

ISSN 2500-8595

Boletín Informativo

# EL CARDUMEN

Septiembre - Diciembre / 2020

Edición N° 32



Sigamos cumpliendo  
las medidas de  
prevención

Pronto  
estaremos  
juntos

ISO 9001:2015

BUREAU VERITAS  
Certification

CO20.01976



# UN BOLETÍN LLAMADO EL CARDUMEN

Después de un peregrinaje de un poco más de 10 años al frente del boletín El Cardumen, su director Jesús Alvarez Rodríguez, ha pedido al Comité Editor, una vez más, le dejemos dar un paso al costado, decisión que, por supuesto no compartimos, como no la hemos compartido en las ocasiones anteriores, pero que se puede entender por el desgaste que implica estar al frente de semejante empresa.

La labor del Director al frente del Boletín, órgano difusor de Fonducar, ha sido titánica por lo que implica la recolección, revisión y organización del material que se ha de publicar. La fatiga de esa labor de alguna manera le ha pasado factura y el cansancio se le ha notado en los últimos tiempos, sobre todo cuando ha sentido que a pesar del esfuerzo no se iban a cumplir con los tiempos establecidos en el cronograma de actividades del número correspondiente.

Una de las grandes discusiones que se han dado al interior del Comité Editor ha sido: el escaso número de asociados que escriben para el Boletín, teniendo en cuenta la condición académica de los asociados del Fondo que por naturaleza son los que deben nutrir de textos al órgano de difusión. Pero la falta de esa cantidad de escritos esperados, no siempre, ha llevado al director a generar

angustias que le han desmejorado su estado emocional, porque siempre con la colaboración de los otros miembros del Comité salía adelante la publicación.

Del primer número a la edición 32 que tienen en sus manos, El Cardumen ha tenido muchas transformaciones, de ese Boletín de dos páginas que se publicó inicialmente hemos avanzado en el tiempo con cambios de diseños y paginación, cambios en los materiales aplicando las medidas de conservación del medio ambiente y medios tecnológicos que la vida social ha ido apropiando en su evolución cultural.

Jesús Alvarez Rodríguez es una institucionalidad en el Fondo y en especial, para El Cardumen; al ser uno de sus fundadores y por haber tomado las riendas del mismo desde sus inicios. Es por ello que se le solicitó recapitara su renuncia de la aventura editorial que había iniciado... y después de tanto cavilar ha decidido tomarse un pequeño descanso para oxigenar el cuerpo y el espíritu para seguir con las actividades de las próximas ediciones.

Esta recapitación llenó al Comité de satisfacción, porque como se ha dicho anteriormente, el Director es una institucionalidad para el Boletín y en especial para el Fondo.

[elcardumen@fonducar.com](mailto:elcardumen@fonducar.com)

## PRESIDENTE JUNTA DIRECTIVA

MILCÍADES ZÚÑIGA LORDUY

## GERENTE

ORLANDO ARRIETA DÍAZ

## DIRECTOR

JESÚS ALVAREZ RODRÍGUEZ

## COMITÉ EDITOR

MILCÍADES ZÚÑIGA LORDUY  
PEDRO JULIO MERCADO  
EDUARDO LÓPEZ VERGARA  
ARQUÍMEDES LAFONT HERRERA

MELISSA MORANTE HERNÁNDEZ  
Coordinadora de Mercadeo

## CONTENIDO

Portada.....	1
Editorial Un boletín llamado El Cardumen.....	2
Fonducar en casa a través de la virtualidad...	3-6
Los primeros auxilios psicológicos -PAP- ante la crisis.....	7
Impacto de los medios de comunicación ante la pandemia por COVID-19.....	8
Los NINIS, jóvenes que no estudian ni trabajan.....	9
Cuento de Fundequidad Un perro amigo.....	10
Cuento de Fundequidad Las montañas molestas.....	11
Eneagramas.....	12
El A.D.R. de la Actualización del conocimiento.....	13
Sudoku.....	14
Exequiales.....	15
Galería Fonducar.....	16

## CONTÁCTENOS

[elcardumen@fonducar.com](mailto:elcardumen@fonducar.com)  
Sede Principal Milcíades Zúñiga Lorduy.  
Pie del Cerro, Centro Comercial Portal  
de San Felipe, locales 138 y 139  
Teléfono: PBX 6517079

[gerencia@fonducar.com](mailto:gerencia@fonducar.com)  
[bienestar@fonducar.com](mailto:bienestar@fonducar.com)  
[auxiliarbienestar@fonducar.com](mailto:auxiliarbienestar@fonducar.com)  
[servicios@fonducar.com](mailto:servicios@fonducar.com)  
[contabilidad@fonducar.com](mailto:contabilidad@fonducar.com)  
[asistentedecontabilidad@fonducar.com](mailto:asistentedecontabilidad@fonducar.com)  
[creditos@fonducar.com](mailto:creditos@fonducar.com)  
[auxiliarcreditos@fonducar.com](mailto:auxiliarcreditos@fonducar.com)  
[gestionadministrativa@fonducar.com](mailto:gestionadministrativa@fonducar.com)  
[mercadeo@fonducar.com](mailto:mercadeo@fonducar.com)  
[gestionfinanciera@fonducar.com](mailto:gestionfinanciera@fonducar.com)  
[mercadeo@fonducar.com](mailto:mercadeo@fonducar.com)

# FONDUCHAR en casa a través de la VIRTUALIDAD

En Fonducar seguimos trabajando por el bienestar de nuestros asociados y sus familias, por ello durante los meses de junio a agosto del año en curso se desarrollaron diversas actividades formativas y de buen aprovechamiento del tiempo libre en modalidad virtual, a través de la plataforma Zoom y Facebook live, estas fueron:

En el mes de junio se realizaron con éxito tres actividades:

**Charla: ¿Cómo establecer normas y reglas en el hogar desde el amor?.** Se llevó a cabo el 5 de junio. En total se beneficiaron 191 personas entre asociados y familiares, de los cuales 29 estuvieron conectados vía ZOOM y se realizaron 162 reproducciones en Facebook live.

