



# IDENTIDAD RIBERENA

INFORMACIÓN PARA EL DESARROLLO

@PeriodicoIR

Instituto Universitario de la Paz - UNIPAZ - Barrancabermeja

EDICIÓN ESPECIAL



### Encontrando la paz dentro de nosotros mismos

En ocasiones, podemos llegar a creer que la felicidad y el descanso se encuentran en otras personas. Sin embargo, es importante recordar que la verdadera paz y tranquilidad provienen de dentro de nosotros mismos. No podemos depender de alguien más para encontrar el descanso que tanto anhelamos.

Buscar el descanso en otra persona es inútil, ya que cada individuo tiene sus propias preocupaciones y responsabilidades. No es justo ni realista esperar que alguien más nos brinde la paz interna que necesitamos. En cambio, debemos aprender a encontrarla en nuestro propio ser.

El descanso en uno mismo implica cultivar una conexión profunda con nuestra propia mente, cuerpo y espíritu. Significa tomarse el tiempo para reflexionar, relajarse y cuidar de nosotros mismos. Es un proceso de autoconocimiento y autodescubrimiento que nos permite encontrar la paz interior que tanto buscamos.

Para lograr el descanso en uno mismo, es importante practicar técnicas de relajación como la meditación, el yoga o simplemente tomarse un tiempo para estar en silencio y en contacto con nuestros pensamientos. También es fundamental cuidar de nuestro cuerpo a través de una alimentación saludable, ejercicio regular y descanso adecuado.

Además, es importante aprender a manejar el estrés y las preocupaciones diarias. Esto puede implicar establecer límites claros, aprender a decir "no" cuando sea necesario y buscar actividades que nos brinden alegría y satisfacción.

*Cuando no se encuentra  
descanso en uno mismo, es  
inútil buscarlo en otra parte*



*François de la Rochefoucauld.*

#UnidosSomosMás





**UNIPAZ**  
**AVANZA EN INVESTIGACIÓN**

Según la Convocatoria nacional para el reconocimiento y medición de grupos de investigación, desarrollo tecnológico o de innovación y para el reconocimiento de investigadores del Sistema Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación - SNCTI 2021

● En 2018 se presentaron **8 grupos de investigación**, en 2021 **se presentaron 10, todos fueron clasificados y reconocidos.**

<p><b>GRUPO DE INVESTIGACIÓN</b></p> <p><b>B</b></p> <p><b>CIDICA, GIADAI, INYUBA, GIAS, SODER, GREIP</b> (3 estaban categorizados en C, hoy son categoría B, un avance significativo para UNIPAZ.)</p>	<p><b>GRUPO DE INVESTIGACIÓN</b></p> <p><b>C</b></p> <p><b>BIOCON ,SERLAB</b> (2 grupos Nuevos) <b>PROCA y CIPAZ</b></p>
---	--

En 2018 contábamos con 12 investigadores reconocidos, **hoy son 45 investigadores.**  
(36 Investigadores junior y 9 Investigadores Asociados)

¡Somos investigación, somos UNIPAZ!

UNIPAZ se destaca a nivel nacional por su destacado interés en la investigación, lo cual ha sido reconocido por el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación. Este reconocimiento se refleja en la medición y clasificación de los grupos de investigación, desarrollo tecnológico e innovación, así como en el reconocimiento de los investigadores dentro del Sistema Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación – SNCTel, en el año 2021.

En la actualidad, se cuenta con un total de 45 investigadores reconocidos, de los cuales 9 son investigadores asociados y 36 son investigadores junior. Estas cifras demuestran el alto nivel y compromiso de la institución en el campo de la investigación.

Es importante resaltar el notable crecimiento que se ha experimentado en los últimos años. En el año 2018, se contaba con tan solo 12 investigadores reconocidos, mientras que en la actualidad hemos logrado incrementar esta cifra a 45 investigadores.

Además, se ha logrado un aumento significativo en el reconocimiento de investigadores junior y asociados, lo cual demuestra el compromiso de UNIPAZ en fomentar y apoyar la investigación desde sus etapas iniciales.

