el uso de posturas corporales



de poder, que ayudan a reducir la ansiedad y a generar una sensación de seguridad. Además, Fabián enfatizó la importancia de prepararse bien, ensayar y recordar que el público es un aliado, no un juez. Estas recomendaciones captaron la atención de los asistentes, quienes participaron activamente, compartiendo sus propias experiencias e inquietudes sobre el miedo escénico.

El evento no solo fue una oportunidad para aprender técnicas de presentación, sino también para reflexionar sobre la importancia de enfrentar los miedos y creer en uno mismo. La charla de Fabián Peñaranda dejó una huella positiva en la comunidad FESC, que ahora se siente mejor preparada para brillar en futuros escenarios académicos y profesionales. Con eventos como este, la FESC Ocaña sigue promoviendo espacios de crecimiento y aprendizaje que fortalecen la confianza y el talento de sus estudiantes.

Cuidando la Salud de la Comunidad FESC: Jornada de Bienestar con Comfanorte

La comunidad FESC Ocaña vivió una jornada de salud preventiva en colaboración con Comfanorte, quienes lideraron el Protocolo de Tamízame. El pasado miércoles 23 de octubre, estudiantes, docentes y personal administrativo participaron en actividades de chequeo preventivo, orientadas a identificar factores de riesgo y a fomentar hábitos de vida saludables. Todo esto se realizó en un ambiente de atención y cuidado profesional, brindando a los participantes valiosas herramientas para cuidar su bienestar a largo plazo.

El programa Tamízame incluyó una serie de evaluaciones preventivas diseñadas para examinar el estado general de salud de cada participante y detectar posibles riesgos que podrían afectar su bienestar a largo plazo. Los asistentes tuvieron la oportunidad de realizarse controles básicos, como mediciones de presión arterial, glucosa y peso corporal, que sirven como indicadores fundamentales de su estado de salud. A través de estas revisiones, se ofrecieron recomendaciones personalizadas para mejorar la calidad de vida y se enfatizó la importancia de mantener un equilibrio entre el estudio, la vida personal y la salud.

Además de los chequeos, la jornada incluyó actividades educativas sobre nutrición, ejercicio y bienestar emocional, orientadas a crear conciencia sobre la necesidad de cuidar



el cuerpo y la mente. Los representantes de Comfanorte también proporcionaron consejos prácticos sobre cómo incorporar hábitos saludables en la rutina diaria, como una alimentación balanceada y la importancia de la actividad física, que pueden ayudar a prevenir enfermedades y mejorar el rendimiento académico y personal.

La participación activa de los estudiantes reflejó el interés y el compromiso de la comunidad FESC en construir un entorno más saludable y fuerte. Gracias al apoyo de Comfanorte, este evento fue un éxito y contribuyó a fortalecer la conciencia de autocuidado en la comunidad. Sin duda, esta jornada marcó un paso importante hacia una vida universitaria más saludable, reforzando el compromiso de la FESC con el bienestar integral de sus estudiantes y colaboradores.



Energía y Bienestar: Jornada Lúdico-Deportiva con Comfanorte en la FESC

El pasado 23 de octubre, la comunidad estudiantil de la FESC Ocaña vivió una tarde llena de energía, diversión y conexión en un evento lúdico-deportivo organizado con el apoyo de Comfanorte. Desde las primeras horas de la tarde, los estudiantes se reunieron para participar en una variedad de actividades deportivas y recreativas, pensadas para promover el bienestar físico y emocional, así como el espíritu de trabajo en equipo.

La jornada, organizada en colaboración con Comfanorte, incluyó juegos y dinámicas que incentivaron la actividad física y la colaboración entre los estudiantes. Hubo competencias amistosas, como carreras de relevos, juegos de equipo y retos de habilidades físicas, que lograron sacar las risas y el entusiasmo de los participantes. Estas actividades no solo impulsaron el ejercicio físico, sino que también fomentaron la comunicación, la cooperación y el fortalecimiento de lazos entre los estudiantes, quienes se apoyaron y animaron mutuamente en cada prueba.

Además de las actividades deportivas, el evento brindó un espacio para reflexionar sobre la importancia de mantener un equilibrio entre cuerpo y mente, recordando que una vida saludable no solo beneficia el rendimiento académico, sino también el bienestar general. Representantes de Comfanorte compartieron consejos sobre cómo integrar prácticas saludables en la rutina diaria, promoviendo la actividad física regular, una alimentación equilibrada y la importancia de gestionar el estrés.

