



29 de Marzo de 2019

Edición No. 3

# KANTERA

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA AUTÓNOMA DE NARIÑO



Pag. 3



INSTITUCIONAL

LOS NAF, PRESENCIA SOCIAL

Pag. 10



SOCIAL

UN VENEZOLANO EN IPIALES

Pag. 22



EDUCACIÓN

LA INVESTIGACIÓN, UN RETO CONSTANTE

Pag. 30



BIENESTAR

APRENDE CÓMO HACER TUS PAUSAS ACTIVAS, EL FITNESS LABORAL

Pag. 16



LEYDI MERA,  
UN POCO DE SU HISTORIA DEPORTIVA

# NAF: UNA NUEVA FORMA DE RELACIONARSE CON LA DIAN



Por: **Andrés Ivan Colunge Ordoñez**  
Director Seccional Ipiales

*“Los núcleos de apoyo contable y fiscal-NAF, nacen como una experiencia de la Administración Tributaria del Brasil. EUROSOCIAL ha impulsado, con el apoyo de la Reserva Federal, la expansión de los NAF en América Latina, actualmente han sido implementados en 130 centros universitarios de México, Bolivia, Ecuador, Costa Rica, Honduras, Guatemala y Chile. En ésta iniciativa han participado estudiantes que han realizado atenciones en materia tributaria a particulares y pequeños empresarios. En Colombia esta iniciativa está apoyada por la DIAN y opera en seis instituciones de enseñanza superior.*”

## ¿Qué son los NAF?

Son una iniciativa de responsabilidad social propuesta y guiada por la DIAN para ser implementada por las instituciones de educación superior. El fin es crear espacios de atención permanente donde estudiantes y maestros, previamente capacitados, ofrecen orientación básica en materia fiscal a personas Naturales y Jurídicas sin ningún costo en el ámbito normativo y/o técnico.

## ¿Qué busca el convenio?

Crear espacios de atención a la ciudadanía, donde estudiantes y docentes ofrezcan orientación básica en materia fiscal a personas naturales y jurídicas de forma gratuita y asistir a los ciudadanos en el uso correcto de los servicios en línea que ofrece la DIAN. Adicionalmente, promover la conciencia cívica en materia tributaria a estudiantes y docentes, de tal

forma que se irradie a los ciudadanos, en el sentido de cumplir de forma voluntaria y puntual las obligaciones fiscales.

## ¿Quiénes serán los beneficiados con los NAF?

En primera instancia, los habitantes del Municipio de Ipiales y municipios circunvecinos del Departamento de Nariño, que necesitan conocer y acceder a los servicios de la DIAN, para formarse como contribuyentes responsables y conscientes de su deber con el Estado. En segundo lugar, los estudiantes que fortalecerán su formación académica con el ejercicio práctico en temas fiscales, acercándose a la comunidad y ayudando a generar Cultura Tributaria en la región.” (Dirección de Impuestos y Aduanas Nacionales 2018)





# LOS NAF, PRESENCIA SOCIAL



**Por: Roberto Armando Misnaza Coral**

En el año 2018, la Dirección de Impuesto y Aduanas Nacionales – DIAN, pudo hacer posible la aplicación del mecanismo con el que pretende mejorar los servicios que ofrece, y lo realizó de la mano con el sector privado en alianza con la Corporación Universitaria Autónoma de Nariño, convenio público privado que permite la orientación y asesoría con enfoque social, utilizando la infraestructura, experiencia e innovación de la universidad, pero, sobre todo, en cumplimiento de la misión que pregona una entidad con liderazgo en desarrollo social.

Los procesos investigativos en la universidad están adquiriendo enorme prestigio, se encuentran cada vez más cercanos a la comunidad y al desarrollo de causas nobles con una enseñanza de calidad, características importantes reflejadas en su misión, razón de ser de esta institución educativa. Actualmente la comunidad académica reclama respuestas de avance en competencias útiles para edificar una mejor nación hacia el futuro, pretende una universidad que responda a sus necesidades específicas, comenzando con una alta presencia en el entorno regional, de ésta forma hacer que la educación formativa lleve a los facilitadores, estudiantes, docentes y demás miembros a la

colectividad. Próximamente se estarán impartiendo acciones encaminadas a fortalecer, no solamente procesos de transmisión de conocimientos, sino también poner en práctica la enseñanza – aprendizaje para que los ciudadanos acudan en demanda de orientación y asesoría en temas tan importantes como lo es la ciencia tributaria.

