

EDITORIAL

El Ráfaga vuelve veloz

Un espacio con el que los universitarios agramontinos se identifiquen, ese es nuestro sueño y aquí se ve materializado: *Ráfaga*, el boletín de la Universidad de Camagüey.

Cada mes, en estas páginas que contarán con variedad de secciones, tanto estudiantes como profesores podrán conocer las últimas noticias relacionadas con nuestra Casa de Altos Estudios. ¿Lo mejor? Será escrito desde la mirada fresca de los jóvenes que transitan por sus pasillos.

Pretendemos de esta forma ampliar horizontes, conocimiento y cultura. Buscamos contar historias de vida y develar el mundo fascinante que se oculta entre las paredes de estos edificios.

Quizás solo lo recuerden quienes ahora cursan el último año, pero *Ráfaga* viene compartiendo textos desde 2011, cuando un grupo de jóvenes periodistas decidieron que no bastaba un sitio web para ventilar los problemas y encontrar soluciones a las dificultades en el centro.

El boletín estuvo de esta forma, circulando hasta 2022 cuando debido a la pandemia y problemas de organización cesó su publicación. Ahora, renovado, vuelve en busca del público que lo merece.

Es así que, la dirección de este medio acepta el reto y se compromete a investigar en profundidad la noticia, ser imparcial, tener sentido crítico en sus trabajos y responder siempre a los intereses de sus lectores. No será fácil, serán horas de trabajo duro, pero valdrá la pena mientras alguien lea es-



Actual equipo de realización del boletín.

tas páginas.

Para que este boletín represente el primero de muchos, es vital contar con todo el apoyo de la comunidad universitaria. Conocer los temas de mayor interés, las aristas que deseen que abordemos, lo que podamos mejorar o incorporar en las secciones y, por qué no, alguna osada incursión como reporteros, es la parte correspondiente a los lectores en la fórmula trazada para el triunfo. A partir de ahora comienza el verdadero desafío, de antemano agradecemos a aquellos ojos curiosos que nos lean y apoyen. Acompáñanos en esta aventura y permite que *Ráfaga* transforme tu mente.

SUMARIO

Información.....pág.3

Rusia y Cuba unidas por la FEU

Variada.....pág.5

¿Cómo amar en la era digital?

Deportes.....pág.7

CrossFit: uniendo mentes y cuerpos

¿Ahora, mañana o cuándo?

Por María Félix García Posada

Una vez más estoy huyendo de las responsabilidades. Paso uno y otro reel de Instagram y pierdo, sin darme cuenta, otras tres horas de vida que jamás recuperaré. Entonces, me pregunto ¿Ahora, mañana o cuándo voy a estudiar?

Pensamos que procrastinar es el camino fácil. La idea de dejar las obligaciones para luego seduce tanto que uno cae rendido ante los plazos personales que nunca se cumplen; porque 30 minutos más de descanso no los necesito, pero mi mente no quiere enfrentarse a las tareas tediosas del día a día.

Esto es un problema grave para la juventud de estos tiempos y me incluyo. Rodeados del placer fugas de los medios virtuales el momento de encarar la realidad y el trabajo produce un choque de químicos en el cerebro que inmediatamente lo interpreta como una amenaza que hay que evitar a toda costa o, como mínimo, posponerla lo más posible.

Los investigadores afirman que esta patología es muy frecuente en estudiantes universitarios. Algunos lo confunden con ser "vago", pero hay mucho más detrás de eso. Los psicólogos consideran la procrastinación como un síntoma de problemas más profundos, como la depresión, el trastorno por déficit de atención por hiperactividad, o también como un rasgo de la hiperestimulación a la que estamos sometidos en la era digital.

También se vinculó a comportamientos poco saludables en el estilo de vida, como la mala calidad del sueño, inactividad, consumo de tabaco o alcohol; junto a peores

niveles psicosociales de salud.

Las consecuencias de este trastorno, son graves. Comienzan las malas calificaciones, los despidos e incluso la pérdida de la confianza de las personas. Aunque considero que la peor parte es el sentimiento de culpa y presión que se instala en la mente de los procrastinadores crónicos.

Aquellos que padecen esta patología tienden a disponer eternamente de "preparativos" antes de comenzar cualquier acción importante. Toda excusa es buena: acomodar los libros, tomar agua, responder un mensaje de texto y cuantas situaciones sean posibles. De esta forma, buscan atender tareas menores y poco importantes que resultan más agradables y permiten esquivar el problema principal. Además, cumplir con metas insignificantes le da al cerebro la sensación de estar haciendo algo para no sentir culpa.