En cuanto a los grupos de investigación, también se ha obtenido resultados destacados. En el año 2018, se presentaron 8 grupos de investigación, mientras que en el año 2021 se presentaron un total de 10 grupos. Todos estos grupos fueron clasificados y reconocidos por su calidad y aporte en sus respectivas áreas de estudio.

Es importante mencionar que dos de los grupos de investigación son nuevos, y forman parte de los productos finales del Proyecto BPIN 052, específicamente los grupos Biocon y Serlab. Estos grupos fueron clasificados en la categoría C dentro de la medición del Minciencias.

Por otro lado, los grupos de investigación con trayectoria mayor a dos años, como PROCA y CIPAZ, continúan clasificados en la categoría C. Sin embargo, es destacable mencionar que los grupos GIADAI, INYUBA, GIAS, SODER, GREIP han logrado avanzar de la categoría C a la categoría B en la medición del Minciencias. Asimismo, el grupo CIDICA también ha mantenido su clasificación en la categoría B.

## Mujer + Ciencia



La participación de la mujer en el campo de la ciencia ha sido fundamental para el avance y desarrollo de la sociedad. A lo largo de la historia, las mujeres han realizado importantes contribuciones en diversas disciplinas científicas, a pesar de enfrentar desafíos y barreras en un entorno dominado por hombres. En la actualidad, es crucial promover la igualdad de género en la ciencia, fomentando la participación activa de las mujeres en la investigación, la innovación y el liderazgo científico.

La presencia de mujeres en puestos de decisión y liderazgo en el ámbito científico es esencial para garantizar una perspectiva diversa y enriquecedora en la generación de conocimiento. Además, es fundamental brindar oportunidades equitativas para el desarrollo profesional y académico de las mujeres en la ciencia, eliminando prejuicios y estereotipos que limiten su participación y contribución al avance científico.

La promoción de modelos a seguir femeninos en la ciencia, así como el apoyo a iniciativas que fomenten el interés de las niñas y jóvenes por las disciplinas científicas, son acciones clave para impulsar la participación activa de las mujeres en este campo. Asimismo, es necesario implementar políticas y programas que favorezcan la conciliación entre la vida personal y profesional, permitiendo a las mujeres científicas desarrollar todo su potencial sin obstáculos derivados de roles tradicionales de género.

La diversidad de género en la ciencia no solo contribuye a la excelencia académica y científica, sino que también promueve la generación de soluciones innovadoras y relevantes para los desafíos contemporáneos. Por tanto, es responsabilidad de la comunidad científica y de la sociedad en su conjunto trabajar en pro de la igualdad de oportunidades y el reconocimiento del talento y la capacidad de las mujeres en la ciencia. Solo a través de un compromiso firme con la equidad de género podremos aprovechar plenamente el potencial científico de todas las personas, independientemente de su género.





La investigación y la ciencia abierta son fundamentales para el avance del conocimiento en todas las disciplinas. La investigación abierta se basa en la transparencia, la colaboración y el acceso libre a los datos, métodos y resultados de la investigación. Esto permite que otros investigadores puedan replicar y validar los hallazgos, lo que a su vez fortalece la credibilidad y la calidad de la ciencia.

La ciencia abierta también promueve la inclusión y la diversidad en la investigación, al facilitar el acceso a la información y al fomentar la participación de investigadores de diferentes contextos y regiones. Esto contribuye a una mayor equidad en la producción y el uso del conocimiento científico.

Además, la ciencia abierta tiene el potencial de acelerar el desarrollo de soluciones a los desafíos globales, al facilitar la colaboración entre investigadores, instituciones y sectores. La disponibilidad de datos abiertos y la colaboración en redes internacionales pueden impulsar avances significativos en áreas como la salud, el medio ambiente, la tecnología y la innovación.

Para fomentar la investigación y la ciencia abierta, es necesario promover políticas y prácticas que apoyen la transparencia, la accesibilidad y la colaboración en todos los ámbitos de la investigación. Esto implica el desarrollo de infraestructuras tecnológicas, la adopción de estándares abiertos, la formación de investigadores en prácticas abiertas y la creación de incentivos para la publicación y el uso de datos abiertos.





