



# El Boletín Del Jubilado

TEMPLO DE SABIDURÍA Y VALORES, DE AMAJUBOL

Cartagena de Indias D.T. y C.

EDICIÓN 193

SEPTIEMBRE - OCTUBRE DE 2013

VALOR \$ 1.000

*Un periódico para la defensa de los Derechos, Intereses y Dignidad de los Maestros Jubilados y Pensionados de Bolívar.*

*Un pago puntual a estos ex-servidores es elemental justicia y deber prioritario de los gobernantes.*

BARRIO SAN DIEGO - CLL SEGUNDA DE BADILLO No. 36-59 • TEL.: 6645661 - 6600123 CEL.: 316 4543594 - E-MAIL: amajubol@hotmail.com • CARTAGENA - COLOMBIA

## TITULARES

### Generales Pág-2 A

- Amor y familia, Lo primero
- "En hora buena llegaron los cambios al boletín del jubilado"

### Generales Pág-3 A

- Acerca de los Himnos Festivos
- Es la realidad y no el imaginario de un Chambaculero en los caminos de Roma
- Caricatura (Panti)

### Editorial Pág-4 A

- ¡Paros, Paros, Paros!
- Reclamaciones Gremiales

### Religiosa Pág-5 B

- Un mensaje al corazón No. 18
- ¿Sabía Usted?

### Nuestra Lengua Pág-6 B

- Real Academia Española - Seminario a Distancia
- Diccionario de Siglas Continuación - 194
- Reflexiones

### Opinión Pág-7 B

- La poesía
- Retazos de Indignación
- Caricatura
- Laberinto

### Notas Sociales Pág-8 B

- Notas Sociales
- Obituarios

### Opinión Pág-9 C

- Día del pensionado en Barranco de Loba y Mompox

### Pedagógica Pág-10 C

- "Mente sana en cuerpo sano"
- Modalidades Del Proceso De Enseñanza Aprendizaje XII Parte.
- Propuesta sobre los métodos en la enseñanza
- Formación de Hábitos

### Opinión Pág-11 C

- La Alocución presidencial sobre el paro agrario otra salida en falso de Santos.
- Por unas fiestas seguras

### Generales Pág-12 C

- Circulo de Estudios Afroamericanos
- La sed de oro en el descubrimiento de América

### Opinión Pág-13 D

- Aquilino
- Educación Ambiental: Aspectos Socioeconómicos de la Educación Ambiental
- El Buen Humor es Bueno para la Salud

### Poética Pág-14 D

- Carta a Isabella
- Tres bondades de tu rostro femenino
- Desechos del mercado
- A Cartagena
- Cartagena Añeja

### Salud Pág-15 D

- Enfermedades psicosomáticas, el poder de la mente
- Fresco y Dejado en la Ciudad de Crustáceos

### Clasificados Pág-16 D

- Fondo Nacional del Ahorro
- Carta Asesora del Fondo Territorial

## Amistad (Amor, Encuentro)

- La palabra amistad procede de la voz del latín vulgar amichas, derivada a su vez de amicus (amigo) y amare (amar), la amistad es una de las formas más nobles del movimiento amoroso que vincula al hombre con los seres de su entorno. Esta vinculación puede darse de múltiples formas y en grados diversos de perfección. Las formas más elevadas se denominan encuentro. Encontrarse no se reduce a hallarse en relación de vecindad. Dos personas pueden compartir la vida y no encontrarse nunca en sentido riguroso. Para hacerlo, deben entretener sus ámbitos de vida, es decir: ofrecerse mutuamente posibilidades, enriquecerse, ayudarse, comprenderse, comunicarse...
- Esta conducta amistosa sólo es posible si se cumplen las condiciones siguientes:
  - Adoptar una actitud de generosidad, disponibilidad, entrega.
  - Abrirse al otro y vibrar con él, sintonizar con sus deseos y proyectos, alegrías y penas. Esa vibración se denomina simpa-ha (término derivado del sustantivo griego sym-pátheia, sufrir con, sentir igual que otro).
  - Manifestarse de forma veraz, sincera, franca. Si me abro de esta forma, suscito en tu ánimo un sentimiento de fe hacia mí, de confianza en que te seré fiel, y dispongo así tu ánimo Para hacerme confidencias. Un diálogo íntimo contribuye más a crear amistad que largos años de trato superficial.
  - Guardar fidelidad, es decir: crear en todo momento las relaciones de convivencia que uno ha prometido crear en un momento. La fidelidad no se reduce a mero aguante. Aguantar tiene un carácter de pasividad más bien propio de los muros y las columnas que del hombre, ser que está llamado a llevar una vida creativa. La fidelidad no consiste en mantener rutinariamente una situación, sino en crearla siempre de nuevo, en cada instante, y da de nuevos aportes de energía y sentido.
  - Relacionarse de modo paciente. La paciencia, entendida en sentido activo, significa ajustarse a los ritmos naturales. Es paciente el enfermo que sufre una lesión y se atiene al ritmo de regeneración de sus tejidos. Lo es, asimismo, el joven que acompaña el ritmo de la intimidad corpórea y el de la intimidad espiritual.- Éste es, por naturaleza, un ritmo lento de maduración y no puede ser acelerado a voluntad, a diferencia de lo que sucede con aquél. Si uno, para obtener unas gratificaciones inmediatas, fuerza el ritmo de la intimidad corpórea sin tener todavía verdadera intimidad espiritual, con cuanto significa de afecto y voluntad de compromiso personal, se porta de forma impaciente y puede malograr en agraz una amistad prometedora.
  - Comportarse de forma cordial. La ternura parece tener hoy día peor prensa que la dureza, por ser malentendida como blandura de carácter, falta de decisión y energía, pusilanimidad. Bien visto, el trato dulce puede coordinarse perfectamente con la decisión y la firmeza. Cierta dosis de ternura suaviza la convivencia, facilita la comunicación, evita roces innecesarios y envuelve la convivencia toda en un halo de paz y amparo. Uno se siente confiado al dirigirse a una persona amable que tiende, por principio, a acoger y ser comprensiva.
  - Tratar al otro con respeto. Respetar implica estimar, valorar debidamente la condición personal de los demás, y estar dispuesto a colaborar con ellos para que desarrollen plenamente su personalidad. Si trato a otra persona como un objeto, un medio para mis fines, puedo dominarla, pero no encontrarme con ella. El encuentro sólo es posible entre personas, y entre personas y las realidades que, sin ser personas, tampoco son meros objetos, sino que poseen cierta autonomía y capacidad de iniciativa. Una obra musical, por ejemplo, ofrece al intérprete la posibilidad de recrearla y fundar con ella una forma intensa y valiosa de unidad.
  - Ser comprensivo con los demás. Para ello es necesario no precipitarse a emitir juicios sobre ellos, y situarse en su posición, para verlos desde su misma perspectiva. Esta forma de empatía incrementa sobremedida la unidad. En cambio, saberse contemplado desde fuera, desde una posición ajena, produce alejamiento.
  - Ejercitar la imaginación creadora, a fin de adivinar los ideales que el otro persigue en su vida y los proyectos que acaricia. El núcleo de la vida personal no se revela a los sentidos. Debemos poner en juego nuestra imaginación para poder vibrar con todo aquello que constituye la razón de ser de la vida del amigo.
- Cuando ésta se alcanza, surge una relación estable y firme. **La amistad verdadera no está sometida al tiempo y al espacio.** No tiene sentido decir, por ejemplo, que voy a ser amigo tuyo durante el verano. **Toda forma verdadera de amor pide eternidad.** «Amar a una persona —escribe bellamente Gabriel Marcel— es decirle: Tú no morirás nunca.» Amar es desear que el ser, amado exista siempre; implica una aceptación incondicional del mismo, debido al valor que tiene para uno por ser quien es, independientemente de lo que es.



- De lo antedicho se desprende que vivir la amistad de modo auténtico nos perfecciona éticamente, es decir: contribuye a configurar nuestro modo de ser de forma ajustada al ideal de la unidad, y, consiguientemente, a nuestra vocación y misión.

La amistad es el mejor antídoto contra la soledad y alejamiento.

**Feliz día de Amor y Amistad  
AMAJUBOL**

## CELEBRACIÓN DÍA DEL PENSIONADO Y DE LA TERCERA EDAD

**En Cartagena y Zona norte celebraremos el día domingo 13 de Octubre/13**

Lugar: Centro Recreacional en Arjona.

Lugar de encuentro: Lo buses estarán ubicados detrás del SAO (La Plazuela)

Hora: de 8:30 a. m.

Quiénes asistirán: Los socios pensionados residentes en Cartagena y Zona Norte: Turbaco, Arjona, Turbana, Maria Labaja, Soplaviento, Arenal, Higuieretal, Galerazamba, Santa Catalina, Clemencia, Bayunca, Santa Rosa.

**Nota:** Los acompañantes cancelarán \$25.000, a excepción de aquellos que sean necesarios para la libre y autónoma movilidad del socio pensionado.

No se admitirán niños por la sencilla razón que se convertirán en impedimento para la libre recreación y diversión del pensionado

**¡Te esperamos! ¡No faltes!**



## Amor y familia, Lo primero



DORGIS TORRENEGRA DE VEGA

Septiembre invita bajo la magia del amor, a que seamos protagonistas, en este emblemático mes de los enamorados, ya que el amor azúcar de la vida, conlleva felicidad, crecimiento y bienestar.

Sabemos que hoy estas fechas de Amor y Amistad están matizadas del tinte comercial que busca ventas; pero la difusión y promoción de éstas; logran incentivar estos valores enmarcados en eventos musicales, flores, regalos, mensajes que motivan, refuerzan la gratitud y el reconocimiento para quienes amamos, para así rodearlos de cariño y atenciones; y aunque este cariño varía a nivel de familia, de pareja, de amigos, compañeros, etc., encarna un fin único, darnos felicidad, pues solo el amor recorre este camino de dar y construir con los otros un marco

de entendimiento y valoración bajo la premisa de amarnos, querernos y protegernos.

Es Septiembre junto con Diciembre los espacios en que el corazón se ensancha y abre sus brazos al encuentro y la espiritualidad como sendero que conduce a sentirnos mejores personas, al ser bañadas por el aura de sentimientos gratificantes en comunión con el otro y el creador de la vida.

Estas fechas conllevan reforzar valores en familia, es importante que hagamos esfuerzos en el pilar de la comunicación, ya que las palabras tienen el poder de construir y curar, pero también para menoscabar; por lo tanto, es bueno mejorar la convivencia a partir de la comunicación a nivel de familia, como la fuerza más integradora de cualquier grupo.

Hoy se habla de familias funcionales, las tradicionales, padres e hijos; y familias disfuncionales, padrastros, madrastras, hijastras, hermanastros, etc., pero donde más se nota la

disfuncionalidad es sobre todo en el manejo del diálogo, donde la interacción amistosa desaparece y prima la imposición y la fría rutina que rompe la familiaridad; de ahí que al convivir en cualquier contexto social debemos evitar los mensajes cargados de rabia, burla, desprecio, desaprobar, etc., los que afectan y descalifican a quienes nos rodean creando situaciones conflictivas.

Por consiguiente, al conversar debe haber acercamiento, claridad y confianza, así como flexibilidad y adaptabilidad a nuevas situaciones o cambios en los que se debe tener mente abierta. Los silencios, la indiferencia y el no reconocimiento son situaciones que dañan una buena convivencia; algunos desconocemos el valor de oírnos y del reconocimiento, que forja milagros, pues por equívocos creemos que es rebajarnos o darle importancia al otro.

En toda familia siempre habrá dificultades, pero si formamos sus

miembros a partir de los valores con fundamento en el amor, y firmeza en nuestras orientaciones, todos saldremos adelante; primará la confianza, la claridad, el respeto y por ende, la armonía que nos conducirá al bienestar.

Para terminar, quiero apoyarme en uno de los últimos mensajes del Papa Francisco quien nos dice que ante las dificultades de rompimiento entre hermanos, debemos convertirnos en "puentes" para restablecer la armonía y la reconciliación: "que no veamos en el otro un enemigo ni un contendiente sino un hermano para acogerlo, y disfrutar de su compañía y amistad."

Por lo tanto, si queremos disfrutar de todos los matices del amor debemos caminar por su sendero y solazarnos del aroma de la gratitud y el reconocimiento a través del perfume en flor del jardín del amor y la amistad.

Felicidades a todos y todas, en esta fecha de amores, que sean éstos dones la antorcha inapagable de nuestra cotidianidad. ■

## "EN HORA BUENA LLEGARON LOS CAMBIOS AL BOLETÍN DEL JUBILADO"

El Boletín mensual que aglutina la Asociación de Maestros Jubilados de Bolívar, se anota un Home Run con la calidad de su presentación, diagramación y contenidos noticiosos.

Hay que resaltar la evolución técnica que ha acontecido en el periódico a lo largo de estos quince años; en sus inicios el periódico tenía deficiencias de tipo tipográfico, cuando uno en esos momentos años atrás, se terminaba de leer y había que salir a lavarse las manos porque quedaban sucias de tinta, lo que causaba molestia a los lectores.

Hoy el periódico esta a la vanguardia de la prensa alternativa en Colombia; empezando por el diseño de la primera página a full color y en la parte superior izquierda el slogan que lo caracteriza: Deber-Derecho. En esta misma página los titulares más destacados escritos en un tipo de letra visible para cualquiera; las fotos de la primera página muy bien ubicadas en la topografía del periódico, al adentrarnos en sus páginas interiores nos vamos a encontrar con una pléyade de columnistas que día a día se esfuerzan por mejorar el trabajo como articulistas de una prensa alternativa; entre estos destacados licenciados y profesionales que conforman el staff de periodistas nos encontramos con los artículos del doctor en derecho Heriberto Martínez B, el cual con sus escritos nos da un amplio recorrido en el manejo de las ideas y conceptos jurídicos, administrativos, políticos y sociales. De igual importancia hay que resaltar al profesor y escritor Juan Gutiérrez Magallanes, que con la finura de su pluma nos enseña la buena escritura. Otro gran columnista a quien hay que destacar es el licenciado Rogelio España Vera, quien con sus historias como la del "negrito Madrid" nos presenta un cuadro de puro realismo mágico a lo García Márquez.

