

entre nosotros

número 14
agosto de 1986



Publicación del personal de la Universidad del Sagrado Corazón

Comenzará a funcionar el nuevo Centro de Comunicación

Durante este mes comenzarán a operar parcialmente las instalaciones del ultramoderno Centro de Comunicaciones de nuestra Universidad.

Señaló la doctora Evelyn Asencio, Directora del Departamento de Comunicación, que los nuevos estudios que están ubicados en el edificio Barat son "únicos en el Caribe".

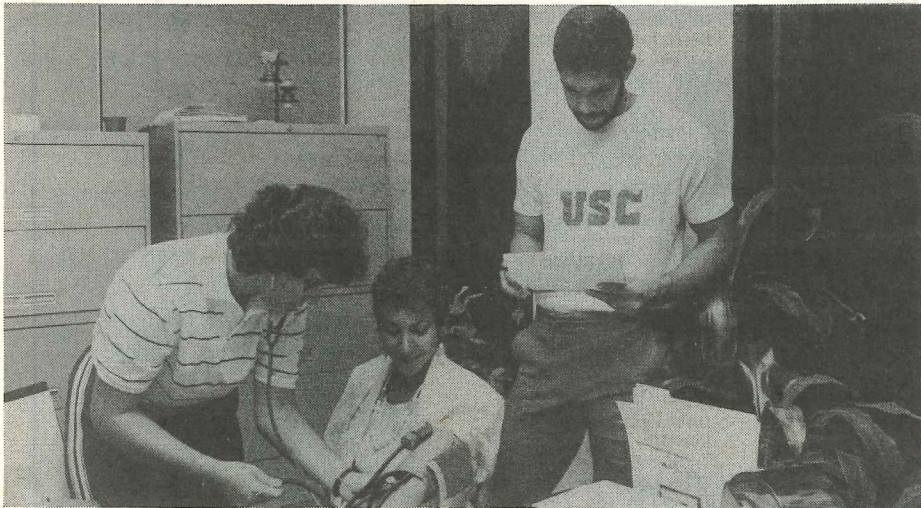
El Centro cubrirá un área de 21,000 pies cuadrados en dos niveles: el primero albergará estudios amplios de televisión con plataformas de observación, dos estudios de audio, oficinas administrativas, áreas de recepción, espacio para almacenar y distribuir equipos, y un área abierta para trabajo en grupo. Contará, además, con 13 cubículos equipados con los recursos

electrónicos más modernos para la post-producción. Por otro lado, el segundo nivel incluirá 20 posiciones para fotografía a color y 50 para blanco y negro, y un anfiteatro con capacidad para 80 personas.

Expertos constructores locales y extranjeros han participado en el diseño y las obras de este Centro que cubrirán las necesidades académicas con una infraestructura y un equipo a tono con los últimos avances de la tecnología.

El doctor Owen M. Lee, ingeniero y especialista en Comunicación Educativa con 20 años de experiencia, ha sido designado Director del Centro de Comunicaciones, según anunció la doctora Cándida R.T. Acosta, Presidenta Interina de nuestra Institución.

Un Programa de Salud en la U.S.C.



Un Programa de Salud para Empleados ha sido creado en nuestra Institución "con la intención de lograr un contacto más directo con el personal de la Universidad del Sagrado Corazón", según informó el compañero Edmundo Jiménez, Coordinador de los Gimnasios.

Dentro del Programa se llevarán a cabo clínicas preventivas para la salud, orientaciones, conferencias ilustradas, excursiones familiares, clases de tenis, natación, yoga y otras actividades que estarán dirigidas a la salud física y mental. Tendrán parte en este proyecto tan importante para nuestra Institución la Asociación Puertorriqueña del Corazón y el Programa de

Enfermería de la U.S.C. Por otro lado, se contará con la colaboración de estudiantes del Departamento de Naturales y de Capacitación Física.

Nos indicó Edmundo que habrá disponible un apartado (No. 223) en el Correo del Centro de Estudiantes para que todos aquellos que tengan preguntas y dudas relacionadas con la salud las escriban y depositen. Estas podrán estar dirigidas a "Nuestra Salud".

En la foto aparecen Carmen Rodríguez, del Programa de Enfermería y Ramón Ramírez, de Capacitación Física, tomándole la presión a la compañera Irma Rodríguez.

Nuevo Director

El doctor César A. Rey Hernández fue nombrado Director del Departamento de Ciencias del Comportamiento. Nuestro compañero ha sido profesor de los cursos de Sociología, Ciencias del Comportamiento, de Estudios Urbanos y también Asistente de la pasada directora de este Departamento, Annie Babilonia.