La participación y el entusiasmo de los estudiantes reflejaron el éxito del evento, que se convirtió en una oportunidad para liberar tensiones, desconectar de la rutina y conectar con los demás. Gracias al compromiso de Comfanorte, la jornada lúdico-deportiva fortaleció la conciencia sobre la importancia del bienestar integral en la vida universitaria, demostrando que el cuidado del cuerpo y la mente es fundamental para alcanzar un desarrollo personal y académico equilibrado. La FESC agradece a Comfanorte y a todos los asistentes por hacer de esta actividad un momento inolvidable para la comunidad estudiantil.



Diversión y Aprendizaje en el Rally de Inglés de la Semana Universitaria FESC Ocaña 2024

El jueves 24 de octubre, los estudiantes de la FESC Ocaña participaron en el Rally de Inglés, una actividad lúdica diseñada para fortalecer sus habilidades en el idioma inglés a través de retos y dinámicas interactivas. En el marco de la Semana Universitaria FESC Ocaña 2024, el rally se convirtió en un espacio donde el aprendizaje se unió a la diversión, permitiendo a los estudiantes practicar el inglés de una manera innovadora y entretenida.

Divididos en equipos, los estudiantes recorrieron diferentes estaciones, cada una con desafíos específicos para poner a prueba sus conocimientos en gramática, vocabulario, comprensión y expresión oral. Los juegos incluían desde preguntas rápidas y actividades de pronunciación hasta ejercicios de memoria y rompecabezas en inglés. Cada estación brindaba puntos a los equipos según su desempeño, lo que añadía un componente de competencia amistosa que animó a todos a dar lo mejor de sí.

Además del aprendizaje, el rally incorporó aspectos de la cultura anglosajona, invitando a los estudiantes a acercarse a expresiones y costumbres propias de los países de habla inglesa. Las estaciones incluían juegos basados en referencias culturales británicas y estadounidenses, canciones populares y expresiones idiomáticas, que les permitieron a los participantes vivir una experiencia de inmersión en un contexto diferente.

Los estudiantes disfrutaron cada actividad, riendo y colaborando para resolver los retos, mientras fortalecían sus habilidades comunicativas en

inglés. La energía y el entusiasmo fueron palpables, y al finalizar la jornada, el ambiente estaba lleno de satisfacción por los logros alcanzados.

La FESC agradece a todos los organizadores y participantes por hacer posible esta actividad única, que combinó educación y entretenimiento, motivando a los estudiantes a mejorar sus competencias en inglés. El Rally de Inglés no solo reforzó el aprendizaje del idioma, sino que también demostró que estudiar puede ser divertido y colaborativo, impulsando a los estudiantes a seguir perfeccionando sus habilidades en futuros eventos.



Creatividad en Acción: Exposición de la Facultad de Arte en la Semana Universitaria FESC Ocaña 2024

La Semana Universitaria FESC Ocaña 2024 se iluminó con una muestra única de talento gracias a la Facultad de Arte, que presentó una exposición de arte que capturó la atención y la admiración de toda la comunidad universitaria. Esta exposición se destacó por su diversidad creativa y la profundidad de los conceptos visuales que se exploraron, mostrando la riqueza artística que caracteriza a la facultad.



La muestra reunió una serie de obras de gran impacto visual, que incluían pinturas, esculturas, fotografía y arte conceptual. Cada pieza reflejaba la visión única de los artistas, quienes, a través de sus trabajos, nos invitaron a reflexionar sobre temas contemporáneos como la identidad, la naturaleza, el conflicto y la interacción humana con el entorno. Las instalaciones, que ocuparon diferentes rincones de la FESC, ofrecieron a los visitantes una experiencia inmersiva, llevando la creatividad a cada espacio del campus.

Uno de los aspectos más destacables de la exposición fue la variedad de estilos y técnicas utilizadas. Desde el realismo y el arte abstracto hasta formas más experimentales, cada obra de arte fue un testimonio del dominio técnico y la originalidad de los creadores. Además, los colores, las texturas y los materiales empleados en cada pieza ofrecieron una visión rica y compleja del mundo moderno a través del lente artístico.

