

JUEVES 19

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA



DIARIO

AÑO 4 - EDICIÓN 1328 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA ENERO DE 2023

Foro de Davos:

COLOMBIA PROPONE DEUDA POR NATURALEZA



Colombia avanza en el tema del canje por deuda como una alternativa para tener recursos que permitan financiar la adaptación, mitigación y atender las pérdidas y daños ocasionados por los efectos del cambio climático.

Gobierno de Guatemala:

**Dictadura
Corrupta
Disfrazada de
Democracia**



Cifras escalofrantes
en Colombia:

**TRES MIL NIÑAS
RESULTARON
EMBARAZADAS
POR VIOLACIONES**

Gobierno de Guatemala:

DICTADURA CORRUPTA DISFRAZADA DE DEMOCRACIA

Corruptos colombianos aliados con los corruptos de Guatemala

Javier Sánchez

El presidente de Colombia, Gustavo Petro, en un pronunciamiento contra los corruptos que se tomaron todas las instituciones de Guatemala, no ha descartado romper relaciones con ese país debido a las acusaciones que la Fiscalía de ese país ha lanzado contra el titular de Defensa, Iván Velásquez, asegurando que llegarán «hasta donde quieran llevar la situación»

«Nuestro ministro de Defensa se respeta, nuestro presidente se respeta y no vamos a arrodillar la soberanía nacional ante una acción corrupta proveniente de quien proviene», dijo el ministro de Asuntos Exteriores de Colombia, Álvaro Leyva.

«Lo que están haciendo es vengarse por una acción que iba contra la impunidad, tomada por Naciones Unidas, no por el Gobierno de Colombia, pero con un ciudadano al frente que merece todo el respeto», ha subrayado Petro en declaraciones dadas a la prensa a su paso por el Foro Económico Mundial de Davos.

«Esas venganzas de politiqueros y corruptos no las vamos a aceptar, más cuando intentan vulnerar la soberanía nacional», ha dicho Petro, quien



El propio pueblo de Guatemala mediante protestas a denunciado la corrupción que ejerce el presidente Alejandro Eduardo Giammattei Falla.

ha criticado a los que intentan «poner presos a quienes luchan contra la corrupción en el mundo».

Entre tanto el fiscal Rafael Curruchiche —sancionado por Estados Unidos por obstruir casos de corrupción— acusó al ministro Velásquez de hacer parte de una trama corrupta tejida por la constructora brasileña Odebrecht cuando éste formaba parte de la Comisión Internacional Contra la Impunidad en Guatemala..

Dictadura disfrazada de democracia

En Guatemala existe una dictadura disfrazada de

democracia, dice el ex fiscal Juan Francisco Sandoval, hoy perseguido por la cúpula corrupta que maneja ese país.

El abogado Sandoval dijo, «Se trata de una acción más de una situación que hemos denunciado quienes estamos en el exilio desde hace 5 años. En Guatemala la articulación de las fuerzas del mal, una élite económica y política corrupta que fue desnudada con la actuación de la Cicig y hoy articulados pareciera el mundo al revés».

Agregando que: «Están liberando a los corruptos

que causaron daños en perjuicio de la población y han emprendido una persecución ilegal en contra de todos los operadores judiciales que descubrimos los casos de corrupción».

En cuanto al llamado 'Pacto de corruptos', Sandoval expresó que esto responde a la élite empresarial «es un grupo de personas que descienden de personas que han tenido el control del país por décadas, quienes colocan a los gobernantes».

«En Guatemala existe una dictadura disfrazada de democracia. El presi-

dente tiene el control de todas las instituciones del Estado y las maneja a su antojo», puntualizó.

Líder en corrupción

Guatemala es líder solitario en materia de corrupción en Centroamérica de acuerdo al último informe de Transparencia Internacional.

El presidente de Guatemala Alejandro Eduardo Giammattei Falla, según algunos periodistas contactados expresan que es el títere del ex presidente, Jimmy Morales, quien tiene sed de venganza contra el jurista colombiano, Iván Velásquez Gómez, quien



Guatemala es líder solitario en materia de corrupción en Centroamérica de acuerdo al último informe de Transparencia Internacional.

como delegado de la ONU puso al descubierto cómo el Gobierno era manejado por una cúpula mafiosa.

Corruptos colombianos aliados con los corruptos de Guatemala

El expresidente de Colombia Ernesto Samper hizo sonar las alarmas sobre las alianzas de los corruptos que han manejado el Estado en nuestro país y quienes han gobernado en Guatemala.

«El Ministro Iván Velásquez no necesita defensores de oficio sobre su impecable trayectoria en la lucha contra la corrupción, el paramilitarismo; la defensa de DDHH, y la búsqueda de la paz. Sería interesante saber si existen conexiones entre sus enemigos en Guatemala y Colombia», dijo Samper.

Entre tanto el presidente de Colombia, Gustavo Petro Urrego hizo el si-

guiente pronunciamiento: «Cordura en política significa luchar contra la corrupción. Quienes permiten que la mafia se apodere del Estado solo conducen a la sociedad a al genocidio. La historia de Guatemala y Colombia están llenas de genocidios por entregar el Estado a las mafias». «La investigación contra Iván Velásquez es perversa Desde que su labor se detuvo, Guatemala se ha sumergi-

do en una destrucción de las instituciones con un gobierno plagado de escándalos de corrupción»: Iván Cepeda, senador de la República.

«Es una infamia la persecución judicial en Guatemala contra el ministro de Defensa Iván Velásquez. Es una respuesta mafiosa contra un hombre pulcro que ha luchado en todos los países contra la corrupción incluido Guatemala»: Ra-

miro Bejarano G, prestigioso abogado y columnista.

«El caso en Guatemala contra el ministro de Defensa colombiano, Iván Velásquez, no tiene pruebas contundentes en su contra, pero es un símbolo de la crisis de corrupción por la que pasa el sistema judicial del país centroamericano»: El país de España.



Colombia en Davos:

«EL PROBLEMA DE LA DROGA EN COLOMBIA ES UN PROBLEMA MULTINACIONAL»



Uno de los foros de Davos estuvo a cargo del presidente de Colombia, Gustavo Petro Urrego y el ex vicepresidente de Estados Unidos Gore, quien en el pasado se negó a compartir escenario con el ex presidente de Colombia, Álvaro Uribe.

El presidente, Gustavo Petro, en Davos (Suiza) la necesidad de «descriminalizar y llevar a la reducción de consumo por la vía de la prevención» al insistir en que si se hace un balance de los 50 años de la lucha mundial contra las drogas se «podría decir que es un absoluto, total fracaso».

El llamado lo hizo el Jefe de Estado, al intervenir en la sesión 'Liderazgo para América Latina', realizado en el marco de la reunión del Foro Económico Mundial de Davos, que fue moderado por Marisol Argueta de Barillas, Jefe de la Agenda Regional de América

Latina y Miembro del Comité Ejecutivo del Foro Económico Mundial.

«No podemos pacificar a Colombia sino con una visión territorial y macro, es decir, si no ponemos en debate la política antidrogas fracasada al día de hoy con Estados Unidos, tenemos serios problemas», manifestó al agregar que «ese diálogo lo hemos comenzado, no debería ser Colombia—Estados Unidos, debería ser con las Américas frente al mundo, porque la política tiene que variar».

Por esta razón, recalcó que «ya no es un problema colombiano, es un

problema multinacional, con algunos organismos dominantes como los que se han establecido criminalmente en México que logran tener posición dominante».

MEDIO AMBIENTE

El presidente Petro en el Foro de Medio Ambiente junto al ex presidente de Estados Unidos Gore intervino así: «Déjenme hablar de política en general y hacerle una pregunta, quisiera que hiciéramos todos... Dos, quizás.

Una: ¿Se puede ser optimista, discursivamente, si cuando miran las estadísticas de acumulación de CO2 en la atmósfera

encuentran que cada vez estamos peor?

¿Puede, el capitalismo que hemos conocido en los últimos 30 o 40 años superar la crisis climática que ayudó a provocar? Es una pregunta un tanto teórica, pero política esencialmente, porque si la respuesta es negativa, estamos perdiendo el tiempo mientras nos acercamos al punto de no retorno. Supongamos que, entonces, hay un capitalismo diferente al que vivimos en estos días. Lo voy a llamar técnicamente, un capitalismo descarbonizado, el capitalismo que podría superar la crisis climática. Ese capitalismo

tendría que hacer unos cambios fundamentales en la manera de vivir, de existir y de hacer política y el poder hoy.