En su razón de ser, la DIAN contribuye a garantizar la seguridad fiscal del Estado, labor no bien entendida por su complejidad y por sucesos contradictorios respecto de la eficiencia y eficacia en términos de gestionar, controlar y fiscalizar a los contribuyentes, sin embargo, en ese afán por generar estrategias para que se cumplan con las responsabilidades estatales, coordina acciones conjuntas con la esencia educativa para estimular, por ejemplo, una mejor interpretación normativa, programas para que los contribuyentes adquieran los conocimientos básicos para avanzar en estos temas, el cumplimiento voluntario de las obligaciones fiscales, atraer cada vez más a los contribuyentes y mejorar la observación al debido cumplimiento tributario de las personas y las entidades, además, gestiona y orienta sus niveles de organización hacia una oportuna asesoría que estimule a los ciudadanos al cumplimiento de sus deberes y, de esta manera generar mejor comprensión de la imagen institucional, consolidar valores en conciencia impositiva, e integrar a esta sociedad del conocimiento en labores estratégicas de provecho social.

El sentido de solidaridad que se manifiesta con la presente alianza, combina la capacidad administrativa y profesional de la DIAN dentro de su disciplina, con los saberes formativos y la cultura investigativa universitaria. Importante resaltar que el convenio incluye procesos de pensamiento con el grupo estudiantil que luego de una acertada capacitación de la entidad estatal, podrán exteriorizar habilidades y reflexiones en respuesta a los requerimientos de la sociedad en términos impositivos. Por su parte, la institución universitaria en el marco de las políticas de bienestar promoverá en sus alumnos estímulos y distinciones dentro de su proceso de formación e investigación.

El proceso NAF permite cambios que influyen en una mejor comunicación con los diferentes actores, por un lado la función pública con los ciudadanos en torno a superar sus dudas en temas de orden tributario, aduanero, cambiario y de gestión propios de la entidad, por otra parte, la presencia de docentes comprometidos, bien preparados, con vocación y con herramientas pedagógicas para que los estudiantes aprendan a aplicar los conocimientos con auto estudio e investigación, finalmente la Universidad expresando prioridad en la formación humana capaz de apoyar a los educandos sobre sus responsabilidades en la vida, y sobre todo que los lleve a actuar con ética y responsabilidad cuando ejerzan sus labores en este sur de la patria.