La exposición no solo permitió a la comunidad universitaria disfrutar de un recorrido visual, sino también de una profunda

reflexión sobre el papel del arte en la sociedad y su poder para comunicar ideas, emociones y mensajes poderosos. La Facultad de Arte de la FESC, con esta muestra, reafirmó su compromiso con la formación de artistas que no solo dominan las técnicas, sino que también tienen el valor de expresar sus visiones más personales y arriesgadas.

Con este evento, la Semana Universitaria FESC Ocaña 2024 celebró la creatividad y el arte como herramientas esenciales para la construcción de una sociedad más consciente, crítica y sensible. La exposición de la Facultad de Arte fue un verdadero homenaje al poder del arte para inspirar y transformar.



Pasión y Velocidad: La Maratón de Atletismo en la Semana Universitaria FESC Ocaña 2024

El 25 de octubre, la comunidad de la FESC Ocaña vivió una jornada llena de energía y espíritu deportivo con la emocionante Maratón de Atletismo, uno de los eventos más esperados de la Semana Universitaria. Desde las primeras horas de la mañana, estudiantes, docentes y personal administrativo se unieron en una vibrante competencia que recorrió la vía hacia la universidad, uniendo esfuerzos y demostrando la determinación y resistencia que caracteriza a nuestra comunidad.

La maratón fue mucho más que una carrera; fue una celebración del esfuerzo, la superación personal y el trabajo en equipo. Cada kilómetro representó un desafío para los participantes, quienes no solo compitieron por el primer lugar, sino también por disfrutar del proceso y apoyarse mutuamente a lo largo del recorrido. A medida que avanzaban, los corredores compartían momentos de compañerismo,



animándose y celebrando cada paso dado hacia la meta.

Los diferentes participantes, desde los corredores más experimentados hasta aquellos que se unieron por primera vez a este evento deportivo, demostraron un espíritu inclusivo y de apoyo constante. La vía, rodeada por el entusiasmo de quienes animaban, se convirtió en un verdadero escenario de resistencia y motivación, donde el objetivo principal era llegar juntos al final, independientemente del tiempo o la posición.

La Maratón de Atletismo no solo puso a prueba la condición física de los participantes, sino también su capacidad para enfrentar desafíos y perseverar. Al final, todos los corredores fueron celebrados como vencedores, ya que el verdadero triunfo fue el espíritu de comunidad y esfuerzo colectivo que se vivió durante toda la actividad.

Este evento, sin duda, reflejó el compromiso de la FESC con la promoción de la salud, el deporte y el bienestar de su comunidad, consolidándose como una experiencia única en la Semana Universitaria 2024.



Diversión y Tradición: Actividades Lúdicas en la Semana Universitaria FESC Ocaña 2024



La Semana Universitaria FESC Ocaña 2024 vivió una tarde llena de risas, emoción y trabajo en equipo gracias a las actividades lúdicas que se realizaron el pasado 25 de octubre. En un evento que combinó diversión y tradición, los estudiantes tuvieron la oportunidad de disfrutar de juegos típicos como el tejo y un refrescante torneo de globos con agua, dos actividades que no solo pusieron a prueba su destreza, sino que también fomentaron el compañerismo y la unión dentro de la comunidad universitaria.

El tejo, un juego tradicional que hace parte de nuestra cultura, se convirtió en el centro de atención de la jornada. Estudiantes de todas las facultades se reunieron para competir y, al mismo tiempo, compartir un momento de entretenimiento que conectó generaciones de manera divertida. Cada lanzamiento de disco estuvo lleno de emoción, mientras los participantes celebraban cada punto con aplausos y sonrisas. Este juego no solo hizo vibrar a los jugadores, sino que también invitó a muchos a recordar y valorar nuestras tradiciones.

Por otro lado, la competencia de globos con agua fue la más refrescante del día. Los estudiantes se enfrentaron en equipos para ver quién lograba lanzar y atrapar más globos sin que se rompieran, mientras el agua se convertía en el ingrediente perfecto para combatir el calor y añadir aún más risas al ambiente. La actividad estuvo llena de momentos divertidos y de una competencia sana que fortaleció los lazos de amistad y colaboración.

La jornada, que fue todo un éxito, demostró la importancia de disfrutar del tiempo en comunidad, rescatando nuestras tradiciones y, al mismo tiempo, integrando nuevas formas de diversión que permiten fortalecer la identidad colectiva. Gracias a todos los que participaron con tanto entusiasmo, la Semana Universitaria FESC Ocaña 2024 dejó recuerdos inolvidables, reforzando los lazos entre estudiantes y creando una experiencia única para todos.