En fecha 12 de junio se realizó la **charla: Resolución de Conflictos en el Hogar.** Se beneficiaron 214 entre asociados y familiares, de los cuales 29 personas estuvieron conectadas a través de ZOOM y se realizaron 185 reproducciones en Facebook live.

Del 8 al 12 de junio se desarrolló el **Curso de Excel intermedio**, mediante la plataforma ZOOM. En total se inscribieron 71 personas entre asociados y familiares.



En el mes de julio tuvimos variedad en las temáticas abordadas: un toque de cultura a través de la música; se compartieron tips sobre nutrición, para seguir dándole sabor a nuestras comidas de una manera saludable; se habló de desarrollo personal en población adolescente y finalizamos el mes con una actividad recreativa para población infantil que nos llenó el corazón con tantas sonrisas de niños y niñas, hijos o nietos de asociados.

Y dentro del componente cultural, el 03 de julio se realizó la **Charla: Salsa como Movimiento Cultural**, una actividad con mucho sabor caribe. En esta se contó con la participación



del Dr. Carlos Díaz Redondo como facilitador, quien demostró amplio conocimiento sobre el tema. En total se beneficiaron 321 personas, de las cuales 33 estuvieron conectadas a Zoom y se presentaron 288 reproducciones en Facebook live.

**2. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CALIDAD NUTRICIONAL, ORGANOLÉPTICA Y TECNOLÓGICA DE LOS ALIMENTOS.**

**2.1 FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CALIDAD NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS**

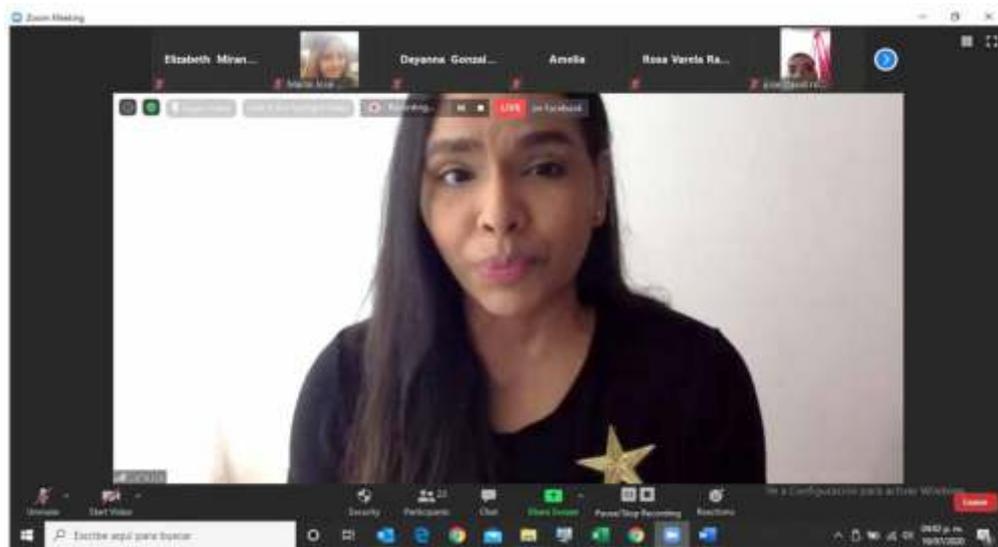
➤ **SUSTANCIAS ANTINUTRICIONALES: INHIBIDORES DE MINERALES, ANTICARBOXIDASAS, INHIBIDORES DE PROTEASAS, ANTIVITAMINAS, ETC**

SUSTANCIAS ANTINUTRICIONALES	FUENTES	EFFECTO ANTINUTRICIONAL
TANINOS	Cereales, legumbres, café, té, chocolate	Disminuyen la digestibilidad de proteínas, fibra, carbohidratos y minerales
LAPONINAS	Legumbres, soja, quinoa	Inhibe absorción de hierro
GLUCOSAMINAS	Café, té, trigo, granos	Inhibe absorción de calcio
LECTINAS	Legumbres	Disminuyen la digestibilidad de proteínas, Complejan minerales, calcio, hierro, magnesio, zinc y sodio. Se une al amoníaco, proteínas, enzimas y disminuye la bioactividad de otros
ÁCIDOS FENÓLICOS	Cereales, legumbres, té, verduras	
TRICLOROGENICOS	Café, té, menta, melón, té verde, alfalfa, maní, soja, almendra, nueces, té, trigo y arroz	Interfieren en la absorción del yodo
INHIBIDORES DE PROTEASAS	Legumbres, soja, tubérculos, arroz, trigo y avena	Inhibe las actividades de proteasas
ANTICARBOXIDASAS	Legumbres, trigo integral, avena, té	Disminuyen la absorción del amoníaco
OSALATOS	Espinaca, aríspago, cacao, semillas, remolacha	Forman complejos "Sal-sal" minerales, como calcio, hierro, magnesio y zinc, haciéndolos precipitar, así lo que se absorbe es disminuido

El 4 de julio se desarrolló el **Taller: Alimentación de Calidad**, la facilitadora fue la nutricionista Lena Morón. En total 44

personas estuvieron conectadas a Zoom y se realizaron 217 reproducciones en Facebook.

