

# Abriendo Camin



Año 1 No. 7

Período Virtual del Primer Semestre del Programa de  
Enfermería de la Universidad de Cundinamarca - Girardot



**REFLEXIONES AL  
CONTACTO CON  
LA NATURALEZA**

## QUÉ LE PUEDE PASAR SI NO CONTROLA SUS EMOCIONES

Las emociones son guías que nos hacen falta para comprender todas las reacciones humanas. Sin ellas, uno sólo puede especular acerca de la calidad de una relación o una interacción; con ellas, hay mayor certeza de percibir a los demás de manera precisa y correcta, en cuanto adónde están situados y como se sienten.

Pero saber manejar las emociones es más importante en el ser humano ya que estas construyen o destruyen la felicidad; si el ser humano aprende a mezclar la razón con las emociones, erradicará para siempre los sentimientos negativos como el rencor, la soledad, la timidez, la ira, los celos, la envidia y el egoísmo, que lo lastiman y poco a poco acaban con la salud y la vida.

Ni siquiera la persona más fría y racional, puede escaparse a la generación de sentimientos, algunos son especialistas en guardarlos en una jaula con llave, sin dejar a la tristeza y a la desilusión circular libremente y día a día se deprimen con facilidad, hasta convertir esta emoción negativa en un hábito. Entre más las personas repriman sus emociones, más amargadas se toma nadie le hace daño a nadie, es la misma persona quien permite que sus propias emociones lo lastimen; Solamente aplicando su inteligencia emocional, la persona podrá dar un buen curso a su vida.

¿Cuántas personas inseguras cometen errores irreversibles por no saber manejar su soledad? ¿Cuántas veces usted ha sido víctima de manipulaciones que por su timidez no se atreve a denunciar? ¿Cuántas personas toman decisiones fatales por no saber mezclar la inteligencia con el amor? Por esta razón las personas deben utilizar las herramientas mentales para que el individuo mantenga su equilibrio emocional perfecto, viviendo sin sufrimiento por las preocupaciones, los problemas y las angustias sabiendo que triunfador no es aquel que siempre esta bien si no que se levanta del sufrimiento sabiendo la lección.

Cuando la persona es consciente de los efectos que comportamiento ejerce sobre los demás, o cuando está cegado por las emociones, se encuentra en franca desventaja. La gente compra, escoge, rechaza, busca pareja, contrata y despide basándose en razones emocionales. Controlar la emociones es muy importante, cada vez que una persona reaccione violentamente ante un insulto, un rechazo o nerviosismo es una marioneta. En el mundo actual, los verdaderos actos de supervivencia son la capacidad de pensar con claridad todo el tiempo, de controlar las emociones y es el estrés de modo que no bloqueen el pensamiento lógico.

En conclusión, las emociones son muy útiles, pueden usarse como un mapa desplegable, para obtener datos, para analizar y aplicar la lógica y el razonamiento, así como para establecer las conexiones importantes que hacen funcionar las relaciones humanas. La forma en que la persona maneje sus emociones determinará la evolución de sus relaciones como persona, su tolerancia al estrés, el funcionamiento de su sistema inmunológico y, en definitiva, su bienestar, que lo llevará a ser un gran triunfador en la vida.

Núcleo Temático: Comunicación I

Docente: Diana Molina

Estudiantes Primer semestre grupo 1: Nadia Catherine Bonilla, Stephany Rodriguez, Tatiana Romero, Mayra Alejandra Varón



Abriendo Camino

Abriendo Camino



### ABIRIENDO CAMINO AÑO 1 N° 7

9 de Noviembre de 2007

RECTOR

Dr. Adolfo Miguel Polo Solano

VICERECTOR ACADEMICO

Dr. Rogelio Rigual Collado

DIRECTORA SECCIONAL GIRARDOT

Dra. Delvis Rocio Rojas

DECANO FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

Dr. Jaime Alberto Castro Díaz

[jaimecastrod@gmail.com](mailto:jaimecastrod@gmail.com)

DIRECTOR DEL PROGRAMA DE ENFERMERIA

Alfredo Fera Cortés

[alfeco15@hotmail.com](mailto:alfeco15@hotmail.com)

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Luis Jairo Avella Verástegui

[lujave01@yahoo.es](mailto:lujave01@yahoo.es)

DOCENTES NÚCLEOS TEMÁTICOS

COMUNICACIÓN I

Diana María Molina Arteaga

[dinamoa@gmail.com](mailto:dinamoa@gmail.com)

DEMOCRACIA Y CONSTITUCIÓN

Luis Alberto Cruz

[luisacruz@gmail.com](mailto:luisacruz@gmail.com)

INGLÉS

Mauricio Hernández

[slipknopit@hotmail.com](mailto:slipknopit@hotmail.com)

DEPORTES

Denis Mireya Gil

[denmir98@yahoo.es](mailto:denmir98@yahoo.es)

DESARROLLO SOCIAL, CIENTÍFICO Y TECNOLÓGICO

Judith Molano

[Ca13\\_cartracing@yahoo.com](mailto:Ca13_cartracing@yahoo.com)

SOCIEDAD Y SALUD

Judith Molano

[Ca13\\_cartracing@yahoo.com](mailto:Ca13_cartracing@yahoo.com)

CÁTEDRA UDECINA

Doris Leal

LEGISLACIÓN EN SALUD

Victor Arias

[Victor\\_arias14@hotmail.com](mailto:Victor_arias14@hotmail.com)

SALUD Y MEDIO AMBIENTE

Éver Ramírez

[Joseami55@gmail.com](mailto:Joseami55@gmail.com)

COMITÉ EDITORIAL

DECANO: Jaime Alberto Castro Díaz [jaimecastrod@gmail.com](mailto:jaimecastrod@gmail.com)

DIRECTOR: Alfredo Fera Cortés [alfeco15@hotmail.com](mailto:alfeco15@hotmail.com)

DISEÑO: Luis Jairo Avella Verástegui [lujave01@yahoo.es](mailto:lujave01@yahoo.es)

N. T. COMUNICACIÓN I y II: Diana María Molina Arteaga

[dinamoa@gmail.com](mailto:dinamoa@gmail.com)

N.T. CUIDADO DE ENFERMERIA AL ADULTO: Floralba Martínez Pinzón

[Floramar24@hotmail.com](mailto:Floramar24@hotmail.com)

# LA EXPERIENCIA DE LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE ENFERMERÍA CON LA SALUD DE LOS TRABAJADORES DE LA REGIÓN

La visita de reconocimiento a procesos productivos, con el fin de identificar las condiciones de trabajo y los diferentes factores de riesgo a que están expuestos los trabajadores, se constituye en una actividad fundamental en la formación del enfermero, al permitir la confrontación de los aspectos teóricos referidos a las condiciones de trabajo y las características tecnológicas de los procesos de producción con una realidad local, regional y nacional.

Los estudiantes de séptimo semestre en el núcleo temático de Cuidado de Enfermería al Adulto desarrollan un módulo en donde, a partir de conceptos teóricos relacionados en primera instancia con el contexto histórico y legal de la salud ocupacional y el conocimiento de las diferentes condiciones de trabajo, realizan un ejercicio práctico partiendo de la identificación de las condiciones de trabajo y salud de los trabajadores según los diferentes procesos productivos, que influyen directa o indirectamente sobre su salud.