Por otra parte hay que resaltar los importantes y críticos editoriales elaborados por: Ramón E Zetien Santoya quien registra los sucesos más

importantes de Cartagena y Colombia; el Boletín cuenta con una página religiosa dedicada a quienes necesitan los mensajes y las reflexiones que lo acerquen a la divinidad, a cargo de las licenciada Sixta Tulia Cogollo de Polo y Olga Haydar de Rosales.

Como Periódico que nace de las entrañas del sector de los docentes y de quienes desarrollan diferentes actividades pedagógicas, nos encontramos a los licenciados Ranulfo Cogollo Padilla y Rodolfo Salazar Rodríguez quienes nos enseñan la importancia de la gramática, ortografía, redacción y sintaxis de nuestro idioma, su evolución y dinámica lingüística.

También hay que reseñar la actividad intelectual de ese gran profesor Jorge Woodbine Morales, con su ideario Retazos de Indignación, donde denuncia lo que ocurre en Cartagena, el departamento y Colombia, en estos momentos críticos para la sociedad en su conjunto donde la corrupción galopante en los entes estatales, departamentales y municipales son presa del capitalismo voraz, producto de las políticas neoliberales que desde los años ochenta del siglo veinte han marcado los derroteros de la economía global.

En el Boletín escribe nuestro amigo y coetáneo licenciado Benjamín Maza Buelvas quien plantea en sus columnas soluciones prácticas a la problemática social de la ciudad. En la página de opinión se destaca la participación de Dorgis Torrenegra de Vega, quien nos habla de la vida de Jesús y sus parábolas vitales y espirituales. En la misma página el licenciado Pedro Olmos Meza nos divierte y convoca a la música comentando sobre los festivales vallenatos.

Es importante aclarar que el Boletín del Jubilado es un periódico informativo y formativo, es decir, su carácter didáctico lo posesiona en el ámbito local como un periódico de reflexiones y meditación profunda, para confirmar esta apreciación nos remitimos al licenciado Flavio Nova Vergara, al

señor Félix Ponce Castro y su denuncia sobre los aspectos negativos del maltrato psicológico causado por lo progenitores a sus hijos; también hay que anotar los artículos de Apolinar Corrales Pérez, quien de manera asertiva explica de forma clara y concisa el fracaso de las Instituciones Educativas.

Si hay alguien con comentarios fundamentados y de fondo tendremos que resaltar la figura del exdiputado por el Polo Democrático Alternativo y ex presidente del SUDEB Lic. Luis Carlos Fuentes Pérez, quien en sus últimos escritos ha denunciado la corrupción y la mafia politiquera enquistada en la Secretaría de Educación Departamental, por otra parte tenemos entre nuestros articulistas a Hernán Amador Nassar quien se ha especializado sobre la reflexión acerca de los afrodescendientes y su incidencia en nuestra cultura, sociedad y economía.

En lo concerniente al Medio Ambiente el licenciado Rodrigo E. García Sánchez, nos precisa aspectos importantes y prioritarios en la educación ambiental.

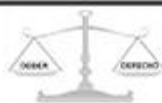
Por último mencionemos los escritos de los licenciados Antonio Merlano Meza y Jorge Luján López quienes escriben con sorprendente deleite para todos.

Para los lectores de este Boletín les puedo afirmar que nuestro periódico o prensa alternativa es uno de los más completos de la región y el país; manejando una variedad de temas siempre actuales y renovados. El más democrático.

Para todo el personal técnico y periodístico les deseo seguir creciendo en estatura ética en el quehacer periodístico, deseándoles a todos las mayores congratulaciones por este oficio. ■



POR: MANUEL ENRIQUE LAMBIS PEÑA



## ACERCA DE LOS HIMNOS FESTIVOS

*"La fiesta pone al hombre a participar y a comulgar con los valores que le dan sentido a su existencia religiosa y política, nada más práctico que recordar una hazaña con alegría y colorido"*  
**OCTAVIO PAZ**



Rogelio España Vera

Se ha desatado un debate en relación con una situación que se viene presentando tanto en la ciudad de Barranquilla como en Cartagena y es que anualmente se estrenan himnos para las festividades tanto de los carnavales como las del 11 de Noviembre o Fiestas de la Independencia.

Para este año de 2.013 se ha escogido como himno el tema La Fantástica de Carlos Vives, exactamente no se de donde viene la idea, pero lo que si es cierto es que la clase política de estas dos ciudades no da puntada sin dedal o como se suele decir en nuestro medio. "Detras de las bambalinas hay alguien que está rasguñando al gato".

¿Cual es el interés de borrar por decreto toda una tradición popular?

Cuando algunos miembros del comité de las fiestas del carnavañ de Barranquilla se acercaron al maestro Antonio María Peñaloza pidiéndole que inscribiera uno de sus temas musicales para concursar en la escogencia del himno del carnaval, este les recriminó diciéndoles.

-Ese himno ya existe y se llama Te Olvidé-

Podrán ustedes imaginarse lo que ha deleitado el pueblo barranquillero ese tema cantado por Alberto Fernández. Muchos gestores culturales y les garantizo que la gran mayoría del pueblo cartagenero y haga la prueba si quiere, no van a aceptar que de su imaginario colectivo le quiten el tema del maestro Clímaco Sarmiento El Pie Pelúo como himno tradicional de las fiestas del 11 de Noviembre como se les decía antes o fiestas de la Independencia como se les dice ahora.

¿A quien no se le ponen los pelos de punta cuando lo oye, así sea, fuera de la temporada novembrina?..

Otra cosita es que a usted no se le ocurra decirle a los cordoveses que se les va a suprimir a María Barilla como himno popular de todas sus fiestas o llegar a Sincelejo y decirles que el tema del maestro Rubén Darío Salcedo Ya llegó el 20 de Enero va a ser suprimido de sus fiestas o pretender que La Cumbia Cienaguera dejará de ser lo distintivo para las fiesta de toda una región del Magdalena. o llegar a Magangué y decir que La Estereofónica del maestro Cogollo con la orquesta de Manuel Villanueva ya deja de ser el gran recuerdo de los maganguelleños de cepa, capa y espada.

Lo que tenemos que emular fue lo que hizo la Asamblea Departamental del Meta que en 1.979 dispuso que un tema del repertorio popular como "Ay Mi Llanura" de Arnulfo Briceño fuera consagrado como himno de ese departamento

La Katuska en Rusia será el aire folclórico que seguirá engalanando las más de 50 festividades populares de ese país.

No tenemos nada contra Carlos Vives, quién por cierto, ha sabido enaltecer nuestra música en el exterior, pero también, creemos que el maestro Clímaco Sarmiento no puede bajo ningún pretexto, ser desbancado de su pedestal que se ganó con el enorme peso de la HISTORIAMUSICAL CARTAGENERA

Pellízcate pueblo con alicate ■

## ES LA REALIDAD Y NO EL IMAGINARIO DE UN CHAMBACULERO EN LOS CAMINOS DE ROMA

Volví a Roma para sentir los roces del recuerdos en los humores de los fraternos y del nuevo que vuelve a la vida para reafirmar la continuidad de los seres humanos, para reafirmar que la humanidad se nos vuelve infinita, cuando somos testigo del nacimiento de otro semejante.

Camino por las calles de Roma, tratando de establecer similes entre ella y la Cartagena "ensoñadora", con pérdida para esta última, situación que se podría iniciar con la observación simple de los Contenedores de Basura, limpios y relucientes por fuera, con sus fauces cerradas para detener el vaho de la descomposición, en contraposición al "Mercado de Bazurto".

El Metrobus, reptil metálico en vertiginosa huida que se abre en similitud a miles de esparrin, con el canto señorial de las voces que invitan a su interior. Se convierte aquel viaje en el sueño fugaz de un maravilloso encuentro. Vuelvo nuevamente a rememorar la pesadilla del Transcribe de Cartagena y traspalo a la vivencia de los emperadores, para consolarme, como Mafalda, "Grandeza de vías, que fueron recorridas por Cicerón y Césares".

Avanzo en la alegría extrema del peatón que vuelve a los recuerdos, y me encuentro frente a la Basílica Santa María La Mayor, iglesia que conserva incrustaciones del oro traído de Suramérica, esta vez no hay asombro, como la primera vez, sólo vuelvo a lamentar un poco por el sufrimiento de los aborígenes de las selvas de América.

Pero Roma, tiene el encanto que produce la pátina de la Estética, donde parece que las piedras se transformaran en expresiones de arte. Aquí el río Tiber, no produce la tristeza de los cuerpos de agua de la ciudad de Cartagena, Ese río Tiber, conserva en sus meandros bien adornado, el toque de las ninfas, donde la vista se pierde entre las sombra de las gigantes columnas de adornados capiteles.

Del Coliseo Romano, avanzamos siguiendo la cauda peatonal del turismo, caminamos por la Vía de los Foros Imperiales, dejándonos asombrado por las esfigies de Emperadores que nos hacen sentir la pedagogización de la historia de la Roma Antigua.

Vamos aleteando la vista para buscar los capiteles en que finalizan las grandes columnas, que nos dan la sensación de habernos encontrados con los restos de múltiples Torres de Babel, hasta encontrarnos con la Vía de Corso, extensa en todas las dimensiones. Cercada por edificaciones, de cuatro y cinco pisos, adornados por las inmensas columnas, hasta entrarnos a una de las más grandes Plaza de Roma: La Plaza Navona, donde se encuentra la Fuente de los Cuatro Rios: Ganges, Nilo, La Plata y el Danubio, representados en forma simbólica. La caída del agua de la fuente, es Leimotiv para los pintores, que allí se reúnen para mostrar sus obras de arte, con la confianza que inspira la melodía de saxo en las notas de "La Chica de Ipanema" ■



JUAN GUTIÉRREZ MAGALLANES

En noviembre: ¿será verdad tanta belleza?

Tomado del Universal





## EL BOLETIN DEL JUBILADO

### FUNDADORES:

Leda J. Villadiego C.  
Rafael Tous Brid - Ex Asociado

### JUNTA DIRECTIVA AMAJUBOL

#### DIRECTOR

Jorge Woodbine Morales

### SEC. DE PRENSA Y PROPAGANDA

EDULFO M. QUIÑONES ARDILA

### EDITORIALISTA

M. S. C. Ramón Zetien Santoya

### EQUIPO DE PROPAGANDA:

Sixta Tulia Cogollo  
y Colaboradores Voluntarios

### COMITE DE REDACCION

Jorge Woodbine Morales  
Oswaldo Puello Silva  
Juan V. Gutiérrez Magallanes  
Rogelio España Vera

### COLABORADORES PERMANENTES

Olga E. Haydar de Rosales  
Jorge Woodbine Morales  
Flavio Nova Vergara  
Florentino Borbúa Del Castillo  
Jorge Luján López  
Rogelio España Vera  
Rodrigo García Sánchez  
Juan V. Gutiérrez Magallanes  
Pedro Olmos Meza  
Eduardo Marrugo Vidal  
Luis Carlos Fuentes

Sixta Tulia Cogollo de Polo  
Abel Antonio Pérez Vergara  
Doris Torrenegra de Vega  
Elpidio Robledo Hinegroza  
Adalberto Díaz Santana  
Apolinar Cardales Pérez  
Atala Morales de Figueroa  
Hernán Amador Nassar  
Oswaldo Puello Silva  
Félix Ponce Castro

EDICION-DISEÑO Y DIAGRAMACION, VISUAL COLOR• CEL. 315 6221973 E-mail: visualcolorimpresores@yahoo.es

## Editorial

## ¡PAROS, PAROS, PAROS!



RAMÓN E. ZETIEN  
SANTOYA M.Sc.

El país amaneció en paro. Agricultores, ganaderos, mineros artesanales, empleados universitarios, docentes, estudiantes, desde todos los puntos cardinales. Reclamaron lo que tantas veces debió estudiarse con detenimiento, cuidado y ponderación: se está trabajando para sostener a la familia, armar un futuro de certezas o por el contrario, prácticamente al debe. Por simple rutina.

El paro fue enfrentado como lo hacen los tramposos: esperando que se disuelva solo, que el demandante desista, y que a la larga se enrede más cuando no hay argumentos, no queda mal un escarmiento: el uso indiscriminado de la fuerza, violencia oficial.

El país estuvo al borde del abismo. Sin timonel. Con demasiadas dudas, afirmando, negando, comprometiéndose sobre la marcha, respuestas coyunturales. "Déle lo que quiere el niño, con tal de que no lllore"

El TLC, ¿a quién beneficia? A quien tiene todo el apoyo de su país de origen, con excelentes carreteras, tecnología de punta, subsidios y de paso, negociando con excedentes.

¿Se puede aceptar que Colombia haya pasado de exportador a importador de productos agrícolas? ¿Se debe importar artículos alimenticios habiéndolos en el país? ¿Es válido el argumento de traer alimentos, frutas, pescado, carnes, totalmente abundantes en las diferentes regiones de la nación, de importarlos para abaratar la vida de los colombianos? ¿De qué colombianos, los importadores?

La respuesta inicial del gobierno actual fue minimizar el paro. Con frase que perdurará por mucho tiempo con el apoyo de los caricaturistas, "cuál paro". La réplica no se hizo esperar, y el resto es historia

Miles de millones de pesos de los campesinos, productores y comerciantes, se perdieron en el paro, innecesariamente alargado por la arrogancia del mandatario y de sus ineptos ministros. Tractomulas, busetas, carreteras, almacenes incendiados, saqueados, dañados. ¿Quién responde por tantos daños? ¿Quiénes son los dueños de estos vehículos? Muchos de ellos son los propios conductores, los cuales pagan poco a poco con su trabajo.

En medio de tanto caos, el presidente, pensando más en sí mismo, en su improbable reelección, precipita una crisis ministerial, y de jefes administrativos, para castigar a sus antiguos áulicos y dar participación a la periferia, ya que había centralizado su administración con gente de su vecindario.

El comportamiento de los políticos similar a su jefe de mentirillas, no pudo ser menos vergonzoso: pescando en río revuelto. Atribuyendo las faltas al mismo presidente, del reparto de mermeladas, mientras sus representantes en los carros ministeriales y de Directivas Administrativas, hicieron mutis por el foro, cuando estaban en "el uso de sus funciones".