Para evitar accidentes y manejar de forma segura, es fundamental desarrollar habilidades de motodestreza. La motodestreza se refiere a la capacidad de manejar una motocicleta con destreza y habilidad, lo que implica dominar el equilibrio, la coordinación, la agilidad y la anticipación en la conducción.



Para lograr esto, es importante recibir una formación adecuada en una escuela de conducción de motocicletas, donde se enseñen técnicas de manejo seguro y se practiquen situaciones de riesgo controlado. Además, es fundamental adquirir experiencia en diferentes condiciones de tráfico y climáticas, para poder anticipar y reaccionar de manera efectiva ante cualquier imprevisto en la carretera. El uso adecuado del equipamiento de protección, como el casco, las rodilleras y los guantes, también es esencial para garantizar la seguridad del motociclista en caso de caídas o colisiones. En resumen, desarrollar habilidades de motodestreza no solo contribuye a evitar accidentes, sino que también permite disfrutar al máximo de la experiencia de conducir una motocicleta con responsabilidad y seguridad.



## Avifauna

En las instalaciones del Centro de Investigaciones Santa Lucía, el Rector del Instituto Universitario de la Paz - UNIPAZ llevó a cabo la entrega oficial de la guía ilustrada que detalla la avifauna del Distrito Especial al señor alcalde, Dr. Alfonso Eljach Manrique. Durante el evento, se contó con la presencia de funcionarios y aliados estratégicos pertenecientes a diferentes entidades, quienes tuvieron la oportunidad de conocer en detalle el contenido de la guía. Cabe resaltar que la misma incluye algunas ilustraciones realizadas por una talentosa artista, quien actualmente cursa el grado 10°. Como gesto simbólico, esta joven obsequió al Alcalde una miniatura representativa del guardián de las ciénagas, en este caso, un Chavarrí.

Es importante destacar que esta guía no solo proporciona información detallada sobre la avifauna del Distrito Especial, sino que también contribuye a la generación de dos rutas avitirísticas que se centran en las ciénagas el Llanito y San Silvestre. Estas rutas forman parte de una estrategia de divulgación con un enfoque específico en la avifauna, con el propósito de impulsar el turismo en el distrito de Barrancabermeja. Este enfoque no solo promueve el conocimiento y la apreciación de la diversidad de aves presentes en la región, sino que también busca fomentar el desarrollo sostenible a través del turismo responsable y respetuoso con el entorno natural.

La entrega de esta guía ilustrada representa un paso significativo en el fortalecimiento de las iniciativas orientadas a la conservación y promoción del patrimonio natural del Distrito Especial. Asimismo, evidencia el compromiso conjunto de diversas entidades y actores clave en la promoción del turismo sostenible y la protección del medio ambiente. Esta iniciativa no solo beneficia a la comunidad local, al brindar oportunidades para el desarrollo económico a través del turismo, sino que también contribuye a la sensibilización y educación ambiental, fomentando una mayor conciencia sobre la importancia de preservar la biodiversidad y los ecosistemas naturales.

En este sentido, se espera que la guía ilustrada con la avifauna del Distrito Especial se convierta en una herramienta valiosa para residentes, visitantes y amantes de la naturaleza, brindando información precisa y actualizada sobre las especies de aves presentes en la región, así como recomendaciones para disfrutar de experiencias turísticas en armonía con el entorno natural. Además, esta iniciativa sienta las bases para futuras acciones encaminadas a promover el ecoturismo y la conservación del patrimonio natural, en línea con los objetivos de desarrollo sostenible y la protección del medio ambiente.