Para la identificación de las condiciones de trabajo los estudiantes utilizan una herramienta específica como es el Panorama de Condiciones de Trabajo, la cual permite calificar y aplicar una valoración subjetiva de los diferentes factores de riesgo, estableciéndose una priorización de los mismos. A partir de ésta

priorización se plantean las diferentes intervenciones que van a permitir el control del riesgo generador de una enfermedad ocupacional (EP) o un accidente de trabajo (AT), tanto en la fuente, como en el medio y las personas, lográndose así unos ambientes de trabajo libres de riesgos y con un alto grado de satisfacción y rendimiento por parte de los trabajadores.

Una vez identificadas las condiciones de trabajo se inicia la etapa de la intervención al trabajador elaborando un plan de atención de enfermería, reconociendo que el autocuidado es una herramienta que refuerza la participación activa de los trabajadores en el propio cuidado de su salud, como responsables de sus propias decisiones, lo que coincide con la finalidad de la promoción de la salud.

Espero en una próxima oportunidad presentar en general un panorama completo de la situación de nuestros trabajadores en la región desde la óptica de los estudiantes y que éste sea el aporte más de la Universidad de Cundinamarca a la comunidad.

**FLORALBA MARTÍNEZ**  
Núcleo Temático Cuidado de Enfermería al Adulto  
Docente



Abriendo Camino

Abriendo Camino



# REFLEXIONES AL CONTACTO CON LA NATURALEZA



Abriendo Caminos

Dicen que la naturaleza es sabia, se podría añadir además que es buena consejera, sólo se necesita estar dispuestos a entrar en comunión con ella a través de los canales de nuestros sentidos; con la salida efectuada a el Manantial pudimos entender ese delicado hilo de dependenciavital que se origina en la interacción de los ecosistemas en un espacio medioambiental. Igualmente encontrar el sentido, la esencia de la Cátedra Udecina en ese ejercicio de introspección establecido en esta invitación al diálogo que nos ofreció la Madre Naturaleza.

Esta salida como actividad pedagógica ha sido de gran contenido ambiental y es que los temas relacionados son en la actualidad imperativos en todos los espacios de desenvolvimiento del hombre: ya sea en el campo de la educación, en el campo productivo, en el de la ciencia o el de la tecnología. Los fuertes cambios en los fenómenos climatológicos han sido causa de la degradación acelerada provocada por el desarrollo industrial y por la intervención irresponsable del hombre en todos los hábitat naturales.

Haber visitado un espacio natural que aun conserva gran parte de su riqueza vital ha hecho posible también comprender que toda especie es un eslabón irremplazable en la denominada cadena ecológica, que la desaparición de una sola especie puede ser el comienzo del fin de todo un ecosistema, ya que la interdependencia es el soporte biológico de la Naturaleza. La cultura urbana, la dependencia cada vez mayor de los productos de la tecnología provocada por las necesidades creadas por la publicidad comercial nos ha vuelto ciegos para admirar la belleza y la riqueza irremplazable que nos ofrece de manera gratuita la naturaleza.

De la misma manera se hizo palpable lo frágil que la Naturaleza puede ser debido a los atentados que contra ella se suceden a diario, tal es el caso de la destrucción

causada por los incendios forestales, que en la mayoría de los eventos no son fortuitos, sino facilitados por conductas fuera de toda razón de algunas personas que no alcanzan a comprender que el daño provocado por ellos en un corto espacio de tiempo le lleva a la naturaleza hasta cientos de años repararlo.

¿Qué la Naturaleza tiene voces? , ya anteriormente alguien, después de un paseo en familia, me pregunto que si alguna vez al sumergirme en el agua habia escuchado el sonido de la arena arrastrada por la corriente, o el murmullo del agua chocando entre las piedras. Era increíble después de todo un día en contacto con el río no habia logrado escuchar nada, ni siquiera creía que aquello fuera posible, me dije: "Tal vez me estatomando del pelo".

La actividad realizada deja una gran lección en este sentido; si es posible escuchar las voces de la Naturaleza, nada más hay que estar dispuesto a escuchar con todos los sentidos, como en otras líneas se habia afirmado, dependemos demasiado del sentido de la vista , la publicidad nos ha atrofiado los demás sentidos.

Cerrando los ojos por un momento para dejar actuar los demás sentidos fue posible sentir el paso de la brisa entre las hojas que produce un sonido diferente si pasa entre las hojas secas o si se abre paso entre el follaje verde, ¡qué sensación más gratificante!

Aún con los ojos cerrados senti un fragante abrazo, otro de los sentidos percibía el olor de la tierra húmeda, ese aroma indescriptible del monte y otro conocido el olor de la albahaca.

De nuevo escucho otras voces trinando en las copas de los árboles, son muchos pajarillos los cuales desearia poder ver, pero no me atrevo a abrir los ojos para no perderme este hermoso concierto. Por un momento me tiendo sobre la hierba, el contacto con ella es relajante siento que me transmite una cierta energía.

Rompo el encanto, abro de nuevo los ojos, mis compañeros ya marchan hacia el bus, rápidamente, me levanto y procuro alcanzarlos.

Antes de iniciar esta actividad se nos hizo énfasis en el Autocuidado, esta es una disposición responsable con nosotros mismos en la conservación de nuestra integridad frente a eventos en los cuales se deba poner en situaciones de algún riesgo personal. Toda situación ya sea en la vida ordinaria o en el desarrollo de la vida profesional puede colocarnos en algún momento en ocasionales riesgos, esto exige medir muy bien las consecuencias de algunos actos.

En términos finales, podemos decir que actividad como la realizada, con sentido pedagógico, cumplió a cabalidad con los propósitos, ya que uno de ellos era poner en evidencia las actuales circunstancias de peligros que atentan contra el medio ambiente, lo mismo que la necesidad de conservar los recursos y ecosistemas que aun no han sido intervenidos por la actividad humana.

El contacto directo con los elementos de la naturaleza permitió percibir plenamente los sonidos que algunos creíamos que no existían, que no solo podemos explorar el mundo con un par de sentidos.

Por último, no solo somos responsables de nosotros mismos en el accionar de la vida, sino que también debemos ser responsables por los demás, ya que al igual que un ecosistema cualquier acción que atente contra el ambiente nos afecta a todos por igual.

Núcleo Temático: Cátedra Udecina

Docente: Doris Leal

Estudiante Primer semestre grupo 2: Claudia Esmeralda Molano.



Abriendo Caminos

# ¿QUE CAMBIO EN LA SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD CON LA LEY 1122?



La Ley 1122, que comenzó a regir a partir de enero de 2007, es el resultado de un largo proceso de discusión nacional que prácticamente se inició en 2003, con ocasión de cumplirse los primeros diez años de aprobación de la Ley 100 de 1993. Desde entonces proliferan con los proyectos de ley y los debates encaminados a reformar el Sistema General de Seguridad Social en Salud, recordándose las manifestaciones extremas desde las más neoliberales hasta unas de corte social demócrata que han determinado la adopción e implementación del Sistema de Seguridad Social en Salud y que enseñan la persistencia de un gran conflicto acerca del tipo de Estado que queremos los colombianos. Que busca la nueva ley

El texto de la Ley 1122 enseña el predominio de acuerdos políticos y la búsqueda de beneficios para varios de los actores del sistema, en desmedro de una política de largo plazo que busque consolidar o cambiar aspectos estructurales para mejorar las condiciones de salud en el país. En cambio, el rigor técnico y jurídico resulta supeditado a lo anterior y por esto no es muy claro lo que busca la Ley.