Procrastinamos sencillamente porque nos da pánico enfrentarnos a las dimensiones del proyecto que tenemos en frente, por miedo al fracaso, a no cumplir expectativas imposibles o miedo a ser imperfectos.

Lo primordial para lograr el cambio es empezar, ir en contra de los sudores fríos y el terror que nos provoca el trabajo; limpiar la casa, terminar la tesis o escribir ese comentario para tu clase de Periodismo Impreso. Los especialistas aconsejan dividir los proyectos en pequeñas tareas de 30 minutos, eliminar distracciones, establecer una fecha límite y crear emociones positivas alrededor de lo que vemos como problema.

Hacer todo perfecto no es el objetivo, por el contrario, la meta debería ser divertirse y verle el lado bueno a cada situación.

Mi más humilde opinión

Estudiante de periodismo opina sobre el **ocio de becados en el horario no docente.**

"Existen las noches universitarias, pero no todos podemos darnos el lujo de acceder a ellas, ni gastar 4 mil pesos en un bar. Para ello está la opción de los bailables, aunque son menos habituales que el cometa Halley. Creo que una frecuencia semanal de estos no afectaría el presupuesto universitario y así contribuyen al entretenimiento de los que permanezcan en la beca **¿Se podrá lograr algo tan sencillo?** No se, yo no soy del Ministerio de Bailables".

Ráfaga

...Una palabra rápida y profunda...

Sept. 2011

Dirección: María Félix García Posada
Diseño y edición: E. Rivero Nápoles
Redes sociales: Nolber López García
Promocionales: Bryan Collazo Nieves
Traducción: Keitty Otaola Campos

Vías de contacto



55766554
51101396



Ráfaga Editorial

Rusia y Cuba unidas por la FEU

Las inmediaciones de la plaza Trece de marzo, de la sede principal de nuestra institución, fue el escenario escogido para el nombramiento público de cuatro estudiantes rusas, como integrantes de la Federación Estudiantil Universitaria (FEU).

El acto lo dirigieron Ricardo Rodríguez y Erik Muñoz, presidentes de la organización a nivel nacional y en la Universidad de Camagüey, respectivamente, junto al Rector Santiago Lajes Choy. También estuvieron en el lugar un grupo integrado por los representantes de las diferentes secretarías de la FEU, de facultades y jefes de brigadas, además del conjunto artístico Maragüán, encargado de los espacios culturales.

Como parte de la colaboración académica entre Rusia y Cuba, las estudiantes de la Universidad Federal de Pitigorsk realizan una pasantía en Lingüística y Turismo Internacional. Debido a la activa participación que tienen, la dirección de la FEU decidió hacerlas miembros su seno.

“Llevamos poco más de dos meses en Cuba y es una experiencia impagable para nosotros”, refirió la estudiante Bolatova Ellina, con gran entusiasmo. “Durante nuestra estancia hemos participado con la FEU en varias actividades; así que nuestra incorporación a la organización significa mucho para mí”. De igual modo, expresó el gran honor que supone iniciar de esta manera.

Por su parte, Kuchieva Valeria dice que tres meses atrás no se imaginó estar al otro lado del mundo para aprender español. “Ser parte de la FEU es un honor especial para nosotros. Estamos infinitamente agradecidos por este reconocimiento. Asistir a todos los eventos y ver la cohesión del equipo es un placer especial para nosotros ¡Los admiro!”. “Estoy inmensamente feliz y agradecida por la oportunidad de formar parte de la FEU”, dijo Karasova Ramina. “Además, quiero expresar mi sincero agradecimiento por la cálida acogida y el apoyo que hemos recibido desde el primer día y por brindarnos la oportunidad de contribuir a su crecimiento y éxito”.



Las declaraciones de Ryabovolova Marina, aunque breves, estuvieron llenas de alegría. “¡Estamos encantados de unirnos a la FEU! Es una experiencia increíble y estoy feliz de ser parte de una organización tan grande e importante”. Añadió que es una experiencia significativa para ellas, pues por primera vez están en una situación similar.

Al cierre de la actividad ocurrieron momentos agradables, en los que las nuevas miembros compartieron con el resto de los presentes, y quedó immortalizado el suceso con múltiples fotografías que servirán de recuerdo.