Al ministro no se le nombra para que complazca al príncipe, es para hacer fluir nuevas ideas, para recordar las necesidades de su provincia, apoyar a los unos, para recibir reciprocidad de los otros. Se nombra por su nivel académico, por el conocimiento del sector al que fue designado. Para dar menos que para recibir.

Lo de la Habana es un cuento del galló capón: el tiempo de los delegados del gobierno no es el mismo tiempo de los de la guerrilla. En tanto, que para unos el tiempo es apremiante, la inminencia de las elecciones; para otros es la oportunidad de un segundo aire. Los relojes no están sincronizados. ■

## RECLAMACIONES GREMIALES

Florenbor1@hotmail.com - Cel. 311-4183337



Lic. FLORENTINO  
BORBUA DEL CASTILLO

Nos parece bien encaminada, (y por supuesto tiene maestro apoyo), la idea del director de EL BOLETÍN DEL JUBILADO, compañero profesor Jorge Woodbine Morales, en lo que tiene que ver con una exposición permanente de libros escritos por docentes jubilados vinculados estatutariamente a la Asociación de maestros Jubilados de Bolívar, "AMAHUBOL" en una vitrina que ha sido instalada a la entrada de la sede. La idea, como la concebimos cuando su autor nos la comunicó, es que con el Estante Maestros Escritores, miembros activos o no de AMAJUBOL, ¡pero maestros!- dispongan de un espacio permanente para la promoción y venta de sus obras. Venta que debería dejar a la asociación el treinta por ciento del valor de cada ejemplar vendido.

Valga la excelente idea de este apoyo cultural de AMAJUBOL a sus asociados escritores, para formular a cuantos se sientan miembros de la institución en forma contundente, decidida e inaplazable, dos o más reclamaciones. Reclamaciones gremiales, respetuosas pero airoas, por encontrarse ajustadas a derecho, el derecho que nos concede en este caso ser miembro de AMAJUBOL. Desde nuestro ingreso a la Entidad hemos venido observando un clima inexpresivo, lánguido, incipiente, taciturno, casi endeble, entre ciertos asociados en lo que podríamos denominar Identidad de Gremio en esta cara de AMAJUBOL, en esta majestuosa asociación que nos legaran Leda J. Villadiego C. y Rafael Tous Brid, ex asociado, en calidad de dirigentes al fundar un día de bendiciones nuestra magna Asociación.

¿Qué acontece? ¿Qué sucede? ¿Qué pasa entre nosotros compañeros? Hay evidente frialdad, poco entusiasmo, indiferencia, entre la mayoría de los profesores, considerados ambos sexos, por lo que atañe a las ejecutorias de sus compañeros. "¡Si fulano lleva a cabo una investigación científica de carácter académico, allá él; que otra persona coadyuve a su financiación, etc.! ¡Si sutano escribe un libro, que otro se lo promoció y se lo compre! ¡Si mengano invita a un recital, que otro lo vaya a ver, que otro lo aplauda! ¿Por qué yo?". Con ese criterio, ese desgano, ese comportamiento anti-gregario no se dá soporte alguno a los objetivos de la Asociación.

De acuerdo con el cuadro publicado por el autor de la idea sobre los docentes pensionados escritores asociados en AMAJUBOL que tienen obras expuestas en vitrina, (La exposición es lo de menos, lo importante es que los libros sean comprados), los profesores responden a los nombres de Jorge Woodbine, (libro CONTRASTE); Ana B. Pedroza, (libro MARGARITA); Orlando Morales, (DIDÁCTICA Y METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA); Fredy Chamorro, (SECRETOS ERÓTICOS DE LA HAMACA... SUTRA) Alberto Agames Berrio (MIENTRAS TANTO); y Juan V. Gutiérrez Magallanes, (CHAMBACÚ ¡A LA TIÑA, PUÑO Y PATÁ! Faltan muchos maestros escritores. Entre ellos Joce G. Daniels y José Ramón Mercado.

Entre los libros llevados al Estante Maestros Escritores, publicación de EL BOLETÍN DEL JUBILADO, edición 192, meses agosto y septiembre, encabezados por CUPIDO MARINERO de Florentino Borbúa del Castillo, nosotros por ejemplo hemos comprado Colosos de la Salsa; Didáctica y Metodología para la Enseñanza de la Educación Física; y Chambacú ¡A la tiña, puño y patá!. Las demás obras cuando sean señalados los precios las iremos adquiriendo una tras otra. La compra, conjuntamente con la promoción de tan meritorios partos literarios es lo menos que podríamos hacer como comunicador social y como compañero en apoyo del talento, el sacrificio, el aporte y el esfuerzo de nuestros valores culturales. ■



## ¿Sabía Usted?

**COMPARTAMOS Y REFLECCIONEMOS LA SIGUIENTE SITUACIÓN, TENIENDO EN CUENTA, QUE LA VERDAD TARDE QUE TEMPRANO SALE A RELUCIR. PIDAMOS AL SEÑOR LA GRACIA DE VERLA A TIEMPO Y SEAMOS SIEMPRE AGRADECIDOS.**



Lic. SIXTA TULIA COGOLLO de POLO

ELLA SIEMPRE ESTUVO SEGURA QUE, LE HABÍA TOCADO LA MAMÁ MÁS MALA DEL MUNDO

HASTA QUE.....LEAMOS ATENTAMENTE.

Desde que era muy pequeña, me obligaba a desayunar o a tomar algo por la mañana, antes de ir a la escuela; por lo menos debía tomar leche, mientras otras madres ni se ocupaban de eso.

Me hacía un sándwich o me daba una fruta, cuando los demás niños podían comprar papitas y comer otras cosas ricas; ¡ como me molestaba todo eso ¡ Y también sus palabras " ¡ come ¡, ¡ anda !

¡ no dejes sin terminar ¡, ¡ acaba !, ¡ hazlo bien !, ¡ vuelve hacerlo !". Y así siempre.....violó las reglas al poner a trabajar a menores de edad y me obligaba hacer mi cama, a ayudar a hacer la comida y a hacer algunos mandados.

El peor de todos era ir por las tortillas con ese calor y largas filas ¡ cuánto trabajo ¡ fui creciendo y mi mamá se metía en todo " ¿ Qué quiénes son tus amigas ? ¿ Donde viven ? ¿ Quiénes son sus mamás ¿", lo peor fue cuando comencé a tener amigos; mientras las otras podían verlos a escondidas, yo los tenía que pasar a la sala y presentarlos, era el colmo y se daba inicio al interrogatorio de costumbre: ¿ Cómo te llamas ? ¿ Dónde vives ? ¿ Qué estudias ? ¿ Dónde trabajas ?" Siempre con la angustia que me los alejaban y no volvían más; así pasó con algunos, que no soportaron el supuesto acoso, que en mi ignorancia pensé que era lo que hacía mi madre.

Pasaron los años, me casé y formé mi propia familia; ahora soy madre de un niño sano y fuerte que acaba de nacer hace pocos días. Con gran satisfacción fui al templo a presentárselo al señor, para darle las gracias por ese regalo tan grande que me había dado y por mi madre; ya que gracias por los cuidados que tuvo con mis alimentos crecí sana y fuerte, cuando llegué enfermarme me cuidó con mucho cariño; gracias a esos cuidados a mis tareas logré terminar mi carrera; gracias a que me enseñó a hacer labores en casa, ahora puedo tener mi hogar limpio, ordenado y administrarlo bien.

Gracias al cuidado que puso para que yo escogiera a mis amigas, aún conservo algunas, que son un verdadero tesoro..... Gracias a que conoció a mis amigos, pude darme cuenta, quién era el mejor y ahora es mi esposo.

Gracias al señor por mi mamá. A mi mamá querida a la cual sólo le vi defectos y no cualidades, a esa mamá que me ha amado tanto, me formó para ser persona de bien y fuera ejemplo para los demás.

"SÓLO TE PIDO SEÑOR QUE AHORA MIS HIJOS ME CONSIDEREN LA MAMÁ MÁS MALA DEL MUNDO."

¡GRACIAS SEÑOR, GRACIAS!

**ORACIÓN: SEÑOR POR TU DIVINA MISERICORDIA PERMÍTENOS A MI Y A TODOS LOS MIEMBROS DE MI FAMILIA VER SIEMPRE LA VERDAD, ANTES DE TOMAR DECISIONES CONTRARIAS A LA VERDAD, QUE NOS PERJUDIQUEN, AMÉN.**

## UN MENSAJE AL CORAZÓN No. 18 SEAMOS CONSTRUCTORES DE PAZ



OLGA HAYDAR de ROSALES

OLGA ESTHER HAYDAR DE ROSALES.

Coordinadora del Centro De Psico-Orientación Espiritual San José. olgaydar@yahoo.es.

Desde el año 1.987, se está celebrando en Colombia La Semana por la Paz, organizada por un grupo de organizaciones sociales y comunitarias y la Conferencia Episcopal Colombiana. Cada año tiene un objetivo general y uno específico, cuyo hilo conductor es la Defensa de los Derechos Humanos, de acuerdo con la realidad de nuestro país.

Este año la celebraremos del 8 al 15 de septiembre, con los objetivos siguientes: " Promover y evidenciar el compromiso ciudadano por la Paz como estrategia de incidencia política para la transformación del conflicto armado interno, la construcción de la paz y la reparación integral de las víctimas; lograr la sensibilización de los ciudadanos en favor de la Paz, la convivencia y la superación de todas las violencias".

El lema de este año " AÑO DE LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ ", con el fin de incidir para que los diálogos que se están desarrollando en Cuba entre la FARC-EP y el Gobierno nacional alcancen el fin del conflicto armado y lleguen a feliz término logrando la verdadera reconciliación, sin menoscabo de la justicia a los delitos de lesa humanidad.

Recordemos que en el año 1999 el Papa Juan Pablo II, convocó a una Jornada Mundial por la Paz, declarando que el respeto a los DERECHOS HUMANOS, fuera el requisito fundamental de la PAZ.

La Paz, no se impone, ni se improvisa, por el contrario debe nacer del corazón de cada persona; más que el desarme físico bebemos anhelar, el desarme espiritual y psicológico, con la sanación de rencores, resentimientos e injusticias sociales, que se consiguen con la oración y la humildad. No se ha sabido que en la Mesa de los Diálogos que realizan los representantes de la guerrilla con los del gobierno colombiano, se halla hecho una oración pidiendo la asistencia del Espíritu Santo. Si no cambian la aptitud prepotente y egoísta, creo y ojala me equivoque, que no alcanzaremos los objetivos propuestos.

Pero si aquellos que tiene en sus manos las decisiones finales no se atreven a orar, tú y yo sí lo podemos y debemos hacer, como buenos ciudadanos cristianos que tenemos en **JESUCRISTO EL MÁS PERFECTO MEDIADOR ENTRE DIOS Y LOS HOMBRES.**

**DESPUES NO DIGAN QUE NO SE LOS DIJE.**

Una Campaña de  
**CARRIAGENA  
CON VALORES**  
COMPROMISO SOCIAL

**HONESTIDAD**  
**Decálogo**  
Autor Regino Navarro Ribera

- 1** La persona honesta es transparente, vive según principios, se ajusta a la legalidad, evita la doble moral y busca el bien común.
- 2** Los grandes problemas de falta de honestidad tienen su origen en pequeñas deshonestidades en la casa, en el trabajo, en la vida social.
- 3** La sinceridad es una clave de las relaciones humanas y consiste en decir toda la verdad, a quien corresponde, de modo oportuno y en el lugar correspondiente. Decir la verdad no implica irrespetar a nadie. La persona que miente se hace un daño a sí misma. La mentira es auto-destructora; siempre se paga.
- 4** Robar al pobre, mentir para dañar a alguien y hacer fracasar a otros voluntariamente, son injusticias "gordas".
- 5** Ser justo es dar a cada uno lo suyo, lo que le corresponde; salario, derechos, reconocimiento, gratitud.
- 6** La falta de integridad se quiere justificar diciendo que todos actúan así, o que es la única forma de salir adelante. Es necesario ser coherente aunque esto suponga ir "contra corriente".
- 7** Una forma de deshonestidad muy común es aceptar un trabajo mal hecho o un servicio mal prestado, pues deteriora la justicia.
- 8** No "venda su alma" por sacar adelante un negocio. Su tranquilidad y la paz interior no tienen precio.
- 9** La persona íntegra vive lo que dice y habla lo que piensa. La persona íntegra vive auténticamente como un ser humano.
- 10** La deshonestidad -pequeña o grande, en el sector público o en el sector privado-, es una causa importante de la pobreza que inunda el país.



CONTINUACIÓN DE LA EDICIÓN ANTERIOR

## Real Academia Española SEMINARIO A DISTANCIA

"Paulatinamente, las sucesivas ediciones de los tratados ortográficos publicados por la institución académica irán perfilando y reajustando las reglas de acentuación gráfica con la finalidad de indicar la acentuación prosódica de todas las palabras teniendo en cuenta el principio de economía, es decir, sin necesidad de señalarla de manera explícita en todos los casos, sino solo en aquellos en los que se considere preciso: no llevarán tilde las palabras que se ajusten al patrón prosódico acentual más común en español, mientras que se marcarán gráficamente aquellas que se sitúen al margen de dicha pauta. De ahí que, por ejemplo, desde el mismo proemio ortográfico de Autoridades se prescribiera la tilde en las palabras esdrújulas o que, desde la primera edición de la ortografía académica, y en virtud de este mismo principio de economía, se estableciera que los monosílabos no llevaran acento gráfico, norma a la que progresivamente se irían asociando las excepciones constituidas por los monosílabos afectados por la hoy llamada tilde diacrítica (y. § 3.4.3.1).

### PRINCIPIOS POR LOS QUE SE RIGE EL SISTEMA DE ACENTUACIÓN GRÁFICA DEL ESPAÑOL

El sistema de reglas de acentuación gráfica del español tiene como finalidad indicar de forma inequívoca cuál es la sílaba tónica de todas las palabras con acento prosódico que integran el léxico del español. Este sistema de reglas se asienta en los siguientes principios:

- Solo las palabras tónicas son susceptibles de llevar tilde.
- El sistema acentual no tiene como función distinguir sistemáticamente entre palabras tónicas y palabras átonas.
- La unidad de referencia sobre la que se aplican las reglas es la palabra gráfica, considerada de forma aislada.
- El sistema refleja exclusivamente el acento léxico o primario de las Palabras gráficas.
- En Cada Palabra solo puede aparecer una tilde.
- La tilde se escribe sobre los grafemas vocálicos.
- La tilde sobre una vocal indica que la sílaba de la cual forma parte es la que porta el acento prosódico de la palabra.
- La aplicación de las reglas de acentuación requiere la división previa de las palabras en sílabas.
- El sistema ha establecido convenciones para determinar la naturaleza de las secuencias vocálicas a efectos ortográficos.
- El sistema de reglas de acentuación no tiene como función indicar si una secuencia vocálica se articula en una sola sílaba o en sílabas distintas.
- El sistema de reglas de acentuación se rige por el principio de economía.
- A cada acentuación prosódica le corresponde una única representación gráfica acentual, y viceversa.