COMUNIDADES CAFETERAS

A través del programa Reviving Origins, que nació en 2019, Nespresso busca impactar a comunidades cafeteras que han sido afectadas por condiciones sociales o climáticas adversas para que reconstruyan su tradición en torno al café de alta calidad. La iniciativa empezó en Colombia y se ha extendido a Puerto Rico, Zimbabue, Uganda y, este año, a República Democrática del Congo. En el caso colombiano,



El presidente Petro se reunió con Laurent Freixe vicepresidente de Nestlé para Latinoamérica,

el desarrollo y fomento del emprendimiento y el agroemprendimiento en la región, con el fin de fortalecer la productividad y competitividad agraria para la transformación productiva de Colombia, haciendo de los jóvenes campesinos protagonistas de la construcción de territorios agrícolas con más oportunidades de progreso y en paz. Con este Centro, Colombia espera llegar a miles de jóvenes que vean en el campo una opción de generación de recursos y oportunidades para el bienestar y el progreso colectivo de sus comunidades. El Centro de Innovación estará disponible a través de una plataforma virtual, en la que los jóvenes de la región podrán acceder de manera gratuita a contenido y formaciones virtuales desarrolladas por expertos de Colombia, México, Chile y Perú. Así mismo, se pondrá en marcha una red de conexiones para capitalizar iniciativas de innovación lideradas por los jóvenes y apoyadas por aliados estratégicos de los cuatro países.

el café 'Esperanza de Colombia' es resultado del compromiso a largo plazo de Nespresso con la calidad y la sostenibilidad de la caficultura colombiana.

Esto de la mano con el Programa de Calidad Sostenible AAA, que ha permitido a más de 30.000 caficultores, y fincas cafeteras, de los departamentos de Cauca, Nariño, Antioquia y Caldas, Santander, Cundinamarca y Caquetá acceder a diversos apoyos para su labor.

CAQUETÁ

Para Nespresso, este es un departamento de tra-

dición cafetera, ubicado al sur del país, que ha sufrido durante el último medio siglo el impacto directo del conflicto colombiano. Esto causó que las familias cafeteras abandonaran sus fincas y dejaran de cultivar, lo que puso en riesgo la tradición. Según cifras de la Gobernación de Caquetá, hace 20 años el departamento contaba con unas 5.000 hectáreas de café a lo largo de la Cordillera Oriental, desde el municipio de San José del Fragua hasta San Vicente del Caguán.

CENTRO DE INNOVACIÓN REGIONAL

En el marco de la agenda que se adelanta en Davos a propósito del Foro Económico Mundial, el Presidente de la República, Gustavo Petro, anunció la creación del primer Centro de Innovación impulsado por Colombia para la promoción de un escenario de emprendimiento en la región, a través de orientación y formación virtual gratuita, que beneficiará a millones de jóvenes de la Alianza del Pacífico (Chile, México, Perú y Colombia).

La iniciativa, que se realizará en alianza con la multinacional Nestlé, tiene como objeto impulsar

Libros de Gerney Ríos González

"LAS REFLEXIONES EN SUS LIBROS DEL ESCRITOR GERNEY RÍOS GONZÁLEZ, AL AUSCULTAR LAS DINÁMICAS EMPRESARIALES Y DE ORGANIZACIONES GLOBALES, SON SERIAS Y CONDUCE A ANÁLISIS OBJETIVOS Y CERTEROS"

FERNANDO CARDESA GARCIA
Embajador Jefe De La Misión Europea



E-mail. riosgonzalezgerney@gmail.com

Polémica causa :

EL CÓDIGO DE VESTUARIO DE LA CANCELLERÍA

Hernán
Alejandro Olano García

Ha causado revuelo recordar estas frases, debido a la reexpedición del Manual de Vestimenta del Ministerio de Relaciones Exteriores, ante lo cual, cuando te ven, las personas hacen una evaluación automática de tus características en base a tu aspecto y te dan un trato acorde con ella: «Como te ves, te sienten, como te vistes, te tratan».

Sin embargo, en diferentes Manuales de Protocolo, de diferentes ministerios de relaciones exteriores, como en el de Panamá, hay una definición de la etiqueta, que es el «comportamiento y estilo a ponerse en práctica en actividades oficiales y privadas, en las cuales se debe acatar normas básicas de conducta y modales, en un marco ceremonioso. La etiqueta ofrece elegancia».

¿Estamos ante la falta de elegancia de los funcionarios diplomáticos? Pues bien, el penalista Horacio Gómez Aristizábal siempre ha dicho que Colombia tiene pocos diplomáticos de carrera y muchos diplomáticos a la carrera y, estos, que no han seguido códigos protocolarios, tampoco poseen la etiqueta.

Una cosa es el relajamiento de las costumbres y otra, la desaparición



Hombre según el Manual de Vestimenta del Ministerio de Relaciones Exteriores.

de las normas. Indiscutiblemente, dice el manual panameño, que la primera impresión lo da el vestuario. La expresión «traje» debe reservarse para el vestuario masculino y la denominación «vestido» para el vestuario femenino. Así tenemos, «traje de calle» «vestido largo oscuro», etc.... Los colores oscuros, preferentemente, en horas de la noche o en actos solemnes durante el día... y, la denominación «casual» en tipo vestuario, es un anglicismo que debe evitarse... Evitar la expresión formal, informal o semi informal, porque no expresa definición alguna.

Ahora, todo es «casual», el manual del área de talento humano del Mi-

nisterio de Relaciones Exteriores, titulado «Código de vestuario durante la jornada laboral de 2023», se justifica, en su presentación, de la siguiente manera: «todos los funcionarios de la entidad deben promover prácticas alineadas al cumplimiento de los objetivos institucionales, a través de comportamientos que posibiliten la construcción de una imagen profesional y consecuente con la identidad y el contexto laboral. Así, y en congruencia con estos principios es preciso propender un modelo de vestimenta formal».

¿No asistió el Canciller ni sus viceministros al Comité de Talento Humano en el cual se adoptó el Manual?, ¿Culparán

a gobiernos anteriores, cuando claramente se expresa que se expide para 2023? Pues parece que sí tuvo el aval del Canciller, pues en el mismo se lee: «Como lo enunció el Canciller Leyva en su discurso de presentación, todos los funcionarios del Ministerio de Relaciones Exteriores somos ministros y ministras. Por tanto, es importante tener siempre presente que, como funcionarios públicos, somos parte de una imagen institucional acorde a los principios de la cultura, identidad histórica y organizacional del Ministerio».

Lo importante, es que, como el mismo gobierno lo manifiesta, el buen vestir, hace parte del «fo-

mento de la diplomacia y prácticas formales que permitan el reconocimiento institucional, ante los diferentes escenarios nacionales e internacionales».

Por esa razón, aun cuando los embajadores usen tenis o sandalias, el manual señala claramente que «El Ministerio de Relaciones Exteriores promueve los intereses nacionales en el exterior, es nuestro deber proyectar una imagen seria, profesional y acorde con la misión, visión y los objetivos institucionales, por esta razón la presentación personal no puede estar acompañada de ropa informal (como los tenis) en las instalaciones del Ministerio». Por fuera, lo que sea, pero no en las funciones de Cancillería. Álvaro Leyva Durán, junto con la poeta María Mercedes Carranza, fueron ponentes en la Asamblea Nacional Constituyente del artículo 16, el cual trata sobre el libre desarrollo de la personalidad, figura que permitió a la Corte Constitucional aprobar decisiones polémicas como la eutanasia, el aborto y el consumo y porte de la dosis mínima de estupefacientes.

Nuestro octogenario canciller, que aprobó el Manual del conflicto, ha manifestado que lo mejor, ante tal decisión, es lo que «la recta razón y el buen comportamiento, indiquen».

Relato:

VIAJE A LO PROFUNDO DE LA FRANJA DE GAZA

**Leandro Albani
Especial**

«Acá no se llora, se resiste», le dijo un poblador de Gaza a Laura Lescano, una historiadora argentina. Llegó a esa ciudad palestina bañada por el mar Mediterráneo y bombardeada de manera permanente por Israel. Y esas palabras son, todavía, el recuerdo más estremecedor que Laura tiene de su travesía en tierras palestinas.

El viaje a Palestina fue solventado por los propios participantes y la compra de todos los insumos se hicieron en Inglaterra con ayuda y donaciones de Universidades, particulares y el dinero que se pudo recaudar. «Hacia pocos meses había tenido lugar el criminal asalto al barco turco de ayuda humanitaria Mavi Mármara y algunos de los supervivientes viajaban en este convoy. Éramos unas 100 personas de diferentes nacionalidades. Ingleses, la mayoría de origen árabe, hijos de inmigrantes. También había escoceses, estadounidenses, sudafricanos, irlandeses y dos argentinos. Un profesor de derecho de Santiago del Estero y yo», detalla. El viaje en un principio parecía sencillo: dos semanas por tierra pasando por Libia y Egipto para luego ingresar a Gaza. Pero lo planeado pronto comenzaría a cambiar. Detenciones, deserciones en el convoy y expulsiones sumarias por parte del gobierno egipcio, en ese momento dirigido por Hosni Mubarak. Cuando las puertas de la frontera se abrieron en plena noche, Gaza los recibió con afecto y emoción. «Nos



Los niños han sido víctimas de bombardeos y en muchas ocasiones son llevados a Israel en calidad de privados de la libertad. AFP PHOTO/ LOUISA GOULIAMAKI

saludaban, nos daban las gracias por aguantar todo ese tiempo. Nos quedamos sin palabras», rememora Lescano. En Egipto habían quedado sus pasaportes y estaban autorizados a estar solo tres días en la ciudad.