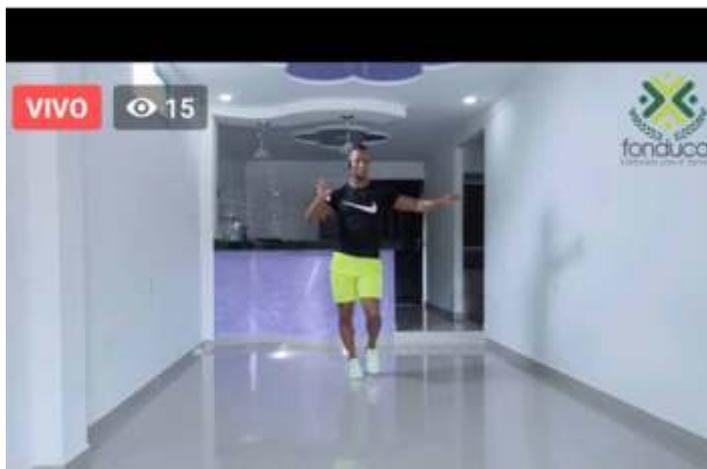
Durante los días 10 y 11 de julio se llevó a cabo el **Taller Mis Sueños**, con una intensidad de dos horas por sesión, a cargo de la psicóloga Vanessa Sánchez Coquett. En total se beneficiaron **133 adolescentes y jóvenes** en edades entre los 13 y 19 años, de los cuales 31 estuvieron conectados a Zoom y se realizaron 102 reproducciones en Facebook.



**Taller de Magia e Ilusionismo.** Se llevó a cabo el sábado 25 de julio, fue transmitida en vivo por ZOOM y Facebook live. En total se beneficiaron 541 asociados y familiares de los cuales 58 estuvieron conectados por Zoom y 483 por Facebook live.

Para el mes de agosto la programación incluyó actividad física, a través de Clases de Rumba, curso de Excel Avanzado y se finalizó con un taller de escritura titulado Aspectos de la Narración Literaria.

**Clases de Rumba.** Estas se llevaron a cabo durante los días sábados 01, 08, 15, 22 y 29 de agosto del año en curso, cada sesión tuvo una duración de 40 minutos, en modalidad virtual. La transmisión se hizo en vivo por Facebook live y el instructor fue el profesor José Méndez. Los asociados que se conectaron en el vivo por Facebook fue de aproximadamente 15 personas por día, sin embargo, se cuenta con un promedio de 300 reproducciones por cada video grabado de estas clases a corte de finales del mes de agosto.



Durante la semana del 10 al 14 de agosto de 2020 se realizó el **Curso de Excel Avanzado** en modalidad virtual, a través de la plataforma Zoom. El instructor fue el ingeniero Huber Noreña. En total se beneficiaron 33 personas.



Y cerramos el mes con la realización del **Taller Aspectos de la Narración Literaria** durante los días 21 y 28 de agosto del año en curso, también en modalidad virtual, a través de Zoom. El tallerista fue el docente Lázaro Valdelamar, Lingüista. En total se inscribieron 18 personas, entre asociados y familiares. Las clases quedaron grabadas y se subirán a la cuenta de Facebook de Fonducar, para que más personas tengan la posibilidad de acceder a estas.

**Tortas de Cumpleaños de Asociados.** Por otra parte, para este 2020 Fonducar está entregando a sus asociados un obsequio en su cumpleaños, a saber, una torta, la cual es distribuida a través de la Repostería D'Neyla. Así van las entregas:



Fonducar, desde el área de Bienestar Social, sigue activo trabajando en pro de continuar contribuyendo con el bienestar de sus asociados y familias, en cumplimiento de su misión, por lo cual invitamos a toda la base social a que sigan atentos a todas la publicaciones y mensajes de correo electrónico de promoción de servicios y actividades del Fondo.

# Los primeros auxilios psicológicos -PAP- ante la crisis

La crisis, evento psicológico que padecen todos los seres humanos en las diferentes etapas de la vida. Los seres humanos a lo largo de su existencia pasan por un sinnúmero de sucesos que conforman su estado emocional, el cual puede ser positivo o negativo, según el estímulo y la personalidad del individuo. Slatkovic (1996), define la crisis como “un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por una incapacidad del individuo para manejar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo”.

Se identifican tres tipos de crisis: Las Circunstanciales, las De Desarrollo y las Antrópicas. Las primeras, se caracterizan por ser inesperadas, el estímulo es externo o ambiental, ejemplo, violaciones, secuestros y fallecimientos...; las De Desarrollo, son esperadas y exceden la capacidad de respuesta de las personas, se manifiestan en los cambios biológicos, es decir, niñez, adolescencia y adultez. La respuesta depende de la percepción, cultura y personalidad; las Antrópicas, se deben a errores o fallas en la aplicación del conocimiento, ejemplo, por el mal almacenamiento de productos químicos, el derrame en el transporte de combustibles, entre muchas otras, que afectan a un gran número de personas. Es importante destacar que toda crisis genera cambios en el estado físico, psicológico y social. Tomando la frase reflexiva de Stephan Gundel-2005: “El lidiar con las crisis significa lidiar con pesadillas; y las pesadillas son menos amenazantes si alguien enciende la luz”. Encender la luz, es ayudar a recuperar la homeostasis psicológica a través de Los Primeros Auxilios Psicológicos, que lo define la OMS-2010 como: “Una respuesta humana, de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar ayuda”.