En efecto, en el encabezado de la Ley se dice que mediante ésta "se hacen algunas modificaciones" al sistema, pero en el artículo primero de la misma se expresa que su objeto es el de "realizar ajustes al sistema" y, con este fin, "se hacen reformas" en una serie de aspectos.

Se destacan, entonces, los siguientes aspectos críticos que resultan de la lectura de la Ley:

- En los 45 artículos de la Ley, solamente se hace explícita la modificación de dos artículos de la Ley 100: el 204 y el 214.

- Se disponen materias con poca fuerza, algunas incluidas en otras normas incluso de menor jerarquía.

- Proliferan las atribuciones o delegaciones en el Ejecutivo para que reglamente, en ciertos casos, lo que ya está reglamentado o es asunto de rutina y no siempre se establece límite de tiempo. Hay 24 referencias concretas sobre el particular.

- No hay una unidad de materia u orden lógico en sus capítulos.

A pesar de este juicio crítico, ciertamente la Ley introduce cambios sobre algunos aspectos del sistema que bien vale la pena reconocer y esperar su regulación con la esperanza de que se presenten mejoras en el sistema. A continuación se comentan algunos de los puntos más importantes.

Lo más importante de la nueva Ley o el cambio más notorio en modificaciones sobre la estructura y funcionamiento del sistema, puede ser el intento por reformar aspectos relativos a la gobernabilidad o institucionalidad del sistema, tema que fue presentado como un proyecto de ley con el propósito exclusivo de crear la Comisión de Regulación en Salud -

CRES- y que resultó incorporado en la negociación política. Con esto se procura resolver la multiplicidad de roles que asumía el Consejo de Seguridad Social en Salud como regulador, organismo de concertación y administrador del Fosyga, así que se depura la primera función en la CRES, la segunda se mantiene para el Consejo y éste hace las veces de consultor de la Comisión y del Ministerio de la Protección Social, y la tercera se traslada al Ministerio.

Además de lo anterior, se destaca en la Ley 1122 la creación del sistema de inspección, vigilancia y control, con la adopción de una nueva jurisdicción en cabeza de la Superintendencia Nacional de Salud, lo cual va acompañado de la figura del Defensor del usuario. Estos aspectos, unidos al propósito de tener información útil y oportuna, pueden constituir aportes muy valiosos para un mejor desempeño del sistema.

En cuanto a la integración vertical y la posición de mercado, en la Ley se encuentran declaraciones que son importantes analizar a fondo para determinar en realidad qué hay de nuevo y qué tanto podrá reglamentar el gobierno. Sorprende que pese a tantas discusiones acerca de la integración vertical, ésta se haya concentrado en el porcentaje del gasto en salud que pueden contratar las EPS, pero quedan dos puntos por precisar: uno, ¿qué se entiende por IPS propias?, y dos, ¿qué pasa si la prestación de servicios se hace a través de IPS propias, pero sin mediar un contrato? Sobre el particular, la evidencia muestra que existen diferentes modalidades de IPS frente a las cuales las EPS tienen diversos intereses o participaciones, predominando modalidades de control por la vía de la contratación, así que no hay mucho que hacer por la vía que se tomó. Además, frente a la posición del mercado la Ley 100 había planteado algunas cuestiones que tal vez no fueron reglamentadas y frente a las cuales se tiene una gran exigencia en materia de vigilancia.

En conclusión, el Sistema de Salud de nuestro país, básicamente con la aprobación de esta ley, lo que logra a nivel funcional y estructural es el mejoramiento de la calidad de la atención en todos los entes destinados para tal fin, pero el mejoramiento de la calidad cada día está implicando la despersonalización de la atención. Debemos pensar, entonces, si la legislación del sector salud realmente está apuntando a lo que debe ser o sencillamente está dando respuesta a las necesidades que plantea un mundo globalizado como es el nuestro.

Núcleo temático Legislación en Salud  
Docente: Victor Arias  
Estudiante Primer Semestre Grupo 2: Jaime Falla

# CONTAMINACIÓN DEL RÍO BOGOTÁ

El río Bogotá nace en el Páramo de la Calavera en las proximidades del municipio de Villapinzón, al norte de Cundinamarca, a una altura de 2.700 m.s.n.m., recorre la provincia de Almeidas y la Sabana de Bogotá de norte a sur, bañando consus aguas los municipios de Villapinzón, Chocontá, Suesca, Sesquillé, Gachancipá, Tocancipá, Cajicá, Chía, Cota, Funza, Mosquera y Soacha, así como a la ciudad de Bogotá donde recoge las aguas del Salitre y el Fucha. A la altura de Bogotá recibe la mayor parte de los desechos líquidos contaminantes y algunos desechos sólidos que lo convierten en un cauce de aguas negras muy contaminadas que, infortunadamente, lo hacen merecedor a ser uno de los ríos más contaminados del planeta, un río muerto, pues no posee vida macrobiótica alguna. Además de la carga de desechos biológicos e industriales, las aguas no poseen oxígeno en este trayecto.

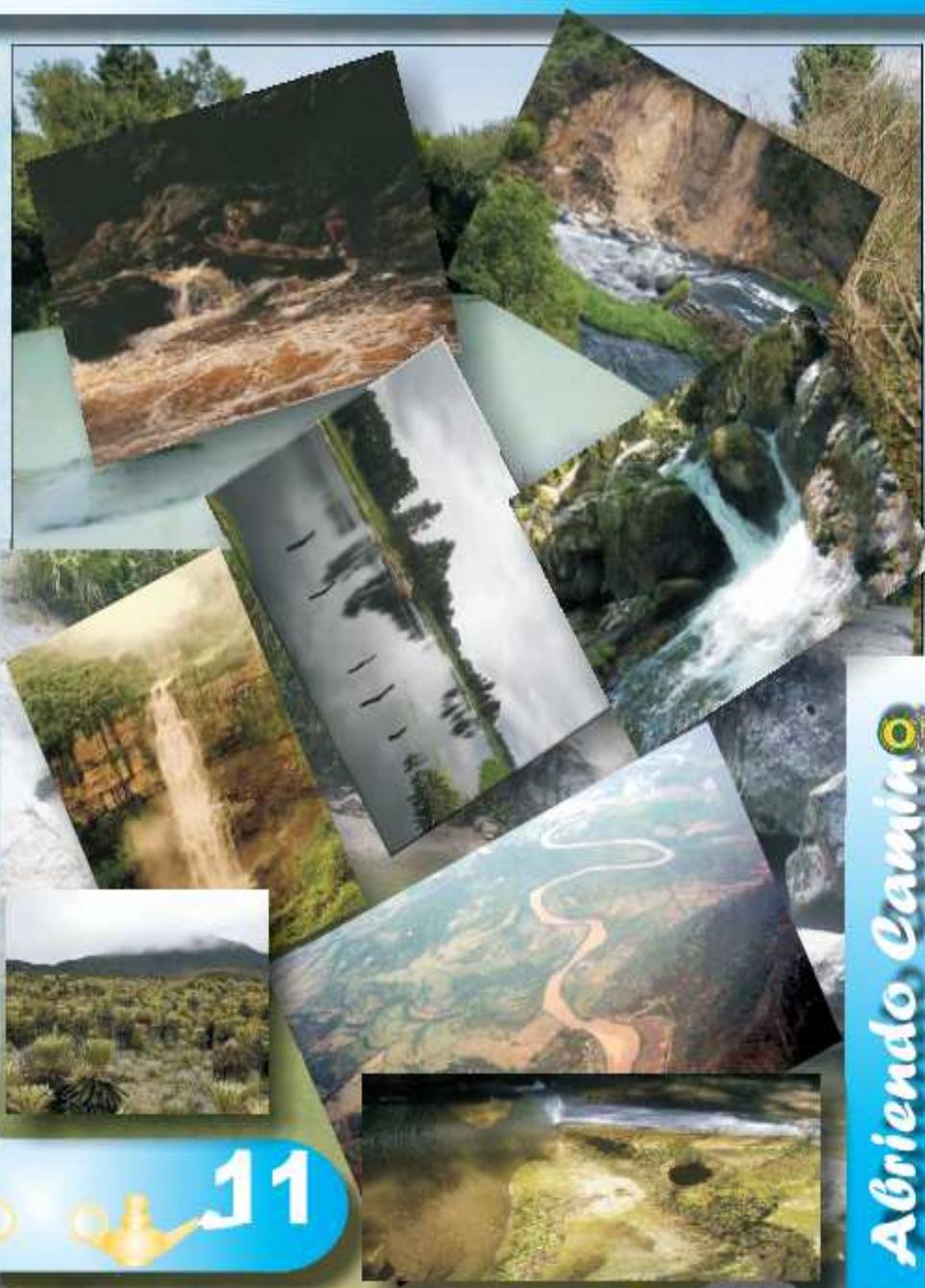
Desde su nacimiento el río Bogotá recibe la contaminación proveniente de varias curtiembres artesanales y fábricas cercanas que arrojan sus desechos al río, afectando la población aledaña.

