

ISSN 2500-8595

EL CARDUMEN

Septiembre - Diciembre / 2022



La familia Fonducar continúa **creciendo.**

UNIBAC se vincula a Fonducar.



Universidad
de Cartagena
Fundada en 1827



FACULTAD DE
BELLAS ARTES Y
CIENCIAS DE BOLÍVAR
CALIDAD DE TRASCENDENCIA

ISO 9001:2015

BUREAU VERITAS
Certification

C020.01976



La Alegría de Escribir

Al escribir estas palabras sobre el tema de la escritura, lo hago con la convicción del desconocimiento de la misma y la posición del empírico que le viene de la lectura desordenada de uno que otro autor. No poseo bases lectoras, ni escritoras, ni académicas que sostengan lo que pueda decir.

Con la escritura pretendemos comunicar algo que nos inquieta, que nos da vueltas en la cabeza y que podría tener relevancia particular o general, de aquí debe partir la importancia del escrito, considerar si eso que vamos a escribir es relevante o irrelevante.

Cuando descubrimos que sí es importante, nos sentamos a escribir: por qué, para quién, cómo, qué pretendemos; estos cuestionamientos son los que más nos deberían poner a pensar para el desarrollo del escrito, el cual no escapa ningún tipo de escritura, desde una simple carta hasta la creación de una obra literaria.

Aquí comenzamos, tal vez, a estropear un excelente tema, no por la falta de conocimiento del mismo sino por ineficacia del escritor al intentar demostrar ante todo sus grandes conocimientos, si de eso no se trata al escribir, sino de transmitir algo que consideramos importante, de una manera sencilla, con un lenguaje adecuado y breve de tal manera que no se pierda la idea central de escrito.

Lo poco que se ha dicho aquí son verdades conocidas de todos ustedes,

los lectores de El Cardumen pero, al escribir ¿cuántas veces nos olvidamos de ellas? Los grandes maestros dicen: si quieres escribir tienes que leer.



PRESIDENTE JUNTA DIRECTIVA

ALEJANDRO BARRIOS MARTÍNEZ

GERENTE

ORLANDO ARRIETA DIAZ

DIRECTOR

JESÚS ÁLVAREZ RODRÍGUEZ

COMITÉ EDITOR

MILCIÁDES ZÚÑIGA LORDUY

PEDRO JULIO MERCADO

EDUARDO LÓPEZ VERGARA

ARQUÍMEDES LAFONT HERRERA

EFRÁÍN CUADRO GUZMÁN

RODE RUIZ ROMERO

Asesora Comercial

CONTENIDO

Portada.	1
EDITORIAL: La alegría de escribir.	2
ADMINISTRACIÓN- Inflación, reto y oportunidad.	3
ADMINISTRACIÓN - ¿Cómo influyen las emociones en las decisiones de compra?	4
ADMINISTRACIÓN - Fonducar y su sistema de navegación tecnológica, uso y restablecimiento por parte de los asociados.	5
ADMINISTRACIÓN - Bienestar social al servicio de nuestros asociados.	6-7-8
Con la misma salsa de siempre.	9
Suicidio médicamente asistido.	10-11
Enojo VS. Salud.	12
Convocar al silencio.	13
¡Indiferencia!	14
La independencia olvidada.	15-16
La importancia de cultivar una actividad para el futuro.	17
Sudoku.	18
Notas Exequiales.	19
Contraportada.	20

CONTÁCTENOS

Sede Principal Milcíades Zúñiga Lorduy.
Pie del Cerro, Centro Comercial Portal
de San Felipe, locales 138 y 139
Teléfono: PBX 6517079

gerencia@fonducar.com
gestionadministrativa@fonducar.com
mercadeo@fonducar.com
servicios@fonducar.com
asesor1@fonducar.com
asesor2@fonducar.com
bienestar@fonducar.com
auxiliarbienestar@fonducar.com
contabilidad@fonducar.com
asistentecontabilidad@fonducar.com
practicantecontabilidad@fonducar.com
gestionfinanciera@fonducar.com
creditos@fonducar.com
auxiliarcreditos@fonducar.com
repcion@fonducar.com
sistemas@fonducar.com

FOTO PORTADA

Firma de contrato con UNIBAC.

INFLACIÓN, RETO Y OPORTUNIDAD

Si hay una conversación recurrente y un sentimiento compartido para el año 2022, es el del encarecimiento de los productos y servicios en el país. Después de 22 años, la inflación en Colombia ha vuelto a alcanzar índices de dos dígitos y en agosto de 2022 rompimos nuestro propio récord con la inflación acumulada más alta para este siglo, con un 10.84%.

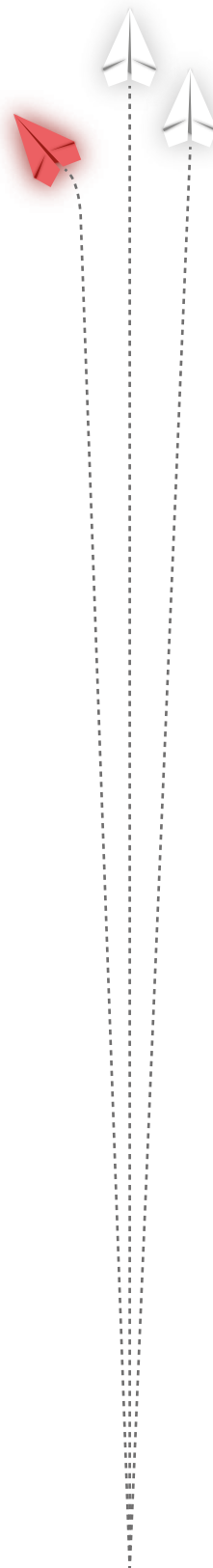
Esta situación no es exclusiva de nuestro país, se ha convertido en un fenómeno global que se explica en la confluencia de varias situaciones: inconvenientes en las cadenas de suministros, producto del Covid-19, que han afectado el transporte de productos a nivel mundial. El conflicto entre Rusia y Ucrania que ha afectado, entre muchas otras cosas, la comercialización de los bienes producidos en estos países y el precio del petróleo y sus derivados. El fortalecimiento del dólar estadounidense, consecuencia del aumento de las tasas de interés en ese país y la inversión en activos refugio que se suele presentar ante amenazas de recesión económica, lo que afecta a nuestro país debido a que Colombia importa muchos productos de diferentes sectores de la economía y la mayoría de operaciones de comercio internacional se realizan en esta moneda.

Una de las herramientas que utilizan los gobiernos para controlar la inflaci-

ón es el aumento de las tasas de interés, lo que se hace a través del Banco Central y repercute en las tasas de interés del mercado en general. Con esto, se busca disminuir el poder adquisitivo de las personas, lo que desincentiva la demanda y propende a la disminución de los precios del mercado.