-Por E. Rivero Nápoles
-Fotos: María Félix García Posada

Adversidad (Parte 1)

Por Mary Castellano

El inicio de la vida universitaria es un proceso que marca indudablemente a todos los jóvenes que pasan por ella. Pocos no son los obstáculos que enfrentan estos, sin embargo, existe uno que es más común de lo que deseáramos. El cáncer. Esta es una parte de la historia de María, como la llamaremos, una joven que, a la edad de 18 años, durante la primera semana del curso de su licenciatura en farmacia, le diagnosticaron un linfoma de Hodgkin en fase tres, de las cuatro que posee esta enfermedad.

Contaba con 15 años cuando descubrió algo extraño en su cuerpo, por la zona de la clavícula detectó unas pequeñas protuberancias, apenas perceptibles a la vista. A los 18 estas ya eran mucho más grandes, lo que llamó la atención de los médicos. En este momento de su vida ella se encontraba preparándose para realizar las pruebas de ingreso, quien ha estado cercano a esta etapa, conoce el estrés que conlleva. Realizó sus exámenes y semanas después la operaron para retirar los nódulos. Obtuvo la carrera deseada en primera opción, licenciatura en farmacia, exactamente tres días después de operada. Y así comenzaron los preparativos para marchar a la Universidad Central de las Villas Marta Abreu.

Iniciaron las clases, conoció a sus profesores, hizo amistades y se preparaba para llevar a cabo su primer año, cuando recibió la noticia de parte de sus padres, regresaría a Camagüey para recibir el resultado de la biopsia. "De momento pensé que había salido algo malo, pero me dije a mi misma que no podía ser, seguramente me pondrán un tratamiento y regresaré para la universidad" Regresó a la provincia dejando atrás incluso pertenencias en su dormitorio de la beca.

Llegó a la consulta del hematólogo en el hospital Amalia Simoni de la ciudad. "Ese fue el día más impactante de mi vida", dice después de tomar aire en una pausa mientras cuenta su historia. La consulta fue llevada a cabo en una sala de quimioterapia, ella no sabía porque la atendían ahí y prefirió pensar que el médico se debía encontrar ocupado y aprovechaba al máximo su tiempo. Después de este darle varias indicaciones le comunican que María todavía no sabía de su enfermedad. Pasaron a su madre

a la sala y sin moldear mucho la noticia, le comunicaron que ella poseía una variante de un linfoma de Hodgkin, enfermedad maligna que requería tratamiento de quimioterapia de seis a ocho meses.

En ese momento la joven quedó en shock y naturalmente el llanto se desbordó. El hecho de tener que abandonar la universidad por prácticamente un año al pedir licencia fue una de las afirmaciones más chocantes que recibió, pues tendría que dejar atrás todo lo construido. Tal vez algunos digan, fue solo una semana, pero en ese breve tiempo cuántas cosas no podemos hacer, cuántas personas conocemos, cuántos planes futuros nos trazamos. Una vida que ahora se veía afectada por una causa que estaba completamente fuera de sus manos. Los primeros días los marcaron la depresión, sin embargo, se levantó y comenzó a buscar información sobre la batalla que debía enfrentar. "Fue entonces que concienticé esa realidad. Tengo cáncer"

El primer día del tratamiento, después de terminado, no sintió un gran malestar y pensó que no sería tan duro, pero esto no duró mucho tiempo. La parte "terrorífica", como la llama, comenzó unas horas después. Vómitos, mareos, fiebre, escalofríos, hipotensión, inyecciones para intentar contener las náuseas, prácticamente mojándose los labios solamente con agua y aún así tenía malestar. De esta manera fueron todos los días después de cada medicación, los primeros, fueron los peores, recuerda. Pero los sobrepasó y para los demás, no menos horripilantes, se encontraba preparada, sabía lo que venía.



El lazo verde es el símbolo de la lucha contra el linfoma, fecha celebrada el 15 de septiembre.

¿Cómo amar en la era digital?

Texto y foto de Amanda Utra Higuera

Cuando hablamos de amor en la juventud comúnmente lo asociamos a falta de compromiso o relaciones esporádicas. Mucho ha cambiado este sentimiento en tiempos de la virtualidad, brindando mayor apertura ante cambios culturales, modos de expresar el cariño y disposición de entregar y recibir afecto.

Es cierto, el amor de carruajes, cartas, flores y el vasto vocabulario del libro “Orgullo y prejuicio” casi quedaron en el pasado. Muy pocos usan ya esas antiguas prácticas, sin embargo, en esta época hay nuevas vías para conquistar y hacer latir un corazón a kilómetros de distancia.