Recibe la carga contaminante

de los alcantarillados de los municipios vecinos, de las provincias del Tequendamay el Alto Magdalena, pero siendo bajo su desarrollo industrial, su curso es mucho menos contaminado.

Aún así, el Bogotá es la principal fuente de contaminación del Río Magdalena, porque desemboca aquí, descargando todos los desechos tóxicos, dejándonos expuestos a muchos peligros ya que los animales que viven en él son de consumo humano, además de las infecciones que pueden ser mortales para el individuo. En resumen, recibe aguas residuales industriales y domésticas, de sus respectivas cuencas de desagüe, vertimientos que le aportan incrementos en las concentraciones de carga orgánica, bacteriológica, de metales pesados y de cloruros, entre otras; debemos ser conscientes de su cuidado porque la sociedad no se da cuenta del daño que esta causando en el planeta Tierra

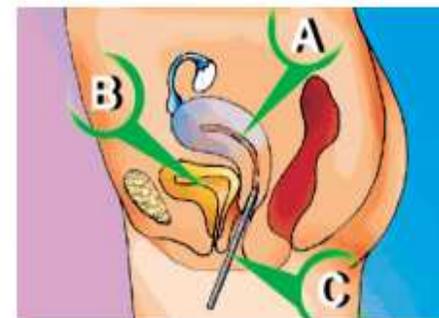
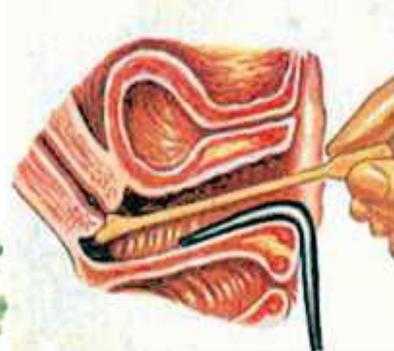
Núcleo temático: Salud y Medio Ambiente  
Docente: Éver Ramírez  
Estudiante Primer semestre grupo 2: Julieth Loaiza



Abriendo Caminos

Abriendo Caminos

# PORQUE TE QUEREMOS MUJER, NO TE MUEVAS DE LA PEÑA, REALIZATE LA CITOLOGÍA



¿Sabes que aproximadamente 2.400 mujeres en Colombia fallecen cada año a causa del cáncer cérvico uterino? Esta es una de las principales razones por las cuales debes realizarte la citología cérvico vaginal.

La citología cérvico vaginal es un examen esencial para tu salud, por este motivo debes dejar a un lado la pena y el temor ya que es un procedimiento rápido, sencillo e indoloro, que permite descubrir el cáncer de cuello uterino antes de que aparezcan los síntomas, cuando la enfermedad aún es curable.

Este examen se lo puede realizar cualquier mujer que ha iniciado su vida sexual o en algunos casos cuando el médico lo considere pertinente; sólo debes tener en cuenta los requisitos para la toma de la citología cérvico uterina los cuales se te darán a conocer en el lugar donde piensas realizártela, no olvides que en tu entidad médica serás atendida por un personal capacitado para colaborar y orientarte respecto al tema.

De igual manera un aspecto para concluir el proceso, es la disposición a la hora de reclamar los resultados y seguir con las indicaciones del profesional en salud de acuerdo a tu resultado.

Núcleo Temático: Investigación I y II

Docente: Éver Ramírez

Núcleo Temático: Comunicación II

Docente: Diana Molina

Estudiantes Segundo semestre grupo 1: Angélica Parra, Claudia Rodríguez



Abriendo Caminos

Abriendo Caminos

# La Democracia Participativa en La UDEC



## PARTICIPAMOS



Para nuestros antiguos la forma de gobierno se basaba, según Aristóteles, en tres tipos: La monarquía, gobierno de uno; la aristocracia, gobierno de pocos; y La democracia, gobierno de muchos y todos. Teniendo en cuenta, estos tres tipos de gobierno se hará referencia a la democracia ya que es un sistema de organización que adopta formas variadas, en sentido amplio es una forma de convivencia social en la que todos somos libres e iguales ante la ley para obtener el fin máximo del hombre que es la felicidad.

Ahora bien, en el pensamiento del hombre ha existido desacuerdo a la hora de tomar una decisión que nos haga partícipes o beneficiarios de la misma, evidentemente esto ha hecho que se tenga presente la opinión de cada persona y es aquí donde empieza a jugar un papel muy importante la democracia.

Existen tres formas de participar democráticamente, una de ellas es la democracia directa, que se cumple cuando la decisión es adoptada directamente por los miembros de la comunidad; la indirecta o representativa, cuando la decisión es adoptada por personas reconocidas por la comunidad como sus representantes; por último, tenemos la participativa, donde se aplica un modelo político que facilita a los ciudadanos su capacidad de asociarse y de organizarse.

Por lo anterior, podemos resaltar la Democracia Participativa que es la que maneja la Universidad de Cundinamarca mediante la participación triestamentaria, es decir, los estudiantes, docentes y administrativos tienen la oportunidad de involucrarse en los diferentes organismos o entes educativos como lo son el Consejo Superior (máximo órgano de dirección), Consejo Académico (primera instancia académica de la Universidad) y el Consejo de Facultad (órgano de dirección de las facultades), quienes llegan a acuerdos que llevan al avance y al bienestar de la comunidad universitaria.