Los Primeros Auxilios Psicológicos se convierten en una herramienta fundamental para mejorar la salud mental de las personas y su manejo de forma integral. Se aplican generalmente en el sitio donde se dio el acontecimiento, o donde fue trasladada la persona para ser atendida. El objetivo es restablecer el equilibrio y apoyo social para evitar las secuelas psicológicas. La aplicación de esta valiosa herramienta se hace teniendo en cuenta los seis principios básicos, que son las siguientes las pautas del qué hacer en cada uno de ellos:

**1.- Contacto psicológico:** es el contacto de la empatía, es fundamental la escucha activa, que sea espontánea, evitar el “furor curandis” de que tanto nos habla Freud; es importante



reentrenar en la respiración consciente, que sienta apoyo, que perciba que está siendo escuchada; esto contribuye a disminuir la intensidad de la ansiedad generada por causa de la crisis.

- 2.- Analizar las dimensiones del problema:** escuchar sobre el detonante que condujo a la crisis, en donde exprese el ¿cómo, cuándo y por qué?, para determinar las necesidades que de forma inmediata debe resolver -jerarquizar necesidades-
- 3.- Estudiar las posibles soluciones:** generar alternativas para resolver las necesidades inmediatas y primarias, los pros y contras de cada solución.
- 4.- Asistir en la ejecución de pasos concretos:** se caracteriza por implementar conductas facilitadoras, resolutorias, que permitan que la persona lleve y trate su crisis.
- 5.- Conectar con redes de apoyo:** es fundamental determinar el tipo de crisis y sus manifestaciones, para su remisión oportuna a una institución de salud o a un organismo de control y vigilancia.
- 6.- Seguimientos para verificar el progreso:** el objetivo principal de este último principio, es el acompañamiento, de forma personal o virtual para comprobar si la crisis fue resuelta.

# Impacto de los medios de comunicación ante la pandemia por COVID-19



A través de los medios de comunicación impresos y digitales, radio, televisión y redes sociales, los pueblos de todos los países sin importar su ubicación geográfica en el mundo han estado informados y desinformados también de los sucesos relacionados con el COVID-19.

Desde su inicio en Wuhan, China, hasta hoy ocho meses después, las opiniones convergentes y divergentes de epidemiólogos, inmunólogos, infectólogos, de médicos de otras especialidades, es decir, de científicos reconocidos y otros no tantos. De todo lo relacionado con el virus pandémico; con ellos nutrimos nuestro conocimiento sobre el SARS-CoV-2 y nos encargamos de propagar esos conceptos según nuestras particulares interpretaciones; la mayoría de las veces equivocada, que llevan a la incertidumbre y al miedo.

El trauma social incide en nosotros y hace que no nos aceptemos como pacientes, las pruebas que determinan si somos o no positivos de la enfermedad y nos lleva a un error grave a auto medicarnos y usamos menjunje en lugar de asistir a los lugares sanitarios orientados por profesionales de la salud. Ese miedo como estado emocional nos impide percibir, analizar y aceptar la realidad de los acontecimientos referidos al SARS-CoV-2 entonces, ¿Qué hacer? Ante la incertidumbre y el miedo corresponde enfocar nuestra atención en la información veraz, popular o científica, a fin de protegernos de los traumas emocionales.

Ocho meses después de la epidemia china, dispersada rápidamente a todos los países del mundo y declarado oficialmente

por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como pandemia, la Universidad Johns Hopkins registra cada tercer día la escala de contagiados y fallecidos a nivel global; se reporta que los países que encabezan dicho registro son en su orden: Estados Unidos, Brasil, India y México. Colombia lamentablemente está en la mitad de esa indeseada lista. A los presidentes Donald Trump, Jair Bolsonaro y Manuel López Obrador, se les responsabiliza del comportamiento errático frente a la enfermedad viral. Los tres mandatarios por ignorancia o terquedad no creyeron al principio en la capacidad infectante del virus. El presidente norte americano como el brasilero se atrevieron a recomendar el uso de la Hidroxicloroquina como el medicamento anti COVID-19. El resultado de los consejos, muchos seguidores fanáticos del presidente norteamericano murieron intoxicados y en Brasil dos ministros de salud renunciaron en plazo de dos meses ante la porfía de su presidente.

De Colombia habría que decir que el no cumplimiento riguroso por parte del pueblo por las medidas de seguridad, cuarentena y distanciamiento social, ha permitido los continuos rebotes de contagiados; las cifras de fallecidos asciende a 25 de agosto de 2020 a 18.000 muertos y 552.000 contagiados.

Aún no se conoce bien la fisiopatología de la enfermedad COVID-19, esto explica que a la fecha no haya un tratamiento eficaz y seguro avalado por los órganos oficiales como Organización Mundial de la Salud (OMS), Agencia Europea del Medicamento (EMA), ni de INVIMA (Instituto Nacional de Medicamentos y Alimentos). Sin embargo, en determinados momentos algunos de ellos han opinado sobre algún medicamento en particular, por ejemplo, "la OMS acoge con satisfacción los resultados de un ensayo sobre el uso de dexametasona en el COVID-19". Este anuncio ocasionó una masiva automedicación global y se sabe que el medicamento solo tiene efecto en la inflamación pulmonar y recordemos que la enfermedad es multisistémica en donde la dexametasona tiene pocos efectos. El INVIMA, no avala ninguno de los medicamentos que se vienen utilizando contra la enfermedad, solo permite el uso de ellos en la investigación clínica a nivel hospitalario. Entre tanto los tratamientos seguirán siendo sintomáticos hasta que llegue una vacuna confiable y aprendamos a vivir con el COVID-19 como una enfermedad endémica como tantas otras virales que existen en el mundo.