A continuación se explica con detalle en qué consiste cada uno de estos principios y cuáles son sus consecuencias a la hora de acentuar gráficamente las palabras de nuestro idioma.

- Solo las palabras tónicas son susceptibles de llevar tilde.

Puesto que el sistema de acentuación gráfica tiene como objetivo identificar cuál es la sílaba tónica de las palabras, solo son susceptibles de recibir la marca acentual las palabras prosódicamente acentuadas, esto es, las palabras tónicas (v. § 2.3.1.1). Por lo tanto, las palabras átonas (v. § 2.3.1.2), aquellas que carecen normalmente de acento prosódico en la cadena hablada, no llevan tilde.

La adecuación a este principio es lo que justifica, entre otras razones, que se elimine a partir de ahora la tilde que venía escribiéndose en la conjunción disyuntiva o cuando aparecía situada entre dos números escritos con cifras, con el fin de evitar su confusión con el cero. Esta conjunción *£* es átona y, por ello, no debe llevar tilde, ni siquiera con la intención tradicionalmente aducida de distinguirla del cero, pues, con ese fin diacrítico, resulta, por lo demás, innecesaria (v. § 3.4.3.4).

Hoy por hoy, la única excepción a este principio la constituyen algunos usos de la palabra *más*, en los que, aun siendo átona, se escribe con tilde (v. § 3.4.3.1, información adicional). ■



LIC. RANULFO COGOLLO  
PADILLA

## DICCIONARIO DE SIGLAS CONTINUACIÓN - 195

IAC: Instituto Astrofísico de las Canarias

ADPIC: Aspectos de Propiedad Intelectual y el Comercio

GCA: Gerenciar Consultores Asociados

HDL: Lipoproteína de Alta Densidad

LDL: Lipoproteína de Baja Densidad

UCG: Unidades Comuneras de Gobierno

TRN: Terapia de Reemplazo de la Nicotina

AIDSESP: Asociación Interétnica de la Selva Peruana

PAT: Programa Aprendamos a Trabajar

AOA: Asociación Odontológica Argentina

PACSA: Promotoras Audiovisual de Colombia

RUO: Registro Único de Operadores

GME: Grupos Móviles de Erradicación

ISP: Instituto de Salud Pública

NALEO: Asociación Nacional de Funcionarios Latinos

OZIP: Organización Zonal Indígena del Putumayo

OPIAC: Organización indígena de la Amazonía Colombiana

CATAM: Comando Aéreo de Transporte Militar

UNIBAC: Universitaria de Bellas Artes y Ciencias de Bolívar

CADIVI: Comisión de Administración de Divisas

LND: Liga Nacional para la Democracia

CST: Comisión de Seguridad del Tiempo

CONSUN: Consejo Universitario Andino

SOCICAN: Sociedad Civil para la Integración Andina

ECNT: Enfermedades Crónicas no Transmisibles

## REFLEXIONES

Por: Rafael Tous Brid

- ❖ A todo cerdo se le llega su san Martín
- ❖ Dime con quién andas y te diré quién eres
- ❖ Andemos juntos pero no revueltos
- ❖ El que no oye consejos no llega a viejo
- ❖ Si tú no vas al Señor él no viene a ti
- ❖ Muchos son los llamados pocos los escogidos
- ❖ Anda despacio que estoy de prisa
- ❖ No hay mal que dure cien años ni cuerpo que lo resista
- ❖ El silencio es más doliente que la palabra
- ❖ La unión hace la fuerza.

## ATENCIÓN

LA ASOCIACIÓN DE MAESTROS JUBILADOS DE BOLÍVAR, "AMAJUBOL", TIENE EL GUSTO DE INFORMARLES A TODOS SUS ASOCIADOS QUE TENEMOS UN SITIO WEB: [www.amajubol.com](http://www.amajubol.com) EL CUAL PUEDEN VISITAR Y CONSEGUIR INFORMACIÓN ACERCA DE NUESTRA ORGANIZACIÓN SOCIAL.

[www.amajubol.com](http://www.amajubol.com)

JUNTA DIRECTIVA



CONTINUACIÓN DE LA EDICIÓN ANTERIOR

## La poesía

Otro concepto Fundamental entre los tratadistas griegos es el de mimesis o imitación de la realidad. Entre los antiguos griegos, la poesía era definida como el arte verbal que por medio del ritmo, la melodía y la palabra, realizaba una imitación de la realidad. El modo en que se verifica esta mimesis puede dar lugar a tres modalidades genéricas: la poesía lírica (expresión marcadamente egocéntrica, pues corresponde a la exposición de sentimientos a cargo de un yo), la dramática (de vocación testimonial, pues representa una cierta despersonalización del autor, que pone las acciones referidas a cargo de unos personajes ajenos al yo) y la épica (en la que el autor también puede ser un testigo de las acciones en las que el yo y otros personajes ajenos pueden manifestarse a la vez). Esta tríada genérica se recoge posteriormente en la poética horaciana y es heredada por la tratadística medieval y por las teorías clasicistas del Renacimiento. Así, el concepto clásico de mimesis pervive hasta el siglo XVIII. En la segunda mitad de la centuria la teoría imitativa es reemplazada por una teoría expresiva que concibe la poesía como la expresión de los sentimientos del poeta: la poesía aspira a crear una realidad, no a describirla.

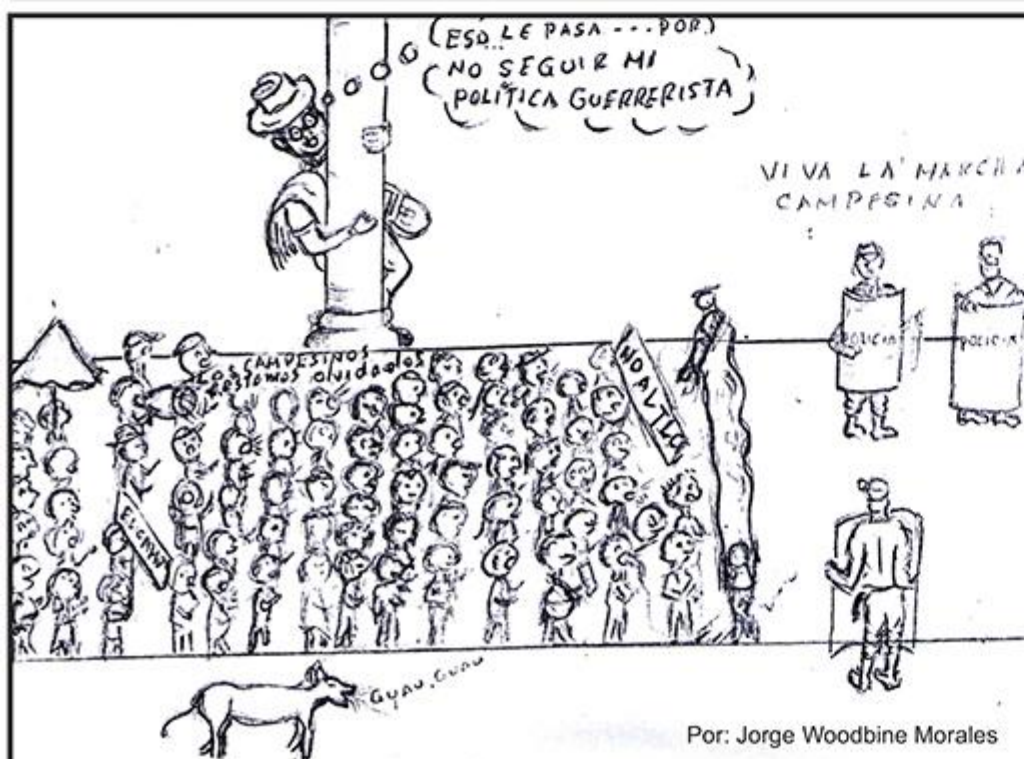
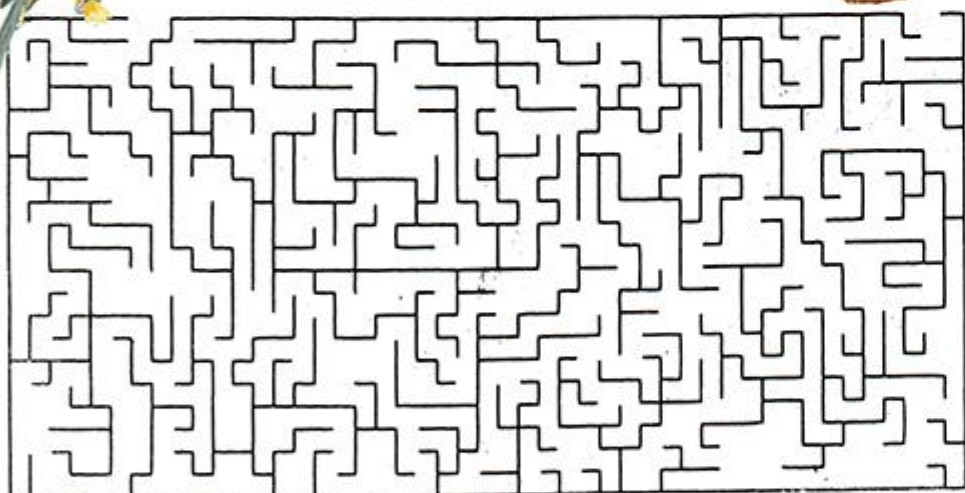
En el romanticismo se revisa el concepto de poesía; importantes autores reflexionan sobre el acto de creación poética y la función de los poetas. Este tipo de reflexión aúna a críticos, poetas, teóricos de la literatura, filósofos... Las conclusiones son diversas: la poesía puede entenderse como una intensa aspiración estética del individuo, que anhela la belleza que se intuye en el arte (Poe), o bien es una búsqueda de belleza absoluta (Juan Ramón Jiménez), o quizá la revelación de conceptos inefables (Rimbaud), una concepción que ya se anticipaba en la poesía mística. El papel del poeta como creador de realidades atrae desde siempre a los escritores en las reflexiones sobre su condición (Shelley, Borges, A. Machado).

CONTINÚA EN LA PRÓXIMA EDICIÓN

Tomado de una revista

## LABERINTO

ENCUENTRA LA SALIDA



Por: Jorge Woodbine Morales



Jorge Woodbine Morales

## RETAZOS DE INDIGNACION

### REFORMA A LA SALUD

Es indigno que nuestros parlamentarios engañen al pueblo colombiano diciendo con reforma a la salud y con ellos el Ministro. Cuando ha sido peor el remedio que la enfermedad. Si antes fue PASEO DE LA MUERTE, ahora será la MUERTE SÚBITA.

### MARCHAS Y PLANTONES

Extraña indignamente que los paperos, los cafeteros, los mineros en gran escala estén organizando marchas y plantones nacionales cuando fueron ellos los que aceptaron el T. L. C. Eso fue un temblor, largamente, comunicado para entonces los grandes magnates del País creyeran en sus bondades.

### ELIMINACIÓN DE LA LEY 100

Sería indigno pensar que con provocar la eliminación de los intermediarios en la salud ésta mejoraría. Sabemos que muchos parlamentarios invitarían cualquier mico para que no le dañen sus intermediaciones. Lo único que salva la salud es la eliminación de la Ley 100 propuesta por Álvaro Uribe cuando fue Senador.

### QUIÉNES APOYAN LAS MARCHAS.

Es indigno pensar que solo la marcha patriótica está acompañando a los campesinos verdaderos y no a los explotadores. En esto se mueven los intereses políticos de dañar la reelección de Santo, que él mismo ha deteriorado, sino de paso el camino de la paz.

### PRELADO CARTAGENERO

Es indignante que un prelado de la Iglesia católica esté exigiendo a las FARC que sean solamente ellos consecuentes con los colombianos cuando el sistema político de nuestra bella Colombia es la responsable única de que haya nacido tanta subversión por la proliferada corrupción en todos los estamentos de la sociedad y en todos los rincones del territorio nacional.

### PARLAMENTARIOS SALPICADOS

Es indigno pensar que solos los parlamentarios salpicados de parapolíticas, hoy sean padres de la patria con los resultados funestos que nos aquejan; y que apoyaron tantas masacres. Por qué no darles la oportunidad a los subversivos a que se reivindiquen con el país, y así de paso, terminaremos con el conflicto de cincuenta años de violencia.

### PENSEMOS EN HACER UN NUEVO PAÍS

Es demasiada indignación pensar que no se puede o estén interesados en hacer creer a los ciudadanos colombianos que no se puede hacer un nuevo país más próspero para los colombianos.

Eso sí, es fundamental que se trace un proyecto político para acabar la corrupción. Será iluso, ¡Hay Dios mío!

### PROFESOR ENCADENADO EN MEDELLÍN

Es indignante (no el único caso en Colombia) e inhumano que al profesor Milquicides Mosquera tenga que encadenarse para obligar que su E.P.S. le pueda entregar los medicamentos completos para su tratamiento. Los Senadores en su mayoría, son los culpables por aprobar la, digamos, Reforma a la salud.

