

24 al 30 de mayo

# QUIZ

Edición 005

Tu Bienestar

Si desea hacer parte activa de QUIZ, con información de actividades, convocatorias, talleres y seminarios, escriba a nuestro correo institucional [quiz@unipamplona.edu.co](mailto:quiz@unipamplona.edu.co)



## EL ACNÉ TAMBIÉN LO PUEDES EVITAR

A diferencia de lo que podrías haber escuchado, las causas del acné no solo por tener la piel sucia, comer chocolate, ni tomar muchas bebidas gaseosas. El acné es causado por la actividad excesiva de las glándulas sebáceas de la piel. Estas glándulas son estimuladas por las hormonas que aparecen en la pubertad. Algunas personas reaccionan más intensamente a sus niveles hormonales que otras.

Aunque no hay una manera segura de prevenir el acné, hay varias alternativas para ayudar a reducir el número y la seriedad de los brotes de granos. Aunque es esencial que te laves la piel (ayuda a eliminar el exceso de grasa superficial y las células muertas que pueden bloquear los poros), si te la lavas mucho puedes dañarla al secarla excesivamente o irritar el acné existente.

Como regla general, lávate la piel dos veces al día con jabón suave y agua. Evita los limpiadores fuertes a base de alcohol y limpiadores que contengan aceite y usa las manos en lugar de un paño de toalla. No te restriegues la piel y sécate siempre con palmas usando una toalla limpia. Recuerda lavarte después de hacer ejercicio porque el sudor puede bloquear los poros y

empeorar el acné. Si trabajas en lugares donde hay alimentos grasos o aceite o si has sudado debido al calor o porque has estado trabajando duro, lávate la cara y otras áreas propensas al acné tan pronto como sea posible.

Para prevenir el acné es conveniente:

- Evitar el uso de cosméticos grasos
- Lavar la piel con agua y jabón neutro o antiséptico todos los días, mínimo dos veces al día
- Tomar el sol es beneficioso siempre y cuando no se tome en exceso.
- Evitar comer alimentos grasos, con altas calorías, fritos, condimentos, salsas entre otras
- Aplicar algún tratamiento para el acné bajo prescripción de tu dermatólogo.
- Consumir mínimo doce vasos de agua al día.

## La Coordinación

· Recuerde que este próximo Domingo 30 de Mayo, tendremos la oportunidad de elegir nuevo Presidente, por esto debe votar por el candidato de su preferencia, su voto no tiene precio; si aún tiene dudas de cómo es el proceso de marcar el tarjetón, la Registraduría del Estado Civil diseñó este instructivo, visite [http://www.registraduria.gov.co/Informacion/com\\_2010\\_134.htm](http://www.registraduria.gov.co/Informacion/com_2010_134.htm).

· Los estudiantes que fueron elegidos como jurados de votación para este 30 de Mayo, deben reclamar su citación en la Oficina Administrativa del Campus Villa del Rosario, recuerde que es nuestro deber cumplir como ciudadano.

· Egresados de nuestro programa Campus Villa del Rosario, estamos realizando una base de datos con el fin de hacer un primer encuentro de egresados. Por favor enviar sus datos (nombres, apellidos, celular, correo electrónico) al email [quiz@unipamplona.edu.co](mailto:quiz@unipamplona.edu.co)



# Quiz

• Se informa a los estudiantes que hicieron Beca Trabajo en el II Semestre de 2008, I Semestre de 2009 y II Semestre de 2009 que hasta el 30 de junio de 2010 se encuentra disponible el pago en cualquier sucursal del país del Banco Popular.

• Estudiantes de pensum 2002 que se encuentren aún pendientes por realizar Práctica interna, por favor acercarse a la coordinación de programa lo antes posible.

## Todo bien...

### CONVOCATORIA PARA CASTING

La Corporación Cultural Biblioteca Pública Julio Pérez Ferrero, en alianza con la productora norteamericana Hispanovisión, realizará, el día jueves 27 de mayo, un casting para el proyecto "Caminos" que consiste en la realización de 3 microfilms de 5 minutos con contenidos específicos sobre diversos problemas sociales que ayuden a orientar la conducta de los jóvenes en los colegios, apoyadas en la asesoría de padres de familia y docentes

Se convocan personas de 8 a 40 años de edad, con experiencia en actuación o con aptitudes afines, no hay requerimientos físicos (estatura, peso, raza, entre otros). Las audiciones se realizarán en dos jornadas, la primera de 9 a 11 de la mañana y la segunda de 3 a 7 de la noche.