Estamos en un momento en el que vale la pena repensar las compras que planeamos realizar y optar un poco más por el ahorro. Es necesario evaluar, por ejemplo, si es buen momento para comprar ese vehículo que queríamos, y que puede costar incluso un 30% más de lo que costaba en 2021 o si es mejor utilizar los recursos de los que disponemos, en el caso que el encarecimiento de productos y servicios que enfrentamos lo permita, para abrir un ahorro o realizar una inversión de renta fija y usar a nuestro favor las altas tasas de interés que ofrece el mercado.

Tenga presente que su Fondo de Empleados ha aumentado las tasas de interés en todos sus productos de captación y que esta es una excelente alternativa para invertir debido a que los beneficios de su operación se reinvierten en sus asociados y sus familias, a través de la constitución de Fondos sociales y revalorización de aportes anuales.



¿Cómo influyen las emociones en las decisiones de compra?



¿Es usted consciente de que un gran porcentaje de las decisiones de compra que tomamos las realizamos de manera inconsciente? Esto se debe a que nuestro subconsciente es el que crea las emociones y sentimientos que influyen en todas nuestras elecciones. Lo que más llama la atención es que cuando de este tipo de decisiones se trata, el tiempo que dedicamos a pensar suele ser muy limitado, ya que sin percatarnos hemos tomado la decisión en los primeros segundos del análisis de la compra.

Al momento de comprar entramos en conflicto y buscamos siempre justificaciones para convencernos de que cierto producto o servicio es bueno y necesario, pero muy seguramente en muchas otras oportunidades hemos hecho compras simplemente porque se nos antoja y no entramos en cuestionamientos o lamentos. Es por eso, que muchas compañías especializadas se han puesto en la tarea de manipularnos emocionalmente para lograr esa venta deseada.

De allí nace lo que hoy en día se conoce como marketing emocional, el cual busca transmitir un efecto positivo en los consumidores y conseguir así su objetivo, que al final es que el cliente compre. Un ejemplo claro de esto es Coca-cola, Apple, Mc Donalds, Gucci, Samsung, Dollar City, Fisher Price, Mattel. A mi parecer son empresas que se han convertido en legítimas líderes de la manipulación emocional apuntando al corazón de los clientes a través de contenidos y experiencias inolvidables que mezclan la familia, los niños, la moda, etc.

En este mundo globalizado, innovador y en constante cambio las marcas deben empezar a ser conscientes de que bueno ya no es suficiente, ahora los clientes esperan un producto exitoso. Por eso, aquellas marcas que quieran mejorar la experiencia de su público objetivo deben entender cuáles son las emociones que influyen en sus decisiones y en sus acciones, no solamente cómo se comportan o cómo piensan, sino cómo sienten.

En Fonducar no somos ajenos a estos impulsos emocionales que pueden estar experimentando nuestros asociados, por ello siempre estamos motivando al ahorro, para que al momento de anhelar realizar una compra sea un acto responsable que genere tranquilidad, y no remordimientos financieros por haber gastado sin planificar.

Su Fondo tiene el secreto para que usted ahorre todos los meses, como asociado goza del beneficio de constituir un ahorro contractual desde cincuenta mil pesos para luego invertir en esa compra soñada. También tiene la opción de abrir un CDAT desde un millón de pesos, y lo mejor es que su dinero generara intereses en muy poco tiempo.



■ servicios@fonducar.com

fonducar

y su sistema de navegación tecnológica, uso y restablecimiento por parte de los asociados

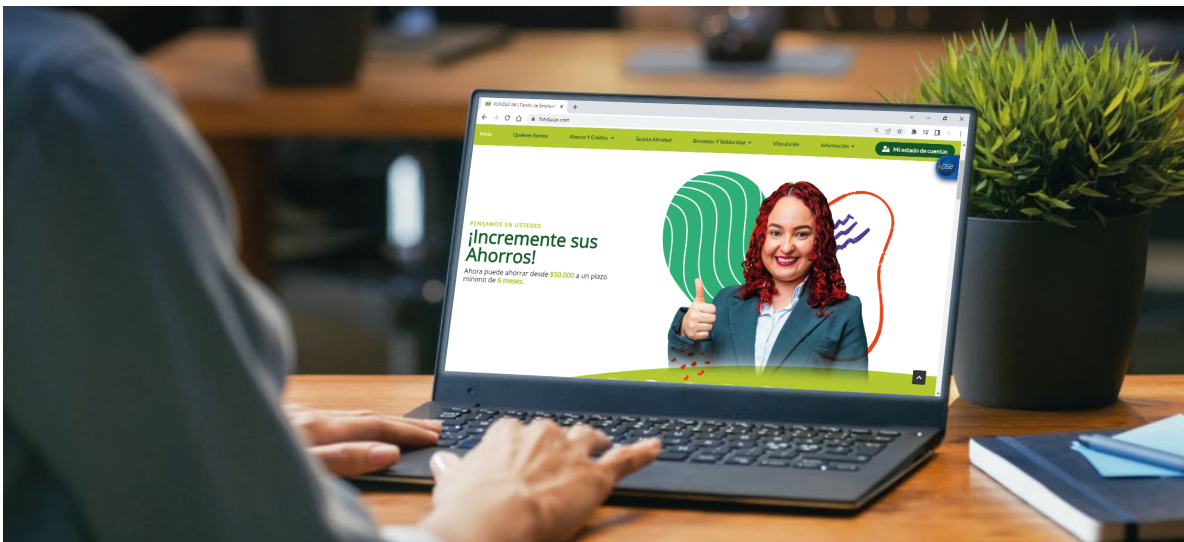
Actualmente los sistemas de información progresan significativamente facilitando y automatizando los diferentes procesos que el ser humano realiza día a día, por ende, el aplicativo web llamado Fonducar, busca minimizar la labor humana, aplicando los principios a favor de la naturaleza y utilizando el esquema cero papel; esta plataforma proporciona toda la información a los diferentes asociados para evitar:

Tráfico vehicular, tráfico peatonal y nuevas sepas de las diferentes virosis que se pueden presentar en la actualidad.

Esta plataforma brinda desde el estado de cuenta de los asociados, simulaciones de crédito, simulaciones de ahorro, descuentos de nómina, certificados por fecha, diversidad de eventos programados, entre otras opciones; y lo más importante es que cuenta con una modalidad de pago virtual “PSE” que evita la gran acumulación de personas y la realización de colas para poder pagar en un banco,

aplicando el lema de la **“solución a la mano”**. Teniendo en cuenta todo lo anterior, la página le brinda seguridad y anonimato a cada asociado; éste posee un sistema de restablecimiento de contraseña periódico, lo cual permite brindar a los asociados mayor seguridad en caso de pérdida de contraseña.