Aprueban propuesta

El Dr. Ciriaco González, Director del Minority Biomedical Research Support Program de los National Institutes of Health en Washinton (MBRSPNIH), comunicó recientemente a la U.S.C. que se aprobó la propuesta presentada por dicha institución para investigaciones biomédicas. Los fondos serán destinados a actividades de enriquecimiento y cuatro proyectos piloto de investigación biomédica que se extenderán durante tres años.

Los investigadores principales son el Dr. Fernando Ortiz Crespo, Director del proyecto (con un estudio metabólico en pequeños homeotermos), el Dr. José Córdova (fisiología de la visión en vertebrados), la Dra. Carmen Inés Rivera (parasitología del protozoo *Giardia lamblia*), y el Dr. Pablo Salzberg (métodos matemáticos para interpretación de tomografía). Este programa científico responde a una política de apoyo a la investigación trazada por el Ex-Presidente de la Universidad, Dr. Pedro González Ramos, y la Presidenta Interina, Dra. Cándida R. Toro de Acosta, para estimular a los jóvenes puertorriqueños a seguir carreras como investigadores biomédicos en el país y en Estados Unidos, donde se observa la necesidad de reclutar científicos procedentes de grupos tradicionalmente minoritarios para incrementar su representación proporcional. El Departamento de Ciencias Naturales de nuestra Institución ha recibido dos "grants" federales adicionales en lo que va de este año, uno del programa MISIP del Departamento de Educación y otro del programa de instrumentación de la National Science Foundation, lo que es una clara indicación de la superación que experimenta el Departamento junto con el desarrollo evidenciado por toda la Institución en los últimos años.

PROGRAMA DE CURSOS CORTOS

COMENZARAN A PARTIR DEL 9 DE AGOSTO DE 1986

LITERACIA DEL COMPUTADOR

- **Fundamentos del Computador**
Lunes, miércoles y jueves
7:30 - 9:30 p.m.
\$125.00 - 24 horas
Dos secciones - 11 de agosto y 10 de septiembre

- **Lotus 1-2-3 (2 secciones)**
Lunes y miércoles
5:30 - 8:30 p.m.
7:30 - 9:30 p.m.
\$125.00 - 24 horas
Segunda sección 10 septiembre
(Una máquina por persona)

- **Data Base III**
Martes y jueves
5:30 - 7:30 p.m.
\$125.00 - 24 horas

ADMINISTRACION DE EMPRESAS

- **Contabilidad Básica**
(incluyendo Estados Financieros)
Martes y jueves
5:30 - 7:30 p.m.
\$88.00 - 24 horas

- **Contabilidad Intermedia**
Martes y jueves
7:30 - 9:30 p.m.
\$88.00 - 24 horas

- **Supervisión de Proyectos de Construcción**
Lunes y miércoles
7:30 - 9:30 p.m.
\$88.00 - 24 horas

- **Mercadeo: Principios y Prácticas**
Martes y jueves
5:30 - 7:30 p.m.
\$88.00 - 24 horas

- **Planificación y Desarrollo de su Propio Negocio**
Martes y jueves
7:30 - 9:30 p.m.
\$88.00 - 24 horas

- **Supervisión de Almacén y Centro de Distribución**
Lunes y miércoles
5:30 - 7:30 p.m.
\$88.00 - 24 horas

- **Control de Inventario y Producción**
Lunes y miércoles
7:30 - 9:30 p.m.
\$88.00 - 24 horas

- **Líneas Aéreas I**
Sábado: 9:00 a.m. - 12:00 M.
\$88.00 - 24 horas

- **Uso del Computador en las Agencias de Viajes**
Sábado: 9:30 - 12:30 a.m.
\$125.00 - 24 horas
(Una máquina por persona)

- **Administración de Agencia de Viajes**
Sábado: 9:00 - 12:00 m.
\$88.00 - 24 horas

- **Bienes Raíces-Curso Preparatorio para Licencia de Corredor**
Martes y jueves
7:00 - 10:00 p.m.
\$175.00 - 45 horas

- **Gerencia de Compras, Técnicas Modernas**
Sábado: 9:00 - 12:00 M.
\$88.00 - 24 horas

- **Planificación y Control de Proyectos Mediante PERT-CPM**
Sábado: 9:00 - 12:00 M.
\$88.00 - 24 horas