El Movimiento de Resistencia Islámica Hamas (que gobierna en la Franja) se encargó de los miembros del Convoy. Argumentando temas de seguridad, los milicianos de Hamas mantuvieron un férreo control sobre el grupo de solidaridad. «Solo podíamos movernos con ellos y hacer recorridos programados. No tengo nada que quejarme por el trato recibido, pero me sorprendió que no nos dejaran ni salir a la puerta del hotel ni recibir amigos en el lobby». En la ciudad, el ambiente era denso y peligroso, similar a una cárcel, describe Lescano. «Sabes que al otro lado de la frontera está Israel apuntando y en el otro extremo, Egipto, también apuntando. Por la noche, entrada la ma-

drugada siempre escuchas el estruendo de los misiles sobre la frontera palestino-israelí».

Vivir Gaza

«Lo que pude ver de Gaza es fuerte. Cientos de edificios demolidos, bombardeados, cúmulos de escombros, campos de refugiados dentro de la misma Gaza, que ya es un campo de refugiados producto de los saqueos a pueblos y aldeas palestinas en la década de 1940», dice Lescano, dejando en el aire una de las tantas imágenes de la ciudad. «Pero, no obstante eso —continúa—, tengo una imagen muy grabada en la memoria: una casita humilde, con agujeros de balas en sus paredes pero con macetas con flores en sus ventanas. Eso es muy palestino. Su pueblo es como una planta naciendo entre adoquines. Tienen una fortaleza enorme, una constancia que no podés creer». En una recorrida por una zona de viviendas destruida durante la invasión

militar israelí entre 2008 y 2009, Laura no pudo contener las lágrimas cuando los pobladores le relataban sus historias. «Un palestino se me acercó y me dijo: 'Acá no se llora, se resiste'. No me olvidó más de ese momento. Solo un pueblo en guerra es capaz de exteriorizar estos conceptos, vivirlos día a día y sentirlos en la piel», sintetiza Lescano. Una impresión poco conocida de Gaza, que la historiadora argentina revela es que la ciudad «es también una sociedad capitalista. Hay desigualdades enormes, corrupción política, violencia, injusticias sociales. Existen familias muy ricas, hay casas que parecen mansiones en cualquier ciudad costera del mediterráneo europeo. Y junto a eso, barrios de refugiados, sin luz, sin gas, sin agua potable». A esto se suma que «su sociedad es muy conservadora y religiosa. Hay algunos cristianos y unas Iglesias, pero la mayoría es fuertemente musulmana y muy ligada a la

tradición. Mucho más que en Cisjordania», señala. Según Lescano, quienes trabajan en Gaza lo hacen sin contratos y el empleo es precarizado, mientras que la educación es pública y privada. En el bloqueo a la que es sometida la ciudad por parte de Israel se puede encontrar la razón principal de que la Franja viva en permanente crisis humanitaria. «En Gaza, los israelíes no están presentes —agrega Lescano—. No los ves, no andan por sus calles, no hay check-points. Su presencia está dada por el cerco, por la imposibilidad de navegar en el mar, por el tronar de los misiles, por el ahogo económico, pero no los ves. En toda la gente está muy presente el tema de las guerras y bombardeos, cada uno de ellos tiene cientos de historias que contarte sobre las guerras, los crímenes, las invasiones, los exilios forzados de sus padres o abuelos». Pese a los dolores que arrastran los pobladores de la Franja, «la gente trata de llevar sus vidas lo mejor posible sin tener presente a cada segundo la lucha, la resistencia y esos temas. No están todos enfrascados en política o grupos de resistencia. La mayoría quiere vivir su vida sin implicarse en esas cosas. Trabaja, va a estudiar, hace negocios o changas, siguen y siguen adelante», afirma. Para la historiadora, la gran molestia para Israel es saber que los chicos y las chicas continúan yendo a los colegios, los comerciantes abren sus locales y las mujeres hacen las compras todos los días. Porque en Gaza existe «un pueblo que no se desespera, no se acobarda, que vive a pesar de todo y que se levanta con la mayor dignidad posible desde el dolor de sus generaciones», finaliza Lescano.

El cerebro nos engaña:

LA REALIDAD ES UNA, LA VERDAD NO

Mauricio
Salgado Castilla

El neurólogo Richard Saks recordado por la película «Despertares» con la actuación de Robin Williams, cuenta de sus experiencias en un hospital donde logra conectar con diferentes técnicas, en especial con música, a pacientes que llevaban muchos años en un estado de inanición total; también escribió el libro «El hombre que confundió a su esposa con un sombrero» donde cuenta casos clínicos que han ayudado a entender cómo funciona el cerebro.

El cerebro humano no es una máquina fotográfica ni una grabadora de sonidos. El cerebro percibe el mundo a través de los sentidos y crea una versión que sea aceptable para cada persona, pero claramente no es la realidad. Siendo seres humanos sociales, las interacciones se dan en diferentes verdades dando pie a descontentos en todos los niveles, en la familia, con los amigos, en el trabajo, en la comunidad, en diferentes culturas y países.

La verdad que crea el cerebro depende de las creencias y los valores de cada persona, dando origen a los pensamientos, a las emociones, a los sentimientos y en últimas a las actitudes. Algunos todavía creen que la tierra es plana, hacen reuniones y defienden sus teorías con la misma



Por qué nuestro cerebro es el ordenador más potente jamás creado: «La inteligencia artificial no es ni inteligente ni artificial».

fiereza que lo hace una leona con sus cachorros.

¿Cómo puedo expresar mi molestia, mi malestar, mi protesta, pero que el resultado sea constructivo?

Se ha vuelto normal escuchar movimientos de protesta alrededor del mundo, pero rara vez terminan de una manera constructiva, haciendo una mejora o encontrando una solución a la problemática.

Si tiene un gran malestar porque su jefe lo ha tratado de irresponsable, porque no entregó un trabajo como él pensa-

ba que se debería hacer y lo más grave es que lo expresó delante de todos sus compañeros y ahora siente que lo miran con recelo; puede tener todos los argumentos para probar que el trabajo que usted realizó fue siguiendo las instrucciones que el propio jefe le dio, su cerebro lo interpreta de una manera diferente a lo que el jefe tenía en su mente y se asume que usted automáticamente iba a entender lo mismo.

Este caso, es típico en consultoría cuando se establece un objetivo y se desarrolla todo un proyecto y luego el cliente dice, «pero eso no era

lo que yo quería».

¿Cómo se puede expresar el descontento de una manera constructiva?

El psicólogo Daniel Goleman, tal vez el mayor divulgador de los desarrollos de la inteligencia emocional, ha presentado una forma de expresar el descontento de una forma constructiva.

Cuando se habla, fácilmente un 70% de lo que se expresa no se hace con las palabras, la actitud, el tono de voz, el volumen, la posición corporal expresan más que lo que se escucha, por eso, ante un desacuerdo, se

propone un método de dos fases, la primera es vía escritos, ya sea correo, mensajes de texto o WhatsApp, para minimizar en momentos de conflicto las expresiones no verbales inadecuadas en la búsqueda de una solución.

Es más, si se pudiera hablar o escribir en un segundo lenguaje que las dos partes manejen, es aún mejor, se reduce gran parte de la carga emocional de las discusiones, se obliga al cerebro a ser más racional para poder manejar la segunda lengua, pasado esta fase se pueden volver a hablar.

Quema de combustibles fósiles empeora la crisis climática:

RESPONSABLE DE LAS OLAS DE CALOR EXTREMAS



Argentina es uno de los países del sur de Latinoamérica más afectado por las olas de calor.

350.org

Fuertes olas de calor afectan a los países del sur de Latinoamérica, donde esta semana se registraron récords de temperatura que pueden ser superados en los próximos días. El fenómeno se produce actualmente en Argentina, Uruguay, Paraguay y el sur de Brasil.

«Las altas temperaturas se deben a una combinación de factores. La crisis climática es el principal, ya que aumenta la frecuencia de estas olas

de calor. También está el fenómeno climático de La Niña, que en varios puntos de la región produce sequías, falta de precipitaciones y aumento extremo de la temperatura», explica Victoria Emanuelli.

«Recientes estudios confirman que la propia crisis climática afecta a La Niña, así que está todo relacionado entre sí», agregó.

