

## TIEMPO LIBRE: ESPACIO PARA EL SANO ESPARCIMIENTO



Imagen tomada de: <http://www.liceoquindio.edu.co/userfiles/libre/images/FOTO%20TIEMPO%20LIBRE.jpg>

Vivimos en una sociedad que pareciera alejarnos de los momentos de disfrute, a la vez que nos exige más resultados en el trabajo y en otras ocupaciones como el estudio y, en general, en la vida cotidiana. Así, es común escuchar expresiones como “no hay tiempo”, “quisiera, pero no puedo”, “el tiempo no me da”. Entonces surgen dos preguntas:

¿Se opone el tiempo libre al trabajo y/o al estudio?

¿Dónde está el equilibrio, el disfrute, la necesidad de sentirnos libres, autónomos?

El tiempo libre no exceptúa en ningún caso actividad o esfuerzo libremente realizado, ese es esencialmente el sentido en que debe entenderse el estar “libre para algo”. Y justamente, cuando se está libre para algo, comienza el sentido de la palabra “ocio”, íntimamente relacionada con el aprovechamiento del tiempo libre y que surge con los griegos en el siglo IV A.C., para quienes el ocio era un estado del individuo en el que la actividad realizada no servía para satisfacer una necesidad material, sino que tenía sentido en sí misma, es decir le permitía al hombre entablar relaciones con las cuestiones últimas e importantes de la existencia humana y con su propia trascendencia.

En concordancia con lo anterior, el sano esparcimiento es un componente importante para

la salud mental y física de niños, jóvenes y adultos. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (ONU), el sano esparcimiento constituye la sexta necesidad básica del ser humano, después de la nutrición, la educación, la vivienda, el trabajo y la seguridad social. Incluso nuestra constitución política en su Artículo 52 determina que “El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.

Tiempo libre es aquél que se dedica para la realización de actividades que no son ni trabajo, ni estudio, tampoco tareas domésticas esenciales, entonces se habla de actividades que pueden ser consideradas como recreativas. Sin embargo, es un tiempo que se usa a discreción; es decir, está a nuestra disposición y de nosotros depende aprovecharlo o malgastarlo.

Bajo esta premisa, el área de Bienestar Universitario de la Universidad Católica Luis Amigó, a través de sus líneas de deporte y recreación, cultura, salud y desarrollo humano, brinda a toda la comunidad académica oportunidades diversas para el uso del tiempo

libre, con actividades de creación, recreación, disfrute, descanso y expresión. También se promueven, desde Bienestar Universitario, espacios que permiten admirar y deleitarse con las creaciones de reconocidas organizaciones de la subregión que ofrecen servicios culturales y recreativos, siempre en coherencia con las necesidades e intereses de la comunidad Amigoniana.

Considerando entonces la incidencia que tiene el adecuado uso del tiempo libre en la salud mental y en el desarrollo de la personalidad, la Universidad Católica Luis Amigó realiza variadas actividades como torneos deportivos, presentaciones culturales, concursos, entre otras. Mediante esta programación permanente se promueve el sano esparcimiento, expresión de un uso adecuado del tiempo libre de forma creativa, a la vez que se propicia el desarrollo de capacidades que enriquecen las experiencias que configuran la vida universitaria y permiten lograr un equilibrio entre mente y cuerpo, de manera que, además de dedicar tiempo a aprender con esfuerzo en los procesos de formación académica, estudiantes y demás personas involucradas en la dinámica cotidiana de la universidad, puedan liberar tensiones e integrarse.

El tiempo libre debe facilitar el ejercicio de la voluntad y la libertad, admitir el desarrollo de nuestra autonomía dando paso a nuestra expresión personal, haciendo lo que nos gusta, aquello en lo que encontramos sentido. Lo que quiere decir que el tiempo libre debe estar cada vez más ligado a “tiempo personal”. Pero personalizar no es lo mismo que individualizar, aislarse del resto. Al contrario, el tiempo libre se presenta también como una apertura a los otros, como búsqueda y contacto con las relaciones sociales que queremos, distintas de las que nos exige el trabajo, el estudio o, en general, la vida cotidiana.

**Marleny David Sarabia**

Coordinadora de Bienestar Universitario de la Universidad Católica Luis Amigó.  
Centro Regional Apartadó.

## GRADOS FUNLAM

El 14 de julio a las 05:00 p.m., en el auditorio José Eustaquio Zapata Arbeláez de la Cámara de Comercio de Urabá, se llevó a cabo la graduación colectiva de los programas de Administración de Empresas, Desarrollo Familiar, Licenciatura en Educación Preescolar, Psicología, y de las especializaciones en Gerencia del Talento Humano, Finanzas e Intervenciones Psicosociales.

En la ceremonia de graduación contamos con la grata presencia del Rector de la Funlam, el Padre José Wilmar Sánchez Duque; el Vicerrector Académico, el Padre Julio Alexander Ortiz Montoya; el Secretario General, Francisco Javier Acosta Gómez y el Padre Leonidas Moreno.

La Universidad Católica Luis Amigó felicita a todos los graduados y les desea muchos éxitos en este nuevo camino.