## Los NINIS, jóvenes que no estudian ni trabajan

Un informe publicado por el Banco Mundial confirma que Colombia es el segundo país de Latino América con mayor población de ninis, personas entre los 14 y 24 años que ni estudian ni trabajan.

Esta no es buena noticia pues los jóvenes son el activo humano más importante de un país. En Colombia de 3 a 6 millones de jóvenes que hay en el mercado laboral 1.3 millones están desempleados, y el grupo más golpeado por el desempleo son las mujeres jóvenes con tasas de hasta 20%, millones de hogares colombianos padecen la angustia, la desesperanza de tener uno o más jóvenes que ni estudian ni trabajan.

La deserción escolar en especial de los hombres para buscar trabajo, el embarazo precoz y/o el matrimonio temprano en las mujeres son las causas principales que convierten a los jóvenes en ninis.

Los más golpeados por el problema "ninis" son las familias humildes. El informe del Banco mundial indica que casi el 60% de los ninis de Latinoamérica provienen de hogares pobres y vulnerables, pero el problema no se limita a Latinoamérica según la OIT 75 millones de jóvenes en el mundo, ni estudian ni trabajan por esa razón han surgido movimientos como los indignados que realizan multitudinarias marchas y protestas en países como España, Francia, Alemania e Italia.

Para mitigar este problema, en Colombia se expidió la ley del primer empleo, que creó incentivos tributarios a las empresas que contraten jóvenes, pues si no resolvemos el problema estaremos expuestos a perder los beneficios del "bono demográfico" resultante de tener una población trabajadora joven.

Es un problema de formación, los padres son culpables de tener hijos ninis pues esos padres súper protectores que les dan todo, les

sirven todo, los acompañan en todo, y les dan dinero a ojos cerrados son los principales creadores de ninis en el mundo.

También se convierten en ninis los jóvenes que reciben remesas de padre o madre ausentes. En un artículo publicado en El Tiempo en 2006, "La migración de risaraldenses está creando generaciones de (huérfanos con padres vivos), 2 de cada 10 hogares risaraldenses tienen un familiar en el exterior, Pereira es la ciudad con mayor vocación migratoria" y esta situación se puede extrapolar a cualquier ciudad del país.

Esto crea problemas emocionales pues para estructurar la personalidad, niños y niñas necesitan la figura paterna y materna, y la carencia de uno de ellos o de ambos genera un vacío y problemas psicológicos y emocionales, los niños la mayoría de las veces quedan a cargo de los abuelos, pero a ellos les queda difícil ejercer disciplina.

Estos niños y adolescentes se vuelven inmanejables, llega un momento en que los abuelos no los pueden controlar y quedan a la deriva, carentes de afecto y cuidado.

La alcaldía de Bogotá acaba de lanzar el programa "Retou" para rescatar a por lo menos 8.000 NINIS brindándoles oportunidades de educación gratuita. Buena iniciativa pues nuestros jóvenes necesitan mucha atención no solo de la familia sino también del Estado.

remigioandres5@gmail.com

Fuentes:

- [www.eltiempo.com>documentoCMS-3229987](http://www.eltiempo.com/documentoCMS-3229987)
- <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/oportunidades-de-formacion-8000-jovenes-que-ni-estudian-ni-trabajan>



En el mes de mayo del año en curso, Fundación Equidad Seguros, aliado estratégico de Fonducar, realizó el Concurso de Cuento Pensar Solidario, en el cual la temática a abordar era describir cómo podría ser el mundo en 2050. A continuación, se presentan algunos cuentos participantes de la autoría de hijos de asociados:

## UN PÉRRO AMIGO



Era un 24 de febrero de 2050, cursaba quinto de primaria, me levante temprano para ir el colegio como de costumbre, pero mi mamá me dijo que mi transporte escolar, un bus volador tenía dañado su sistema de vuelo, en vista de eso y para no llegar tarde a clases, saque mi patineta voladora, agarre mi morral y salí al colegio.

En el camino sentí una bulla tras de mí y eran Juan, Olga y Camilo compañeros de aula en el colegio que también venían en sus patinetas voladoras, fue tanto el desorden que traíamos que casi me estrello con una casa, pero bueno al final llegamos al colegio.

Qué alegría nos dio el recibimiento de un compañerito que cumplía años y habían bombas y dulces en el salón de clases, hubo un happy birthday de todos que se escuchó en casi todo el colegio. Después de celebrar el cumpleaños de Tony45, empezaron las clases, el profesor abrió su holograma mostrándonos las partes de una célula, muy interesante esa temática, porque cuando veía la célula, me acordaba que se parecía a las tortillas de maíz que preparaba mi abuela, ya de regreso a casa ese día veníamos varios en nuestras patinetas, de repente en una calle vimos salir perritos y gatos con collares de colores en sus cuellos e iban muy alegres obedeciendo a su dueño, al llegar a casa me sentí con ganas de salir también a pasear igual que esos perritos y gatos, pero mis papas se la pasan todo el día frente a computadores trabajando y no me dedican tiempo, acostada en el sofá de la sala se me ocurrió una idea para salir, fui a mi cuarto me metí a mi capsula que me ponía la

ropa sola, cogí mi reloj que sacaba la pantalla en el aire, me puse mis zapatos, salí y al llegar al parque les dije a mis otros amigos que había visto unos perritos con unos collares hermosos mis amigos y yo fuimos donde los perritos, le dijimos hola pequeños, y una voz nos responde "no me digas pequeño ya soy grande", mis amigos y yo nos quedamos sorprendidos, le preguntamos a los perritos como podían hablar ellos dijeron que era por el collar que los hacía hablar, ella respondió wao que chévere no sabía que había salido ese collar y lo más interesante es que podemos hablar con los cachorros, ellos les dijeron chao nos vemos y se fueron de ese lugar.