Para algunos puede ser muy difícil comprender y aceptar la novedad, pero hoy el amor se manifiesta también desde la tecnología y las redes sociales. Pedirle el número de teléfono al chico o la chica que te gusta y entablar una conversación es una opción válida, puesto que, actualmente, muchas parejas comienzan por un simple “hola” al WhatsApp y sienten atracción, a primera vista, por una foto publicada en el perfil de Facebook.

No obstante, esta facilidad lleva a idealizar a muchas personas, y cuando se conocen realmente, o sea, de manera física, toda la magia se acaba. No siempre son lo que parecen, ni el chico “fitness” con su estilo de vida supersaludable ni la chica “aesthetic” con 100 mil seguidores en Instagram. En los espacios virtuales publicamos “la mejor ver-



sión”. Los defectos, ocultos o maquillados, tarde o temprano salen a la luz, porque la imperfección siempre es inherente al ser humano.

El hecho de que tengamos en todo momento al alcance de un clic un amplio catálogo de opciones es uno de los factores por los que las relaciones de pareja están cambiando. Igualmente pueden generar inseguridades y dudas, dificultando la formación de relaciones duraderas, ya que este tipo de interacciones virtuales corren el riesgo de carecer del cariño emocional y físico que es fundamental para el desarrollo de una unión sólida.

A pesar de tantos obstáculos, muchos optan por creer en el amor y defender este sentimiento sin importar la vía para demostrarlo. Así aseguran su poderosa fuerza, capaz de superar cualquier barrera.

Cada cual es consciente de que las formas de enamorarse han evolucionado, pero los fundamentos del amor y las relaciones siguen siendo los mismos: la confianza, la comunicación, el respeto, la empatía y hasta el romanticismo. No obstante, muchos anhelan encontrar a alguien con quien conectarse en serio y desconectarse de Internet para así sentirse vivos, reales, con una relación de carne y hueso.

ZONA LIBRE

A cargo de Bryan Collazo Nieves

BARES Y DISCOTECAS

Como parte de la recreación estudiantil encontramos, **de lunes a miércoles**, la excelente opción de las **fiestas universitarias** en los bares de la ciudad de Camagüey. **Desde las 10:30 PM hasta las 04:00 AM**, el “**Qué Bolá**”, el “**Éxtasis**” y el “**El Rincón de Candita**”, cuentan con combos económicos, entrada y transportación gratis.

¡RESERVA YA!



Jose Luis Flechoso - **55760832** (**q_bola_cmg**)
Ernestico Boss - **58086405** (**extasisbar_cmg**)
(**elrincon_decandita**)

EVENTOS

18 de JUNIO Participa en el **Fórum de Historia 2024**, convocado por la FEU y el Instituto de Marxismo, Historia y Seguridad Nacional. Los trabajos serán entregados el **día 14** y concursarán los estudiantes universitarios hasta dos años después de graduados. Podrán presentar dos trabajos de hasta tres autores cada uno y se evaluarán teniendo en cuenta la presentación escrita y la ponencia oral. Si está interesado **consulte el canal de WhatsApp de la FEU-UC** para más detalles.

Por los Senderos de la Luz

Texto de Alejandro Rodríguez Delgado. Imágenes: Karla Camila Almeida Campos



“Por los senderos de la luz” es un proyecto que viene gestándose desde el 2020 por el fotógrafo Argel González Álvarez y el crítico de cine Juan Antonio García Borrero, quienes mostraron su inquietud por el proceso fo-

ceso fotográfico en ascenso en Camagüey y la precaria situación educativa en que se encuentra la manifestación en todo el país.

Instituciones como la ACC y EFCH brindan a los interesados una capacitación básica aunque insuficiente. Este proyecto fotográfico que posee varios espacios especializados tiene su sede en la casa natal del Artista Nazario Salazar Martínez y establece un ciclo de encuentros teóricos y prácticos al que todo interesado puede acercarse de manera gratuita.

Los esfuerzos de estos artistas por lograr una preparación especializada de este oficio, en la que además se logre unir a los entusiastas de la disciplina y promocionar la creación de un espacio para esta manifestación. Esta iniciativa trabaja para concretar la idea de una Fototeca Provincial y a través de este fundar una academia para el estudio del arte fotográfico y que sirva además de apoyo a otras especialidades como la plástica, el periodismo, a los realizadores audiovi-

suales y otras que requieran el uso de la fotografía como herramienta en su proceso de estudio.