El espacio que se les otorga a los estudiantes ha sido de mucho beneficio, pues se escoge un representante que se encarga de escuchar todas aquellas necesidades e inquietudes que se presenten para así organizar proyectos que serán expuestos a las directivas.

La Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot, cuenta con Jenny Margarita Palma como representante de los estudiantes quien desempeña una árdua labor debido a que tiene la gran responsabilidad de garantizar el bienestar de toda la comunidad Udecina; pero no toda la responsabilidad recae en ella, los estudiantes también tienen un compromiso de colaborar con su gestión, tener sentido de pertenencia e involucrarse en todos los aspectos que se tratan del progreso de la misma, por esta razón debemos ser parte activa para contribuir al desarrollo de nuestra institución y de este modo tener un mejor mañana.

¡La base fundamental para una buena convivencia es la democracia!

Núcleo Temático: Constitución y Democracia.

Docente: Luis Alberto Cruz.

Estudiantes Primer Semestre grupo 1: Jennifer Paola Hernández, Lizeth Jiménez Tafur, Maira Alejandra López Loaiza, Lida Jazbleidy Varón.

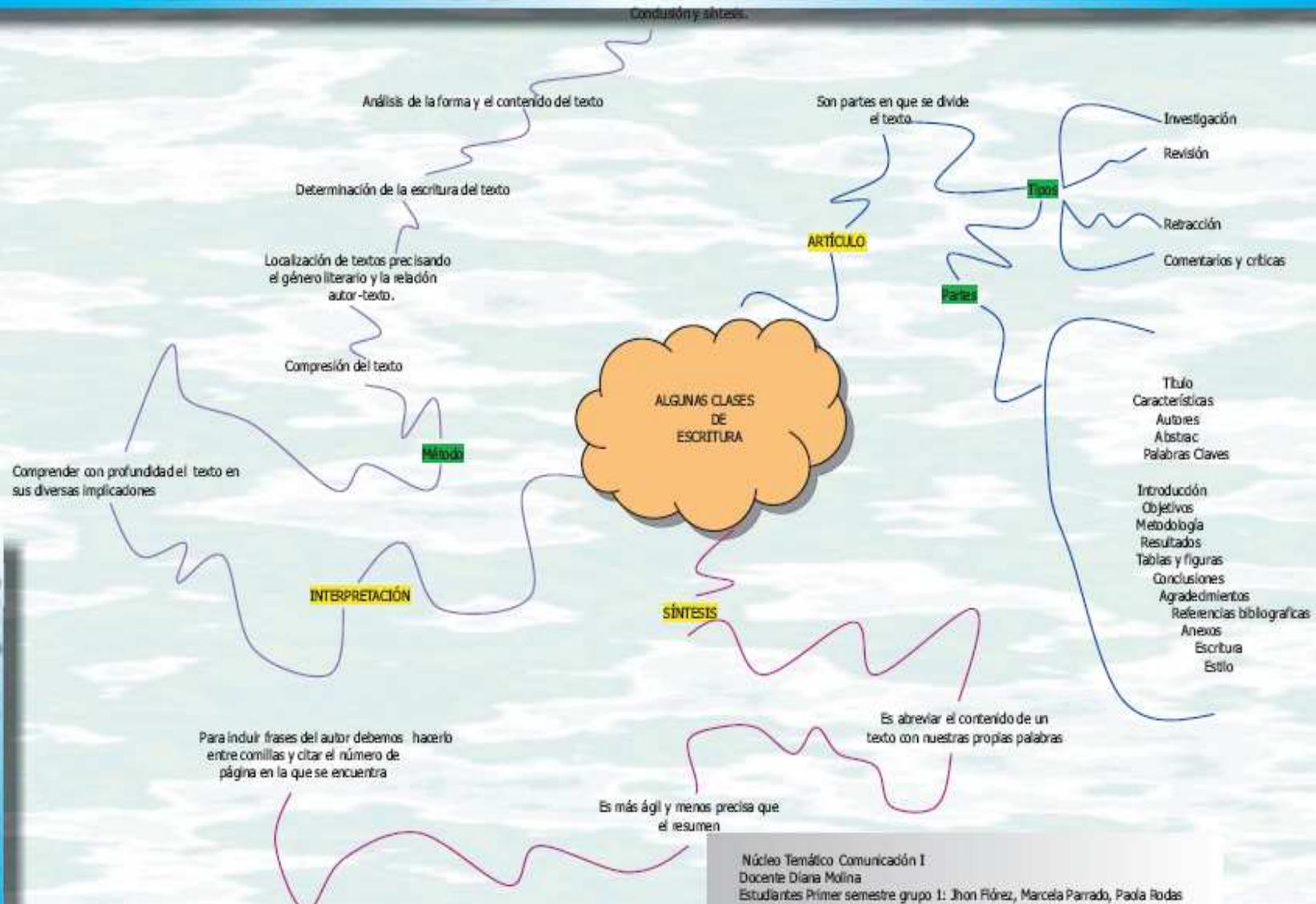
Abriendo Caminos

Abriendo Caminos

14

15

# ALGUNAS CLASES DE ESCRITURA



# IMAGENES



Abriendo Caminos

Abriendo Caminos

18 19

Núcleo temático: Sociedad y salud  
Docente: Judith Molano  
Estudiantes Primer semestre grupo B:  
Paola Galvis, Angie Gutiérrez,  
Edwin Triviño, Lady Bocanegra.

# OLORES, SABORES e IMÁGENES DE GIRARDOT



¿GIRARDOT? Mi memoria aún conserva el recuerdo de una ciudad donde transitaban automóviles sin parar, y un lugar donde conservaban una cantidad inimaginable de ejemplares; a donde asistían mucha personas las cuales se sentaban frente a un libro y lo más extraño era el silencio que inundaba el Ambiente nuevo en que me encontraba. Un gran letrero prohibía hacer ruido, y aún sin saber leer por mi corta edad, mi madre me lo informó y como es común en los Niños la inquietud, prometió obsequiarme una golosina si mi comportamiento en aquel lugar era el adecuado.

Fue un mundo diferente, en mi pueblo solo existe una biblioteca que es en un lugar muy comprimido, que aún con las ganas de las personas que trabajan por mejorarla, sigue siendo de ella un recinto muy pequeño con pertenencias de nuestros ancestros y que solo conserva viejos libros que hoy ya se encuentran obsoletos.

Como buena creyente, desde mi uso de razón mis padres han sembrado la ideología que ese ser llamado Dios es el dueño único de todas las cosas existentes sobre la faz de la tierra, premia y castiga a los buenos y a los malos; y su doctrina esta esofurada en un libro llamado Biblia. Santa ana patrona de mi pueblo y su Iglesia; la edificación se remonta a una época antigua, y la hace un lugar acogedor, morada sagrada que trae consigo paz interior y estando en ella me siento en íntima comunicación con Dios.

El recinto sagrado Girardoteño es la catedral ubicada en el centro de la ciudad; es una edificación moderna, que aún pasando repetidas veces por su acera, jamás imaginé que fuera una iglesia y menos que fuera la principal, ya que su estructura evoca el vanguardismo; en su interior se encuentra amoblado por sillas de madera (común en todas las iglesias) y en sus paredes cuadros haciendo referencia a las 13 estaciones que vivió Jesús antes de su crucifixión, e imágenes de yeso con la forma de nuestro Señor.