Se desea que la base social apoye la política cero papeles realizando todos los diferentes trámites a través de la plataforma web, ayudando a agilizar los diferentes procesos vigentes en la empresa y contribuyendo a un mundo mejor.



Bienestar Social

al Servicio de Nuestros Asociados

En una mirada retrospectiva del recorrido solidario de nuestro querido Fondo de empleados durante estos 25 años, es gratificante ver el crecimiento y consolidación de Fonducar en el cumplimiento de su misión: **contribuir al bienestar integral del asociado y su familia, mediante acciones solidarias, caracterizadas por su pertinencia y calidez humana**. Para efectos de este escrito, quiero centrarme en esta última frase, Calidez Humana, que considero ha sido la bandera que ha ondeado el Fondo desde sus inicios, pues, desde el liderazgo ejercido por el Sr. Milcíades Zúñiga como presidente de Fonducar, periodo 1997- 2021, y que han continuado el Sr. Alejandro Barrios, junto con los gerentes de esta gran organización, han marcado los derroteros que hemos seguido el cuerpo administrativo.

Algo que nos diferencia, en gran medida, de otras entidades financieras, es precisamente la importancia que se le da al bienestar social, que como muy sabiamente nos ha enseñado el Sr. Jesús Álvarez, visionario y por mucho tiempo miembro de junta directiva del Fondo, el core business no solo es el crédito y ahorro, sino todo el bienestar social que de este se genera.

Pero como toda historia tiene un inicio, el bienestar social de nuestro fondo nació con el Comité de Educación, año 2001, desde el cual se brindaron oportunidades de capacitación y formación, no solo en temas relacionados con la economía solidaria y ayuda mutua, sino también en otras áreas de importancia para el asociado y su núcleo familiar. Se destaca que en este mismo año se organizó y realizó con éxito la primera actividad de integración campestre que ha tenido tanta acogida, y que se realizó de manera ininterrumpida hasta el 2019, un año antes de la pandemia a causa del covid-19.

A finales del año 2006 el Comité de Educación pasó a denominarse Comité de Bienestar Social, hasta la fecha. En ese año este órgano asesor de la Junta Directiva ofertó y realizó 8 eventos, entre estos, cursos a corto

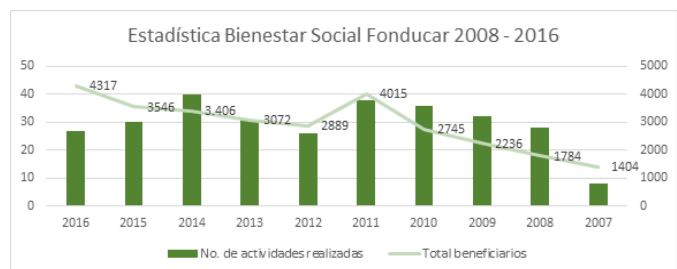
plazo, conferencias seminarios y recreación; destacándose el taller para diseñar el PESEM y el plan estratégico de desarrollo; y beneficiándose en total a 192 personas.

Para el año 2007 también se realizaron 8 cursos en diferentes temas, beneficiando a 190 participantes, entre estos, encontramos el taller de arreglos florales, contabilidad para no financieros, economía solidaria, informática básica, Internet, formación de directivos y cursos en Bella Artes.

A finales de este año Fonducar incluye en su equipo administrativo a una trabajadora social, cuyo reto fue seguir fortaleciendo el área de Bienestar Social del Fondo, y a finales del 2008 entra a completar la dupla una estudiante en practicas del programa de trabajo social de la Universidad de Cartagena, este equipo se ha mantenido desde entonces.

Para los años comprendidos entre el 2008 y el 2016, se lograron grandes metas en el área, entre ellas, incrementar el número de actividades, y con esto aumentar el número de beneficiarios, y seguir consolidando la misión de contribuir al bienestar social de los asociados y sus familias. En este periodo se realizaron en promedio 39 actividades, entre las que se encuentran la Fiesta de Integración Familiar y la Fiesta de la Solidaridad, las cuales aglutinan a un porcentaje bastante representativo de nuestra base social.

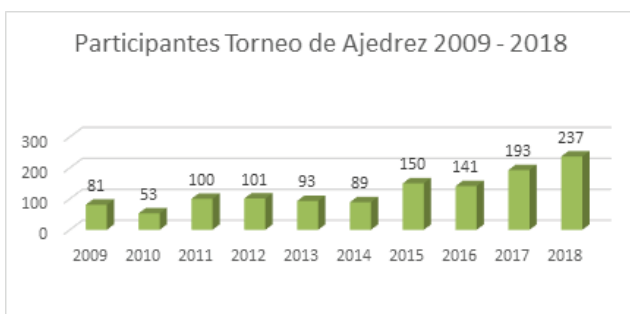
Ver tabla Estadística Bienestar Social Fonducar 2008 – 2016:



En el año 2009 se destaca la realización del I Torneo de Ajedrez de Fonducar, el cual se llevó a cabo del 26 al 29 de junio, y que reunió a 38 jugadores en categoría mayores y 43 en categoría infantil, para un total de 81 ajedrecistas. Lo que motivó a este fondo de docentes activos y jubilados universitario a promover un deporte como el ajedrez, tal como nos lo ha enseñado el docente asociado y ajedrecista aficionado César Herrera, es precisamente las bondades que éste brinda como herramienta pedagógica para el mejoramiento académico de los estudiantes.

Este evento se realizó de forma continua hasta el 2018, año en el que se logró la mayor participación de jugadores, en total se reunieron 237 ajedrecistas de las categorías Sub 8 a la Sub 14 de ligas de Bolívar, Atlántico, Córdoba y Magdalena.

Ver tabla a continuación:



En los años 2017 al 2019 se realizaron en promedio 32 actividades, también incluidas las dos fiestas institucionales del Fondo, de los cuales se tuvo una participación promedio de 6.753 personas, entre asociados y familiares.



El 2020 fue un año de grandes retos debido a la pandemia causada por el virus Covid-19, sin embargo, esto no nos limitó para continuar generando bienestar a nuestra base social, puesto que, con la ayuda de herramientas tecnológicas tales como Zoom, a través de videoconferencias, se dio continuidad a la programación de actividades, ajustadas a la realidad de la época, que permitió acortar distancias, y continuar conectados con la gran familia Fonducar.