Noche de Sustos y Diversión: Fiesta de Halloween de la FESC Ocaña 2024

La FESC Ocaña vivió una noche espeluznante y llena de creatividad con la Fiesta de Halloween 2024, un evento que reunió a toda la comunidad universitaria en un ambiente de diversión, música y, por supuesto, disfraces aterradores. El 25 de octubre, las instalaciones de la universidad se transformaron en un mundo fantástico, donde la imaginación y el espíritu festivo dominaron la velada.

Desde los primeros momentos, los estudiantes, docentes y personal administrativo se sumergieron en



la temática de Halloween, luciendo disfraces que iban desde los más aterradores hasta los más ingeniosos. La creatividad estuvo a la orden del día, con disfraces de monstruos, brujas, vampiros, y personajes de películas y leyendas urbanas que hicieron que el ambiente fuera aún más divertido y original. Los pasillos



y espacios del campus se convirtieron en un desfile de personajes fantásticos, llenos de color y sorpresas.

La música y el baile fueron elementos clave de la noche, con una selección de canciones que mantuvo a todos en movimiento. Los estudiantes disfrutaron de una pista de baile llena de energía, mientras los disfraces más creativos eran reconocidos con premios especiales. Además, el ambiente estuvo lleno de sorpresas, desde la decoración temática hasta los concursos de disfraces, donde se destacaron los looks más aterradores y originales.

La Fiesta de Halloween de la FESC Ocaña 2024 no solo fue una noche de diversión y risas, sino también una oportunidad para fortalecer el sentido de comunidad y celebrar juntos un evento lleno de magia y espíritu universitario. Agradecemos a todos los que participaron y contribuyeron a que esta fiesta fuera un éxito rotundo. ¡Sin duda, una noche para recordar!



Una Noche de Triunfos: Grados FESC 2024

El 11 de octubre, la Fundación de Estudios Superiores Comfanorte (FESC) celebró la ceremonia de graduación de 28 estudiantes en el Hotel Hacaritama de Ocaña, reconociendo a 16 profesionales y 12 tecnólogos de las carreras de Diseño Gráfico, Administración Financiera y Negocios Internacionales. Este evento marcó un



momento de orgullo tanto para los graduandos como para la comunidad educativa y sus familiares, destacando el compromiso de la FESC con la excelencia académica.

En Diseño Gráfico, los graduados se prepararon para aportar al mundo de la comunicación visual con creatividad e innovación, posicionándose como profesionales capaces de influir en áreas como la publicidad y el diseño digital. Por su parte, los estudiantes de Administración Financiera finalizaron su formación con las herramientas necesarias para gestionar recursos, optimizar inversiones y fortalecer la economía empresarial, competencias clave en un entorno competitivo.

En Negocios Internacionales, los graduados obtuvieron las habilidades para gestionar operaciones en mercados globales, analizar tendencias y liderar proyectos de



expansión. Esta preparación les permite enfrentar los retos del comercio internacional y contribuir al desarrollo económico en un contexto globalizado.

El Hotel Hacaritama, conocido por su tradición en Ocaña, fue el marco perfecto para esta ceremonia, resaltando la importancia del momento. Los discursos destacaron la resiliencia de los estudiantes y su capacidad de adaptación ante los cambios en el entorno educativo, celebrando no solo su perseverancia, sino también el espíritu de colaboración que los llevó al éxito.

Los nuevos graduados ahora se preparan para ingresar al mundo profesional o continuar su desarrollo académico, llevando consigo el conocimiento y las experiencias adquiridas en la FESC. Su formación promete un impacto positivo en sus comunidades y sectores, aportando al crecimiento y a la innovación en la región de Ocaña y la región.

La ceremonia fue un recordatorio del valor de la educación superior para transformar vidas y fortalecer la sociedad. Los logros de estos 28 estudiantes son una inspiración para futuras generaciones y un testimonio de la importancia de la dedicación y el esfuerzo en la búsqueda de metas personales y profesionales.

¡felicidades a los nuevos profesionales y tecnólogos por este significativo logro que marca el inicio de una etapa llena de retos y oportunidades!