Las emisiones de gases de efecto invernadero, producto de la quema de combustibles, aceleran el calentamiento global,

afectando no solo a las futuras generaciones, sino a las actuales. Desde la década de 1950, las olas de calor extremo han aumentado su frecuencia e intensidad; y este fenómeno (aún) no se ha revertido. Ya no es un problema del mañana, es un problema de hoy.

Según un estudio de la Universidad de Oxford, el calor extremo y las sequías afectarán al 90% de la población si no se frena el calentamiento global. Asegura que la crisis climática intensificará 10 veces más las sequías y el calor extre-

mo a nivel mundial para fin de siglo. ¿Se puede revertir? En buena medida sí. «Existen mecanismos de mitigación, pero frenar la crisis climática es una decisión política», explica Victoria y agrega: «Esta crisis golpea fuertemente a las comunidades más vulnerables de la región. Si no exigimos un cambio de la matriz energética que elimine el uso de combustibles fósiles, una de las principales causas de este fenómeno, estaremos lejos de combatirlo. La transición energética es una necesidad urgente». En el caso de Argentina,

la región del mundo que más sufrirá el calor esta semana, los datos de estos últimos días son históricos. La ciudad de Córdoba alcanzó un récord de 42,5° el martes pasado, la temperatura más alta registrada en su historia. Y la Ciudad de Buenos Aires, registró ese mismo día unos 41,1°C. Desde 1995 que no llegaba a los 40°.

Impactos de la sequía en Latinoamérica

Entre los principales podemos mencionar: la bajante histórica del río Paraná en Argentina, la baja producción agrícola, la gran crisis ígnea del verano pasado que produjo numerosos incendios por toda la región, lagos totalmente secos, entre otros.

Si entramos en detalle, podemos hablar sobre la intensa sequía en el sur de la Amazonía y la región del Pantanal paraguayo, la cual fue la peor de los últimos 50 años. Chile está a la cabeza de la crisis hídrica en la región por la sequía, la más prolongada en mucho tiempo. Además, en las cuencas del Paraná y del Río de la Plata la falta de lluvias afectó principalmente las cosechas de maíz y soja. Entre 2020 y 2021, el cultivo de cereales descendió un 2,6% en América Latina en comparación con la temporada anterior, según el informe de la Organización Mundial Meteorológica (OMM).

Cifras escalofriantes en Colombia:

TRES MIL NIÑAS RESULTARON EMBARAZADAS POR VIOLACIONES

Más de 3.000 niñas entre 10 y 14 años resultaron embarazadas por violaciones y abusos sexuales en Colombia, según el DANE. Esto fue entre enero y septiembre de 2022. La fiscalía sigue empeñada en manifestar que no es cierto.

POLICIAS SECUESTRADORES

Se hicieron efectivas seis órdenes de captura contra uniformados activos de la Policía Nacional, cuatro de ellos adscritos a la estación de la localidad de Engativá en Bogotá y otro perteneciente a la Policía de Chocó.

Los capturados fueron identificados como el subteniente Cristian Roberto Soto Álvarez y los patrulleros Juan Pablo Durán Rodríguez, Daniel Andrés Causil Sierra, Carlos Eduardo Quinayas Franco, Edwin Javier Montes Castro y Daniel Leonardo Sánchez Díaz.

Los uniformados son señalados de integrar una red criminal dedicada a engañar a incautos civiles, haciéndoles creer que tenían órdenes de captura activas. Para no hacerlas efectivas, los policías pedían entre 10 y 50 millones de pesos.

CAPTURA

La colombiana Margaret Chacón, capturada en El Salvador por el crimen



El crimen que se comete contra los niños debe ser declarado de lesa humanidad.

del fiscal paraguayo Marcelo Pecci. La mujer fue capturada en El Salvador junto al «sujeto que le ayudó a esconderse» en el país centroamericano, identificado como el salvadoreño Wilber Rodríguez.

ONU CONTRA LOS CORRUPTOS

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) recordó que el personal internacional que integró la Comisión Internacional contra la Impunidad (CI-CIG) en Guatemala goza de privilegios e inmunidades, acordados entre el

organismo multilateral y el país centroamericano. El pronunciamiento fue realizado ante la sed de venganza de los corruptos en Guatemala contra el jurista Iván Velásquez Gómez, actual ministro de la Defensa.

EMERGENCIA EN RISARALDA

Por conexión virtual, desde Davos, Suiza, el Presidente Gustavo Petro lideró un Puesto de Mando Unificado (PMU), en el cual se adoptan medidas para atender la emergencia que afronta el municipio de Mistrató

(Risaralda) por la creciente del río San Juan. El jefe del Estado, reveló que el municipio de Mistrató tiene 18.000 habitantes, de los cuales hay 7.000 afectados. También se registran 14 puentes colapsados, entre ellos 8 peatonales y 2 vehiculares, además de la destrucción de varios trapiches en los que se produce panela de autoconsumo.

CONDENA A MAGISTRADO CORRUPTO

La Corte Suprema de Justicia condenó al ex-

magistrado de Justicia y Paz Eduardo Castellanos a 8 años y 4 meses de prisión por traicionar compromiso frente a la paz y la reconciliación, al favorecer a alias 'El Mellizo' a cambio de dinero.

VOCES

«Medellín fue la ciudad más violenta del mundo, nosotros estamos entregando la Medellín de la vida». Daniel Quintero Calle, alcalde de Medellín.

«Es una excelente noticia saber que la Organización Mundial de la Salud acompañará la estructuración de la Reforma a la Salud en Colombia»: Katherine Miranda «El INPEC Colombia es una máquina de corrupción perfecta»: Gonzalo Guillén

«Si el uribismo creyó que el ataque orquestado desde Guatemala al min defensa Iván Velásquez, les iba a permitir arrinconar al gobierno, ya tienen respuesta: la comunidad internacional lo apoyó contundentemente»: Héctor Fabio Cardona

«Solo en un país como Colombia vemos a los que ayer apoyaron y aplaudieron al Ministro de Defensa de Duque por bombardear niños y reprimir violentamente a manifestantes, pidiéndole la renuncia a un ministro perseguido por combatir la corrupción». Mafe Carrascal Rojas

LA SALUD EN COLOMBIA

Es urgente reformar el sistema de salud que ha ocasionado millones de muertes en Colombia como consecuencia de la utilización de los dineros públicos para utilizarlo en intereses particulares o empresariales.

Los colombianos hemos sido objeto de toda clase de atropellos por parte de los «dueños» de la salud de Colombia que sin invertir recursos han logrado hacer grandes capitales que en buena parte son sacados al exterior.

La avaricia de quienes se habían acostumbrado que los gobiernos y el congreso de turno hacían lo que ellos ordenaban a cambio de unos cuantos «fajos de billetes», hoy se encuentran «asustados». No saben si van a perder

la «gallinita de los huevos de oro», o como se han acostumbrado a dejar billonarias deudas a los hospitales y clínicas públicas y privadas.

La oposición en Colombia acostumbrada cuando era Gobierno de defraudar todos los sectores se oponen a una reforma por cuanto saben que ya no contarán con los recursos a los cuales los tenían acostumbrados los mercaderes de la salud.

Hoy los colombianos reclamamos un sector de la salud fuerte, que tenga un cubrimiento en la totalidad de los habitantes del país de manera efectiva y no de un simple «carnet como nos habían acostumbrado.

La salud en buena parte debe ser preventiva para evitar que las enfermedades graves se si-

gan multiplicando. La idea debe ser de buscar ser un país sano.

Llegó la hora de acabar con la «guachafita» que nos montó quienes nos han gobernado en los últimos años, unos verdaderos mercaderes de la corrupción.

Ojalá los anuncios realizados por el Gobierno que tuvo la valentía de abordar el tema de la salud salga adelante y no se deje presionar por una clase que quiere seguir dominando a pesar de no tener el poder político del país.

¡Basta ya! La muerte de los colombianos no puede seguir por la falta de atención médica, el suministro de tratamientos o medicamentos. Es hora de transformar la salud para que sea un servicio eficiente que contribuya a salvar vidas.