Al respecto su director, Argel González, refirió que “durante 3 siglos la fotografía ha mostrado ser el crisol de las artes del hombre moderno por excelencia. El tiempo, hasta la fecha, solo ha elevado sus posibilidades hasta estar a las puertas de una nueva era para la humanidad, solo aprendiendo la fotografía podremos sobrevivir a un futuro lleno de imágenes que dirigirán la vida”.

Resulta muy significativo que los aficionados a la fotografía puedan tener un espacio único donde desarrollen los estudios de su manifestación, para ello se espera que “por los senderos de la luz” puedan transitar los nuevos artistas que plasmarán el futuro con un lente.



ZONA LIBRE A cargo de Bryan Collazo Nieves

LITERATURA

Asista a la **Peña Literaria**, esta vez dedicada a las figuras de Maceo y Che. Siempre a las **02:00 PM, el segundo y cuarto jueves del mes**, en el Centro de Gestión Cultural de la Universidad de Camagüey y en la Biblioteca Ateneo Vietnam, en la calle República. Los participantes pueden leer y debatir sus trabajos frente a las personalidades invitadas del panorama literario.



Canal de WhatsApp FEU-UC

ENTRETENIMIENTO Y PARTICIPACIÓN

No te pierdas el **Festival de Artistas Aficionados** de la Universidad de Camagüey, previsto a realizarse la semana próxima, **del 17 al 19 de junio**, en el Centro de Gestión Cultural.

Cross Fit: uniendo mentes y cuerpos

Por Yarisleidys López Hernández Foto: María Félix García Posada

El pasado martes se realizó en la agramontina Casa de Altos Estudios, la Primera Edición de los Juegos Cross Fit, efectuados en la plaza 13 de marzo, de la sede principal. En el evento demostraron su fuerza, resistencia y habilidades 12 estudiantes que se sometieron a una serie de disciplinas evaluadas en la competencia.

El encuentro contó con la presencia de los jueces y de su organizador principal, el Secretario de deportes de la Facultad de electromecánica, Julián Sotolongo Rodríguez, quien expresó las palabras de agradecimiento e invitó a todo aquel que tenga una idea en mente a expresarla, para que el árbol universitario siga creciendo y dando frutos en beneficio de todos.

Durante toda la tarde no faltó el apoyo de los universitarios a sus compañeros, quienes se enfrentaban de dos en dos a un ciclo de ejercicios como el salto de la suiza, técnica de las sentadillas frontales, arranque al mentón e impulso del martillo.



En la jornada se reconocieron a todos por su participación y también se dieron a conocer los clasificados con mejores tiempos, donde se destacaron Eduardo Pérez Lezcano, Yoan Cruz Salazar, Christian Mesa Gamboa, Adrián López Rodríguez, Roger Barzaga Gonzales e Isaías David Acosta. Desde Ráfaga captamos momentos como estos, donde en el deporte podemos encontrar una gran familia.

¡NO TE LO PIERDAS!

**GRAN FINAL
COMPETENCIA DE
CROSSFIT**

ECO - FACONS - EMECSI - CPLC
¿QUIÉN SERÁ EL MEJOR?

Miércoles 12 a las 2:00 PM FRENTE AL CENTRO
DE GESTIÓN CULTURAL

Invitados especiales: DrC Santiago Lajes Choy Rector de la UC y
Erik Rolando Muñoz Mejías Presidente de la FEU

ZONA LIBRE

A cargo de Bryan Collazo
Nieves

DEPORTIVAS

Gran Final de la Competencia de CrossFit el **miércoles 12 a las 02:00 pm**, frente al Centro de Gestión Cultural, con la presencia del DrC. Santiago Lajes Choy, Rector de la Universidad de Camagüey. Serán premiados los tres mejores participantes de los seis que culminaron con éxito la primera fase del encuentro.

¿Quién ganará?

Asiste al enfrentamiento entre los representantes de Turismo, Economía, Derecho y Ciencias Pedagógicas.

¡No dejes que te lo cuenten!
¡Apoya a tu competidor favorito!



El espíritu deportivo en la universidad

Fotos y texto de Karla Salgado Domínguez

Los estudiantes de la Universidad de Camagüey Ignacio Agramonte Loynaz mantienen una vida saludable gracias a la práctica de deportes y el ejercicio físico. En la institución se promueven espacios como canchas de baloncesto, voleibol, pistas de atletismo y un gimnasio biosaludable.



Para la realización de este boletín es precisa tu colaboración, si tienes alguna crítica, idea o manera de ayudar, contacta con nosotros a través del correo electrónico **rafagaucmg@gmail.com**