La catedral no impactó en mí, solo pude ver en ella la perspectiva de una construcción moderna de un lugar que no se puede ver como casa de oración.

La casa de la cultura es un lugar muy antiguo que aun conserva ese aire de años encima que no han pasado en vano, es una construcción colonial, la cual han resguardado por décadas; visitar esta casa, es visitar el alma en esencia de una ciudad o pueblo, donde podemos observar y analizar la historia de una cultura; además datos específicos como cuando, como y por quienes fue fundada.

¿El tren? Pensar en él es imaginarse de que es algo que ya pasó a la historia, es muy curioso saber que tenemos la oportunidad de disfrutar de él aún cuando este medio de transporte se abolió hace años. Es de admirar que Girardot ha luchado aduanamente para no acabar con este monumento histórico; además que en la mayor parte de nuestro territorio colombiano ha venido desapareciendo como por arte de magia, ladrones con falsos permisos de ferrovías se han llevado toneladas de acero implementado en los rieles.

Pensar en pasear del Tolima a Cundinamarca genera cierta ansiedad y emoción; esta fantasía se puede hacer realidad en un abrir y cerrar de ojos ya que solo están separados por el majestuoso Río Magdalena que finalmente los termina uniendo el puente Ospina de unos aproximados 60 metros

Como en todo el país la inseguridad no es un tema reciente, en Girardot se puede evidenciar diariamente los múltiples robos ocasionados por personas jóvenes, las cuales no tienen otra opción que dejarse envolver en este círculo vicioso, ya que sus condiciones económicas no le permiten ingresar a recibir una educación integral, en donde le cultiven valores y virtudes, sin embargo es importante resaltar que estos jóvenes como yo no son solo víctimas de estas circunstancias sino que la misma sociedad es culpable de que se presenten estos

acontecimientos, puesto que somos bombardeados diariamente con mensajes consumistas donde predomina la obtención de

cosas superficiales y banales las cuales de cierta manera incitan a que consigan por cualquier medio los recursos para poseer estas necesidades materiales que en realidad no son mas que una cortina que enmascara nuestras propias pautas para forjar y fortalecer nuestra personalidad.

Desde la vista del puente férreo se puede detallar las condiciones de vida que se vive allí en aquel barrio creo que se llama buenos aires, se observa demasiada basura arrojada a orillas del Río, personas consumiendo droga, y se percibe un olor a estiércol de humano que es insoportable durante el transcurso de atravesar el puente, además que hay en demasía la inseguridad.

Desde otro punto de vista me encuentro en el mirador el alto de la cruz que es la parte donde desemboca El Río Bogota hacia el Magdalena, tiene una vista espectacular, se observa un lindo Paisaje hacia el lado sur, pero si volcamos hacia oriente vemos grandes torrentes de basura que causa mal aspecto a dicho lugar.

Podemos crear un paralelo que diferencian a grandes rasgos dos estratos dentro de una misma sociedad "ricos y pobres". Hace algunos años escuche una conversación que mantenían mi padre y mi hermano acerca de un lugar donde solo asistían personas de la alta nobleza, e invitados especiales para actos en los cuales participaban artistas importantes. En repetidas ocasiones mi hermano ha dado su propio juicio acerca de Aquel sitio tan maravilloso. Es una pequeña ciudad dentro de Girardot la cual posee lujos que en nuestra mente son inimaginables, un lugar de opulencia y extravagancia donde el dinero es el único medio para pertenecer a este grupo elite.

Saliedo de este magnífico mundo, encontramos un barrio de escasos recursos donde el aroma que se percibe a diario es el de los caños, que para sus habitantes ese olor se ha vuelto olor; su jardín es una gran cantidad de basura arrojada a las afueras de aquellas humildes casas, causando cantidades de moscas, haciendo de este un lugar inadecuado para vivir; aquí se observa como la injusticia prevalece en aquellas poblaciones mas vulnerables donde el hambre, la pobreza y la poca atención en salud esta problemática diaria.

Una escena fascinante de la salida fue haber disfrutado de un delicioso almuerzo, nunca había tenido la oportunidad de almorzar en una plaza de mercado; esto ha sido una nueva experiencia para mí porque pude tener contacto con personas de clases diferentes y para la profesión de enfermería es muy importante desarrollar el trato con la comunidad. Nos pudimos deleitar con una sopa de coill, que por cierto estaba muy deliciosa, arroz, espaguetis, pollo, ensalada y limonada.

Aquí se termina mi recorrido por Girardot, gracias a esta salida pude conocer los pocos sitios turísticos ignorados, un consejo que daría es que tratemos de preservar lo poco que tenemos para hacer de Girardot una ciudad mejor.

Núcleo temático: Desarrollo social, científico y tecnológico

Docente: Judith Molano

Estudiante Primer semestre grupo 2: Claudia Esmeralda Molano.

# LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO RECREACIÓN Y LÚDICA



El cuerpo es un medio de comunicación que recoge y transmite información, por lo que se trata de lograr un bienestar corporal y una mayor facilidad para comunicarse con otros.

¿Por qué hacemos deporte o jugamos? Los deportes y la lúdica están relacionadas con siete áreas diferentes de la experiencia humana: salud, diversión, forma física, auto confianza, aventura, sociabilidad y proyección. La compleja interacción entre estos fenómenos conduce a un comportamiento que puede mejorar la salud. Los deportes, la recreación y la lúdica ofrecen un gran apoyo para superar las enfermedades. Entrenar en grupo en vez de hacer ejercicio solo en casa hace que el trabajo físico sea más eficaz. Por otro lado, la oportunidad de aumentar la interacción social ayuda a mejorar la sensación de bienestar y el estado psicológico en general y por supuesto el deporte hace:

- aumentar la autonomía personal y social, desarrollando actitudes de convivencia y tolerancia
- aumentar la coordinación dinámica general
- mejorar el control postural (Eutonía)
- mejorar la capacidad pulmonar
- aumentar el equilibrio estático y dinámico
- aumentar la resistencia física en general
- disminuye lesiones y traumas

Desde luego, el deporte también debe estar acompañado por una buena alimentación para lograr una íntegra salud:

- 1 Es necesario desintoxicar el organismo, consumiendo frutas y verduras de la temporada, si se puede todos los días
- 2 Incluir cereales, nueces, almendras, o ciruelas pasas
- 3 Tomar por lo menos dos litros de agua durante el día
- 4 Adicionalmente es necesaria una pequeña rutina de ejercicio. Tonificando abdomen, brazos, y piernas con las abdominales y los fondos
- 5 Dormir de 6 a 8 horas
- 6 Realizar spinning, comparando su condición física según su edad teniendo en cuenta la siguiente tabla de porcentajes de Frecuencia Cardíaca (F.C.) que hace referencia a nuestra zona de trabajo

| TABLA | R.C DE | RECUPERACION |     |     |     | BASE |     |     |     | INTERVALOS |     |
|-------|--------|--------------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|------------|-----|
|       |        | 55%          | 65% | 75% | 85% | 85%  | 75% | 65% | 55% | 65%        | 92% |
| 16-20 | 172    | 111          | 131 | 152 | 172 | 192  | 212 | 232 | 252 | 131        | 186 |
| 21-25 | 167    | 106          | 126 | 146 | 166 | 186  | 206 | 226 | 246 | 126        | 181 |
| 26-30 | 163    | 103          | 123 | 143 | 163 | 183  | 203 | 223 | 243 | 123        | 177 |
| 31-35 | 159    | 101          | 121 | 141 | 161 | 181  | 201 | 221 | 241 | 122        | 172 |
| 36-40 | 155    | 100          | 120 | 140 | 160 | 180  | 200 | 220 | 240 | 118        | 167 |
| 41-45 | 150    | 97           | 117 | 137 | 157 | 177  | 197 | 217 | 237 | 115        | 163 |
| 46-50 | 146    | 95           | 115 | 135 | 155 | 175  | 195 | 215 | 235 | 112        | 158 |
| 51-55 | 142    | 92           | 112 | 132 | 152 | 172  | 192 | 212 | 232 | 109        | 154 |
| 56-60 | 138    | 89           | 109 | 129 | 149 | 169  | 189 | 209 | 229 | 105        | 149 |
| 61-65 | 133    | 85           | 105 | 125 | 145 | 165  | 185 | 205 | 225 | 102        | 144 |