Para presentarse a la convocatoria, los interesados deberán solicitar el material de la audición (guión y planilla de inscripción) previamente en la oficina de la Red de Bibliotecas de Norte de Santander (Biblioteca Julio Pérez Ferrero) o al e-mail [bibliocutacomunicaciones@gmail.com](mailto:bibliocutacomunicaciones@gmail.com)

Las personas seleccionadas recibirán formación en artes escénicas en vistas de optimizar la calidad del producto a grabarse a finales de 2010 y principio de 2011.

### CAMPAÑA PARA SELECCIÓN DE LOGO DEL PROGRAMA

El Departamento invita a todos los estudiantes de Comunicación Social a que voten y participen en la campaña de selección del logo del programa, que lo identificará y reforzará su imagen corporativa.

Para esto y durante finales del mes de Abril y todo el mes de Mayo, se han puesto a votación 4 propuestas diseñadas por Aleida Vera Villamizar, Johanna Vargas, Yolima Duran, Mileicy Barrios Chávez, Ángela Villamizar Rojas, Yennifer Correa Angarita, Junior Martínez Peña, Anyul Maleily Ramírez y Yoana Villamizar, estudiantes de publicidad a cargo de la docente Adriana Vega Guerrero.

También se puede participar en la convocatoria proponiendo logo, para así poder tener varias opciones que nos permitan escoger la imagen que nos identifique como comunicadores sociales.

Para tener acceso a esta votación solo se debe enviar un mensaje a [dptocomssocial\\_UP@hotmail.com](mailto:dptocomssocial_UP@hotmail.com) y recibirá a través de correo la encuesta digital que le permitirá elegir y enviar sus propuestas.

### HAY QUE DARLE PALO ... A LOS CRIOLLOS !

La convocatoria para la inscripción de los productos para los palos criollos terminó este viernes 21 de mayo con gran éxito, 56 obras audiovisuales que se inscribieron para la segunda premiación que organiza el Laboratorio de Televisión de la Universidad de Pamplona.

Como parte de la campaña de difusión de los premios, los pasantes del laboratorio de televisión Tamerlan Jaimes, Emiro Vergara, Paulo Leal y Cristian Santos con el apoyo de la estudiante Helen Rincón en cámara, han producido un comercial y una cuña radial que crearon una mayor expectativa por parte de los estudiantes y docentes del programa, acercándolos aún más a lo que será este magnífico evento.

Adicional a esto, han creado un grupo en la red social del facebook llamado: 2 premios palos criollos, en donde toda la comunidad podrá encontrar la información necesaria sobre este evento.

Para disfrutar de estas piezas comunicacionales y acceder a las bases del concurso entra a: <http://www.facebook.com/home.php?#!/group.php?gid=109771319054376&ref=ts>.

La proyección de las obras participantes en el concurso, podrán ser visualizadas el 2 y 3 de Junio en el Patio Central de la Casona.

Esta actividad permitirá a todos los asistentes disfrutar de las diversas producciones de los jóvenes realizadores que con ganas de hacer nuevas propuestas audiovisuales, resaltarán su creatividad en sus trabajos.

El viernes 4 de junio a las 7:00 pm será la gala de premiación en el Teatro Jáuregui de la ciudad de Pamplona, donde se premiarán las mejores producciones en cada categoría y será una noche llena de entretenimiento que exaltará las producciones audiovisuales de la región.

1.



2.



3.



4.



# CLIPS

· El Departamento de Comunicación Social invita a la comunidad estudiantil, a ser parte de los distintos semilleros de investigación que coordinan los docentes del programa.

Los grupos de investigación que actualmente están trabajando con semilleros son: OBSERVA en el campus de Villa del Rosario, liderado por el docente Edgar Allan Niño y el grupo CIEN en el campus de Pamplona, liderado por los docentes William Cárdenas y Edgar Villamizar.

· La dirección del programa está actualizando la base de datos de los estudiantes de Comunicación Social y para esto requiere su ayuda. Solo debe enviarnos un correo a [dptocomsocial\\_UP@hotmail.com](mailto:dptocomsocial_UP@hotmail.com) con los siguientes datos: Nombre, código, semestre, correo, teléfono, plan de estudios (2000,2002 o 2006), procedencia (Ciudad y departamento) y campus al que pertenece.