GUATEPEOR

Justicia en Guatemala



RECONOCIMIENTO A GIAMMATTEI
POR EL GOBIERNO MÁS

CORRUPTO

DE LA HISTORIA DE GUATEMALA



ISSN: 2323-0606

Víctor Hugo Lucero Montenegro
Director
Miembro del **Círculo de Periodistas de Bogotá CPB**

Andrés Felipe Betancurt Pabón
Director Comercial

Guillermo Romero Salamanca
Sub director

Javier Sánchez
Jefe de Redacción

William Fonseca
Gerente

Catherine Rodríguez Duque
Coordinadora de editores

Pedro Fuquen
Editor de Turismo

Rafael Camargo
Editor Nacional
Miembro del **Colegio Nacional de Periodistas**

Carlos Osorio
Editor Internacional

Freddy León Cuellar

Editor Pacífico
Miembro del **Círculo de Periodistas de Cali**

Alejandro Arias
Editor Atlántico

Luis Eduardo Romero
Editor Cundinamarca

Juan Romero
Editor Espectáculos

Armando Martí
Editor cultural

Armando Meléndez
Editor Redes Sociales

Corresponsales en el mundo

Estados Unidos:
Lorena Sánchez
Omar Sánchez
Luis Guillermo Vega

Paraguay:
Ignacio Martínez

Cuba:

Lázaro David Najarro Pujol

Europa:
Carlos Andrés Lucero Carmona

Australia:
Mónica Lucero Mosquera

Fotógrafos:
Rodrigo Dueñas
Juan Francisco Zuleta

Diseño y diagramación:
Felipe Ballesteros

Orbedatos

primiciadiario@gmail.com
Teléfono 3013209285
Bogotá - Colombia - Sur América



Con la medicación del Gobernador de Cundinamarca:

SE LEVANTA BLOQUEO EN LA VÍA LA MESA Y EL COLEGIO



Se levantó el bloqueo del municipio de La Mesa en Cundinamarca.

Fruto de una mesa de trabajo con participación de la comunidad, Defensoría, alcaldes de la zona, policía, bomberos y comunidad en general, delegados de la Gobernación y del Instituto de Infraestructura y Concesiones de Cundinamarca, ICCU, acordaron el levantamiento de los bloqueos en la vía, previa verificación del cumplimiento

de compromisos y del avance de las obras, las cuales no han cesado en ningún momento y cuya culminación se proyecta para marzo de este año. Con el levantamiento del bloqueo que persistía en la vía que comunica a Bogotá con los municipios de La Mesa, San Antonio del Tequendama y El Colegio, se normaliza la movilidad por este corredor.

En la mesa de trabajo se acordó también el cese en el cobro del aumento del peaje, uno de los puntos críticos, sumado a la instalación de mesas de trabajo por sectores para monitorear la continuidad y avance de las obras para garantizar que se cumpla el plazo establecido del mes de marzo. El Gobernador Nicolás García estará monitoreando y hacien-

do seguimiento estricto de estos acuerdos que permitirán entregarles a todos los usuarios un corredor en óptimas condiciones luego de su proceso de intervención, mantenimiento y mejoramiento, garantizando seguridad y transitabilidad.

El Instituto de Infraestructura y Concesiones de Cundinamarca, ICCU, hará seguimiento al con-

trato de ejecución que es por más de \$9.000 millones para atención de puntos críticos y mantenimiento de este corredor, proceso que ya está en ejecución; de manera adicional, un contrato que está en proceso de evaluación para el mantenimiento rutinario por más de \$1.300 millones, que se adjudicará a finales de este mes de enero para iniciar obra.

Infraestructura de transporte en Colombia:

SUEÑO O PESADILLA

Gerney Ríos González

En su libro «Nuestro conocimiento del mundo exterior», Bertrand Russell expresó: «El ser humano es un animal epistemológico que se pregunta de dónde viene y a dónde va, pero no sabe ninguna de las dos cosas, incapaz de probar que no habitamos en un largo sueño». Desarrolla este concepto de manera más profunda en su obra «El Análisis de la Mente».

Con el fin de asimilar este pensamiento, con el escritor e ingeniero Civil Darío Londoño Gómez, recorrimos durante 3 lustros las carreteras de Colombia en una constante concienciación de la geológica e infraestructura, a nivel veredal, municipal, regional, nacional y global. A continuación, un resumen de las diferentes ponencias de mi contertulio y compañero de aventura, donde circulamos con toda clase de riesgos:



Modalidades de transporte

«Entender el transporte en Colombia sin conocer su geografía y la historia de su desarrollo, es común en los tecnólogos de las entidades estatales y de manera deformada o interesada en la clase política. Tan solo para algunos intelectuales o investigadores de las universidades, estos temas se vuelven relevantes».

En el foro «Transporte Multimodal», organizado por la Cámara de Comercio de Honda y Norte

del Tolima, la Asociación de Administradores de Empresas de Bogotá, Cundinamarca y Tolima – ASABOCUNT, la Fundación Centro Andino de Estudios, la Universidad La Gran Colombia y el Centro de Estudios Miguel Antonio Caro, el 9 de agosto de 2014, el ingeniero civil, Darío Rafael Londoño Gómez, exdirector del Instituto Nacional de Vías – INVIAS, recordó «Dos ilustres ingenieros civiles, con postgrados en economía, Álvaro Pachón

y Eduardo Sarmiento, han desarrollado investigaciones en las que profundizan sobre las tendencias económicas explicativas del por qué la infraestructura y operación del transporte en Colombia. Adicionalmente, un equipo bidisciplinario de la Universidad de los Andes, conformado por ingenieros y economistas, publicó en marzo del 2009 una importante investigación sobre la perspectiva del transporte al año 2040.

Si bien los autores citan la topografía como una de las limitantes más importantes para el desarrollo de la infraestructura vial del país, no hacen explícitas dos variables importantes como la geología y la hidrología; así, que comparar el índice de kilómetros de carretera por kilómetros cuadrados de territorio, no es el más adecuado, para mirar a Colombia frente a los países latinoamericanos o del Suroeste Asiático». Es más representativo el índice de kilómetros de carretera por número de habitantes, ya que, en el caso colombiano, el 80% de la población se asienta en las Cordilleras Oriental y Central, en los Valles Interandinos y en la Costa Atlántica.

El tema central y subyacente, es la competitividad de la economía colombiana y de sus exportaciones frente a los tratados de libre comercio que enfrentamos, pero, a Pachón y Acevedo también les asiste la preocupación del desequilibrio en el desarrollo regional. ¿Y de la logística, qué?, ¿En qué momento perdimos la esperanza del intermodalismo nacional y el multimodalismo externo?»

CONVOCATORIA

PRIMICIA DIARIO

Se permite ofrecer prácticas y pasantías para estudiantes de los últimos semestres de las siguientes carreras profesionales y tecnológicas, donde recibirá su respectiva certificación en:

www.primiciadiario.com
primiciadiario@gmail.com

Comunicación Social
Publicidad
Community Manager
Ingenieros Televisión
Producción Digital
Diseño Gráfico
Marketing

Juan Alarcón:

«HAGO MÚSICA RANCHERA TRATANDO DE LLEGAR A CADA CORAZÓN»

Manuel
Tiberio Bermúdez

Juan Felipe Jiménez Alarcón es un cantante de rancheras que ha venido abriendo camino en ese bello pero difícil mercado de la música.

Adoptó el nombre artístico de Juan Alarcón y con él ha trasegado por distintos escenarios en los que ha alcanzado reconocimiento a su trabajo de intérprete y compositor. Lleva ya 5 años mostrándose ante el público y entregando sus canciones en un género que es muy apreciado por los colombianos: la ranchera.

Aunque le gusta toda la música es un apasionado por la ranchera, género que nos legaron los «manitos» mexicanos y que en algunas regiones de Colombia tiene especial arraigo entre la gente.

Aunque nació en Cali, su niñez transcurrió en pequeñas ciudades campesinas, y en ellas se enamoró de la ranchera, música que se escuchaban en las cantinas de esas poblaciones y de ahí nació su gusto por interpretarlas. «Gran parte de mi vida ha transcurrido en El Cairo, un pueblo montañoso en el que sobresalen los cultivos de café, plátano, caña, yuca, frijol, tomate, aguacate, mora, lulo, granadillas y hortalizas y en el que las canciones mexicanas se escuchan constantemente».



Juan Felipe Jiménez Alarcón

Por ahora los escenarios que han disfrutado su voz y sus canciones son ciudades del Valle del Cauca, Risaralda y el Eje Cafetero. Tiene grabado un sencillo que lleva por nombre Maldito vicio. «Es una historia real que me sucedió a mí con un mal amor y que titulé así, porque no se refiere al licor o a las drogas, sino a el amor por una mujer», dice sobre su trabajo musical.

Juan, es también compositor y construye sus canciones a partir de «experiencias personales o de historias que vivo o que veo», señala.

Tiene otro tema que próximamente dará a co-

nocer y que ha titulado Somos de aquí, «un homenaje a diferentes lugares del Valle del Cauca con el que espero que el público se sienta contento y que estará lanzando a finales de este mes de enero».