Es la misma muñeca con distinto pollerín. ¡Despierta Colombiano! ¡vienen las próximas elecciones! ■



# Notas Sociales

Sixta Tulia Cogollo de Polo

La Asociación de Maestros Jubilados de Bolívar, "AMAJUBOL", hace extensivo el más grato sentido de felicitaciones a este grupo de asociados en los sendos días de sus cumpleaños (mes de Septiembre) y le rogamos a Dios que les siga dando muchos años más de vida:

|                                                                                                                 |                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SEPT. 3</b> Edith Miranda                                                                                    | <b>SEPT. 6</b> Rosa Atencio Sobrino                                                                                              |
| <b>SEPT. 9</b> Daniel Díaz Sánchez                                                                              | <b>SEPT. 10</b> Alba Del C. Ramos P.<br>David Ward's<br>Elvira Raquel Castillo De Pájaro                                         |
| <b>SEPT. 12</b> Orfelina Licona<br>Bertulia Barrios De Aguilar<br>José Maria Peña T.<br>(hijo De Fernando Peña) | <b>SEPT. 13</b> Miriam M. Pérez C.                                                                                               |
| <b>SEPT. 14</b> Jorge Woodbine Morales                                                                          | <b>SEPT. 15</b> Oscar Gómez P.                                                                                                   |
| <b>SEPT. 16</b> Cristobal Castilla M.<br>Cecilia Corrales                                                       | <b>SEPT. 17</b> Alba Luz Acuña<br>José R. Troughón<br>Alicia García Muñoz                                                        |
| <b>SEPT. 19</b> Indalecia Ojeda Ruz                                                                             | <b>SEPT. 21</b> Lourdes Del C. Ospina<br>Dositeo Hoyos F.<br>Francisca Badrán De S.<br>Hugo Alfonso Meza M.<br>Luisa Balseiro L. |
| <b>SEPT. 20</b> Gioconda Martínez                                                                               | <b>SEPT. 22</b> Luis E. Gutiérrez H.<br>Joselina Garzón de Acevedo                                                               |
| <b>SEPT. 23</b> María Madrid Chávez                                                                             | <b>SEPT. 25</b> Manuel Arévalo Echavez                                                                                           |
| <b>SEPT. 26</b> Norma Lorduy De Troughón                                                                        | <b>SEPT. 27</b> Dilia R. Medrano De Zurita                                                                                       |
| <b>SEPT. 28</b> Bertha García de Pareja                                                                         | <b>SEPT. 29</b> Catalina Marimón Carrillo                                                                                        |

**¡Feliz Cumpleaños!**

## FELICIDADES PADRE LUCIANO ARIAS FRIAS

El día 8 de septiembre día muy significativo para la iglesia católica, ya que se celebra el natalicio de la virgen María, cumplió 29 años de vida sacerdotal el Reverendo LUCIANO ARIAS FRÍAS actualmente párroco de la comunidad del Espíritu Santo, por tal motivo, esta comunidad a través del Grupo de la Divina Misericordia, le agradece a DIOS por tenerlo con nosotros, ya que con ese gran carisma que el SEÑOR le ha dado, nos contagia, animándonos a enfrentar los problemas o dificultades, y no permitir que nuestra fe decaiga para no desesperarnos, teniendo la firme convicción, que DIOS está presente en nuestras vidas, y con la certeza que él nos ama y está presto a ayudarnos en nuestras dificultades. Todos nosotros somos afortunados por tener la oportunidad de movernos a su alrededor y permitirnos, a través de sus homilias, crecer espiritualmente; comprometiéndonos con ese Dios tan maravilloso y misericordioso que nunca nos deja.

¡QUE DIOS LO BENDIGA, LO COLME DE MUCHAS BENDICIONES Y LE DE MUCHOS AÑOS MÁS DE VIDA PARA QUE SIGA CONQUISTANDO OVEJAS PARA SU REBAÑO, PADRE LUCIANO!

Sixta Tulia Cogollo de Polo  
Miembro del Grupo de la Divina Misericordia  
del Barrio Las Gaviotas



## OBITUARIOS

Yo soy la  
resurrección y la vida.  
El que cree en mí,  
aunque esté muerto,  
vivirá para siempre.  
San Juan 11: 25



AMAJUBOL se permite enviar su sentida nota de pesar por la desaparición de algunos socios y familiares de los mismos, pidiendo la hagan extensivo a los demás.  
**PAZ EN SU TUMBA.**

Madre de socio fallecida: **VICTORIA HOYOS FLORES**  
Socio: **MODESTO MONTESINO HOYOS**

Madre de socia fallecida: **MARCELINA GARCÍA GUZMÁN**  
Socia: **EDITH ESTHER SARMIENTO GARCÍA**

Esposo de socia fallecido: **ENRIQUE HERRERA CAÑATE**  
Socia: **TALMA BARRIOS CAÑATE.**

AMAJUBOL los acompaña en su dolor.

## grado



Universidad de Cartagena.  
Ceremonia de Graduación - Cartagena, Agosto 16 de 2013

El 16 de Agosto del año en curso recibió grado de especialista en otorrinolaringología por intermedio de la Universidad de Cartagena, La doctora Lady Morales Valdez. Hija de nuestra compañera Danilsa Valdez de Morales y Guillermo Morales Miranda. Por tal motivo es felicitada por sus padres, hermanos, cuñada sobrinos y demás familiares. Le deseamos muchos éxitos en su profesión.

### A DIOS

Le doy gracias por mi  
sabiduría  
A mis padres y hermanos por  
su apoyo  
A mis profesores por mis  
conocimientos  
Y a todas aquellas personas  
Que un momento dado  
Me ayudaron a escalar con  
mucho amor  
Un peldaño más en mi vida

Lady

El día sábado 7 de Septiembre se llevó a cabo la celebración de la Primera Comunión de PABLO ANDRÉS ALMANZA FRÍAS en la Iglesia de San Pedro Claver de Cartagena, quien rebozado de alegría Cristiana tomó la hostia sagrada sellando su fe como heredad familiar.

Sus padres, abuelos y familiares se reunieron a su alrededor para celebrar en Cristo una hermosa cena en las instalaciones de la Sede Principal de AMAJUBOL, estando engalanada con el más puro Amor ¡Que el Dios de los cielos sea la antorcha que ilumine sus pasos Amén!.





## CELEBRACIÓN DIA DEL PENSIONADO

## Barranco De Loba



## Corozal



## Mompox



El 6 de agosto  
estuvo de  
cumpleaños  
nuestra  
compañera  
**SIXTA TULIA  
COGOLLO DE  
POLO,**  
Secretaria de  
Educación y  
Cultura de  
**AMAJUBOL**



## "MENTE SANA EN CUERPO SANO"

- PLATON -



FELIX PONCE CASTRO  
PSICOLOGO

Ya en la antigüedad los ciudadanos griegos conocían y ponían en práctica este pensamiento. ¿Qué ideas y actitudes tenemos los colombianos al respecto? Es muy frecuente encontrar muchos enfermos crónicos que acuden al médico y al psicólogo. Éste les recomienda que para superar el estado de depresión del paciente, los familiares deben ayudar introduciendo innovaciones en el ambiente como: realizar, caminatas, ir al cine, viajar, dialogar, proporcionarle apoyo emocional y comprensión... posteriormente los familiares informan que a pesar que le han dado los medicamentos, el enfermo sigue igual y que no pudieron realizar las recomendaciones. ¿Qué es lo que impide al enfermo y a los familiares llevar a la práctica las orientaciones de los profesionales de la salud? ¿Existe en los ciudadanos de los diferentes contextos una comprensión de lo que es la salud? ¿Qué está haciendo el gobierno y el sistema nacional de la salud. Para que las personas tengan una formación sobre lo que es la salud integral? La organización mundial de la salud (OMS, 1964). Define la salud como "un estado de

bienestar completo, físico, mental que una persona puede alcanzar y no solamente como la ausencia de enfermedades. Éste es un derecho que tenemos todas las personas para poder desarrollar todas las capacidades y potencialidades como seres únicos.

**Salud Integral**, es el estado de bienestar ideal que se puede lograr cuando existen las condiciones para un equilibrio entre los factores biológicos, físicos, psíquicos, emocionales y sociales.

**Psicología de la salud:** Es el "conjunto de contribuciones, científicas y profesionales de la disciplina de la psicología a la promoción y mantenimiento de la salud, la prevención y el tratamiento de la enfermedad, la identificación de los correlatos etiológicos y diagnósticos de la salud, la enfermedad y las disfunciones relacionadas, el análisis, mejora del sistema sanitario y formulación de políticas sanitarias" (Matarazzo 1982, p.4).

Los psicólogos conductistas sostienen que solicitar a una persona **que realice o no** una actividad, dependen de muchos factores; principalmente es necesario que se produzcan cambios en los **mecanismos conductuales**: estímulos, respuestas, motivación y la aprehensión de los elementos teóricos.

A nivel mundial se han producido cambios radicales sobre la comprensión de la salud y de las

enfermedades. En Colombia, la constitución debe contemplar leyes y normas en donde se responsabilicen a la EPS, organismos encargados de la salud, y a las instituciones educativas a nombrar profesionales de la salud y psicólogos de la salud. (Psicólogos: clínicos, comportamental y comunitario). Para que desarrollen programas formativos con estrategias de talleres y charlas que coadyuven a los cambios de actitud y mentalidad que necesitamos los colombianos sobre las enfermedades, salud integral y bienestar.

La formación y educación de las personas podría estar fundamentada en los siguientes esquemas:

- Cómo lograr y mantener un estado de salud y bienestar.
- Prevención o modificación de las enfermedades
- Aprendizaje o cambios de actitudes que perjudican la salud
- Cambio de respuestas conductuales para cada trastorno como: el estrés, la ansiedad, la depresión y otras.
- Reorientación cognitiva y conductual sobre ideas y creencias sobre la salud
- Desarrollar campañas de educación con la comunidad

**"EN LA TRANQUILIDAD HAY SALUD, COMO PLENITUD, DENTRO DE UNO. PERDÓNATE, ACÉPTATE, RECONÓCETE Y AMATE. RECUERDA QUE TIENES QUE VIVIR CONTIGO MISMO POR LA ETERNIDAD".**

-Facundo Cabral -

## FORMACIÓN DE HÁBITOS

Aprender siempre ha parecido algo muy simple; sin embargo, los especialistas han definido por lo menos seis formas diferentes por la que se adquieren **destrezas y conocimientos**.

El cuestionamiento es automático y constituye la base para la formación de hábitos. Recompensas y castigos pueden condicionar de una manera eficaz al actuar como reforzadores, aún cuando se trate solo de la aprobación social o el no poder obtener algo deseado.



BENITA ANTONIA  
CAICEDO DE CORDOBA

Esta modalidad resulta muy adecuada cuando se refiere a destrezas físicas como la mecanografía o la operación del teclado en un sistema de cómputo.

El operador competente ha establecido una serie de actos reflejos que asocian a la posición de la tecla con la letra sin que se refiera de actitud intelectual, por lo que gana en velocidad. Lo mismo ocurre al manejar alguna máquina o interpretar melodías con un instrumento musical.

El ensayo-error es una modalidad donde quedan enmarcados los primeros descubrimientos del niño, aunque se recomienda fomentar esta forma de aprendizaje; también es necesario prevenir la posibilidad de que se presente algún peligro que comprometa la integridad del físico del niño, el ensayo-error desempeña un importante papel en todas las actividades nuevas.

**LA IMITACION**, que constituye otra forma de aprender, consiste en una copia deliberada y consciente de alguna forma de comportamiento de alguien cercano. El niño aprende por imitación a realizar actos como abrocharse y hacer un nudo.

Además, no se puede pasar por alto la importancia de la imitación en el aprendizaje del lenguaje.

**LA PENETRACION**, consiste en la comprensión de un problema y la percepción de su solución. Esta es una forma de estudio cuya eficacia depende de los conocimientos y experiencias que previamente posea el niño. También requiere que éste posea la habilidad para clasificar las cosas y formar un marco dentro del cual pueda situarse la información posterior.

Lo anterior puede hacerlo a partir enumeración de datos como parte de un sistema Nemotécnico, que si bien es cierto que produce un tipo de aprendizaje mecánico y limitado por lo primitivo del sistema, tampoco debe olvidarse que muchos de los conocimientos se aprenden de ese modo.

**LA PRÁCTICA**, como forma de aprendizaje consiste en la repetición de algunas técnicas, sin las ventajas de la instrucción y la crítica; aunque podría ocurrir que una acción errónea si se repitiera hasta quedar fija en la mente del niño. Por eso es, más conveniente el ejercicio que se encuentra definido como una práctica supervisada. Esta forma de aprender se emplea en la adquisición de las habilidades físicas.

El estudio inteligente, la última de las modalidades que se analizarán, implica la apreciación consciente de todo un tema y la ubicación de los nuevos conocimientos dentro de su contexto con el fin de constituir un cuerpo susceptible de ser comprendido. Solo cuando se trata de un tema muy amplio y profundo se dificulta la tarea, quedando como única opción fragmentar el contenido y aprender por partes.

Por otra parte, el estudio inteligente, puede verse afectado si el niño no llega a comprender la parte modular de lo que está estudiando; esto se debe a que pierde la secuencia dentro de un sistema que se caracteriza por el entrelazamiento de unos contenidos ya conocidos con otros nuevos.

En sí se requiere el respaldo de una base general en formación dentro de la asignatura que se estudia y desde luego, acorde a su nivel escolar.

CONTINÚA EN LA PRÓXIMA EDICIÓN



LIC. APOLINAR CARDALES PEREZ

## MODALIDADES DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE XII Parte.

### PROPUESTA SOBRE LOS METODOS EN LA ENSEÑANZA

Establecida la distribución del volumen de trabajo del estudiantes, según las modalidades de enseñanzas establecidas, se procede a tomar una segunda decisión: determinar la metodología de trabajo a utilizar en la ejecución de cada una de estas modalidades especificando las tareas a realizar por el profesor y el estudiante. Por lo tanto los procesos de enseñanza pueden llevarse a cabo de diferentes formas, si los organizamos con diferentes metodologías. En una misma modalidad se pueden emplear diferentes procedimientos metodológicos para su ejecución. Por ejemplo, la modalidad de seminario se puede realizar mediante estudios de casos, aprendizaje basado en problemas, ejecución de proyectos, o trabajos cooperativos. El empleo de uno u otro método depende del tipo de competencias a desarrollar, las características del grupo y del escenario donde vamos a realizar la actividad.

En las diferentes clases de métodos que se han expuesto, es indispensable clarificar cuales son los mas aconsejables en el campo del bachillerato.