Es así como en el 2020 se desarrollaron 42 actividades de Bienestar, de las cuales se beneficiaron 10.229 personas, y en el 2019 se realizaron 30, beneficiándose 7.795 personas en total. Esto refleja un crecimiento del 31% en cobertura y atención a los asociados y su núcleo familiar.

Luego del proceso de adaptación iniciado en el 2020, en el 2021 tuvimos que seguir ajustándonos al panorama local y global, y, con el proceso de inmunización contra la Covid-19 a través de la vacunación, aun cuando el mayor porcentaje de los eventos realizados continuó siendo en modalidad virtual, tuvimos la oportunidad de realizar algunas actividades en modalidad semipresencial, y presencial, tales como:

la entrega de Kit para adultos mayores; el Taller Decoración con Globos que se llevó a cabo en los municipios de Córdoba y Bolívar donde tenemos asociados; y la entrega del obsequio de cumpleaños en los domicilios de los asociados de Cartagena (botella de vino gato negro).



**Estadística Balance Social 2021 –
Asamblea por delegados mes de marzo de 2022**



Cabe anotar que en el 2021 hubo una disminución en el porcentaje de las actividades virtuales, producto de un análisis que desde el Comité de Bienestar y la gerencia se realizó, en el cual se infiere había un nivel de agotamiento de los asociados y familiares, o de la ocasionada por la actividad retoma tanto en el ámbito laboral como recreativo y de esparcimiento. En consecuencia, para el 2021 se retoman gradualmente algunos eventos presenciales.

También hubo una disminución en el total de actividades del Plan Operativo Anual de bienestar 2021 respecto al 2020, privilegiando aquellas que, según la participación histórica, generan mayor impacto positivo en términos de acogida de los asociados. Así mismo, destacamos que la meta de beneficiarios para el 2021 fue de 5.711, sin embargo, se logró superarla, puesto que en total se beneficiaron 6.392 personas de la base social, 681 personas más respecto a la meta que se había estimado.

Para el año 2022 seguimos trabajando en esta gran misión de contribuir al bienestar de nuestros asociados y sus familias, poco a poco continuamos retornando a la presencialidad a través de actividades como la entrega de tarjetas recargadas para jugar en el parque de diversiones Playland, los bonos de cine para lo jóvenes, de los cuales han podido disfrutar hijos y nietos de los asociados, y el tradicional taller de manualidades navideñas, entre otros eventos realizados.

Y, después de dos años, volveremos a encontrarnos en la Fiesta de la Solidaridad, para celebrar el aniversario No. 25 de nuestro preciado Fondo de Empleados.

▪ bienestar@fonducar.com

CON LA MISMA

SALSA

de siempre



¿Por qué en Cartagena se sigue escuchando el mismo repertorio de música salsa desde hace más de medio siglo?

En la ciudad, esta música funciona como banda sonora del devenir de sus acontecimientos, casi sin importar el cambio de una generación a otra. En otras palabras, la actualización del gusto musical masivo cartagenero, al parecer, se estanca en materia salsera.

Aquí vale destacar un aspecto: nuestra sociedad actualiza el gusto musical en géneros distintos a la salsa: vallenato y champeta en sus distintas expresiones. De manera que, mi apuesta es que en Cartagena se escucha la misma salsa de siempre porque la motiva la nostalgia por una ciudad que fue y no volverá.

La música en la vida social, reafirma la identidad individual y grupal. Una identidad salsera que, en Cartagena, se asimila a la memoria, al recuerdo, a la reminiscencia, al sentimiento, los sabores y los aromas propios de un lugar tranquilo, donde no te pasaba nada. Añoranza de una convivencia barrial, popular y fraterna donde la maduración en grupo se daba en los bailes, en las esquinas, en las fiestas, en la conversación de pretil, en los cines sin techo y en la parada de los buses de palo.

Se podría decir, que el día en que se deje de escuchar esa música, se acaba Cartagena, por lo menos, la salsera. Y aquí es momento de retomar la pregunta inicial, para destacar lo siguiente: en La Habana, en San Juan, en Miami, en Nueva York, en Ámsterdam y en París, en Ciudad de México, en el Callao y en Lima, en Guayaquil, Caracas y Panamá, en Cali, en Pasto y en Quibdó (y en algo Barranquilla) se

piensa, se confecciona y se produce salsa que no se programa en Cartagena ni en la radio, ni en los salseros, ni en la academia.

Es una situación muy extraña, en verdad. Y lo digo porque el son de Oriente se produce todos los días de Dios, pero, nada que se actualiza Cartagena en esa materia, por lo menos, como ocurre en otras latitudes del Caribe y el continente americano.

Hay una excepción en la canción **“Me hace daño verte”** del cubano Freddy Ernesto Gamboa, residente en Ecuador. Se trata de un son convertido en hit internacional. Canción de despecho, tema que encaja con una experiencia amorosa universal, lo puede explicar su conexión con el público masivo.

Canción que se viralizó en tik – tok porque un niño la canta con pasión en un concierto. Si no es por eso, la canción, no llega a Cartagena, ni se pega. Ni se conoce como ocurre con tantos artistas y con tanta salsa buena que hay en la actualidad. Un fuerte contraste con los conciertos de este año en Quibdó y en Cali que ofreció el gran trompetista cubano Alexander Abreau y su orquesta Habana de Primera.

La banda sonora de nuestra ciudad, más bien, se actualiza con las canciones de la **“Toxicosteña”**. La banda sonora del desbarrancadero.

▪ ricardo_chica@hotmail.com



SUICIDIO MÉDICAMENTE ASISTIDO

El suicidio médicamente asistido (SMA) es legal en Colombia a partir de la sentencia proferida por la Corte Constitucional de fecha 12-05-2022, por medio de la cual se despenalizó el inciso 2 del art. 107 del código penal. Prestar ayuda a una persona para poner fin a su vida, no es un asunto menor, por el contrario, es una decisión valiente y difícil de tomar, debe ser siempre vigilada por el Estado (Ministerio de Salud).

Debemos tener presente que no es lo mismo la eutanasia que el suicidio médicamente asistido; la primera es una opción permitida en Colombia desde 1997, sentencia C-239 hoy ratificada y reglamentada por la ley 20 de 2015, es una forma lícita de garantizar el derecho a morir dignamente. Tanto la eutanasia como el suicidio médicamente asistido son mecanismos legales. La eutanasia es el procedimiento mediante el cual un profesional de la medicina (Médico) causa la muerte de una persona que cumple con los requisitos legales. En cambio, en el suicidio médicamente asistido, la persona causa su propia muerte por medio de dosis letales de un medicamento que le provee o formula también un médico.