Juan quiere ser un artista reconocido, «no solo en todos los rincones de Colombia, sino en muchos escenarios del mundo» dice con convicción. Le gusta escribir sus canciones basado en historias cotidianas «y me gustaría ser muy conocido para transmitir hermosos mensajes por medio de la música en todo el mundo». Sobre lo mejor de ser cantante Juan asegura que «es poder

dar alegría y acompañamiento a las personas en cualquier momento de su vida» y respecto a lo malo de este oficio es que: «que siempre hay que tener buena cara para el público así tengas problemas personales, tener actitud positiva y la sonrisa en alto». Pero sobresalir en este mundo de los artistas no es tarea fácil, la competencia es fuerte y Juan asegura que el artista hoy debe destacarse por: «la autenticidad. Yo digo que todos somos diferentes, y no es que uno sea mejor que el otro, sino que se es diferente en la propuesta musical». Como todo cantante que busca el éxito tiene sus artistas preferidos,

esos que son hitos y que sirven de referencia para la búsqueda personal. Para nuestro artista son: Javier Solís, Antonio Aguilar, Vicente Fernández y José Alfredo Jiménez. Sobre su quehacer musical señala que hasta el momento todos los comentarios son positivos, aunque no faltan quienes dicen que el género ranchero ya no se debe interpretar y que debería hacer reguetón o música popular, pero: «yo creo en mí, creo en la música ranchera; hago lo que me nace tratando de llegar a cada corazón que me escuche». Como se sabe, en nuestro país cualquier emprendimiento que alguien se proponga desarrollar es difícil de lograr, es por ello que Juan está buscando los recursos para grabar un álbum de 10 canciones y que ha llamado Recuerdos de niño De las 10 canciones 6 son de su autoría. «Soy un hombre proactivo, inquieto y es por ello que en este momento estoy haciendo una rifa de 2 horas de presentación de música en vivo. El cupo tiene un valor de 6 mil pesos. La persona que se la gane escoge el día, la hora, y el sitio.

Quien desee ayudarme puede buscarme en las redes sociales como juanalarconoficial contactarme al 322 390 4285».

Lectura:

ASÍ COMIENZA UN BUEN LIBRO

Manuel
Tiberio Bermúdez

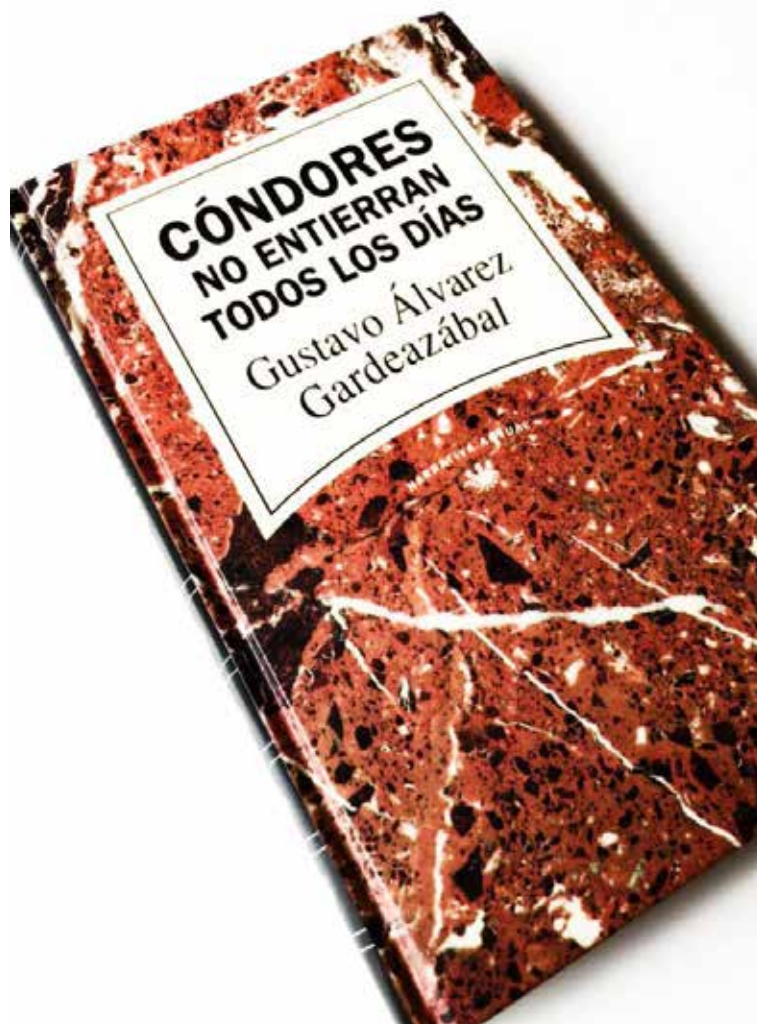
El inicio de un libro a veces deja huella de no olvido en los lectores. Es como una marca indeleble en sus recuerdos. Y es que el comienzo de un libro hace que nos enganchemos o no en la historia que el autor nos quiso compartir.

Hay líneas de libros que se han quedado en la memoria colectiva y con solo mencionarlás, inmediatamente se descubre el título.

Para muestra si hay botón: «En un lugar de la Mancha, de cuyo nombre no quiero acordarme, no ha mucho tiempo que vivía un hidalgo de los de lanza en astillero, adarga antigua, rocín flaco y galgo corredor».

Inmediatamente a uno se le ilumina el cacumen y sin ningún titubeo grita, «Don Quijote de la Mancha», quizá nos olvidemos del nombre de su autor, Don Miguel de Cervantes Saavedra, pero no el nombre de libro.

Otro comienzo que nos remite al nombre de la obra con exactitud y certeza es: «Muchos años después, frente al pelotón de fusilamiento, el coronel Aureliano Buendía había de recordar aquella tarde remota en que su padre lo llevó a conocer el hielo». rápidamente nos vuelan las mariposas amarillas en la cabeza antes de decir: «Cien años de soledad» de Don Gabo.



A propósito, he leído por ahí que Gabito -perdonen la confianza pero es que las lecturas lo hacen a uno amigo del autor-, utilizó las mariposas amarillas y que esto tiene una justificación. Dicen que un señor colombiano, Aristóbulo López Ávila, entomólogo prestigioso, asegura que la narración de García Márquez sobre Mauricio Babilonia, el de las mariposas amarillas, eso tiene una explicación científica: las feromonas.

Recordemos que a Mauricio Babilonia le rodeaban las mariposas amarillas y que por esa misma razón, Remedios la Bella sabía que su amado andaba cerca para arrastrarle el ala cuando su casa se iba llenado de la

agitación de alas amarillas. Tan afortunada ella que no las sentía en el estómago como las demás enamoradas, sino que las veía volar dentro de su casa.

«López-Ávila sostiene que García Márquez sabía de la existencia de estas moléculas químicas que fueron descubiertas en el siglo XIX por el naturalista francés Jean-Henri Fabre. «Las feromonas son un atrayente sexual de los insectos que hacen que el individuo que las expelle, que las produce, atraiga a los individuos del sexo opuesto. Seguramente en esa época Mauricio Babilonia ya tenía la feromona de los piéridos, que son las mariposas amarillas», afirma

el investigador, PhD en Entomología y Control Biológico de la Universidad de Londres». Esta cosa científica y fría, no le resta magia a la narrativa de Gabriel García Márquez con el cuento de las mariposas amarillas. Bueno, pero yo estaba escribiendo sobre los comienzos de algunos libros. Retomo.

Otro de los buenos inicios que invita a la lectura y que identifica el nombre del libro es «Lolita, luz de mi vida, fuego de mis entrañas. Pecado mío, alma mía. Lo-li-ta: la punta de la lengua emprende un viaje de tres pasos paladar abajo hasta apoyarse, en el tercero, en el borde de los dientes». «Lo. Li. Ta» de Vladimir Nabokov. Otro libro que tiene un «arranque» que atrapa es el Salinger, «El guardián entre el centeno» que comienza: «Si de verdad les interesa lo que voy a contarles, lo primero que querrán saber es dónde nací, cómo fue todo ese rollo de mi infancia, qué hacían mis padres antes de tenerme a mí, y demás puñetas estilo David Copperfield, pero no tengo ganas de contarles nada de eso».

¿Pero a qué viene este ejercicio de recordar los comienzos de historias que atrapan? Pues en este recogimiento al que nos tiene sometidos el virus, me puse a esculcar entre mis libros y encontré un folleto sobre la vida del Autor de «Cándores no entierran todos los días», Gustavo Álvarez Gardeazábal. La publicación en mención es un documento de 24

páginas que un grupo de amigos le hicieron al «Prisionero de la Esperanza» cuando estuvo «enchusado» en la Escuela de Policía de Tuluá. A propósito serían dos las enchusadas, pues como él lo señala el Gobierno del presidente Iván Duque decidió enchusar a los adultos mayores de 70 años, durante una temporada por esto de la pandemia. Decía que encontré el documento que se llama «El Mito de Gardeazábal, la biografía», un ensayo biográfico de Sergio Cruz, en el que trata de perfilar la polémica vida del escritor, y en la que se señala que Gardeazábal «está prisionero por mano de la justicia selectiva colombiana para saciar una confabulación de ambiciones económicas parroquiales frustradas y un temor bogotano indescifrable de que aspire a ser presidente».