Al día siguiente tocaba hacer un experimento en el colegio de ciencia, hice un volcán explosivo donde explotaba lava de mentira pero quemaba igual, había que tener mucho cuidado con eso ya que era un experimento muy delicado, al llegar a la sala de experimento me tocaba el turno, salí y explique de que se trataba el experimento y como lo hice, al prender el volcán me cae lava en mi brazo derecho y gritaba de ardor, me llevaron al hospital, cuando estaba allí, en una de las habitaciones del hospital me dijeron eso no es nada te pasamos este artefacto por encima la quemadura y te vendamos el brazo y no pasa nada, es problema resuelto y así fue, me pasaron la máquina y el brazo me quedó como nuevo y se lo vendaron por que el brazo le quedó roto.

De regreso a casa me fui a la sala a ver una película pero vi, que me faltaban las palomitas, llame a el supermercado a que me trajeran palomitas pasaron como diez minutos y me tocaron la puerta, dije de seguro son mis palomitas de maíz, salí corriendo a la puerta y había un robot que me traía las palomitas el robot me dice señorita a qui le traigo su pedido, pase por el pecho del robot mi tarjeta y fue pagado el pedido, el robot luego se fue.

Siendo aproximadamente las 4 de la tarde escuche ladridos de un perro fuera de la casa, salí corriendo y vi tirado a uno de los perros que días anteriores vi pasear cuando regresaba del colegio, me acerque y lo levante hasta entrarlo a la casa, con la sorpresa que una de sus patas estaba quebrada y lo más intrigante fue que no sangraba o algo así, y era porque el perro era un robot. ah sorpresa la mía, llame a mi mamá que enseguida busco ayuda, fue tratado por un veterinario cibernético que curo su herida.

Fue tanto el agradecimiento del perrito que desde ese día es mi perro amigo, me visita constantemente, jugamos y somos muy felices.



CUENTO DE  
**Fundequidad**  
Fundación La Equidad Seguros



# LAS MONTAÑAS MOLESTAS

**H**abía una vez un niño que se encontró una montaña. Y después se encontró otra, y otra, y eran tres montañas. Pero el niño no sabía que las tres montañas estaban vivas. En realidad, ellas estaban dormidas.

Así pasó mucho tiempo, hasta el año 2050. Cierta día, el nieto de aquel niño se preguntó a sí mismo: ¿por qué no hacer una fiesta? Y entonces, la organizó, e invitó a dos amigos y a varios familiares. Entonces, las montañas se despertaron por la música que estaba sonando muy fuerte. Y luego, ellas se inclinaron para un lado, como bailando, pero no pasaba nada, los invitados no reaccionaban, como si no les importaran. Por eso, las montañas se enojaron como un trueno.

Algo que este niño no sabía, era que una de ellas no sólo era una montaña, sino un volcán activo. Entonces, les avisó a todos los invitados, pero ninguno le creía. Sin embargo, el volcán rabioso estaba quemando todos los globos de la fiesta, pero gracias a Dios todas las personas se fueron y nadie murió, hasta que el volcán se tranquilizó. Así se salvaron todos, y después reflexionaron sobre las montañas que antes desconocían, y cómo debían convivir en paz con ellas.

Desde entonces, unas y otros, las montañas y los niños, vivieron felices para siempre.

# ENEAGRAMAS



Herramientas de autoconocimiento, de desarrollo y transformación personal. Método para investigar sobre uno mismo y para desarrollarse como persona. Uwe Boschemeyer, Psicólogo, presenta en su obra "Los nueve rostros del alma" los eneátipos.

Una estructura de personalidad requiere del análisis profundo del eneagrama, se conoce al escucharla, hacerle preguntas y estudiarla. Ningún tipo es mejor o peor que otro, todos tienen su propia forma de ser, sus dificultades y posibilidades específicas, por eso todos los tipos son indispensables para la sociedad. Todo lo que aportamos a la vida, mediante nuestra predisposición y educación, todo lo que descubrimos como seres adultos, forma parte de la vida humana y del camino hacia el desarrollo de nuestra personalidad. Cada tipo está formado por aspectos hereditarios y por la educación.