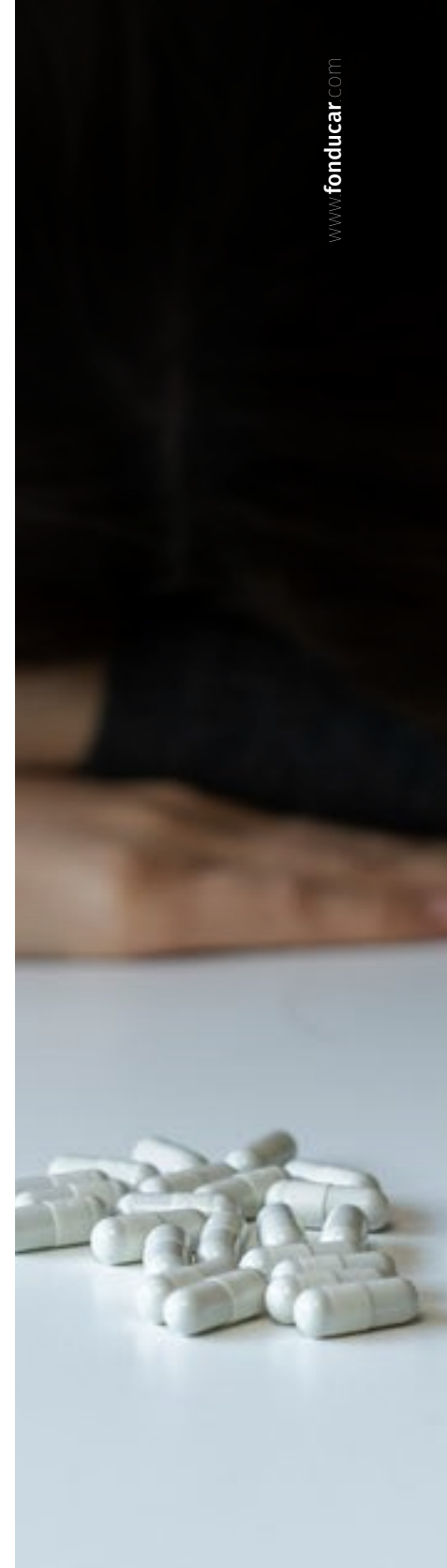
La eutanasia y el SMA, junto con los cuidados paliativos y adecuación del esfuerzo terapéutico, integran las cuatro opciones que tienen las personas para ejercer su derecho a morir dignamente en Colombia.

Para solicitar el procedimiento se requiere: a) Manifestar el consentimiento de manera libre, informada e inequívoca. Esta manifestación la puede hacer en forma verbal o escrita, en cualquier momento antes de tener una enfermedad o luego de conocer su condición médica. b) Ser diagnosticado con una enfermedad grave e incurable. c) Considerar que los dolores y el sufrimiento son incompatibles con la idea de dignidad.

Explicación Jurídica: El art. 107 del Código Penal establece, con el título de “Inducción o Ayuda al Suicidio” lo siguiente: “El que eficazmente induzca a otro al suicidio, o le preste una ayuda efectiva para su realización, incurrirá en prisión de 32 a 108 meses.

Cuando la inducción o ayuda esté dirigida a poner fin a intensos sufrimientos provenientes, de lesión corporal o enfermedad grave e incurable, se incurrirá en prisión de 16 a 36 meses”

La Corte Constitucional en este fallo lo que hizo fue despenalizar el inciso segundo del art. 107 aquí transcrito. Por tanto, declara inconstitucional la penalización de la asistencia médica al suicidio cuando el paciente que padezca intensos sufrimientos derivados de lesión corporal o enfermedad grave e incurable así lo solicite de forma libre e informada.



Con estas premisas la Corte decidió: Primero-. Declarar la **EXEQUIBILIDAD CONDICIONADA** del inciso segundo del art. 107 de la ley 599 de 2000, “por la cual se expide el Código Penal” por los cargos analizados.

En el entendido de que no se incurre en el delito de ayuda al suicidio, cuando la conducta: (i) se realice por un médico; (ii) con el consentimiento libre, consciente e informado previo o posterior al diagnóstico, del sujeto pasivo del acto, y siempre que (iii) el paciente padezca un intenso sufrimiento físico o psíquico, proveniente de lesión corporal o enfermedad grave e incurable. Agregó la Corte Constitucional que en esa norma se desconoció la dignidad humana y los derechos de la vida digna y el libre desarrollo de la personalidad.

Pues, el suicidio médicamente asistido es en tales circunstancias un medio para llevar a cabo una muerte digna y su persecución penal afecta, por tanto, los derechos a la vida digna y a la autonomía personal.

Para la Corte el derecho a morir dignamente implica permitir, que una persona que padezca una enfermedad o lesión intensamente dolorosa e incompatible con su idea de dignidad pueda dar por terminada su vida; con pleno conocimiento y libre de presiones de terceros, sin que el Estado pueda afirmar un deber de preservación de la vida a toda costa.

Un argumento de la demanda presentada ante el alto Tribunal consiste en que: “este mecanismo no puede ser

considerado como delito, porque se ve como un procedimiento de asistencia médica, a la que pueden acceder las personas que tengan un deseo de terminar su propia vida de manera decente”. Consideran que la penalización era una afectación a los derechos a una vida digna y al libre desarrollo de la personalidad.

Téngase en cuenta, que el primer inciso del art. 107 del CP, sigue vigente, esto es, que inducir a una persona a que se suicide o ayudarla para que lo haga, sin tener la calidad de médico y sin que la persona que lo solicita tenga algún padecimiento de los descritos anteriormente, comete el delito y se le impone la pena de 32 a 108 meses de prisión.

En lo que tiene que ver con la muerte digna, hay que tener presente que cuando la calidad de vida se deteriora de manera que vivir se convierte en un suplicio, no hay razón para seguir alimentando una “vida” solo de presencia corporal, sin aspiraciones sin esperanza, sin poder valerse por sí mismo.

No es sano caer en la obstinación terapéutica o encarnizamiento terapéutico, el no retiro de los métodos de soporte vital al paciente sin retorno, son una forma de no respetar el derecho a la muerte digna y de paso a la vida digna.

■ remigioandres5@gmail.com

Enojo VS. Salud

Una situación personal me hizo entrar en el tema que les traigo, que independiente de la personalidad en algún momento nos toca a todos y espero que como a mi sea de utilidad. El enojo es considerado como un sentimiento desagradable que en algún momento nos llega, afecta la forma en que reaccionamos, la salud mental, cardiovascular y cerebral.

Cuando experimentamos enojo suceden cambios biológicos y psicológicos. El enojo se da en forma inmediata y anula la parte más lógica y congruente del cerebro incrementando la actividad cardiovascular y respiratoria, se libera noradrenalina y cortisol (hormonas que aumentan la presión arterial y el ritmo cardíaco), dopamina y el glutamato y se disminuye los niveles de serotonina y vasopresina.