Jornada Lúdico-Deportiva para Promover Bienestar en Comunidades de Asobi Girón y Santa Clara

El 26 de octubre de 2024, la Fundación del Norte llevó a cabo una jornada lúdico-deportiva en los barrios Asobi Girón y Santa Clara, desde las 8:00 a.m. hasta las 12:00 p.m., liderada por Julian Peñaranda y los estudiantes de Electiva II de la FESC. El evento buscó promover hábitos de vida saludable y fomentar el bienestar físico y emocional de los niños, al tiempo que desarrollaba habilidades de liderazgo y compromiso social en los estudiantes.

La jornada tuvo como principales objetivos el desarrollo de capacidades organizativas y de liderazgo, la empatía y el compromiso con comunidades vulnerables, y la mejora de habilidades de comunicación y trabajo en equipo. Se pretendía que los estudiantes comprendieran de primera mano la importancia del servicio social y experimentaran el impacto positivo de sus acciones en la comunidad.

El evento comenzó con una bienvenida en la que se destacó la importancia de los hábitos saludables y la actividad física para el bienestar general. Las actividades incluyeron un calentamiento inicial para preparar a los participantes, seguido de una serie de juegos y dinámicas. Los juegos de relevos fomentaron la colaboración y la coordinación, mientras que los rompecabezas y juegos de destreza ayudaron a los niños a desarrollar habilidades cognitivas de forma divertida. Los juegos con globos crearon un ambiente de alegría y participación.

Además, los estudiantes compartieron información educativa sobre la importancia de mantener una alimentación equilibrada y estar físicamente activos, reforzando los mensajes de salud y bienestar. Esta actividad permitió a los estudiantes poner en práctica sus habilidades de liderazgo y organización, ya que planificaron y dirigieron las actividades, fomentando una comunicación efectiva y adaptada a la audiencia.

El evento concluyó con un refrigerio que promovió un ambiente de integración y compañerismo, cerrando la jornada de manera amena y reafirmando la conexión entre los asistentes y los organizadores.

La jornada lúdico-deportiva cumplió con su objetivo de fortalecer la formación integral de los estudiantes al interactuar con la comunidad, al tiempo que contribuyó al bienestar social y la promoción de hábitos saludables entre los niños de los barrios Asobi Girón y Santa Clara. Este tipo de iniciativas evidencian el compromiso de la Fundación del Norte y la FESC con la educación y el servicio social, destacando la importancia de involucrar a la juventud en proyectos de impacto comunitario.

El 26 de octubre de 2024, la Fundación del Norte, junto a Julian Peñaranda y estudiantes de Electiva II de la FESC, lideraron una jornada lúdico-deportiva en los barrios Asobi Girón y Santa Clara. Se promovieron hábitos saludables y se desarrollaron habilidades de liderazgo y compromiso social a través de juegos y actividades educativas. La jornada concluyó con un refrigerio que fomentó la integración y el compañerismo, demostrando el compromiso con la educación y el servicio social.

ExpoFESC 2024: Talento, creatividad y emprendimiento en acción



El pasado 22 de noviembre, las instalaciones de la Fundación de Estudios Superiores Comfanorte (FESC) en Ocaña fueron el escenario de la esperada EXPOFESC 2024. Este evento anual, que resalta el talento y el espíritu emprendedor de los estudiantes, congregó a la comunidad educativa en un ambiente lleno de innovación, creatividad y aprendizaje colaborativo.

La jornada contó con una diversidad de actividades organizadas por los estudiantes, quienes mostraron su dedicación y habilidades en una muestra de arte que incluyó exposiciones de pintura, escultura y fotografía. Las obras capturaron la esencia cultural de la región y transmitieron mensajes de reflexión social, lo que despertó el interés y la admiración de los asistentes.

Además, la feria de emprendimientos fue uno de los grandes atractivos del día. Los estudiantes presentaron proyectos de negocios en las áreas textil, alimenticia y de productos innovadores. Desde prendas de vestir únicas hasta productos alimenticios autóctonos, la creatividad y la calidad destacaron en cada propuesta. Los jóvenes emprendedores no solo ofrecieron sus productos, sino que también compartieron sus planes de negocio, mostrando el potencial de sus ideas para contribuir al desarrollo económico local.

La EXPOFESC 2024 no solo fue un espacio de exhibición, sino también una oportunidad para fortalecer habilidades en liderazgo, trabajo en equipo y gestión

empresarial. Este evento reafirma el compromiso de la FESC con la formación integral de sus estudiantes, fomentando su participación activa en iniciativas que promuevan el arte, la cultura y el emprendimiento.