- **Dinámica de las Relaciones Públicas**
Lunes y miércoles
7:30 - 9:30 p.m.
\$88.00 - 24 horas

- **Principios de Importación y Exportación-Documentación en el Comercio Internacional**
Martes y jueves
7:30 - 9:30 p.m.
\$88.00 - 24 horas

DESARROLLO DE RECURSOS HUMANOS

- **Supervisión de Personal Técnicas y Prácticas Modernas**
Martes y jueves
5:30 - 7:30 p.m.
\$88.00 - 24 horas

- **El Arte de Hablar en Público**
Lunes y miércoles
5:30 - 7:30 p.m.
\$95.00 - 24 horas

- **Medios Naturales para Relajarte y Mejorar tu Vida**
Martes y jueves
7:30 - 9:30 p.m.
\$88.00 - 24 horas

- **Usos Prácticos de los Métodos del Psicodrama**
Sábado: 9:00 - 12:00 m.
\$88.00 - 24 horas

DESARROLLO SECRETARIAL

- **Word Processing - Nivel I**
Sábado (dos secciones)
8:00 - 11:00 a.m.
11:30 - 2:30 p.m.
\$264.00 - 24 horas
(una máquina por persona)

- **Word Processing en "PC"**
Sábado: 1:00 - 4:00 p.m.
\$200.00 - 24 horas

- **Mecanografía para Uso Personal**
Sábado: 9:00 - 12:00 m.
\$95.00 - 24 horas

- **Mecanografía-Desarrollo de Rapidez y Exactitud**
Requiere conocimientos básicos.
Sábado: 9:00 - 12:00 m.
\$95.00 - 24 horas

- **Taquigrafía en Español**
Martes y jueves
7:30 - 9:30 p.m.
\$88.00 - 24 horas

IDIOMAS

- **Inglés Conversacional por Niveles**
Sec. 1: Sábado: 8:30 - 12:30 p.m.
Examen de ubicación: 2 de agosto
Sec. 2: Martes y jueves
5:30 - 7:30 p.m.
Examen de ubicación: 31 de julio
\$118.00 - 32 horas
(Uso de laboratorios de idiomas y computadoras)

CURSOS ESPECIALIZADOS

- **Apreciación de Vino - Básico**
Jueves: 7:00 - 10:00 p.m.
\$90.00 - 24 horas

- **Diseño y Montura de Collares Básico**
Lunes y miércoles
5:30 - 7:30 p.m.
\$88.00 - 24 horas

- **Diseño y Montura de Collares Avanzado**
Lunes y miércoles
7:30 - 9:30 p.m.
\$88.00 - 24 horas

- **Corte y Costura**
Sábado: 11:30 - 2:30 p.m.
\$88.00 - 24 horas

- **Mundillo**
Sábado: 9:00 - 12:00 M.
\$88.00 - 24 horas

- **Manejo de Armas de Fuego**
Lunes y miércoles
7:30 - 9:30 p.m.
\$88.00 - 24 horas

- **Maquillaje Básico Correctivo y de Fiestas**
Lunes y miércoles
5:30 - 7:30 p.m.
\$50.00 - 12 horas

- **Fotografía en Blanco y Negro**
Sábado: 9:00 - 12:00 m.
\$88.00 - 24 horas
\$25.00 materiales

- **Confección y Decoración de Bizcochos (Básico)**
Sábado: 8:00 - 11:00 a.m.
\$88.00 - 24 horas

- **Vitrinas que Vendén-Decoración de Impacto**
Lunes y miércoles
7:30 - 9:30 p.m.
\$88.00 - 24 horas

- **Diseño y Decoración de Interiores**
Lunes y miércoles
5:30 - 7:30 p.m.
\$88.00 - 24 horas

- **Jardinería Paisajista**
Lunes y miércoles
7:30 - 9:30 p.m.
\$88.00 - 24 horas

- **Modelaje y Refinamiento para Jóvenes (10-17 años)**
Sábado: 9:00 - 12:00 m.
\$90.00 - 24 horas

DEPORTES

- **Tenis - Práctica Supervisada**
Sábado: 7:30 - 9:30 a.m.
\$65.00 - 16 horas

- **Tenis Básico (adultos)**
Sábado: 8:00 - 10:00 a.m.
\$65.00 - 16 horas

- **Tenis Básico para Niños**
Sábado: 10:30 - 12:30 p.m.
\$65.00 - 16 horas

- **Natación Adultos-Básico Intermedio y Avanzado**
Sábado: 11:00 - 1:00 p.m.
\$75.00 - 16 horas