Según el HeartMD Institute, con el enojo se liberan niveles altos de ácidos grasos y azúcar en la sangre para brindar energía inmediata que permita sobrevivir a la emergencia que se percibe, pero el problema se presenta después cuando esta liberación continúa y con el tiempo se acumula en las arterias ocasionando problemas de salud en el corazón.

Dice Eduardo González que el enojo es una reacción que tiene el sistema nervioso central para manifestarse, estar en contra, evadir algún tipo de molestia y obtener algún beneficio, pero que llevado a cabo adecuadamente nos hace más competitivos.

Afecta el cerebro, según estudios realizados se ha descubierto que el suministro continuo de los desencadenantes puede confundir al hipocampo (órgano cerebral que interviene en el manejo del stress) produciendo una incapacidad para suprimir la respuesta al enojo e interferir en el crecimiento de nuevas neuronas.

Quienes lo han estudiado dicen que vivir estresado eleva hasta tres mil veces los riesgos para la salud y provoca envejecimiento. Cuando nos enojamos el corazón bombea sangre con mayor rapidez y la envía a los músculos del cuerpo, se crean más plaquetas y se pone en marcha el sistema inmunológico, se siente fatiga y hambre, se libera grasa en el flujo sanguíneo, las paredes de las arterias se deterioran y la grasa acumulada se transforma en colesterol malo.

¿Qué hacer para manejar el enojo? Según los expertos hay técnicas que pueden ayudar a controlar las emociones y afrontar los momentos difíciles con más calma, ayuda:

- Pensar antes de actuar.
- Tomarse un tiempo, respirar profundo, recuperar la tranquilidad.
- Aplicar técnicas de relajación.
- Repetir palabras positivas.
- Realizar ejercicio, bailar. La liberación de endorfinas y la distracción permitirá ver todo con mayor tranquilidad. Yo le llamo, meter al congelador.
- Vivir con tranquilidad, aprender a perdonar, hoy en día aplico (aunque no siempre con éxito), no prestar atención a las redes sociales e identificar lo tóxico en estas redes.

“ Los momentos de felicidad, la risa, el amor, producen más **micro-reparadores**, micro-rejuvenecedores que mejoran el nivel de vida del humano ”

Recordemos que,

al no controlar emociones como la ira, se afectan las relaciones personales, sociales y la salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.
 agrorural.gob.pe.2.016.
 HeartMDInstitute.2.022
 Gonzalez, Eduardo.2.021
 Semana.com.2021

■ aluznájera@hotmail.com

Convocar al silencio

Nuestro mundo cotidiano necesita silencio, convocar al silencio, la poesía y la música, lenguajes que muestren las vivencias humanas de la alegría. Hay una tendencia a sobrevalorar la vida material, así que estamos necesitados de una mayor lentitud y silencio como afirma el maestro Ramón Andrés.

Es una perspectiva diferente, pensar **¿quién o quiénes necesitan tanta prisa?** Seguramente usted tendrá una respuesta, cercana a los atávicos de la productividad. Ahora somos una proyección continua manipulable. Plantear la lentitud y el silencio es pensar la vida de nuestros ancestros, y de las recetas sabias de nuestras abuelas.

Hoy he podido escuchar el zumbido de una abeja que ha llegado a mi ventana, tiene miedo, una mente sensible puede entender el canto de los pájaros, la música de la lluvia y el miedo de las abejas a extinguirse, **¿Qué puede hacer usted? ¿Qué puedo hacer yo?** Pensemos en las canciones de campo antiguas para darle sosiego a nuestras almas y a los seres vivientes que nos dan su miel y su alegría.

Estoy en silencio para avivar mi alma, porque el silencio y la poesía son lenguajes para conectarnos

con el amor sobrenatural que los sonidos y música de la naturaleza nos llevan a escuchar nuestra voz interior, porque la escucha es más importante que el ruido, recuerdo las palabras de mi abuela: “aprender a escuchar es necesario, si aprendes a escuchar, el mundo estará a tus pies”.

Ahora los niños y niñas del barrio caminan agitados frente a un móvil que los acaparó y les ha quitado los sueños, porque sus padres le dejaron al cuidado del móvil, del ruido tormentoso del sonido del móvil.

No saben escuchar la lluvia, ni las claves de la naturaleza, de la poesía, de la hierba húmeda a sus pies.

El beso y las palabras sosegadas de la bien amada madre y del bien amado padre, regresarán, el tiempo de ellos para sus pequeños y la risa de la chiquillada en la casa hará que pronto regrese otro ritmo de escucha sensible, otro sueño que aprenderán con lentitud los adultos, es tiempo de volver a los ritmos y sonidos del corazón que dibuja flores en el papel de la servilleta, y a la hora de dormir cantarle al corazón, aquietar el pensamiento, porque el movimiento de las flores nos espera.

¡INDIFERENCIA!

En Colombia hay gente que desde que nació ha sufrido la dureza de la pobreza, el abandono, la falta de educación, la que ha cargado con la cruz de la necesidad en todos los frentes. No ha tenido respiro y cada vez debe ver con menor certeza salir del atolladero. Han recorrido todas las estaciones del vía crucis.

El país, está hoy, tan descuadernado como siempre. Me desespera y desanima que las cosas no mejoren: a unos los alcanza las garras de la guerra, el conflicto sin fin entre hermanos y los asesinatos sin control y sin explicación no se detienen, las masacres se producen a granel, los atracos son el pan de cada día y cada vez aparecen crueldades más aterradoras; cada día surge una nueva modalidad. Todos los días emerge un fenómeno o un síntoma nuevo y no se encuentra la forma de disipar tanta perversidad. Ya sabemos que muchos colombianos tendrán que estar dispuestos a “joderse el lomo”, y cargar sin redención el inri de pobres.

La corrupción, campea, es un dragón de mil cabezas, es una Caja de Pandora y ha alcanzado límites impensados. Aparece por debajo de cuerda, llega sin ser invitada, infesta y hasta aquí llegaron los límites del control por muy robustos que hayan sido. Borra la sensatez, y corroe las venas de la administración y los límites morales de las personas a las que contamina, sin distinguir sus rangos de moralidad ni las más exquisitas normas de honradez que se hospeden en el corazón de los hombres de buena voluntad.

Embiste sin piedad preferentemente los bienes públicos, especialmente los orientados a la salud y la alimentación de la niñez. Es la madre de todos los desafueros. Rompe o desamarra los límites sociales conocidos hasta entonces.