Se presenta un conjunto de métodos que pueden ser considerados como los mas representativo de las diferentes formas de trabajar en la enseñanza secundaria en función del fin que se persigue

- El método expositivo/lección magistral. Tiene como finalidad transmitir conocimiento y activar procesos cognitivo en el estudiante.
- El estudio de casos. Tiene como finalidad la adquisición de aprendizajes mediante el análisis de casos reales o simulados.
- La resolución de ejercicios y problemas. Su fin es ejecutar, ensayar y poner en práctica los conocimientos previos.
- Aprendizaje basado en problemas. Su objetivo es desarrollar aprendizajes activos a través de la resolución de problemas.
- Aprendizaje orientado a proyectos. Tiene como fin la realización de un proyecto para la resolución de un problema, aplicando habilidades y conocimientos adquiridos.
- Aprendizajes cooperativos. Tiene como fin desarrollar aprendizajes activos y significativos de forma cooperativa.
- Contrato del aprendizaje. Su objetivo es desarrollar el aprendizaje autónomo.

CONTINÚA EN LA PRÓXIMA EDICIÓN

# LA ALOCUCION PRESIDENCIAL SOBRE EL PARO AGRARIO OTRA SALIDA EN FALSO DE SANTOS

Artículo de Prensa

Escrito por el Lic. Luis Carlos Fuentes Pérez\*  
Ex presidente del SUDEB y Diputado a la Asamblea de Bolívar  
E-mail: lucarfupe@hotmail.com  
Cel. 314 565 3548 - 318 639 4465



Ante la ola de paros, marchas y bloqueos de vías que han sacudido al país en estos últimos meses, conviene hacer algunas reflexiones que nos permitan una adecuada comprensión de las causas que originan esta importante protesta. Son estas algunas formas de expresión que adoptan los pueblos o grupos de ciudadanos para manifestar su inconformidad frente a situaciones por hechos que los afectan colectivamente; concebidas como medidas defensivas frente a la acumulación de demandas y reclamos no satisfechos por parte de quien o quienes tienen la obligación o potestad de resolverlas; por la violación de derechos colectivos e incumplimiento de compromisos adquiridos.

El punto de partida para comprender la creciente movilización campesina, camionera y minera, es el reconocimiento del gran acumulado de frustraciones que ha generado a lo largo de 23 años la aplicación del modelo aperturista basado en el libre comercio, que paulatinamente acabó con la producción agraria del país, eliminando los escasos mecanismos de protección que teníamos para este sector de la economía, como aranceles, precios de sustentación, subsidios, investigación y tecnología, entre algunos otros, ocasionando la ruina de estos compatriotas, cuya estocada final fueron los TLC firmados por los gobiernos de Uribe y Santos con los Estados Unidos y la Unión Europea, lo que ratifica una vez más su identidad política e ideológica en los asuntos de interés para el imperialismo y/o la oligarquía.

En efecto, la apertura de nuestro mercado al libre comercio arrasó la producción y la economía agraria; sustituyéndola por la importación de productos cultivables en el

país en cantidades suficientes para satisfacer la demanda interna y exportar algunos excedentes, como lo hacíamos hasta finales de los años 80, cuando aún teníamos garantizada nuestra soberanía alimentaria. La caída de nuestra producción ha sido de tal magnitud que entre 1990 y 2012 hemos pasado de importar unas 700 mil toneladas de alimentos al año; especialmente, aquellos que cultivábamos en pequeña escala, a importar más de 10 millones de toneladas por año, los cuales, como si fuera poco, son productos subsidiados por los gobiernos de los países de origen, sometiendo los nuestros a una competencia desleal, que sumada a la falta de crédito oportuno y barato para el campesino, los elevados precios de insumos para los cultivos y la escasez de semillas mejoradas, explican la crisis de este sector, que a nuestro juicio es la causa principal de la protesta.

De otra parte, el sector minero, participe del paro, busca detener la "locomotora minero energética" de Santos, con la cual se viene arrasando la pequeña y mediana minería artesanal y judicializando a quienes realizan esta actividad ancestral, con la disculpa de su supuesta ilegalidad, de que son agentes contaminantes, destructores del medio ambiente y aliados de los grupos ilegales, todo para justificar la explotación a gran escala de las compañías transnacionales, lo que necesariamente, además de desempleo y miseria ha traído consigo una creciente ola de violencia estatal, cuyo cese, al igual que la formalización de esta actividad extractiva, son algunos móviles de su participación en la justa protesta. Por su parte los transportadores de carga o camioneros buscan un equilibrio entre los elevados precios de los combustibles

(gasolina, acpm), de los peajes, planillas y otros impuestos y las bajas tarifas del flete autorizadas por tonelada/kilómetro de carga transportada.

Si a lo anterior se agrega la vinculación de otros sectores a esta lucha, como el de la salud, que reclama concertar la reforma que se pretende imponer de manera unilateral; el de los estudiantes agrupados en la MANE, que reclaman del gobierno el cumplimiento del compromiso de discutir con ellos la Reforma a la Educación Superior, luego de haber derrotado con su lucha la que trató de imponerse el año pasado; el educativo, que reclama salud, estatuto único, pago de dudas, cumplimiento de acuerdos y cese del proceso de privatización vía contratación, iniciando un paro el diez de los corrientes; además del acompañamiento de las Centrales Obreras, la Confederación de Pensionados de Colombia, partidos políticos de Izquierda como el Polo Democrático Alternativo, único partido de oposición real al actual gobierno, sin desconocer la participación de otras fuerzas en el conflicto, en medio de la profunda crisis del Modelo Neoliberal, que no es solo en Colombia, no puede entenderse cómo en su alocución del 30 de agosto el Presidente Santos asumiera, con toda la irresponsabilidad del caso, esa actitud retadora contra todos los manifestantes, salvo que su objetivo haya sido el de provocarlos para luego justificar el empleo de las armas del Estado; en cuyo caso debería ser objeto del más amplio repudio nacional, porque además, es una nueva salida en falso suya, que evidencia una falta absoluta de capacidad para gobernar un país como el nuestro. ■

## POR UNAS FIESTAS SEGURAS

Cartagena ha recorrido un camino para recuperar sus históricas Fiestas de Independencia, y aunque no sea visible, ese proceso se mantiene en los numerosos grupos de folclor y cultura, con la voluntad del Instituto de Patrimonio y Cultura de Cartagena, que mantiene una metodología de trabajo que ha demostrado su eficacia a lo largo de los últimos 10 años.

Las Fiestas y el Reinado de Independencia han adquirido importancia merecida en las mentes de los corazones de los cartageneros. Su agenda variada y extensa convoca el interés tanto como los actos del Concurso Nacional de Belleza.

Para fortuna de Cartagena, ambos eventos siguen enriqueciéndola ahora. Las Fiestas de Independencia están convirtiéndose en una vía para que la ciudadanía

desarrolle un sentido de pertenencia hacia Cartagena, aunque es una meta hacia la que todavía hay que recorrer mucho camino.

Es preciso continuar fomentando la recuperación de las fiestas autóctonas en los barrios, por lo cual hay que celebrar que un grupo de gestores culturales haya decidido convertir el nombrado Bando que aún le queda a la fiestas: el Carnaval de San Diego, en una celebración cultural en armonía con las otras manifestaciones de la tradición popular, desterrando para siempre las bolsas de agua, la harina y los Buscapiés.

Ya se ha visto que las celebraciones en los barrios se han convertido en signos de violencia e irrespeto, como El Patial, en Manga, el que terminó desapareciendo, y esa dinámica hay que mantenerla.

Es alentador el gran salto cualitativo

y cuantitativo que se ha notado en las Fiestas de la Independencia de los últimos años, y esperamos que, gracias al esfuerzo de todas esas personas que se han desvelado por su fomento y organización consigan una vez más que este año sea aún más atractiva y colorida.

Valdría la pena examinar la posibilidad de fundir los dos bandos o desfiles multitudinarios: el de la reinas nacionales y el de la Independencia, porque a pesar de los argumentos legítimos de quienes defienden el sentido original y autóctono de las Fiestas, las candidatas departamentales podrían ayudar a engrandecerlo en lugar de desgastarse en dos eventos separados que hacen muy densa la temporada festiva.

Esperamos que este año, como ha ocurrido en la última década, las Fiestas transcurran sin sobresaltos y que no tengamos que lamentarnos de nada.

Es buen síntoma que a dos semanas

de empezar los días festivos, no se escuche el salvaje y violento sonido explosivo de los buscapiés, causa de muchos dolores en el pasado, pero las autoridades tienen que evitar que resurjan.

Tampoco se ha visto aun a los impertinentes que insisten en lanzar bolsas de agua, como se veía antes desde mediados de octubre, no solo desarraigados de barrios marginales, sino también los privilegiados que se parapetaban en los balcones azoteas de los edificios del estrato seis. Mientras más se consoliden y maduren las Fiestas populares, mejor le irá a la ciudad.

Confiamos en que a pesar de sus sobresaltos administrativos, las autoridades de la ciudad estén listas para garantizar unos festejos sin macula. ■

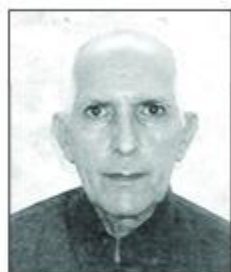


Lic. FLAVIO NOVA  
VERGARA



## Círculo De Estudios Afroamericanos

## LA SED DE ORO EN EL DESCUBRIMIENTO DE AMÉRICA

HERNÁN AMADOR  
NASSAR

Por Descubrimiento de América se debe entender como el acto de incorporación del Nuevo Mundo al orden social imperante en aquella época al continente europeo.

El descubrimiento del Nuevo Mundo el 12 de Octubre – Día de Nuestra Señora del Pilar – del año 1492 se debió a la sed de oro que en el comienzo del Siglo XV había lanzado a los portugueses a la costa occidental del continente africano, porque la industria en el Viejo Mundo enormemente desarrollada en los Siglos XIV y XV, y el comercio correspondiente, exigían más medios de cambio que los que podría proveer Alemania, la gran productora de plata en el periodo 1450 – 1550.

El amplio horizonte geográfico y económico que Las Cruzadas habían abierto a los europeos desapareció tras el estandarte sectorio de los súbditos de Muhammad (570 – 632). “Los cristianos no logran que flote en el Mediterráneo ni una tabla”, manifestó Ibn Khaldun (1332 – 1406).

En la segunda mitad del Siglo XV, la burguesía comercial ibérica buscaba una nueva ruta a las Indias con el propósito de quebrar el monopolio que los árabes y turcos otomanos ejercían en el Mediterráneo después de la Toma de Constantinopla el 29 de Mayo – Día de San Beda – del año 1453 por el Sultán Mahomet II (1432 – 1481) que dio fin al Imperio Bizantino.

La expedición de Cristóbal Colón Fontanarrosa (1450 – 1506) fue financiada por los comerciantes españoles y genoveses. Los

comerciantes españoles invirtieron, aproximadamente, dos millones de maravedíes de los cuales el 50% provino de un préstamo de los mercaderes de la Santa Hermandad, cuyo tesorero era Francisco Pinelo. El otro 50% lo cubrió Martín Alonso Yañez Pinzón (1440 – 1493), el comerciante más rico de Palos de Moguer, a quien Cristóbal Colón Fontanarrosa había prometido el 50% de sus ganancias. También ayudaron a costear la expedición los mercaderes genoveses Jacobo Di Negro, Luis Doria, Simón Verde, etc., y el banquero florentino Juanoto Benardi.

Los descubrimientos del Siglo XV dieron nacimiento a la formación del mercado mundial capitalista, iniciando una nueva etapa en la historia. El mercado mundial abrió nuevos horizontes a las ciudades de la Edad Media. Las corrientes de oro y plata indianos liquidaron de una vez por todas con la economía natural que aún subsistía en gran parte del Viejo Mundo feudal. Los talleres artesanales, insuficientes para hacerles frente a la demanda de los nuevos mercados, fueron sustituidos por la industria manufacturera financiada por la propia burguesía comercial y bancaria, que así cambiaba su carácter histórico.

Civilizar al indio “sub humano y débil mental” y salvarlo de la poligamia, la sodomía y el canibalismo fueron los argumentos o ideologías que esgrimieron los cronistas contemporáneos para justificar la sed de oro. Por el contrario, los objetivos básicos de los ibéricos fueron la conquista de oro, tierra y mano de obra indígena.

Félix Lope de Vega y Carpio (1562 – 1635) expresó en su momento lo siguiente: “So color de religión / van a buscar plata y oro / del encubierto tesoro”

Desde las primeras cartas del “oscuro y poco conocido” hijo de un cardador de lana de Génova se evidenció que la conquista del Nuevo Mundo se hizo bajo el signo del dinero. En el año 1503, Cristóbal Colón Fontanarrosa escribió desde la Isla de Jamaica a la reina Isabel I de Castilla (1451 – 1504):

**“¡Cosa maravillosa es el oro! Quien tiene oro es dueño y señor de cuanto apetece. Con oro hasta se hacen entrar las almas al paraíso”.**

En carta a Rodrigo Borgia (1431 – 1503) o Alejandro VI, Sumo Pontífice de Roma, Cristóbal Colón Fontanarrosa prometió cincuenta mil infantes para rescatar el Santo Sepulcro, calculando que el Nuevo Mundo proporcionaría más de cien quintales de oro anualmente.

Alexander Von Humboldt (1769 – 1859) calculó \$5.445.0 millones de pesos los metales preciosos que pasaron del Nuevo Mundo al continente europeo en trescientos años, de los cuales el 87,17% llegó a España. En el Periodo 1500 – 1800 la existencia de oro en el Viejo Mundo se quintuplicó y la plata se incrementó tres veces. Estas cifras eran descomunales en el Viejo Mundo de aquella época, sobre todo si se tiene en cuenta que en los doscientos años anteriores al Descubrimiento de América la falta de metales preciosos obstaculizaba la expansión de la economía mercantil en pleno desarrollo.

## Cartagena de Indias ya vive sus Fiestas de la Independencia

Tomado del Universal • 21 de Septiembre de 2013  
ANTONIO CANCHILA GARCÍA - CARTAGENA DE INDIAS

## 28 CANDIDATAS DE LA INDEPENDENCIA

Las 28 candidatas al Reinado de la Independencia, quienes por primera vez fueron presentadas de manera oficial ante el pueblo cartagenero, hicieron su pasarela amenizadas por las barras que hicieron vibrar la histórica Plaza de la Aduana al son de la canción oficial de las Fiestas, La Fantástica, del samario Carlos Vives.