- **Natación Niños-Básico Intermedio y Avanzado**
Sábado: 1:00 - 3:00 p.m.
\$75.00 - 16 horas

- **IA Rebajar! Nutrición, Ejercicio y Control de Peso Individualizado**
Martes y jueves
6:00 - 8:00 p.m.
\$88.00 - 24 horas

- **Programa de Ejercicios Acuáticos - Mejoramiento Cardiorespiratorio Espalda Baja y Otros**
Sábado: 1:00 - 3:00 p.m.
\$75.00 - 16 horas

BELLAS ARTES

- **Vitales - Lámparas Tiffany, Cuadros o Ventanas**
Lunes y miércoles
5:30 - 7:30 p.m.
\$88.00 - 24 horas

- **Vitales II**
Martes y jueves
5:30 - 7:30 p.m.
\$88.00 - 24 horas

- **Floristería Básica**
Sábado: 8:00 - 11:00 a.m.
\$95.00 - 24 horas

- **Floristería Avanzada**
Sábado: 11:30 - 2:30 p.m.
\$95.00 - 24 horas

- **Diseño Floral**
Martes y jueves
5:30 - 7:30 p.m.
\$95.00 - 24 horas

- **Tarjetas Hechas a Mano en Pergamino**
Martes: 5:00 - 8:00 p.m.
\$75.00 - 15 horas

- **Laminado sin Máquina**
Lunes y miércoles
7:30 - 9:30 p.m.
\$90.00 - 24 horas

- **Caligrafía**
Sábado: 9:00 - 12:00 m.
\$88.00 - 24 horas

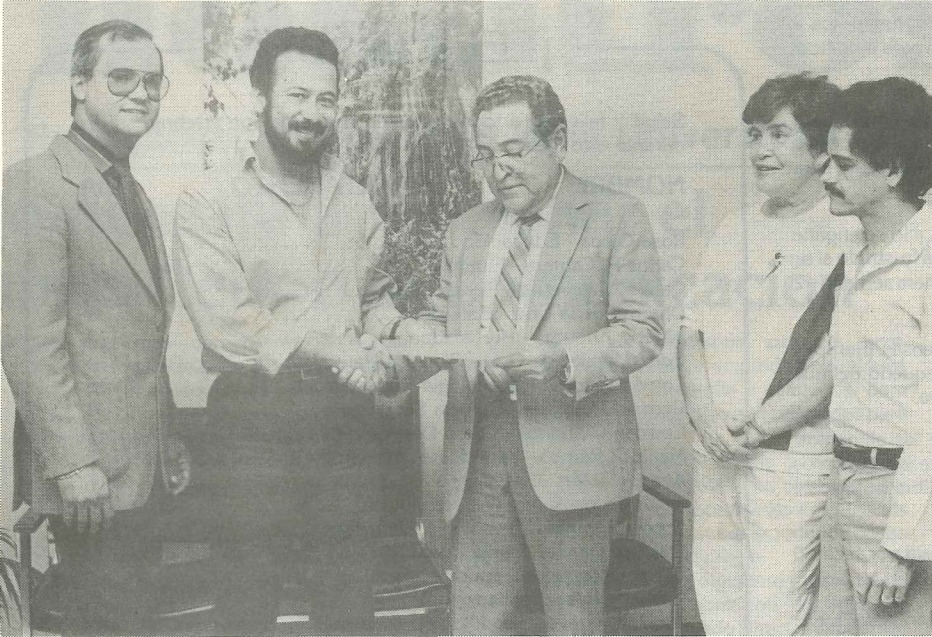
USC

Información

728-1199 728-1515

Universidad del Sagrado Corazón

Recibió adiestramiento en el Centro de Tecnología Educativa



Victor Cruz, empleado de la Casa Bacardí, recibe de manos de Roberto Estrella, Director del Centro de Tecnología Educativa, un certificado por su participación en un adiestramiento en el manejo y mantenimiento preventivo de equipo de proyección y audio durante una semana en nuestra Institución. Les acompañan Richard Nieves, ejecutivo de la Casa Bacardí (izquierda), Benigno Rosa, Supervisor del Centro y Lydia M. de Morales, Directora Asociada.