Con actividades como esta, la FESC sigue consolidándose como una institución educativa líder en la región, inspirando a las nuevas generaciones a transformar sus ideas en realidades que impacten positivamente a la sociedad.



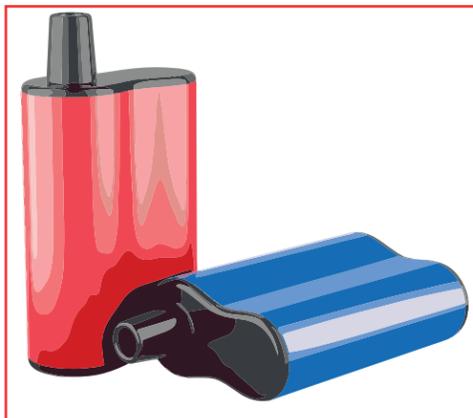
Cigarrillos electrónicos y consecuencias para la salud: Una problemática emergente

Electronic cigarettes and health consequences: An emerging problem

Luís A. Jiménez-Rodríguez
Johana A. Fuentes A.

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que funcionan con baterías y calientan y atomizan un "líquido electrónico", que luego el usuario inhala. Desde su introducción en los mercados mundiales en 2006-7, su uso se ha vuelto cada vez más común, en particular entre los jóvenes (Yoong et al. 2021). Los efectos de los cigarrillos electrónicos sobre la salud de las personas y la población como señala Banks et al. (2022), se relacionan con los patrones de uso, sus efectos directos sobre la salud y sus efectos indirectos, a través de los impactos sobre el comportamiento de fumar, así como los riesgos de enfermedades de fondo y el control del tabaco.

Al respecto, conocer que Vapear, es el acto de inhalar líquido vaporizado usando un dispositivo electrónico, la tendencia más reciente y alarmantemente popular entre los adolescentes de hoy (Tobacco Free Colorado, 2024). Por consiguiente, desde 1980 podemos encontrar la primera referencia documentada a un cigarrillo electrónico en una patente que Joseph Robinson da a conocer. Unos años más tarde precisamente en el 2003 el cigarrillo electrónico comercialmente exitoso es creado en Beijing, China, por Hon Lik, un farmacéutico, inventor y fumador de 52 años. Desde este año se ha visto la evolución de este dispositivo, y principalmente fue utilizado para poder sustituir el cigarrillo (tabaco) pero fueron cambiando su función agregando sustancias adictivas, como nicotina entre otros, este producto principalmente fue distribuido en China, pero a través de los años, gracias a su principal función que fue disminuir la adicción al cigarrillo a logrando llegar a Europa y Estados Unidos después del 2004, a partir



de esta fecha su comercialización se fue expandiendo de manera exitosa a lo largo del mundo. Donde sus principales consumidores fueron adultos mayores de 30 años con el fin de lograr disminuir el consumo del cigarro (CASSA, 2010).

Con base en la evidencia mundial actual resumida en nuestra reciente revisión sistemática, el uso de cigarrillos

electrónicos de nicotina aumenta los riesgos de adicción, envenenamiento, toxicidad por inhalación (incluidas convulsiones) y traumatismos y quemaduras (Bank et al. 2022). En ese sentido, aplicando el marco de las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina para calificar la solidez de las conclusiones basadas en la evidencia, la revisión encontró evidencia sólida de que, entre los jóvenes no fumadores, la adopción del tabaquismo convencional

aumenta en un promedio de 3 veces en los usuarios de cigarrillos electrónicos en comparación con los no usuarios (Baenziger et al. 2020). El uso de cigarrillos electrónicos puede causar lesión pulmonar asociada al cigarrillo electrónico o al vapeo (EVALI), en gran parte atribuible a los líquidos electrónicos que contienen tetrahidrocannabinol/acetato de vitamina E, aunque se informó que uno de cada ocho casos en la serie de casos más grande hasta la fecha estaba relacionado con el uso de cigarrillos electrónicos de nicotina (Krishnasamy et al. 2020). De esta manera, la eficacia de los cigarrillos electrónicos para dejar de fumar no ha sido demostrada científicamente. El último informe de la OMS recuerda que no hay evidencia científica consistente para apoyar el uso terapéutico de estos productos.