¿Cómo enderezar el perfil de la nacionalidad? Según Nassim Nicholas Taleb es fácil darse cuenta que la vida es el efecto acumulativo de un puñado de impactos importantes. En el caso colombiano, es visible la falta de autoridad, y donde la hay, se da el abuso de la misma;

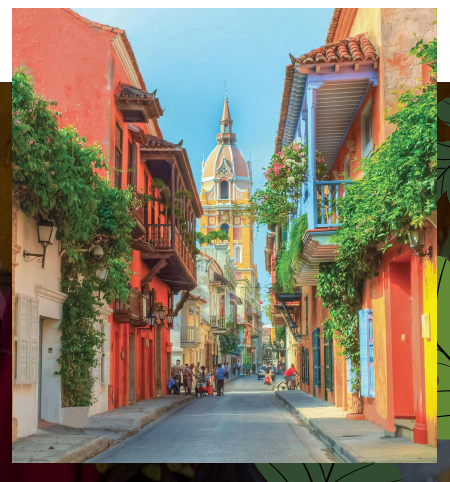
la educación, la base del progreso del país, y el Plan de Educación Escolar es una caja libre de uso del gobernante; la corrupción no tiene límites ni contención. Todos llegan a los puestos a llenar sus arcas, a enriquecerse. El que venga atrás que aprenda y purifique el método.

Y la educación, la madre del progreso, es la hija de menos madre. Hemos perdido el rumbo, somos un país desalmado por culpa de nosotros mismos. No hay que culpar a los políticos, a la policía ni al ejército. También tenemos la calidad de corruptos. No tenemos conciencia social.

La vida no se desenvuelve siempre de la misma manera, aunque se van conservando rasgos que las hacen parecidas. La historia no cojea, cada trozo de tiempo tiene sus características que lo tipifican; pese a que, las variaciones son profundas y las tendencias son cada vez más perniciosas, y aun cuando por el avance de la tecnología consideremos que vamos en el camino correcto y, más que todo, mejorando, debemos admitir que, si bien la predicción existe, es solo una esperanza.

Vivir en nuestro país, hoy requiere mucha más imaginación de la que nos permite nuestra propia constitución humana. Carecemos de ingenio y lo reprimimos en los demás. La cultura del país es tan compleja como el color y el sabor del agua de un río. Un río atraviesa la extensa superficie de un país, pero en el curso van desembocando otros ríos, riachuelos, quebradas y arroyitos y cada afluente aporta su propio olor, sabor y color, remolca distintos sedimentos, todo tipo de amarguras, una gama de exigencias de purificación. Homogeneizar tantas diferencias exigiría, sin duda, no de una decisión virtuosa, sino milagrosa.

¿Será posible encontrar una fórmula de salvación? Ahora parecen soplar vientos de reconciliación, porque se perciben efluvios que anuncian la primavera de la paz, pero la indiferencia es ciega, sorda y muda.



LA independencia olvidada

Desde mediados de los años noventa, cuando estaba haciendo el pregrado en la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad de Cartagena, un compañero me hizo la propuesta de hacer un artículo para el Periódico de Cartagena, donde él trabajaba; que era en esos años el segundo diario de la ciudad.

Teníamos que hacer una investigación sobre las festividades folclóricas de la ciudad desde principios del siglo XX; la idea era investigar los tipos de celebraciones que estuvieran acompañadas por músicas tradicionales.

Para la tarea nos tocó ir a escarbar datos en el archivo histórico de la ciudad durante semanas, leyendo los diarios de finales del siglo XIX hasta mediados del XX. Cartagena tenía para esos años celebraciones por doquier, pero las festividades de la Candelaria, los carnavales y las fiestas de independencia fueron el foco de atención. De las tres, nos centramos en los eventos de la Independencia que se iniciaban desde el mes de septiembre con el nombramiento de las reinas populares y terminaban el 11 de noviembre cuando se coronaba a la Reina de la Independencia.

Entre las “pre-fiestas” de independencia y el final del carnaval, con los festejos de la Candelaria; en medio de ellas, transcurrían aproximadamente seis meses. En ese lapso la ciudad discurría entre las actividades laborales cotidianas y el jolgorio que acompañaba los actos.

Las fiestas de independencia son el resultado de las evocaciones que tuvieron su origen el 11 de noviembre de 1811, las otras festividades ya tenían lustros de estarse celebrando por ser fiestas de origen pagano europeo.

El carnaval terminó desapareciendo a mediados de los años 30 del siglo XX, cuando se presentó un trágico accidente que dejó varios muertos de familias prestantes de la élite cartagenera en uno de sus desfiles tradicionales, lo que llevó a suspender el carnaval inmediatamente ese año. Por otro lado, el reinado nacional de belleza aparece por esos mismos años 30 y con él se da un nuevo aire al sentido fundamental de la conmemoración del 11 de noviembre, que empieza a perder fuerza cuando la necesidad popular de la juerga, termina fusionando las actividades del carnaval en el marco del Reinado Popular de la Independencia y Nacional Belleza.

Todo este pequeño preámbulo tiene por objeto traer a la memoria que las fiestas novembrinas que tradicionalmente se vienen realizando en la ciudad de Cartagena por espacio de más de 200 años, y cuyo fin es la conmemoración de las gestas que llevaron al primer territorio que consigue su independencia en la historia del país, alcanza en los primeros años su objetivo, pero la pérdida del carnaval inicia una transformación socio-cultural porque el devenir histórico y la falta de pedagogía y consolidación del significado de lograr esa independencia, se diluyeron con el tiempo.

Desde hace un poco más de 40 años esas celebraciones ya no son las mismas; en todo este tiempo ha primado más el desorden social que la misma historia que lleva enmarcada la fecha.

Tanto es así que, en el año de 1965, cuando sucedió el siniestro de la quema del mercado popular el 30 de octubre; se suspendieron y reprogramaron las fiestas, pero la ciudadanía celebró por partida doble, en las fechas correspondientes de noviembre y en la fecha postergada... Y no son las mismas porque el sentido patriótico que les rodeaba se perdió en el tiempo; especialmente desde que el festivo patrio del 11 de noviembre fue movido al lunes festivo siguiente cuando el 11 no cayera lunes -valga la redundancia- con la Ley 51 de 1983, conocida como Ley Emiliani, que curiosamente era cartagenero.

Es muy cierto que las culturas evolucionan con el transcurso del tiempo, y cuando en un medio cultural se realizan fiestas representativas, éstas tienen el propósito de mantener para la posteridad las tradiciones vivas para las futuras generaciones.

Pero para ello se necesita que exista una organización que se encargue de hacer la pedagogía cultural y social que permitan mantener las actividades sin perder su esencia, como sucede con el Carnaval de Barranquilla.