Compañeros nuevos



Eva L. Díaz, Técnico de Propuestas en la Oficina de Planificación y Desarrollo

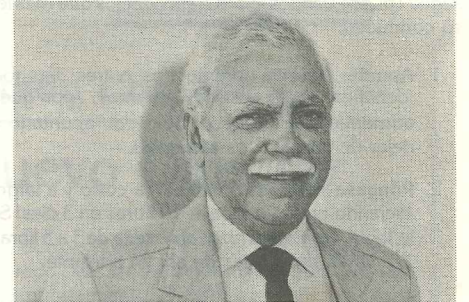


Carmen L. McConnie, Oficial Evaluador en la Oficina de Registro.



Israel Martínez, Supervisor de Seguridad

Presidente del IV Festival Internacional del Vino



El ingeniero Héctor Huyke Colón fue nombrado Presidente del IV Festival Internacional del Vino, evento cumbre en el mundo de tan exquisito licor, que celebra tradicionalmente nuestra Universidad y que este año se llevará a cabo los días 21 y 22 de noviembre próximo.

En el Segundo Festival, el ingeniero Huyke Colón participó como conferenciante, y como vice-presidente en el tercero.

Graduado del Colegio de Agricultura y Artes Mecánicas de Mayagüez, preside la firma de ingenieros y arquitectos Huyke Colón y Asociados. Por otro lado, es miembro del Colegio de Ingenieros, Arquitectos y Agrimensores de Puerto Rico y de la sociedad Nacional Honoraria de Tau Beta Pi. Perteneció, además, a distintas asociaciones del vino, como Wine and Food Society of Puerto Rico, cofradía Puertorriqueña del Vino, Chevaliers Du Taste Vin y Círculo Lucullus.

La Junta de Directores presidida por el Ing. Huyke quedó compuesta por el Dr. Juan Tomasini (Vicepresidente); Lcdo. Alexis Mattei (Secretario); Lcdo. Pedro Pumarada (pasado Presidente); CPA David Rodríguez (Director); Dr. Juan Colón (Director); Margarita Godoy (Directora); Fernando Pérez Coira (Director); Lcdo. Francisco Acevedo (Director); Marisel Torres (Directora) y Zoraida G. Rodríguez (Directora).

Clasificados

- Vendo Toyota Corolla del '85; rojo, automático; equipado con alarma, aire acondicionado, radio AM-FM y cassette. Precio: \$2,800; paga \$238. Comunícate con Ricky, al 787-6306.
- Servicio profesional de fotógrafa para todo tipo de actividad social y comercial (bautismos, bodas, quinceañeros, etc.) Llame a Dalila Vega, al 761-6945, de lunes a viernes, de 5 p.m. en adelante.

Universidad del Sagrado Corazón
Oficina de Actividades Extracurriculares
Director: Carlos A. Acevedo Menéndez
Editora: Myrna A. Miranda Apellániz

Impresión y fotografía:
Centro de Tecnología Educativa

Los 10 mandamientos para controlar su peso

Por Prof. José M. Igúina Márquez

Definitivamente para modificar nuestro peso hay que cambiar nuestros hábitos de vida. ¡No es fácil! Se dice que una de las fuerzas más poderosas es la fuerza de costumbre. A continuación les presentaremos diez pasos a seguir (puede usarlos todos o escoger los que más le ayuden para modificar su conducta):

- 1. Apunte:** Apunte durante dos o tres días todo lo que comió para identificar ¿qué comió?, ¿cuánto?, ¿por qué? alimentos que estén aumentándole su peso. Sólo con apuntarlo será un incentivo para dejar de comer esos alimentos.
- 2. Póngase metas razonables:** (a corto y a largo plazo). ¡No se engañe diciendo que va a rebajar 10 libras en 3 días! Se sentirá frustrado si no lo logra. Una meta razonable sería de 3 a 5 libras la primera semana y 2 1/2 libras semanales de ahí en adelante.
- 3. Recompensas:** Junto con las metas ofrézcase recompensas. Ejemplo: ponga en "lay-away" un pantalón un tamaño más pequeño del que usted tiene actualmente y compréelo cuando le sirva.
- 4. Aprenda algo de nutrición:** Fijese en las calorías de los alimentos, aprenda a cocinar con menos calorías, aprenda sobre los alimentos básicos y no se engañe con dietas fabulosas. Con un libro sencillo de nutrición puede aprender lo esencial.
- 5. Contrato social:** Reclute ayuda. Haga un contrato (¡hasta por escrito!) con algún familiar cercano para que le sirva de control.
- 6. Refuerzo social positivo:** Reeduque a los que lo rodean para que le sirvan de apoyo y control. Que en vez de crítica ("estas gorda", "mira esos chichos") le den ánimo ("te está quedando bien esa ropa", "no te comas ese segundo plato", etc).
- 7. Controle los estímulos y el ambiente que le rodea:** No vaya a hacer la compra de comestibles con el estómago vacío. Al comer no vea TV ni lea. Coma despacio. ¡Cuando coma afuera no tiene que limpiar el plato siempre! Sírvese porciones más pequeñas. Ponga los cubiertos en la mesa después de cada bocado. Cambie sus hábitos de "snacks": en vez de mantecado, cómase una manzana. Ponga los alimentos tentadores (chocolate, mantecado, flanes, cerveza) fuera de su alcance.
- 8. Reeduque su Manera de Pensar:** No se eche la culpa de todo lo que come. Si se come una dona o un chocolate, no diga "ah, ya se chavó la cosa!" y luego se come la caja entera. Reestructure su manera de pensar. ¡Quiérase!
- 9. Muévase:** Aumente su actividad física diaria. Muévase mientras espera que el asopao esté listo. Camine hasta la farmacia en vez de ir en carro. Camine más rápido de un sitio a otro. Esas calorías extras que usted