# EBSCOhost

EBSCOhost es una plataforma de investigación en línea que ofrece acceso a una amplia gama de recursos académicos, incluyendo revistas, libros electrónicos, tesis, informes y más. Esta herramienta es de gran utilidad para los estudiantes del Instituto Universitario de la Paz- UNIPAZ, ya que les brinda la oportunidad de complementar sus conocimientos a través de la consulta de material actualizado y de alta calidad. Invitamos a toda la comunidad académica a hacer uso de esta plataforma para enriquecer sus estudios, realizar investigaciones y mantenerse al día con las últimas tendencias en sus respectivas áreas de estudio. EBSCOhost es una herramienta invaluable para el aprendizaje y el desarrollo académico, y su uso contribuirá significativamente al crecimiento intelectual de nuestros estudiantes.







Mantener una postura correcta es esencial para cuidar nuestra salud y prevenir problemas en la columna vertebral. Para lograrlo, debemos prestar atención a pequeños detalles en nuestra rutina diaria.

En primer lugar, es importante mantener los hombros levantados y la cabeza erguida. Esto nos ayudará a evitar tensiones en el cuello y los hombros. Además, debemos procurar recoger ligeramente el mentón, para mantener una alineación adecuada de la columna cervical.

Al caminar, es fundamental permitir que nuestros pies se apoyen completamente en el suelo. Esto nos ayudará a distribuir de manera equilibrada el peso de nuestro cuerpo y evitar lesiones en los pies y las piernas.

Otro aspecto a tener en cuenta es la forma en que llevamos nuestro bolso o morral. Si este tiene dos correas, es recomendable colgarlo en ambos hombros para equilibrar el peso.

En caso de que sea de una sola correa, debemos procurar cambiar de brazo con frecuencia para evitar sobrecargar un solo lado del cuerpo.

Aprender a sentarse correctamente también es fundamental para mantener una buena postura. Al sentarnos, debemos asegurarnos de que nuestra espalda esté recta y que la zona lumbar esté apoyada contra el soporte bajo de la silla. Esto nos ayudará a evitar dolores de espalda y lesiones en la columna vertebral.

Además de cuidar nuestra postura, es importante dedicar tiempo al cuidado personal y al descanso. Realizar estiramientos corporales regularmente nos ayudará a mantener la flexibilidad muscular y prevenir lesiones. Asimismo, es fundamental dormir al menos 8 horas diarias para permitir que nuestro cuerpo se recupere y se repare adecuadamente.

## Viviendo un día a la vez: el arte de la plenitud y la consciencia

Vivir un día a la vez es el principio fundamental para llevar una vida plena y satisfactoria. En un mundo donde todo parece ir cada vez más rápido, donde las responsabilidades y las preocupaciones pueden abrumarnos, es crucial recordar la importancia de vivir en el presente y disfrutar de cada momento.

El afán y la prisa pueden ser nuestros peores enemigos. Cuando nos dejamos llevar por la ansiedad y la urgencia, corremos el riesgo de perder de vista lo que realmente importa. Nos volvemos más propensos a cometer errores, a descuidar nuestras relaciones personales y a descuidar nuestra salud física y mental.

Por otro lado, cuando nos tomamos el tiempo para vivir cada día de manera consciente y sin prisa, nos damos la oportunidad de saborear las pequeñas cosas de la vida. Nos permite apreciar los momentos de tranquilidad, disfrutar de una conversación con un ser querido o simplemente disfrutar de una buena taza de café por la mañana.

Vivir sin afán nos brinda una sensación de seguridad y estabilidad. Nos permite tomar decisiones más acertadas, ya que no estamos impulsados por la prisa y la urgencia. Podemos reflexionar sobre nuestras acciones y elegir el camino que mejor se adapte a nuestras necesidades y deseos.

Además, vivir un día a la vez nos ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Al enfocarnos en el presente, dejamos de preocuparnos por el pasado o el futuro. Nos liberamos de las cargas innecesarias y nos concentramos en lo que realmente importa en este momento.

Vivir un día a la vez es el  
principio de una vida plena.  
Sin afán vas más seguro.



**UNIPAZ**  
Instituto Universitario de la Paz

#UndosSomosMás









# IDENTIDAD RIBERENA

INFORMACIÓN PARA EL DESARROLLO

   @PeriodicalR

Instituto Universitario de la Paz - UNIPAZ - Barrancabermeja