Las mujeres, que representan la belleza cartagenera, recibieron al banda que las acredita como representantes de los barrios de la ciudad, de manos del alcalde Dionisio Vélez Trujillo.

## “LA CIUDAD VIVIRÁ UNA SOLA FIESTA”

En su discurso de lanzamientos de las Fiestas, el alcalde, Dionisio Vélez, dejó en claro, que pese a la polémica que se ha generado por la realización de un solo desfile, con la participación de las Reinas Nacionales y de Independencia, la decisión es irrevocable.

“Quiero dejar claro, que como en las demás ciudades que hacen carnavales y fiestas como la de Cartagena, la ciudad vivirá una sola fiesta, un solo desfile de unidad en el que los cartageneros podrán disfrutar de sus fiestas novembrinas”, dijo el mandatario en tono enérgico.

Vélez comparó las Fiestas de la Independencia con el Carnaval de Barranquilla, el Carnaval de Rio de Janeiro, entre otras festividades mundiales, y dijo que “no conozco ningún carnaval donde se haga una fiesta de ricos y otra de pobres, los carnavales y las fiestas son para unir al pueblo y por eso en Cartagena el bando será el 7 de noviembre y participarán las Reinas Nacionales y las Populares”.

Con relación a las críticas que ha recibido esta decisión, el Alcalde dijo que “las Reinas Nacionales no van a opacar a las Populares, esta va ser una sola fiesta”.



Los actores festivos, las Reinas de la Independencia, los Grandes Lanceros y grupos folclóricos de la ciudad hicieron la gran celebración de lanzamiento de las Fiestas de la Independencia, que desde este 20 de septiembre y hasta el 11 de Noviembre alegran a propios y visitantes.

La celebración empezó a con el musical Sabrosura, una puesta en escena que representó la esencia cartagenera plasmada a través en la música, la danza y la narración oral de lugares y personajes que han hecho historia en las calles de la ciudad.

Boris García, Hugo “Sabor” Alandete, Michi Sarmiento, entre otros, dejaron ver la esencia artística de los cartageneros.



# AQUILINO



JUAN GUTIÉRREZ  
MAGALLANES

*"No jugaba a la "Libertad", porque la sentía en el pretil de la Señora Carmen"*

Aquilino Onofre Palomino, llegó a la isla con una jaula en la mano izquierda y en la derecha una honda, en la búsqueda del pájaro que le traía mala suerte, según le había contado su abuelo. En el interior de la jaula cantaba un canario que había cogido en la Loma del Sinsonte, con la trampa que le había enseñado a armar su abuelo Ruperto.

Era un joven de palabras escondidas por los pliegos de pensamientos que saturaban sus sueños; él siempre había querido venir a Cartagena, quedaba estático bajo el dintel de la puerta principal del rancho, la que se abría a las cuatro de la mañana para que entrara la gracia de Dios. La abuela de Aquilino, decía que los vientos que entraban por la puerta que daba hacia la calle, eran mensajeros de las bendiciones de Dios.

Aquilino, pasaba horas contemplando el afiche que habían pegado en la pared de la casa del frente, era una ilustración sobre el turismo de la ciudad amurallada, Cartagena de Indias:

"Visite a Cartagena de Indias,

el Corralito de Piedra

y encontrará la felicidad en la visita

de sus monumentos,

en los paseos que podrá dar por su bahía"

Al llegar a Cartagena por los años de 1960, quedó vislumbrado por los pregones que iba encontrando en el trayecto que debía recorrer para llegar al Mercado de Getsemaní, eran pregones que querían vender o dejarle fortuna a los que le comprasen el número que ellos anunciaban. Aquilino aumentaba su asombro al mirar que aquellos anunciadores de suerte, eran para él los seres más desprendidos de la riqueza, ya que la ofrecían de esa forma, y se preguntaba ¿Por qué ellos no se quedaban con aquellos números de la suerte?.

Después de transcurrir, determinado tiempo en que iba al mercado, para ayudar en las ventas a su madrina Zoila, se había olvidado de la honda, pero no de su canario, al que miraba y poseía como una especie de tótem de la buena suerte; fue creando en su imaginario, la inquietud por el boxeo, por las insinuaciones que le hacía Kid Hielo, vieja figura, que ahora se dedicaba al entrenamiento de jóvenes que aspiraban coronarse campeones y ganar mucho

dinero, para gastarlo en el salón de la Postesolo, con la Quitasueño y la Casquivana.

Aquilino, se convirtió en un asiduo practicante del boxeo, donde los sueños de sus antecesores gastaron grandes fortunas en las luces de la Postesolo. Eran páginas olvidadas y destellos de pura fantasía, ese no era el camino que debía recorrer el nieto de Ruperto.

Para mucho de sus amigos, el boxeo para este compañero, era algo extraño, por la poca movilidad que mostraba, en el juego de la Libertad y el de la Bolita de Caucho. Le gustaba más que todo, permanecer sentado en el pretil de la Señora Carmen. Pero, allí estaba él, practicando el boxeo y recorriendo con la vista los recortes de prensa, que le mostraba el hijo de la Diosa, eran figuras enmohecidas, donde aparecían: Dinamita Pum, Kid Lemus, El Paye Atómico, Centenito, El Tiburón de Marbella, La Pantera Negra (Fortunato Grey), Kid Zabaleta (El Ángel Negro), Galo Ramos y King Kong (El Marino).

Tenía cualidades que en el boxeo, para un hombre de su envergadura, se mostraba como un peso pesado, resultaban atípicas, no contextualizada para la pegada que se esperaba de él, brincaba sobre la punta de sus pies, bailoteaba y reía, pocas veces afirmaba los talones y mantenía baja la guardia. Situación que preocupaba mucho a sus entrenadores, más cuando él argumentaba que ese era su estilo, y con esa forma se sentía seguro. Se podía afirmar, que era la única vez en que Aquilino hablaba, porque era muy callado y respetuoso.

En aquel medio de boxeadores, este muchacho resultaba un hombre muy extraño, sus compañeros aseguraban, que nunca lo vieron bailar ni tomar trago ni enamorarse. Pero sí con una sonrisa que mostraba la alegría de un hombre sano, que le gustaba el boxeo, porque se lo habían cincelado en su cerebro; éste le iba a permitir ganar el dinero, que nunca podría obtener su padre como trabajador del Aseo en los camiones recolectores de basura.

Tenía una estatura de un metro con ochenta, sus brazos, parecían las aspas de un molino de viento y sus manos extendidas eran como semejantes a

grandes pulpos, es por esto que sus guantes debían ser especialmente confeccionados. Ese era Aquilino.

Un pugilista, que muy a pesar de no tener el brillo de figuras

como Caraballito, Mochila Herrera, Rodrigo Valdez, Angulito, Pinky Boy, Elías Lián, Kid Pérez, Rosito, El Lolo Pitalúa, El Pelúo Arnedo, La Cobra Valdez y Pambelé. Era un hombre atrayente por la bondad que reflejaba en su rostro, cualidad que no obnubiló los triunfos alcanzados en el cuadrilátero.

Sus amigos se atrevían a decir que el boxeo, le permitió conocer más a sus semejantes a través del dolor; no sólo a sus semejantes sino a los animales, porque llegó un momento en que liberó de la jaula a su canario, el que no fue capaz de alzar el vuelo para perderse en la libertad recobrada. Permaneció siempre al lado de su amigo.

Los que tuvieron la oportunidad de ver boxear a Aquilino en el antiguo Circo Teatro

de la Serrezuela, conocieron a ese hombre espigado, frente al Jab Hernández como su contendor, mostrando mucha soltura en sus manos y bailoteando sobre la punta de sus pies, agarrándose con una mano de una de las cuerdas y hacer el pase de la bicicleta, sin dificultad alguna; mostrando su dentadura sin que se le saliese el protector, para dejar a su adversario pegado a las cuerdas y ganar los aplausos de los amantes del boxeo.

Fue mayor el asombro, cuando tuvimos la oportunidad de ver boxear a Cassius Clay (Muhammad Ali), brincando sobre la punta de sus pies y bailoteando frente al contendor que no era capaz de verlo en su rapidez de hombre mariposa.

Con Aquilino y Cassius Clay, sentíamos una simbiosis de dos hombres que supieron caminar sobre el borde filoso del boxeo, a donde a este último hay que abrirle una enciclopedia especial para enmarcar su vida. Al primero mostrarlo hoy como un hombre que el boxeo le permitió perfilar su vida como el eje de una familia, que hoy se mira en razones de noble esperanza. ■

## Educación Ambiental ASPECTOS SOCIOECONÓMICOS DE LA EDUCACIÓN AMBIENTAL

Lic. RODRIGO E. GARCIA SANCHEZ  
Esp. Educa. Ambiental



Los recursos renovables como el agua, el suelo, la flora y fauna al igual que los recursos naturales no renovables como el carbón, el petróleo, oro, esmeraldas etc. Han sido factor determinante del desarrollo sostenible, en lo concreto una situación deseable para un grupo humano, caracterizada por el logro de interacciones con el sistema biofísico mediante el cual se obtiene maximizar su potencial productivo inmanente; cumpliendo desde el punto de vista ecosistémico el objetivo de la conservación, a la vez que, desde el punto de vista productivo, satisfaciendo las necesidades humanas potenciando las

posibilidades productivas a partir de la comprensión de la lógica de funcionamiento de la base ecosistémica. Cabe anotar, que es necesario establecer límites al ritmo de crecimiento. Sin embargo, estos límites pueden tener cierta elasticidad con relación a la cualificación de las interacciones que se generen. Se trata de romper así la dicotomía entre ecosistema y la actual cultura de la sociedad industrial avanzada o moderna, mediante un proceso creativo y recreativo que haga sustentable y sostenible en el tiempo la estrategia adoptada, es decir, una estrategia de interacción entre el sistema natural y el social.

El desarrollo sostenible sólo se puede definir en un tiempo y lugar determinado. Como idea puede ser una directriz, una política basada en unas premisas generales; se desea lograr un desarrollo sostenible en cuanto proyecto social. Sin embargo, no podemos esperar a que se nos defina operativamente, de forma genérica y a priori cuál es el desarrollo sostenible en cuanto proyecto social.

Esto implica una definición radical del actual estilo de desarrollo, teóricamente y empíricamente, sin dar lugar a reducir el problema a manejos sectoriales de carácter remedial. ■

## EL BUEN HUMOR ES BUENO PARA LA SALUD

Por: Jorge Woodbine Morales

### VIOLENCIA INTRAFAMILIAR CONSENTIDA

*Un obrero llega a su empresa con los ojos morados y la boca rota por los golpes*

*Un compañero de trabajo le pregunta*

*¿Qué te pasó?*

*Él responde, mi mujer me pegó*

*¿Cómo? ¿Que tu mujer te pegó?*

*Hombre, estás fregado dejarte de esa mujer flaca y pequeña*

*Fíjate, la mujer que más me pegó*

*Fue mi mamá, y qué me dio ella*

*Solamente el seno: y ahora que no me deje pegar de mi mujer...*



## Cartas a Isabella (17)

M. Sc. Ramón E. Zetián Santoya

### ¿QUE ES EL OLVIDO?

¿Cómo sepultar un recuerdo?  
Un recuerdo es una gota,  
Una lágrima que lacera  
La emoción de lo que hemos vivido.  
Es una punzante herida  
Que sangra a cada instante,  
Más allá de lo que quisiéramos vivir.  
Es asumir el dolor del mundo,  
De las aguas que corren tumultuosas,  
Y de las que andan pausadas y mansas.  
Es recibir el alud de las montañas  
Con sus hielos que congelan el alma,  
Y arrastrar el dolor por la ausente  
Que se llevó el amor, el dolor, la alegría y el sueño.  
Es sentir presente y ausente  
El amor que amarramos para todos los caminos,  
Con un nudo fuerte y tierno,  
Que se contagió de fragilidad por su partida.  
Es desear su regreso desesperadamente  
Cuando todos los eclipses se esfumaron  
Y solo un corazón doliente sigue latiendo todavía.

### A Cartagena

BY: Aménfer

I  
Celoso estoy del mar caribe  
Que no deja de besarte noche y día  
Oh! Hermosa ciudad amurallada  
Remanso de paz y fantasía.  
II  
Cuando a pleno sol de medio día  
Recorro tus calles empedradas  
Siéntome tu dueño amada mía  
Igual a ese mar cuando te baña.  
III  
Oh! Mar caribe deja sea yo  
Que cante cual tenor la melodía  
Y sea tu bramar otra canción  
Tan hermosa o igual como la mía.  
IV  
Quédate quieto mar por un instante  
Y déjame poseerla con mi vista  
No presumas de altivo ni arrogante  
Recuerda que de ella soy amante.

## Tres bondades de tu rostro femenino

Por: Ángel Paternina M.

Óyeme

Déjame

Déjame tocarte con mi luz

bondades infinitas como tus labios

la sonrisa de hoy y tus ojos de encanto

Déjame escribirle a tus labios bordados de piel  
y no a tu lengua porque ésta pegada a tu oscuridad bocal  
y aquellos están visibles y abiertos al aire que giran  
y vuelven sin decir  
yo soy la carne  
Son tus labios de sabores  
Son tus labios aroma de gomas  
que al tocar y tocarlas pueden ser para pegarse de armonía  
o discordia de noble piel

Muestra tu sonrisa abierta y de color como una flor  
que es mejor pues aman  
que las simples palabras que se desbordan  
desde la emoción incomprensible  
como la de aquel que está hecho más de odio  
que de la humedad a perfumada de corazón a corazón

Déjame

Déjame mirar con mis manos de bien  
cada esquina vibrante de tus ojos cristales y movedizos  
que me advierten de que tono y tamaño son los míos  
como si fueran inmensa luz en nuestros pasos al andar  
y hasta lo último de los más íntimo de mis momentos

Deja en tu espejo corporal y móvil éstas bondades que yo pueda  
admirarlas intactas en lo mío hasta más poder quererlas



## DESECHOS DEL MERCADO

Santiago Pinto Vega

I  
Por poco me meto en el bullicio  
de los que nos mueren  
porque no tienen donde caerse muertos.  
Con mucho dolor sigo el paso  
de los que pisan el barro  
para seguir viviendo.