Todo esto para decirles, finalmente, que me gusta mucho como comienza esta biografía: «La mañana del 14 de mayo de 1952, cuando Gustavo Álvarez Gardeazábal recibió la primera comunión con su cabeza grandota de niño genio, un saco negro cruzado con solapa brillante de smoking de pueblo y un cirio tan gigantesco que parece doblarlo en la fotografía que su madre guarda en el álbum familiar, se marcó más la diferencia de él con los demás niños que le rodeaban». El resto son sus libros, sus acciones, sus palabras que fustigan el oprobio de algunos humanos o de algunos sistemas...

Cartas al pasado:

NUESTRA MENTE, NUESTRA GRANJA



Sembrar pensamientos positivos o negativos, uno negativo es como la maleza que crece junto a los cultivos, que no necesita de cuidados, los positivos requieren de nuestro cuidado, de la atención diaria, de esfuerzo, por eso es más sencillo ser negativo que positivo.

Diego E García C. MD.

Sembrar y cultivar semillas, es una actividad que nos permite disponer de alimentos de una forma controlada y en gran cantidad. En la actualidad lo podemos hacer desde una matera en nuestra casa, un jardín o una mayor extensión de tierra como sería una granja; sin embargo, para hacerlo debemos hacer dos cosas: conseguir la semilla y abonar el terreno, esto último es el proceso por el cual se prepara la tierra, generando condiciones óptimas para que la semilla reciba los nutrientes necesarios para germinar y crecer.

Dependiendo del tipo de plantas que sembremos unas crecerán y darán fruto más rápido, como el caso del melocotone-

ro que al año de cuidado puede estar dando ya sus frutos, caso contrario el del tamarindo, ya lo dice el dicho: «el que siembra tamarindos, no cosecha tamarindos». Sin importar que tipo de plantas decidamos cultivar es indiscutible que estas necesitarán de tiempo y cuidado para dar sus frutos, sin olvidar que una buena tierra mejorará el resultado en crecimiento y calidad.

De forma similar a cultivar ocurre un proceso al interior de nosotros, en nuestro cerebro, en lo que llamamos de forma comúnmente. Desde que nacemos estamos constantemente abonando la tierra; aprendemos a hablar, caminar, y así continuamos por el resto de nuestra vida, pero antes de caminar gateamos, nos sentamos,

experimentamos el proceso de aprendizaje, y cada etapa cumplida sirve para preparar nuestro cerebro para el siguiente paso. Así mismo, durante nuestro desarrollo vamos sembrando semillas, son los pensamientos, que son lo que nos dicen o pensamos de nosotros, nuestra mente es una tierra tan fértil, que, sin importar el tipo de semilla, esta va a crecer, desarrollando raíces muy profundas en nosotros, que nos acompañarán por el resto de nuestra vida, y sus frutos dependen de si esos pensamientos son positivos o negativos.

Si sembramos pensamientos negativos los resultados serán negativos, por ejemplo, cuando un niño está expuesto a comentarios como; eres una persona lenta o sin creatividad, su cerebro

procesa esa información y esa semilla empezará a germinar, con el tiempo esa persona que dejó de ser un niño, cree profundamente en su interior que esa es su realidad, fue etiquetado. Y por pensar eso, va a realizar actos consecuentes con su proyección mental, será una persona lenta o sin creatividad, esto lo vivirá en su diario vivir, y la retroalimentación que escucha de las personas a lo largo de la vida, reforzará esos pensamientos en su mente, que es lento o sin creatividad.

Es como la historia de los elefantes entrenados, cuando son pequeños los amarran de una pata a una pequeña estaca, y el elefante intenta salir de ahí pero no puede, crece y se convierte ese poderoso animal que puede llegar a los 4 me-

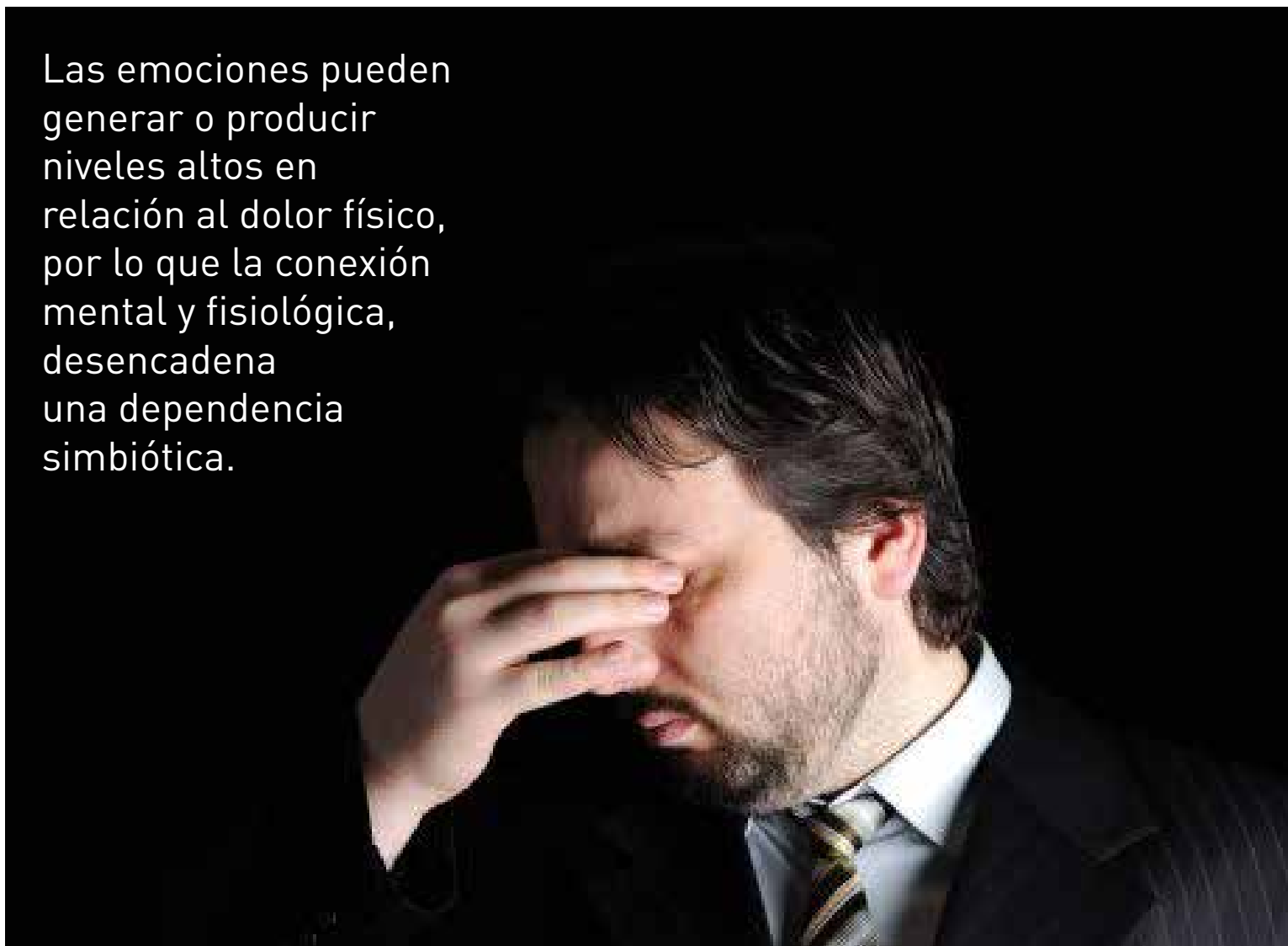
tros de altura y 5 toneladas de peso; sin embargo, su pata sigue con el mismo lazo y la misma estaca, el elefante ya no intenta liberarse, porque en su mente él aún es pequeño y cree que no puede ser capaz de hacerlo. Eso pasa con nosotros, acumulamos lazos y estacas, y creemos que no somos capaces, cuando la verdad es que desconocemos todo nuestro potencial.

Hay una diferencia entre sembrar pensamientos positivos o negativos, uno negativo es como la maleza que crece junto a los cultivos, que no necesita de cuidados y crecen contaminando las otras plantas, en cambio los positivos requieren de nuestro cuidado, de la atención diaria, de esfuerzo, por eso es más sencillo ser negativo que positivo.

Desde la psicología:

CÓMO TRATAR EL DOLOR CRÓNICO

Las emociones pueden generar o producir niveles altos en relación al dolor físico, por lo que la conexión mental y fisiológica, desencadena una dependencia simbiótica.



negativa lo que genera una atmosfera más incapacitante todavía que distancia al individuo de una pronta recuperación.