Entre por la tabla edad (columna gris), ubique su rango de edad y en esa misma línea encontrará su ritmo cardíaco apropiado para realizar un ejercicio inteligente, es decir, su zona de trabajo. Por ejemplo: Si su edad es 18 años, entre en el rango de 16-20 y sus porcentajes de FC serán 55-65%=111-131, 65-75%=131-152, 75-85%=152-172, 85-100%=172-186.

En conclusión, entrenar puede ser difícil y hasta a veces tortuoso, pero cuando vemos los resultados sentimos que el esfuerzo valió la pena.

Núcleo temático: Deporte Y Salud

Docente: Dennis Mireya Gil

Estudiantes Primer semestre grupo 1: Angélica María García, Lina María Bedoya, Andrés Javier Muete, Leidy Jhoana Varón, Carolain Afanador.



Abriendo Caminos



Abriendo Caminos

22

23

# La Herencia de JCH en mi vida PERSONAL Y PROFESIONAL



Eran las siete de la mañana cuando recibí turno en el servicio de pediatría en una institución pública de la ciudad de Bogotá, me encontraba cursando la práctica de sexto semestre, compartía mi rol de estudiante con el de esposa y madre de dos hijos, una niña de cuatro años y un niño de cuatro meses, por esta razón me encontraba muy motivada por aprender a brindar cuidado integral a los niños que tuviera oportunidad de atender y de esa manera ser mejor cuidadora de mis hijos.

En la asignación de pacientes que hizo la docente me correspondió brindar cuidado a JCH, un lactante de cuatro meses que desde su nacimiento se encontraba hospitalizado en esa institución, por presentar atresia de esófago que ya había sido corregida quirúrgicamente, otras malformaciones en el sistema digestivo y alteraciones metabólicas secundarias; como tratamiento recibía nutrición enteral por sonda de gastrostomía, oxigenoterapia por cánula nasal, su evacuación intestinal se producía artificialmente por una colostomía. Se observaba bien cuidado pero triste, permanecía en una incubadora a través de la cual la mayor parte del día mantenía contacto con la mano de la mamá, una mujer de aproximadamente 25 años que vivía en la sabana de Bogotá a dos horas de camino del hospital, había trabajado sus últimos cinco años en un cultivo de flores, cuando quedó en gestación se dedicó al hogar y su compañero, también un empleado de invernadero, sostenía los gastos de la familia, era un hombre sencillo, humilde y trabajador que en ocasiones cuando su jornada laboral y los costos lo permitían, venía al hospital a esperar a su esposa en la portería de la institución, él solo podía visitar a JCH una vez a la semana.

Imaginé la situación tan dura que habían vivido estos padres, esperando a su primogénito con amor e ilusión y al nacer enterarse de las dificultades que tenía y por las cuales no podía acompañarlos a casa, pude alcanzar a sentir la tristeza de una madre que por la enfermedad de su hijo es sometida a esa separación inevitable, a no acunarlo en su seno, a no amamantarlo, no bañarlo.....en fin.

Me esforcé por brindar el cuidado de enfermería a JCH, tuve la oportunidad de cuidarlo dos días (jueves y viernes) en la mañana, pude percibir a través de sus inmensos ojos negros la agonía de permanecer día y noche entre ese habitáculo acrílico, respirar algunas veces de manera agitada, de alimentarlo artificialmente dándole a probar solo una gota de su alimentación (y uno a veces se da el lujo de rechazar un alimento porque no se percibe agradable al gusto), fugaces momentos de alegría al realizarle juegos, mostrarle un juguete o hablarle del otro lado de su burbuja de acrílico. Usualmente hacia las 10:30 de la mañana llegaba la mamá de JC, le hablaba con amor, se veía cuanto lo amaba, hicimos empatía y me compartió su tristeza de madre, la necesidad de estrecharlo en sus brazos con más frecuencia, por lo cual después de consulta pudimos permitir que se sentara en una silla contigua a la incubadora, le ayudé a acomodar la fuente de oxígeno y el equipo de gastroclisis,

los observé un buen rato notando esa manifestación de amor maternal y la reciprocidad de ese pequeño.

Cada uno de esos días comprendí lo maravilloso que es disfrutar sin límites de las personas que amamos, que a pesar de las dificultades normales de la vida a veces no se valora lo que se tiene.

Al regresar la siguiente semana a la institución de mi práctica clínica, en la entrega de turno pude ver que la incubadora que ocupaba JC se encontraba vacía y en proceso de desinfección, terminé de recibir turno con mi grupo de rotación, la docente hizo una nueva asignación la cual cumplimos cada uno de la mejor manera posible; pude indagar por la suerte de JC con el personal del servicio y me informaron que había fallecido en la madrugada, su cuerpo se hallaba en la morgue, pensé cómo estarían esos padres al perder a su primogénito, en mi descanso de la mañana pude desplazarme a la morgue, encontré a JC desnudo sobre un mesón de granito frío, lo cubría una sábana, el encargado me comentó que los padres estaban haciendo las diligencias para retirar el cuerpo, me dirigí en su búsqueda pero no los hallé, regresé al servicio de pediatría y terminé de realizar las actividades programadas, incluyendo la entrega de turno. Me dirigí a la portería de la institución y por cosas del destino encontré a los padres de JC, se acercaron tan pronto me vieron a través de la reja de la portería, logramos hablar, se encontraban tristes porque aún no habían podido ver a su pequeño, no les habían recibido la ropa que la señora quería colocarle, me solicitaron colaboración e información, acordamos que me entregaban la ropa y que yo lo vestiría para cuando se los entregaran, por fortuna después de hablar con el encargado me permitió vestir el cuerpo de JC, se observaba en sus fascias cierta paz que conmovía. Al salir de la morgue en el pasillo encontré a los padres del niño, al comentarles que ya lo había vestido la señora me abrazó y me agradeció, me pidió que nunca cambiara esa forma de ser, que no todas las enfermeras ayudaban de verdad a los pacientes y su familia, sentí paz espiritual, al marcharme de la institución me prometí cultivar mi calidez humana, ser cada vez mejor persona y mejor enfermera, poder contribuir con la recuperación de las personas que asistiera en mi cotidianidad y por sobre todas las cosas vivir agradecida por tener la posibilidad de ver a mis hijos a diario, de asistirlos en las actividades de la vida diaria, de compartir sus juegos, sus temores, sus alegrías, disfrutar de mi familia cada día con intensidad ya que tenía esa fortuna, entendí el compromiso social que implicaba mi profesión y a la vez el alimento moral, espiritual, cognitivo y personal que ofrecía, me engrandecía en su cotidianidad y eso es algo que siempre desde ese día valoré de la enfermería.