## ENEATIPOS:

- **EL REFORMADOR.** *Aspira a llegar muy alto y no se contenta fácilmente con lo que tiene. Quiere cambiarse a sí mismo y al mundo. La vida debe ser lo más perfecta posible, pero también podrá llegar a cambiarse a sí mismo admitiendo que muchas cosas sean como son.*
- **EL ALTRUISTA.** *Quiere que le necesiten. Para él lo que tiene sentido es ayudar a los demás y por ello regala su amor y a veces llega a entregarse a sí mismo, pero cuando aprende a amarse a sí mismo, no solo consuela el corazón de los demás, también el suyo.*

- **EL GANADOR.** *Disfruta con la admiración de los demás y se esfuerza por conseguirla. A menudo tiene puesta una máscara detrás de la cual apenas se le ve, pero si se reconoce a sí mismo, resulta tan evidente como el agua clara.*
- **EL ROMANTICO.** *Ama lo peculiar y por ello va en busca del tesoro peculiar. En ocasiones parece que el camino es su único objetivo, pero cuando encuentra su hogar interior y el mundo ordinario se convertirá en el lugar donde podrá reposar su alma.*
- **EL OBSERVADOR.** *Necesita distanciarse de aquello que parece demasiado vivo. Cuando alguien se acerca demasiado a él, destruye los lazos que lo unen a los demás, pero cuando siente que su soledad es demasiado profunda, elige el camino que le conduce al jardín de la humanidad.*
- **EL LEAL.** *A veces parece necesitar a las personas más que a sí mismo. Normalmente busca la compañía de aquellos que comparten su misma opinión, pero cuando intuye que él es más que uno de ellos, se pone en pie y sigue su propio camino.*
- **EL OPTIMISTA.** *Busca el placer. La alegría, la fortuna y a menudo la encuentra*
- **EL LIDER.** *Está muy enraizado con su propia fuerza. Necesita retos para poder sentir su fuerza y hacer mejor a los demás. Con frecuencia la vida para él es lucha y el niño que lleva en su interior también conoce el lado tierno de la vida.*
- **EL CONCILIADOR.** *Donde se siente más a gusto es en su mundo interior oculto. El mundo a menudo le supone una carga y sólo le aparta de aquello que vive en su interior, pero él comenzará a abrirse al mundo cuando llegue a experimentar sus propias fuerzas.*

aluznajera@hotmail.com

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:

- BOSCHEMEYER, UWE. *Eneagramas: Los nueve rostros del alma*
- BORJA, VILASECA. *Conocerse a uno mismo a través del eneagrama.* El País semanal. 2.014

# El A.D.R. de la Actualización del CONOCIMIENTO

La actualización del conocimiento está relacionada con el transcurrir del tiempo, obvio que el presente es el que tiene mayor significación, mientras que el referido al pasado por obsolescencia carece de interés; en cuanto al futuro, el conocimiento no sobrevendrá si el aprendizaje no se renueva continuamente, es decir, permanecerá en tiempo vigente, en el ahora.

El aprendizaje en cada una de las tres etapas de la actualización basado en el código A.D.R., es decir en "Aprender, Desaprender, y Reaprender", contenidos es la reflexión axiomática del escritor y futurólogo norteamericano Alvin TOFFLER, quien en 1970 visionó y predijo: en el Siglo XXI será analfabeta la persona que no sea capaz de aprender, desaprender y reaprender.

El aprendizaje en cada una de las tres etapas de la actualización y cualquiera que sea el método a seguir, valga decir autodidactismo (autoaprendizaje), o el dirigido, enseñanza-aprendizaje es una actividad compleja que exige determinación personal, autocrítica, autovaloración y autoreconocimiento de las capacidades intelectuales o destrezas que permitan la adquisición del conocimiento original o renovado, los cuales deben ser percibidos,

analizados y mentalizados para posteriormente, mediante razonamiento lógico, poder expresarlo o comunicarlo con asertividad.

El aprendizaje no debe ser repetitivo ni memorístico, ideal que se afiance siempre en lo conceptual, creativo e innovador, a fin de que tenga reconocimiento y validez perdurable a través del tiempo y no tropiece prontamente con la obsolescencia, que exigiría el desaprendizaje y el reaprendizaje correspondiente.

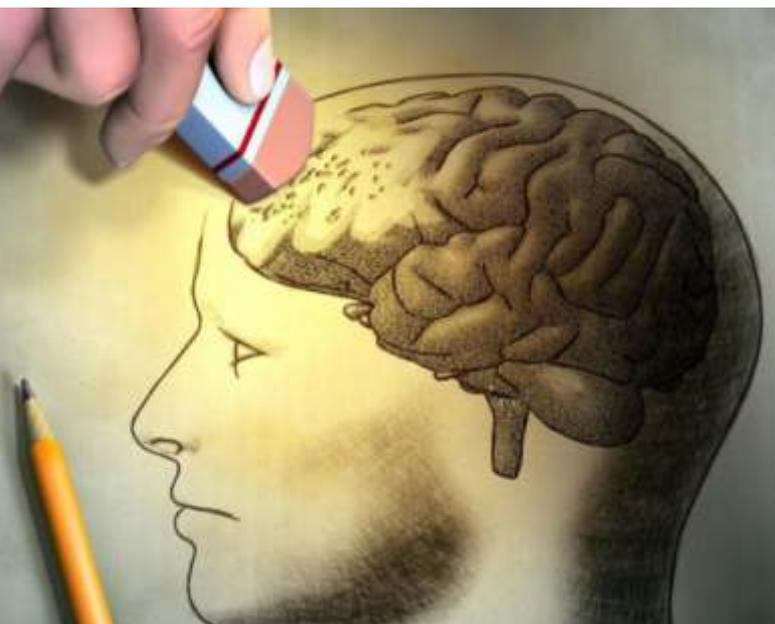
El aprendizaje más básico al que toda persona sin excepción debe acceder, es el aprender a leer y a escribir el logro de este conocimiento esencial libera a la persona del analfabetismo y de la ignorancia esclavizante; las personas analfabetas, indigna condición humana jamás participan en los desarrollos socio culturales o socio económicos, son entes pasivos de la comunidad y su destino siempre será la pobreza y el mal vivir.

El código A.D.R exige aprendizajes: aprender a aprender, aprender a desaprender y aprender a reaprender.