Con las noches que nunca vuelven  
siempre regreso pisando las huellas  
del que murió descalzo.

II  
Una mujer en la esquina me mira como  
si quisiera que yo la amara.  
¡Cómo le dolerá sentir lo  
que sufrirá mi alma!

III  
No quiero ser lo que no quiero  
no quiero ser uno más de los que en la  
calle abren la mano y siguen  
tirados en el suelo.  
Por más que riego mi parcela  
no seré más que un pequeño labrador de  
yuca y plátano.  
si me pongo a rezar  
nadie escucha mis ruegos  
se abren los mercados  
y los puertos con sus monstruos

mecánicos no necesitan  
mis brazos.  
Me quedaré aquí en el campo donde  
seguiré sembrando  
para asegurar un buen caldo.

IV  
Aquí viviré siempre como he vivido  
desde el comienzo de mi nacimiento  
porque con los que vivo hago sonreír al  
que viene para que  
no olvide al que no vuelve.

V  
De día no duermo porque trabajo.  
Nunca tengo día de descanso  
Por eso el pan que amaso es tan bueno  
Todos los días del año.

VI  
Los tambores de mi tierra vibran  
cuando acelero mi viaje hacia los colores  
del alba.  
Cuando regrese ya mis hijos habrán  
comido  
bagre seco salado.

## Cartagena Añeja

BY: Amenfer

I  
Ese tiempo que en ti se ha detenido  
Oh! Cartagena mi reina primorosa  
En vez de ajarte te hace hermosa.  
Engalanada siempre de balcones y de rosas.

II  
Son tus playas de cálidas arenas  
De color grisáceo que refulgen  
Al ser sometida por los rayos  
Del sol radiante que te baña.

III  
A veces al otear el horizonte  
En las tardes de brisas cantarinas  
Observo como ese sol empequeñece  
Sumergiéndose en el mar que te domina.



# Enfermedades psicosomáticas, el poder de la mente

Tomado de El Universal.com del 10 de Julio de 2011

**pueda padecer una enfermedad, tales síntomas y sus consecuencias son excesivos en comparación con lo que cabría esperar.** Todo ello causa a la persona que sufre estos padecimientos un gran malestar en distintos ámbitos de su vida", explica Martha Miguel, psiquiatra.

## Aprenda a reconocerlas

Según Trinidad Aparicio Pérez, psicóloga Clínica, "se ha podido comprobar cómo determinados tipos de personalidad como son los individuos impulsivos, impacientes, perfeccionistas, con tendencia a realizar varias actividades al mismo tiempo, incapaces de estar sin hacer nada, con tendencia a vivir siempre en tensión, entre otros, tienen cierta tendencia a padecer enfermedades coronarias y problemas cardíacos".

**Si la enfermedad emocional no es tratada adecuadamente, los comportamientos que las provocan decantan en actitudes inadecuadas,** como agresividad (listo para discutir y reñir a la menor excusa), mal humor (pensando que nada vale la pena), preocupación exagerada, sospecha y desconfianza de todo el mundo, falta de consideración para las necesidades de otros, incapacidad y dependencia, pobre control emocional (estallidos emocionales fuera de proporción a la causa), fantasía (pasa una buena parte del tiempo imaginando "cómo podrían estar las cosas"), además de ser hipocondríaco (preocupación por achaques físicos menores o imaginarios de alguna enfermedad).

## TERAPIAS ALTERNATIVAS

Existen mecanismos a los que se puede recurrir cuando estas enfermedades tocan su puerta. Entre ellos se encuentran:

\* **Hipnosis:** es un estado mental o de un grupo de actitudes generadas a través de un procedimiento llamado inducción hipnótica. usualmente se

compone de una serie de instrucciones y sugerencias preliminares.

\* **Reiki:** es una práctica considerada como medicina complementaria y alternativa que trata de lograr la sanación o equilibrio del paciente a través de la imposición de las manos del practicante, canalizando la energía vital universal.

\* **Quiromasaje:** significa literalmente masaje con las manos o masaje manual, y se usa dicho término para diferenciarlo de los masajes mediante aparatos eléctricos o instrumentos mecánicos. las técnicas de masaje se establecen y aplican en función del objetivo específico a conseguir.

\* **Cromaterapia:** es un método de armonización y de ayuda a la curación natural de ciertas enfermedades por medio de los colores.

\* **Aromaterapia:** es el uso terapéutico de los aromas puros para un tratamiento natural y un complemento importante para ayudar a restablecer nuestro equilibrio y armonía.

\* **Desensibilización sistemática:** es un método psicoterapéutico cuya característica principal es la aproximación sucesiva del sujeto a situaciones que le producen una exacerbación disfuncional de conductas (emocionales, cognitivas o comportamentales) y que lo lleva a consulta.

\* **Terapia cognitiva:** está basada en los fundamentos de la psicología cognitiva. para la psicología cognitiva, los problemas mentales y emocionales tienen origen en procesos psicológicos no observables exteriormente, denominados por la terapia de conducta "caja negra".

\* **Hipnoterapia ericksoniana:** hipnosis terapéutica para el tratamiento de trastornos en la alimentación y problemas afectivos.

## SÍNTOMAS

Si no existe ningún factor médico asociado y al contrario, las

preocupaciones y el estrés están constantemente presentes, el paciente que desarrolla una enfermedad psicosomática presenta los siguientes síntomas:

1. Dolor de espalda
2. Mareos, vértigos
3. Dolor en extremidades
4. Gases en el estómago
5. Dificultad al respirar
6. Palpitaciones, taquicardia
7. Dolor en articulaciones
8. Dolor en el pecho
9. Náuseas

## ¿CÓMO AYUDAR?

Para empezar a tratar las enfermedades psicosomáticas es importante que el paciente tome conciencia de cuál es su problema en el hogar, trabajo o qué situación lo pone en situación de estrés. Hay maneras de ayudar:

- En algunos casos se emplean fármacos pero una terapia alternativa pueden ser las técnicas de relajación.
- Eliminar la ansiedad a estímulos ambientales específicos.
- Si el estrés se produce por problemas con la pareja, acudir los dos a terapia sería una buena alternativa.
- Distribución el tiempo ocio-trabajo.
- Tratar las preocupaciones del paciente respecto a perder eficacia o autoestima.
- Manejar la ansiedad.
- Enseñarle al paciente a compartir los problemas con otros.
- Anticipar y manejar el estrés.
- Hacer notar a la persona que hay interés y preocupación pero sin llegar a hacer las cosas por ella.
- Saber escucharla sin criticar ni opinar.
- Leer acerca de enfermedades psicosomáticas para comprender un poco mejor de qué se trata el padecimiento.
- Orientando al enfermo para que consulte un médico. ■



Las enfermedades psicosomáticas tienen su origen en el estrés laboral, familiar y en los problemas laborales que, en principio, el paciente no quiere aceptar. Así le sucedió a Liliana, quien no sabía de qué podía tratarse y acudió a su médico, quien le recomendó un tratamiento con fármacos para controlar el dolor.

A pesar de ser juiciosa con los medicamentos, el dolor no cedía e incluso algunas veces presentaba vómito y diarrea. Cambió de médico y éste último indagó un poco más sobre su vida.

"Le conté que en la casa marchaba todo bien, que en el trabajo estaba feliz porque me habían ascendido y que todo estaba de maravilla en términos financieros", asegura Liliana, quien trabaja como ejecutiva de cuentas en una compañía importadora.

Sin embargo y después de pensarlo detenidamente, Liliana notó que su nuevo trabajo la enfrentaba un poco a su esposo, que se resentía porque tuviera menos tiempo en el hogar.

"No quería ver que estaba somatizando una situación que no quería aceptar", comenta Liliana.

**"Una persona sufre somatizaciones cuando presenta uno o más síntomas físicos y tras un examen médico éstos síntomas no pueden ser explicados por una enfermedad médica y pese a que la persona**

# FRESCO Y DEJAO EN LA CIUDAD DE CRUSTÁCEOS



JUAN GUTIÉRREZ  
MAGALLANES

Cuando las cosas en su naturaleza están frescas, los movimientos a su alrededor, son indiferentes y permanece en estado casi inerte. Nada las conmueve, ni el ruido de las voces ni los adiós de las otras cosas eternas. Sólo levitan sin importarles la fuerza de gravedad del pensamiento de los que las

observan.

Pero el hombre Fresco, marchita a la naturaleza, corrompe lo dinámico que poseen las leyes de la Ética y deja inmerso su carácter en la desvergüenza por la negación del pundonor y la estimación. Es el ser que se ha reducido al hedor de la frescura de la bosta.

El "Dejao", tal vez podemos aceptarlo como un ser inane, fútil, camina en la ingravidez del pensamiento de los seres monolíticos, sólo detiene y mengua el movimiento del viento. Definitivamente existe en competencia con los seres estáticos

Acepto de manera absoluta, la existencia del

cartagenero: Fresco y "Dejao" y... quién sabe si mamadordegallo. Él camina mirando todo lo que pasa a su alrededor, importándole poco lo que aparentemente no lo mortifique en su pensamiento parroquial...pero sí en su ingenuo inconsciente, está atento a lo que posiblemente le puede causar hilaridad, situación bastante frecuente en este hombre dejao y fresco, para las cosas que son trascendentales para el hombre que se considera como arte fundamental, para la formación conceptual de hombre urbano o de proyección humanística.

Ese hombre, considerado como indiferente a lo que tiene que ver con el movimiento de la ciudad, se constituye en una especie de Crustáceo, vive dentro de su cáscara, que sólo proyecta su cabeza para poder reír con la dimensión que le facilita la abertura extrema de su concha, para la estridencia y resonancia de su mandíbula.

Este hombre, es un seudopayaso, de egoísta risa, que difícilmente facilita la alegría para beneficio de los que son sometidos a mirar su imagen de hombre anónimo.

Son abundantes en la ciudad de portones inmensos

y de calles envueltas en cuentos que trastocan la realidad, algunos hipotecan la risa, para quedar con la simpleza del que sólo ríe, cuando el tramador de cuentos callejeros, expone su gracia para ocultar el llanto de la tristeza diaria.

Esos frescos y "dejaos", que no han sometido su risa a la compra y venta de los "pagadarios", ni han sido llamados por lo "vacunadores de las ganancias, sin plusvalía", como son las utilidades de los vendedores de agua y chicle, que alcanzan para el culto a los altares de las mesas de fritos, donde a diario ofrenda la familia.

Ellos, son capaces de reír por las insensateces de los predicadores y agitadores de los que apadrinan la virginidad del rey Salomón y duermen añorando el sueño del único cínico, que conmocionó a los escolásticos.

Ellos los Frescos y Dejaos, caminan haciendo fiesta con la risa que no entienden, por qué brota de sus labios, se hacen espectadores de un museo que se brinda a las golondrinas que posan sobre los castillos y fuertes dejados por los colonizadores.

¿Cuándo ese "dejao -fresco", aprenderá a ser verdadero cartagenero, doliente de su ciudad? ■



**Bolívar Granador**  
SECRETARÍA DE HACIENDA  
FONDO TERRITORIAL DE PENSIONES  
Dirección: Centro el 34 N° 4 - 21  
Plaza de la Proclamación - Nit: 890480059 - 1  
Tel. 6648570

## CIRCULAR

DE: YOLANDA WONG BALDIRIS  
Asesora - Fondo Territorial de Pensiones

PARA: PRESIDENTES DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS Y PENSIONADOS DE BOLÍVAR

(Amajubol - asociación de maestros de bolívar - asojubool - asociación de jubilados de bolívar - asoindulibol - asociación de jubilados de la industria de la licorera de bolívar - coojubol - cooperativa de jubilados de bolívar).

ASUNTO: ENTREGA DE DESPRENDIBLES DE PAGO

FECHA: AGOSTO 06 DE 2013.

Mediante la presente comunico que por motivos de traslado del Fondo Territorial de Pensiones de Bolívar a otro lugar que se encuentra por definir y para efectos de evitarles traumatismo en la entrega de los desprendibles de pago de su mesada pensional, a partir del 30 de agosto del 2013 los desprendibles se entregaran en las diferentes asociaciones como se entregaban anteriormente, ya que es un saber compartido por todas y todos que el objeto final o lo que se pretende con todo esto es prestarles un mejor y oportuno servicio a nuestra población (jubilados y pensionados del Departamento).

Agradezco su atención.

Atte.

*Yolanda Wong Baldiris*  
YOLANDA WONG BALDIRIS

## NOTA:

**Esta determinación fue echada atrás por el Gobernador de Bolívar. Los desprendibles seguirán entregados de forma oficial. Junta Directiva de "AMAJUBOL"**

FELIZ CUMPLEAÑOS  
COMPAÑEROS

**En el mes de agosto estos compañeros estuvieron de cumpleaños.**

**AMAJUBOL les desea mil felicidades y que siga cumpliendo muchísimos más. Dios les continúe bendiciendo**

El día 12 de septiembre estuvo de cumpleaños la niña Gabriela Rodríguez Polo, nieta de nuestra compañera MARTHA JUDITH CAMPO DE RODRIGUEZ, por tal motivo es felicitada por sus padres, abuelos y demás familiares. AMAJUBOL desea mil felicidades y que siga cumpliendo muchísimos

EL PASITO Del momento  
al Son de la ACTUALIZACIÓN

## COMIENCE A BAILAR

EL PASO CLAVE  
DEL FNA

- Diligencie sus datos personales.
- Valide su información personal.
- Y genere una clave de fácil recordación.

## Ahorre tiempo en sus trámites

- Consulte el estado de su crédito.
- Calcule su puntaje de crédito.
- Tramite su retiro de cesantías.

## Usted puede actualizar sus datos

- Llamando a nuestra línea de atención 018000527070.
- Ingresando a [www.fna.gov.co](http://www.fna.gov.co).
- Dirigiéndose a cualquiera de nuestros puntos de atención.

## Actualizando sus datos usted podrá:

- Recibir información de manera oportuna.
- Recibir la factura a tiempo.
- Enterarse de los beneficios como afiliado del FNA

EL PASO DE LA  
ACTUALIZACIÓN

ACTUALICE SUS DATOS Y PODRÁ SER  
UNO DE LOS GANADORES DE LOS KITS SORPRESA  
QUE EL FNA REGALARÁ A QUIENES BAILEN  
AL SON DE LA ACTUALIZACIÓN.