MARY LUZ MONROY RUBIANO,  
Enfermera UN, Docente

# NUESTROS PATROCINADORES



**señal**  
*Virtu@l*  
INTERNET BANDA ANCHA  
SCANNER - IMPRESION - TRABAJOS  
PAPELERIA - MINUTO CELULAR  
SERVICIOS DE FAX INSTANTANEO  
PRESTADOS A LA VEZ  
TEL: 311 5180000




**singularcom** S.A.  
Las mejores Promociones Planes Post Pago  
Kil Amigo y Tarjetas Amigo Centro de Pagos y Servidos  
Calle 16 #11-73 Com.: 8331672  
Cel: 311 516 8 560 Girardot  
Distribuidor Autorizado  
**COMCEL**  
SIEMPRE EN CONTACTO



**BAR RESTAURANTE**  
**CASA GRANDE**  
y su Salón para Eventos  
Ofrecemos: Platos a la Carta  
Desayunos Churrasco  
Almuerzos Mojarras  
Comidas Pechugas Grilled  
Viudo de Capaz  
Calle 17 # 18-36B La Estación  
Tel: 8337916 Cel.:311 4535782

Feliz Navidad y  
Venturoso Año  
Son los mejores deseos de  
*Judith Molano*  
2007 2008



Lic. **JAVIER ROJAS ROJAS**  
Abogado  
Esp. en Derecho Penal  
Oficina Calle 18 No. 6-52  
Espinal-Tolima  
Tel.:2483569  
Cel.:3125807155

**Panadería San Jorge**  
Hernán Amaya  
"Calidad, Higiene y Frescura  
nuestro Compromiso"  
Porques para sus Reuniones Sociales  
Mza. 4 Casa 19B/5ta. Isabel Girardot  
Domicilios y Su gerencias  
Tel: 835 5880 Cel.: 313 2613118



**JUGOS NATURALES LAURA**  
Jugos Naturales Ensaladas  
de Frutas Comidas Rápidas  
Manzana 9 Casa 13 Barrio Santa Isabel  
Domicilios: 311 5145221 Girardot  
Cel: 310 306 66 55



**SERVICIO DE FISIOTERAPIA**  
ANA CECILIA PADILLA ROJAS  
Reg. Profesional 1282  
Cel.: 3118200290  
E-mail:  
anaceciliap68@hotmail.com



**RIOMOTOS LTDA.**  
GIRARDOT  
Luz Mary Forero Cediel  
Asesora Comercial  
Carrera 10# 23-19  
Tel: 835 1773 Fax: 835 3856  
Cel: 312 480 7094  
riomotos@yahoo.es




Abriendo Camino

Abriendo Camino

# NUESTROS PATROCINADORES

## VICTOR ARIAS

Licenciado en Educación. ABOGADO TITULADO

Especializado Administrativo Constitucional

Pensiones: FUERZAS MILITARES, SEGURO SOCIAL

Cajanal, Secto Oficial,

D. Administrativo Laboral.

Girardot, Carrera 11 No. 17-44 Of. 206



Los Mejores Diseños  
Donde Miriam  
*Miriam Murillo*  
Cra. 16 # 25-89  
Girardot

Consultorio  
Ortodontológico

Nohora A. Peñaloza T.  
E.U.S.M.

Carrera 8 No. 9-35 \* Tel. 8673513  
8671182  
Fusagasugá  
E-mail: noapeta@latinmail.com

- + ORTODONCIA
- + RAYOS X
- + BLANQUEAMIENTO
- + PROTESIS FIJA Y REMOVIBLE
- + CIRUGIA
- + ORTOPEdia
- + URGENCIAS

Abriendo Caminos



Restaurante y Cafetería  
**L@U.COM**  
Ofrecemos: Bebidas heladas, Jugos Naturales, Comidas Rápidas y algo más... Cra.16 # 23-137  
Barrio Gaitán frente a la U. de Cundinamarca  
¡Te esperamos!

CENTRO DE ADONDISIONAMIENTO FÍSICO

**DAVIDSA CENTER**

Calle 14 Cra. 8ª Esquina 4º Piso  
Tel.: 8314611 • Cel.: 315 3018919  
Girardot, Cund.

**HORARIOS**

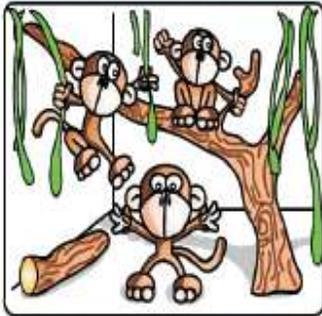
|                                   |                       |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| * AEROBICOS                       | * MAQUINAS            | * SPINNING                        |
| • LUNES A VIERNES                 | 6:00 a.m. - 12:00 m.  | 6:25 a.m. / 6:30 p.m. / 7:30 p.m. |
| 6:30 a.m. / 6:30 p.m. / 7:30 p.m. | 3:30 p.m. - 9:30 p.m. | Miércoles y Viernes 5:00 p.m.     |
| • SABADOS                         | 8:00 a.m. - 1:00 p.m. | 9:00 a.m.                         |
| • DOMINGOS - FESTIVOS             |                       | 10:00 a.m.                        |

28

29

Abriendo Caminos

## SEEK THE DIFFERENCES BETWEEN THE PICTURES



COMIC

Put the comic strip in sequence



1. ¡ I can not open the cream!
2. Do I help you?
3. I cannot open it
4. I am very sorry.

## REFLEXIONES

El dinero no consigue la felicidad

Puedes comprarte una casa, pero no comprarte un hogar.  
 Puedes comprarte una cama, pero no el sueño.  
 Puedes comprarte el mejor reloj, pero no puede comprarte el tiempo.  
 Puedes comprarte libros, pero no el conocimiento.  
 Puedes comprarte una posición, pero no el respeto.  
 Puedes comprarte medicinas, pero no la salud.  
 Puedes comprarte sangre, pero no la vida.  
 Puedes comprarte sexo, pero no el amor.  
 Así que como ves, el dinero no lo es todo.  
 Las mejores cosas de la vida no se pueden comprar y a menudo tratamos de destruirnos a nosotros mismos.

REFLECTION

The money doesn't get the happiness

You can buy yourself a house, but not to buy you a home.  
 You can buy yourself a bed, but not the dream.  
 You can buy yourself the best clock, but he/she cannot buy you the time.  
 You can buy yourself books, but not the knowledge.  
 You can buy yourself a position, but not the respect.  
 You can buy yourself medicines, but not the health.  
 You can buy yourself it bleeds, but not the life.  
 You can buy yourself sex, but not the love.  
 So like you see, the money is not everything.  
 The best things in the life cannot be bought and often we try to destroy ourselves to ourselves

Núcleo Temático: Inglés II  
 Docente: Mauricio Hernández  
 Estudiantes Primer Semestre grupo 1: Leidy Johana Hernández, Paula Galeano, Odalis Cruz, Maira Alejandra Varón.