Los sistemas electrónicos de administración de nicotina (SEAN), de los cuales el cigarrillo electrónico es el prototipo más común, son dispositivos que no queman ni utilizan hojas de tabaco, sino que liberan un aerosol, que es el resultado del calentamiento de una solución constituida por propilenglicol, entre otros saborizantes y otros aditivos, la cual puede o no tener nicotina. Estos están compuestos de una fuente de energía en forma de batería recargable que calienta una resistencia en el interior de un tanque donde se encuentra el líquido que se pretende vaporizar. El vapor generado por el calentamiento de dicho líquido se inhala a través de una boquilla para llegar directamente al sistema respiratorio de su portador. Los aerosoles producidos por los cigarrillos electrónicos pueden contener sustancias dañinas o potencialmente dañinas, incluidos metales pesados como el plomo, compuestos orgánicos volátiles, partículas ultrafinas, productos químicos que causan cáncer u otros agentes como los productos químicos utilizados para limpiar el dispositivo (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Public health consequences of e-cigarettes. Washington, DC: The National Academies Press; 2018).

Los efectos de los cigarrillos electrónicos sobre la salud se relacionan principalmente con: (i) las sustancias químicas emitidas por el cigarrillo electrónico, que se originan en el líquido, las reacciones químicas en el elemento calefactor y el propio dispositivo (SCHEER. 2021); (ii) el dispositivo; y (iii) los aspectos que afectan al comportamiento de fumar. También puede haber efectos sumativos y/o sinérgicos de la combinación de estas exposiciones.

Dicho de otro modo, los líquidos para cigarrillos electrónicos generalmente contienen solventes químicos como propilenglicol y glicerina vegetal, y la gran mayoría de los cigarrillos electrónicos que se usan son aquellos que liberan nicotina (Marynak et al, 2017); estos puntos en común sustentan la investigación de los efectos sobre la salud. Según SCHEER (2021) existen miles de dispositivos y líquidos para cigarrillos electrónicos, con más de 17 000 sabores disponibles actualmente y cientos que se introducen en el mercado cada mes. Por lo tanto, el uso de cigarrillos electrónicos en la población da como resultado la exposición a miles de combinaciones químicas diferentes y a dosis variables de estas sustancias químicas.

El uso de cigarrillos electrónicos entre los jóvenes de Ocaña ha mostrado un incremento significativo en los últimos años, reflejando una tendencia global en la adopción de estos

dispositivos. Esta popularidad puede atribuirse en parte a la percepción errónea de que los cigarrillos electrónicos son una alternativa más segura al tabaco tradicional. Sin embargo, investigaciones y estudios recientes han revelado que estos dispositivos contienen sustancias químicas nocivas que pueden causar daños a la salud a largo plazo, lo que sugiere la necesidad de una mayor conciencia y educación sobre sus riesgos entre los jóvenes.

Por lo tanto, las medidas de salud pública en relación con los cigarrillos electrónicos, incluida la toma de decisiones regulatorias, deben gestionar los riesgos identificados y la incertidumbre. El principio de precaución destaca la importancia de evitar la exposición a un agente cuando existe incertidumbre combinada con evidencia científicamente plausible de riesgos graves para la salud humana, especialmente los que afectan a las generaciones futuras.

Por último, las cuestiones descritas en este artículo ponen de relieve la importancia de invertir en investigaciones independientes de alta calidad para abordar cuestiones pendientes y en curso relacionadas con los cigarrillos electrónicos, entre ellas, entre otras, las siguientes: datos para supervisar eficazmente el uso de cigarrillos electrónicos y productos de tabaco, incluido el tabaquismo, en particular entre los jóvenes; estudios de los impactos en la salud, capaces de separar los efectos de los cigarrillos electrónicos y del tabaquismo; pruebas que informen sobre el equilibrio entre la calidad, la seguridad y la eficacia de los cigarrillos electrónicos como ayuda para dejar de fumar; investigaciones para contrarrestar la influencia de la industria del tabaco y de los cigarrillos electrónicos; e investigaciones sobre medidas eficaces para gestionar los riesgos identificados relacionados con los cigarrillos electrónicos, incluida la prevención del uso de cigarrillos electrónicos en los no fumadores, especialmente los jóvenes.

“
La **FESC**
es parte de
OCAÑA”



¡No pierdas esta
maravillosa oportunidad!

 fesc.ocana

 www.fesc.edu.co

 FESC Institución de educación Superior Ocaña