Aprender a aprender supone la existencia de un conocimiento previo, el aprendiz bien concientizado debe ser autocrítico de su bagaje intelectual que le permita tomar decisiones motivadas hacia la adquisición de nuevos conocimientos. La metacognición, "La capacidad de pensar sobre nuestro propio pensamiento", es la herramienta del aprendizaje que a través de la autorreflexión, autorregulación, de la autoobservación, hace de la información y percepciones se asienten en la mente como conocimientos actualizados y competitivos.

Aprender a desaprender, la segunda etapa del aprendizaje del código A.D.R., causa en principio reticencia; deshacerse de lo aprendido, crea mucha incredulidad, pero una vez se comprende que el des-aprendizaje es una actitud, una decisión valiente de deshacerse del conocimiento obsoleto cuyo ejercicio por más que se repita no dejara de ser inservible a la luz de la competencia intelectual, se aceptara el desaprendizaje y consecuentemente al reaprendizaje, utilizando las estrategias de la metacognición.

Después de haber "pasado el Rubicón" del desaprendizaje corresponde reaprender, de manera consciente y acumulada, que permita el reconocimiento del saber, el saber hacer y el saber ser.



# —SUDOKU—

	2		5					
			3	2		8		1
	8	9			1	2		
		6		7			5	
	3		8		2		7	
8	5			6		9		
		1	9			6	4	
4		8		3	7			
					4		8	

9		5	6		4			
	2			5				
7						2		
3				6	1			7
	5		9		8		1	
4			5	7				8
		1						9
				9			4	
			1		5	6		3

		3	4	7				
							9	5
8			3			4		7
	4			8	6		1	
		2						
	1			4	9		8	
4			5			9		2
							5	8
		7	9	2				

## — SOLUCIÓN ANTERIOR —

9	6	4	8	5	1	3	2	7
1	5	3	7	2	4	8	6	9
2	7	8	6	9	3	5	4	1
6	9	7	4	8	5	2	1	3
4	8	5	3	1	2	7	9	6
3	2	1	9	6	7	4	5	8
5	3	6	1	4	8	9	7	2
7	1	2	5	3	9	6	8	4
8	4	9	2	7	6	1	3	5

9	8	1	2	3	7	4	5	6
7	2	3	4	5	6	8	9	1
4	5	6	8	9	1	2	7	3
1	3	4	6	5	2	9	8	7
2	6	5	9	7	8	3	1	4
8	9	7	1	4	3	5	6	2
3	1	9	7	8	4	6	2	5
5	7	8	3	2	6	1	4	9
6	4	2	5	1	9	7	3	8

6	8	1	3	2	4	5	7	9
2	3	7	9	8	5	1	6	4
4	9	5	6	7	1	2	3	8
5	4	8	7	9	2	6	1	3
8	2	6	1	3	8	4	5	7
7	1	3	4	5	6	8	9	2
1	5	9	2	4	3	7	8	6
3	6	2	8	1	7	9	4	5
8	7	4	5	6	9	3	2	1

### FONDUCHAR INVITA A SUS ASOCIADOS Y FAMILIARES A ESCRIBIR EN EL BOLETÍN EL CARDUMEN

Temas: economía solidaria, salud, familia, solidaridad, derecho, entre otros.

Se definen los siguientes lineamientos:

- Escritos que no contengan temas partidistas, que presenten posturas políticas.
- Escritos que no contengan temas religiosos, moralistas o discriminatorios.

El Comité Editor aprobará los documentos a publicar.

Apreciado(a) lector(a): envíe sus comentarios sobre las publicaciones del Boletín a [elcardumen@fonducar.com](mailto:elcardumen@fonducar.com)

### FONDO SOCIAL DE PREVISIÓN Y ASISTENCIA "EDGARDO MANUEL DE LA CRUZ DEL VILLAR"

El Fondo Social de Previsión y Asistencia "Edgardo Manuel De La Cruz Del Villar", tiene por objeto solventar necesidades especiales de calamidad del asociado, a través del otorgamiento de auxilios económicos, provenientes de contribuciones de los asociados, de la proporción de excedentes que determine la Asamblea y de otras fuentes. Tiene cubrimiento para auxilio funerario por fallecimiento del asociado, de cualquiera de sus progenitores, de su cónyuge o compañero(a) permanente, o el de cualquiera de sus hijos menores de 18 años; por calamidad doméstica o incapacidad superior a 60 días.



## Notas Exequiales

### *Fonducar expresa sentidas condolencias a:*

- *El asociado Raúl Taylor Abello, por el fallecimiento de su señora madre Yolanda Abello de Taylor.*
- *El asociado Pedro José Maciá Hernández, por el fallecimiento de su señora madre Emma Hernández de Maciá.*
- *El asociado Luis Alberto López Maciá, por el fallecimiento de su señor padre Remigio López Garcés.*
- *La familia Gari Gómez, por el fallecimiento del asociado Álvaro Gari Vélez.*
- *La familia Gaitán Herrera, por el fallecimiento del asociado Ricardo Gaitán Ibarra.*
- *La familia Velásquez Trespalcios, por el fallecimiento del asociado Fernando Velásquez Cowan.*
- *El asociado Freddy Colpas Castillo, por el fallecimiento de su señor padre Fredy Colpas Cantillo.*
- *El asociado Eduardo López Vergara, por el fallecimiento de su señor padre Eduardo López Fernández.*

# Galería Fonducar



*Donación de 10 computadores a estudiantes de la Universidad de Cartagena.*