El apego con la familia en relación a pacientes con dolor crónico, es un riesgo ya que intensifica los episodios de Catastrofización, por lo que no siempre el dolor fisiológico se hará presente por la vía biológica, sino por la construcción personal y social de un miembro para que el paciente responda con una muestra de incapacidad física elevada.

Intervenciones psicológicas para el tratamiento del dolor crónico

Dentro de las intervenciones psicológicas para el tratamiento del dolor crónico, la Terapia Cognitivo Conductual es aplicada para que los pacientes puedan predecir la respuesta y su consecutiva interpretación al propio dolor, ya que es una experiencia individual para cada persona.

En la terapia el individuo experimenta la sensación y analiza los pensamientos que transitan y cómo este dolor se ve reflejado en las emociones y en la propia conducta.

La meditación es otra vía aceptada de la psicología, que permite a la persona identificar los sentimientos provocados por el dolor y el estrés, la respiración puede complementarse con ejercicios donde no se ponga al cuerpo en una situación de dolencia próxima.

El dolor físico tiene muchos rostros, el cuerpo responde al igual que la psique, y se crea una convivencia que en las distintas etapas de nuestra existencia puede llegar a convertirse en dolor crónico.

Estamos expuestos desde nuestro nacimiento a las sensaciones de dolor, se convierten en una verdad latente de la realidad. El malestar comienza en las avenidas, salidas y entradas de nuestro organismo y se instaura en las emociones una vez que el dolor no ha cedido ante la de los fármacos.

Las emociones pueden generar o producir niveles altos en relación al

dolor físico, por lo que la conexión mental y fisiológica, desencadena una dependencia simbiótica de ambas partes, donde el comportamiento y la intensidad del mismo será una circunstancia primordial en el tratamiento del dolor, aún si este con lleva a la persona que lo sufre a una invalidez constante.

Cómo tratar el dolor crónico desde la psicología

Para poder tratar el Dolor Crónico desde la Psicología, tenemos que tener presentes tanto la experiencia emocional del individuo como la experiencia sensorial. Puntos a tener en cuenta por el psicólogo Para el profesional de la salud, separar ambas orientará

mejor al paciente a una adaptación y comprensión sintomática del dolor propio. En el estudio del dolor, la psicología explora tres referentes importantes para analizar al paciente:

Tolerancia al dolor
Experiencia del dolor
La intensidad del dolor

El dolor para los pacientes – post operatorios en algunos casos – los deja vulnerables a psicopatologías como la ansiedad, la depresión, ideas suicidas, entre otros. El conflicto anudado al dolor de agudiza cuando en el individuo no puede hacerse presente en la esfera social, por lo que sus actividades laborales, como de familia se ven

mermadas por el dolor y la afección psicológica conjunta.

Entre la ansiedad y el miedo se establece estados emocionales negativos y positivos, donde la evitación tanto como la gratificación producida por estímulos externos – ejemplo alimentos o drogas – permite al paciente a tener un manejo del dolor desarrollando emociones desadaptativas.

El estrés de no poder salir de la frecuencia y consecutiva manifestación de la depresión y el dolor, permea en la personalidad del paciente, por lo que asocia una Catastrofización del dolor; este patrón es una exageración del dolor en forma

Angie García lanza:

UNA CANCIÓN PARA DECIR ADIÓS

Angie García es conocida como una de las mejores voces de la noche Bogotana, desde muy pequeña la cantante ha recorrido los más importantes lugares de rumba de la ciudad y como directora y voz líder de su mariachi, un sin número de hogares en los que siempre encuentra un nuevo cliente por el profesionalismo y hermosa voz que la caracteriza. Angie inició su carrera a los cinco años cuando a pesar de las objeciones de su familia para que no se dedicara a la música tomó la decisión de seguir su corazón y hacer lo que más la apasiona.

«En mi familia no querían que yo cantara, pero todos son músicos así que era casi



Angie García

cer ya tres lanzamientos con grandes profesionales como Ricardo Torres. En esta ocasión la cantante presenta su más reciente sencillo Decir Adiós, una canción que ayudó a componer y que disfrutó de grabar porque le tocó incluso fibras de su propia vida.

«Conocí el éxito de un músico a partir de ver a mi padre en las más importantes tarimas del país e incluso de varios lugares del mundo, así que yo sigo trabajando en mis temas, con toda la esperanza de hacerlas conocer, por eso quiero invitarlos a que escuchen Decir Adiós que habla de lo difícil que es despedir esos amores complicados pero que le han tocado a uno el alma».

El video de Decir Adiós estuvo a cargo del reconocido productor audiovisual William Gaona; en la historia se logró recrear el dolor de una mujer que colocó demasiadas expectativas en su enamorado que resultó ser un mentiroso y traicionero por lo que fue mejor cantarle su despedida.

PRIMICIA

en



@primiciadiario

imposible que no me enamorará de esta profesión. Tengo un papá que fue trompetista de grandes agrupaciones como Manduco y Niche y en mi casa literal se respiraban acordes, notas musicales y se vivía a un ritmo de melodías. Incluso llegué a hacer siete semestres de sicología pero por un revés económico la vida me llevó a de-

dicarme de lleno a mi música y vivir de mi pasión» comentó Angie García.

Aunque el camino de la música si bien ha sido generoso y satisfactorio para Angie, intentar conseguir un lugar en la industria musical masiva no ha sido fácil, pero ella trabaja por sus sueños a diario y es así como ha logrado ha-

EL FANTASMA



A partir de este jueves 19 de enero y hasta el domingo 12 de febrero, RCN TV, TelePacífico llevarán a todos los colombianos la transmisión del Torneo de Fútbol Juvenil Sudamericano Sub-20 que se desarrollará en Cali y Bogotá.

Los seleccionados Sub-20 buscarán un cupo en el Mundial de la categoría que se disputará en Indonesia en mayo de este año. Colombia debutará en el certamen que es el primer reto del año para el combinado nacional enfrentándose a Paraguay en el estadio Pascual Guerrero, el jueves 19 de enero a las 7:00 p.m.

En la lista de la Selección Colombia aparecen 23 jugadores elegidos por Héctor Cárdenas, entre los que se destacan seis futbolistas que juegan en el exterior, como Alexei Rojas del Arsenal de la Liga Premier, John Jáder Durán del Chicago Fire de la MLS, Fernando Álvarez del Pachuca de México, Juan David Fuentes del Barcelona de España, Isaac Zuleta del Getafe de España y Juan Castilla del Houston Dynamo de la MLS. Así como jugadores de las ligas de nuestro país que entregarán su talento y sacrificio al servicio del equipo en el torneo.

Previo al encuentro de la Selección Colombia y Paraguay, a las 5:00 p.m., y en el mismo escenario, Perú y Brasil inaugurarán el campeonato organizado por la Conmebol. El sistema de campeonato iniciará con una fase de grupos que se disputará entre Cali y Palmira con los estadios Pascual Guerrero y el Estadio



Sara Orrego

Deportivo Cali, entre tanto, el hexagonal final tendrá sede en Bogotá en el Estadio de Techo y el Nemesio Camacho El Campín.

¿James cambiaría de rumbo?

Desde Turquía ha surgido en las últimas horas un bombazo que incluso dan por confirmado el futuro de James. De acuerdo con Levent Tzemen, uno de los periodistas más reconocidos de ese país, James ya habría llegado a un acuerdo con el Galatasaray, incluso citando a un directivo del Olympiacos, el cual le aseguró que la negociación estaba adelantada.

El fútbol colombiano toma una dimensión de espectáculo. Ahora los jugadores veteranos—que ya cumplieron sus ciclos en otras latitudes—son recibidos con despliegue al estilo de las grandes ligas.

En días pasados los medios, las redes y los comentaristas en general hablaron sobre la llegada a Barranquilla de Juan Fernando Quintero.

Comentaron sobre el escenario que le montaron en el metropolitano, el lujoso vehículo en el cual se desplaza por las calles de la areosa, los perfumes, los uniformes, pero a la hora de meter un penalti no arriscó y erró.

De todas formas, el Nacional también hizo gala de su poder en los canales RCN Televisión y Win Sports para mostrar su nómina 2023 a la afición.

elfantasmaprimicia@gmail.com

JUEVES 19

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

PRIMICIA



DIARIO

AÑO 4 - EDICIÓN 1328 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA ENERO DE 2023

Suecia:

COSTAS, BOSQUES Y LAGOS



Donde termina Europa se encuentra este moderno país escandinavo de pasado vikingo. Con una densidad de población muy baja, Suecia se presenta como destino de naturaleza incuestionable.

Infraestructura de
transporte en Colombia:

SUEÑO O PESADILLA

Polémica causa :

EL CÓDIGO DE VESTUARIO DE LA CANCELLERÍA