Los nuevos profesionales Amigonianos



Nuevas profesionales en Desarrollo Familiar



**Nuevos Administradores de Empresas**



**Nuevas Licenciadas en Educación Preescolar**



**Nuevas Especialistas en Intervenciones Psicosociales**

## FUNLAM APARTADÓ GRADÚA SU PRIMERA PROMOCIÓN DE PROFESIONALES EN PSICOLOGÍA

Estos son los 26 estudiantes del Programa de Psicología que culminaron su ciclo académico y ahora son la primera promoción de Psicólogos que gradúa la Universidad Católica Luis Amigó, Centro Regional Apartadó.



El 14 de julio de 2017 fue el día en que los nuevos psicólogos de la región recibieron su título y ahora inician su vida laboral. Los nuevos profesionales dejarán en alto el carisma amigoniano, demostrando que son profesionales éticos, solidarios, críticos socialmente y pluralistas; capaces de intervenir en los diferentes escenarios del campo de la salud mental.

Fue precisamente esa buena formación amigoniana con un profesorado de trayectoria y unas instalaciones adecuadas para su aprendizaje, las que le darán sustento al gran reto que se les avecina: ser los mejores Psicólogos de la región.



## ICONTEC LE RENUEVA A LA FUNLAM EL CERTIFICADO DE CALIDAD EN LA NORMA NTC-ISO 9001:2008

Un positivo balance dejó la visita que tuvo la Funlam por parte del Icontec para auditar el Sistema de Gestión de la Universidad Católica Luis Amigó, con miras a la renovación del certificado de calidad en la norma ISO 9001:2008.

Según la auditora Ana Isabel Aubad, la visita tuvo varios objetivos básicos, entre los que se destacan: determinar la conformidad del sistema de gestión con los requisitos de la norma y verificar la eficacia del mismo para asegurar que la organización dé cumplimiento a los propósitos institucionales.

En la reunión de cierre la delegada del Icontec, reconoció el trabajo que viene adelantando la Funlam en varios aspectos que garantizan su calidad y buen funcionamiento. Así mismo, hizo varias recomendaciones para la mejora de algunos procesos. Finalmente, dio el aval para conceder la renovación de la certificación sin ninguna novedad o no conformidad.

## ¡BIENVENIDOS!

Damos una fraternal bienvenida a todos los Docentes del Centro Regional Apartadó que inician sus labores académicas, en especial a los que se integran a nuestro colectivo amigoniano:

**Claudia Bibiana Nieto Prias**, Licenciada en Lenguas Modernas de la Universidad de Caldas y estudiante del Máster Universitario en Lingüística Aplicada a la Enseñanza del Inglés como Lengua Extranjera de la Universidad Europea del Atlántico.

**Lucy Murillo Murillo**, Administradora de Empresas y Especialista en Finanzas de la Universidad Católica Luis Amigó, estudiante de la maestría de Gestión y Dirección de Proyectos de la Fundación Universitaria Iberoamericana.

Brindamos, también, un saludo muy especial a los estudiantes que retoman sus actividades académicas, así como a los nuevos estudiantes que se integran a la comunidad universitaria amigoniana del Centro Regional Apartadó.

A todos ellos los recibimos con alegría, mucho entusiasmo y les deseamos todos los éxitos en este nuevo camino que hoy inician: el encumbrado trayecto de la academia.

## AJUSTES A LA MATRÍCULA

### ADICIÓN DE CURSOS

Del **martes 01 hasta el martes 8 de agosto** con el **10% de recargo**.

El día **martes 8 de agosto** estará habilitado el sistema para adición de cursos sólo hasta las **12:00 m.**

### CAMBIO DE GRUPO Y MATERIA

Del **lunes 31 de julio al sábado 5 de agosto**.

**SI VA A MATRICULAR PRÁCTICAS TENGA EN CUENTA:** Todo estudiante que vaya a matricular práctica deberá acreditar ante la Coordinación de Práctica del respectivo programa su afiliación a una EPS, como cotizante, beneficiario, régimen subsidiado, o a un régimen exceptuado o especial, la cual deberá mantener durante todo el periodo de duración de la práctica.

### CANCELACIÓN DE CURSOS

La cancelación de un curso, a excepción de las prácticas, la deberá realizar directamente el estudiante en el sistema académico con su usuario y contraseña, para los reconocimientos económicos se tendrán las siguientes fechas:

Del **lunes 31 de julio al domingo 13 de agosto** tendrá como devolución del 50% del valor pagado.

Del **lunes 14 de agosto al lunes 28 de agosto** tendrá como devolución el 30% del valor pagado.

Para más información ingrese a: <http://www.funlam.edu.co/modules/registroacademico/item.php?itemid=76>

### RESPONSABLE:

Maryory Barrera Becerra, Directora Regional.  
Jhon Fredys Hurtado, Auxiliar de biblioteca y  
Karen Arias, Practicante de comunicaciones.  
Apartadó, Urb. La Navarra, Calle 74 No. 97 - 95.  
Teléfono 8281103 - 8284868 - 311 772 53 25  
[apartado@funlam.edu.co](mailto:apartado@funlam.edu.co)  
Vigilada Mineducación