· Se les informa a todos los estudiantes que la dirección del Departamento solicita que para la entrega de actas de trabajo de grado en cualquiera de sus modalidades se deben entregar dos copias en medio magnético del documento y los soportes que componen el proyecto para el archivo del departamento.

Este archivo se entregará en la secretaría de la Facultad de Artes y Humanidades o en la Coordinación del Programa en Villa del Rosario.

## MANUEL HERNÁNDEZ...

### MUY INTERNACIONAL

Desde que empezó a buscar alternativas a nivel profesional para adelantar sus estudios, lo único claro que tenía era su gusto e interés por los medios, puesto que desde 1989 había operado por primera vez una cámara de video y luego en un tiempo no lejano vino operar una cámara fotográfica. En la Universidad de Santander, encontró una carrera que dentro de sus contenidos le hallaba la razón y veía en ella satisfacción a uno de sus gustos; Mercadeo y Publicidad, carrera que inicio con toda las expectativas y que con el transcurrir de sus estudios se enamoró de ella como tal, además de su otra pasión, los medios.

La fotografía para Manuel Hernández Bautista, "es un instante, es un suspiro, que comunica o no comunica, en donde le pueden sacar en hombros como los toreros si la foto es excelente o por el contrario lo lanzan cosas si la foto fuese un desastre. Por increíble que parezca es más complicado una imagen en un instante que muchas imágenes en movimiento en muchos instantes." Esto es lo que ha convertido a nuestro amigo, profesor y compañero de trabajo en el Campus de Villa del Rosario en corresponsal para Agencias Internacionales de noticias como EFE, AFP Reuters y Casa editorial El Tiempo desde hace ya más de dos años. Su camino con las Agencias Internacionales inicia después de unos nueve meses de espera, al fin se le da la oportunidad de debutar, con los problemas generados debido a la crisis con Venezuela, en donde obtuvo grandes logros, pero también desaciertos, en donde si las cosas no salían, no había que desfallecer, habría una próxima vez y en esta sería el desquite.

Definitivamente el talento de este hombre ha

· El grupo de 8 semestre del pensum 2006 invitan a todos los estudiantes interesados en realizar el curso vacacional: Mundo Contemporáneo, a enviar un correo a: [hvivi.rincon@hotmail.com](mailto:hvivi.rincon@hotmail.com) con su nombre, código y semestre, para así crear la base de datos e iniciar el respectivo proceso de inscripción.

Para acceder al vacacional, solo necesita haber cursado las materias Electiva Sociohumanística II y Opinión Pública, inscribirse y pagar el monto del mismo.

## CONVOCATORIA

La Facultad de Artes y Humanidades con el apoyo del Departamento de Comunicación Social, invita a los Cine Club activos y a los interesados en conformar uno, para que se acerquen a la oficina de la Facultad y a la Coordinación de Villa del Rosario desde el 24 al 31 de mayo para ser parte de la Red de Cine Clubes de la Universidad de Pamplona.

El propósito de la red es apoyar e incentivar, desde recursos y espacios institucionales apropiados para la proyección del cine y la creación del Centro de Documentación Audiovisual que promueva la participación activa de los estudiantes de la Universidad de Pamplona como receptores críticos de los contenidos de los medios de comunicación.

Este tipo de espacios busca fomentar procesos de formación cultural y académica a través del lenguaje audiovisual e incentivar la realización de muestras, concursos y festivales.

Mayor información  
[fartes@unipamplona.edu.co](mailto:fartes@unipamplona.edu.co)  
[dcomunica@unipamplona.edu.co](mailto:dcomunica@unipamplona.edu.co)

Inscribe tu proyecto de Cine Club teniendo en cuenta los siguientes datos: Nombre del Cine Club, Temáticas a Abordar por el Cine Club, Director, Equipo de Trabajo, Días, Horarios y Lugar de Encuentro.

Primera reunión de la Red 1 de Junio 8:00 am.

demonstrado que se pueden llegar a romper fronteras inimaginables para muchos que consideran este sueño como realidad, lo mejor de su trabajo, señala Manuel Hernández, es ver la publicación y ver su nombre junto a lo que creó en un instante. En el caso de las Agencias Internacionales, lo más emocionante y gratificante es ver como una foto de su autoría puede ser vista por televisión o impresa en los periódicos y revistas de todo el mundo en diferentes idiomas y su imagen.... es un solo idioma.