Siempre he pensado que la forma como en la ciudad se dieron algunos procesos, que hicieron que el ciudadano se desprendiera de su hábitat amurallado, fueron adrede.

A pesar que las fiestas iniciaban en septiembre, los actos propios de las mismas sólo iniciaban el 9 de noviembre cuando se daba la lectura del Bando por parte del alcalde, quien era el primero en recibir -de parte de la ciudadanía que llegaba a la lectura del mismo- el agua y maizena, y a partir de ese momento eran cuatro días de fiestas.

Toda actividad cultural debe traer consigo un proceso pedagógico y constructivo, ojalá podamos recuperar en algún momento la esencia de las fiestas y el respeto por el otro.



■ edlopev@gmail.com

La **importancia** de cultivar una actividad para el **futuro**

La forma en que aprovechamos hoy nuestro tiempo libre es una breve visión de cómo lo emplearemos en el futuro, cuando nos encontremos ante la realidad de que la rutina del trabajo no es más parte de nuestras vidas. Por lo regular planeamos ese tiempo en términos económicos, pero no vislumbramos la necesidad de crear espacios propios para enriquecernos cultural o artísticamente, previendo el fortalecimiento de nuestra parte cognitiva, emocional y física.

Si pasamos la mayor parte de nuestro tiempo consumiendo contenidos en redes sociales o en plataformas de *streaming*, deberíamos preguntarnos **¿qué tan beneficioso es para nosotros y si también les dedicaremos de igual forma nuestro tiempo en el futuro?** El simple entretenimiento *per se* no debería mover nuestro interés más allá de cortos intervalos, deberíamos buscar en estos contenidos que nos lleven a aprender sobre historia, arte, música o literatura.

Sin embargo, esto no superaría unas horas de interés, entonces surge la pregunta: **¿qué haremos con nuestro tiempo, que es nuestra vida?** Si bien es cierto que no sería ideal forjarnos desde ya una rutina cronometrada, tampoco sería conveniente dejarlo al azar, porque muy seguramente nos veríamos inmersos en las rutinas impuestas por otros. Si no tomas tus decisiones, otros lo harán por ti.

Por ello lo mejor sería, desde ahora, enfocar nuestros gustos, talentos o habilidades en actividades concretas, que nos permitan planear una vida para nuestro disfrute,

al tiempo que fortalecemos nuestra salud física y mental. Una de las actividades más enriquecedoras es la lectura.

Vivimos en un país en que el promedio de lectura comparado con países desarrollados es muy bajo, lo que está determinado por el pobre nivel cultural de la población en general, independiente de su nivel educativo. Los clubes de lectura son una buena estrategia para entrar en contacto con ese mundo que vemos ajeno a nosotros. Al leer estimulamos la imaginación, la creatividad, y mejoramos nuestro léxico con un profundo impacto en nuestros procesos cognitivos. También los talleres literarios serían una muy buena herramienta para darle forma y matizar esas inquietudes que algunos tienen por la prosa o la poesía.

El cine es otra actividad enriquecedora, si se maneja a través de cineclubes. No es simplemente limitarnos a ver una película, es hacer un análisis desde nuestra visión, siguiendo algunos lineamientos dados por los participantes del club. La fotografía, la pintura y la música son otros escenarios donde pueden converger nuestros intereses y construir un espacio de creación y de vida para nosotros.

En fin, desde ahora podríamos construir nuestras redes con amigos que tengan intereses comunes, para que en un futuro no nos encontremos sentados frente a un dispositivo cumpliendo maratones de series de moda, porque no proyectamos como queríamos disfrutar el tiempo de nuestras vidas.

Sudoku

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

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

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

SOLUCIÓN ANTERIOR

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

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

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

FONDUCAR 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 elcardumen@fonducar.com



Fonducar expresa SENTIDAS CONDOLENCIAS A:

- Al asociado Jaime Iriarte González, por el fallecimiento de su hermana y asociada Zady Iriarte González.
- Al asociado Alexander Caraballo Payares, por el fallecimiento de su hermano, el señor Fredy Omar Caraballo Álvarez.
- Al asociado Reynaldo Hernández Álvarez, por el fallecimiento del señor Reynaldo Hernández Álvarez.
- Al asociado Rafael Enrique Mestre Yúnez, por el fallecimiento de su esposa, la señora Elida Osorio de Mestre.
- Al asociado Alfredo Ganem Pareja, por el fallecimiento de su madre, la señora Rosa Mercedes Pareja de Ganem.
- La Asociada Marlene Durán Lengua, por el fallecimiento de su padre, el señor Luis Carlos Durán Lozano.
- La asociada María Claret Cárdenas, por el fallecimiento de su madre, la señora Inés María Rodríguez Guillén.
- La asociada Lilian Barandica Cañón, por el fallecimiento de su padre, el señor Jorge Barandica Sánchez.
- La asociada Estela Simanca Mendoza, por el fallecimiento de su madre, la señora Juana Agustina Mendoza de Simanca.
- La asociada Mabel Pérez Pelufo, por el fallecimiento de su madre, la señora Edit Pelufo Zequea.
- La asociada Viviana Mejía Fernández, por el fallecimiento de su padre, el señor Jose Mejía Martínez.
- La asociada Leidy Laura Castellón Simanca, por el fallecimiento de su padre, el señor Iván Enrique Castellón Díaz.

Notas Exequiales

- La asociada Olga Herrera de Daza, por el fallecimiento de su cónyuge, el señor Tomás Daza Páez.
- Al asociado Richard Ordosgoitia Orozco, por el fallecimiento de su madre, la señora Magaly Osorio de Ordosgoitia.
- Al asociado Tomás Suárez Pérez, por el fallecimiento de su padre, el señor Tomás Suárez Aragón.
- La asociada Shirley Escalante Díaz, por el fallecimiento de su madre, la señora Myriam del Socorro Díaz Arrieta.
- El asociado Juan Sebastián Ochoa Díaz, por el fallecimiento de su padre, el señor Adalberto Jesús Ochoa González
- El asociado Carlos Severiche Sierra, por el fallecimiento de su padre, el señor Carlos Alberto Severiche Sierra.

Notas Sociales

fonducar

*hace reconocimiento
y extiende*

felicitaciones a:

- La asociada **Estefany Ramírez Mejía**, por su grado en Administración Industrial, título otorgado por la Universidad de Cartagena, el día viernes 23 de septiembre de 2022.
- El asociado **Bivaldo Marín Oviedo**, por su grado en Contador Público, título otorgado por la Fundación Universitaria Tecnológico Comfenalco, el día sábado 01 de octubre de 2022.





Fachada nueva oficina



**Cumpleaños segundo Cuatrimestre
DEL AÑO 2022**