quema en las actividades normales del diario vivir harán una gran diferencia.

- 10. Ventajas del Ejercicio:** La inactividad física es la causa principal en el aumento de peso. Para reducir de peso la combinación perfecta es una dieta prudente con un programa saludable de ejercicio aeróbico.

¡FELICIDADES!

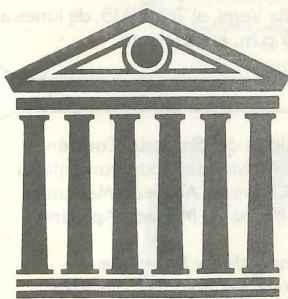
Salud y felicidad a todos estos compañeros que celebran su día durante este mes.

NOMBRE	DEPARTAMENTO	DIA
Rosa Ojeda	Educación	1
Carlos R. Cabrera	Finanzas	1
Carlos A. Márquez	Planta Física	1
Dharma de la Cruz	Enfermería	1
Alfredo Andueza	Humanidades	3
Edna Méndez de Ortiz	Ciencias Naturales	4
Tomás Vázquez	Tecnología Educativa	6
Carmen González	Escuela Secundaria	6
Carmen Quiñones	Curso Destrezas Básicas	7
María G. Ramos	Servicios Administrativos	7
Ana I. Morales	Enfermería	7
María de los A. Morales	Biblioteca	8
Janeth Altamar	Tecnología Educativa	11
Wilberto García	Planta Física	13
Elmer González	Comunicación	14
Nayda Reinés	Humanidades	14
Joaquín Arroyo	Tecnología Educativa	14
Antonio Sánchez Gaetán	Comunicación	15
María Rodríguez de Salzberg	Ciencias Naturales	15
Olga Blanco	Administración de Empresas	16
Gloria Valedón	Humanidades	18
Adelina Santiago	Prog. Educ. Bilingüe	19
Zulma Medero	Asistencia Económica	20
Josefina Marxuach	Biblioteca	20
José F. Córdova	Ciencias Naturales	22
Augusto Lebrón	Tecnología Educativa	23
Carmen I. Rivera	Ciencias Naturales	23
Norma Díaz	Ciencias del Comportamiento	26
Migdalia Báez	Asistencia Económica	27
Nitza Oliveras	Humanidades	28
María M. González	Finanzas	28
Isia E. Rosado	Ciencias del Comportamiento	29
Evelyn Abreu	Finanzas	30
Cándida R.T. Acosta	Oficina del Presidente	30
Sheila Vera	Biblioteca	30
José Revuelta	Ciencias Naturales	31

LA UNIVERSIDAD DEL SAGRADO CORAZON NO DISCRIMINA POR CONSIDERACIONES DEL SEXO, RAZA, IMPEDIMENTO FISICO O MENTAL, CONDICION U ORIGEN SOCIAL, EDAD O RELIGION EN LA FORMULACION Y DESARROLLO DE SUS PROGRAMAS EDUCATIVOS, PRACTICAS DE EMPLEO Y NORMAS DE ADMISION DE ESTUDIANTE.

UNIVERSIDAD DEL SAGRADO CORAZON University of the Sacred Heart
Apartado 12383, Correo Calle Loiza, Santurce, Puerto Rico 00914 - Tel. 728-1515

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE
PAID
SAN JUAN, P.R. 00936
PERMIT No. 3295



ZORAIDA GARCIA
CALLE TAFT 1 APTO. 1-D

SANTURCE, P.R.

00911