# TRIBUTO A LOS TRIBUTOS



Por: Roberto Armando Misnaza Coral

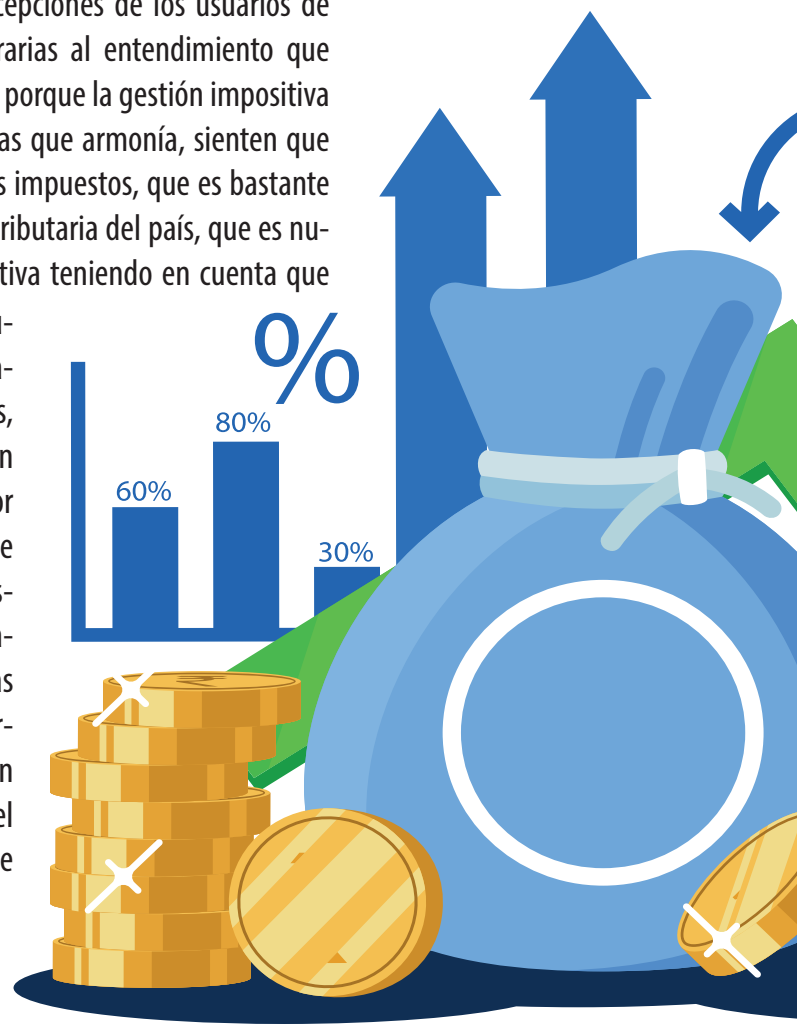
Es frecuente estimular el mejor esfuerzo, que realizan las personas, por sacar adelante el cumplimiento de una gran variedad de compromisos, un ejemplo de ello, son los sentimientos que manifestamos cuando se cumplen obligaciones en el campo artístico, deportivo, político, empresarial o educativo, resultados exitosos por los que expresamos manifestaciones de admiración, reconocimiento y respeto.

Otros acontecimientos generan reacciones que justificadas o no, son reflexiones sobre las cuales, como lectores inmersos, también podemos opinar; estimado lector, procuremos filosofar con esta columna, que tanta admiración y reconocimiento mueven el cumplimiento de las obligaciones impositivas, como para rendirles tributo de agradecimiento y fascinación. No olvidemos que cumplir con este compromiso implica para cualquier persona hacer un enorme esfuerzo, si bien de tipo económico, no deja de ser una importante decisión en favor del Estado y, lo hacemos porque

como sociedad esperamos que el gobierno nos estimule con sustanciales beneficios en salud, educación pública de calidad, vías de comunicación y bienestar, entre otros, por haber cumplido con el pago de los diferentes gravámenes que hacen parte de los tributos.

La carga impositiva, el complejo mundo de los impuestos, se constituyen, nos gusten o no, en la principal herramienta que tiene el Estado para cumplir con sus objetivos, no importa si resultan costosos, inequitativos e ineficientes, si gravan más a los humildes que a los opulentos, son condiciones imprescindibles para mejorar la administración pública. Es universal esta forma de financiación estatal, y nada de malo tendría si en nuestro país esos objetivos se cumpliesen conforme a la Constitución y la Ley, dentro del concepto de justicia, equidad y retribución estatal.

Probablemente las percepciones de los usuarios de la obligación son contrarias al entendimiento que espera el Estado, tal vez porque la gestión impositiva genera más controversias que armonía, sienten que año tras año pagan más impuestos, que es bastante compleja la estructura tributaria del país, que es numerosa la carga impositiva teniendo en cuenta que se deben observar tributos nacionales, departamentales y municipales, o que los porcentajes son excesivamente altos. Por otra parte, asimilan que cumplir con los impuestos es un verdadero viacrucis para las empresas y más aún para las personas, es tanta la presión económica que ejerce el gobierno, y es frecuente





encontrar una mayoría que acuerdan evadir, un inexcusable delito, pero una manera muy utilizada de escapar a esa presión y hacer más llevadero el viacrucis.

En realidad, los tributos generan en las personas una gran resistencia, bien, como resultado de la corrupción pública o ante la ausencia de reciprocidad y transparencia fiscal, de modo que un buen número de contribuyentes intentan la forma de no pagarlos o pagar lo menos posible. Desde el consumo de los primeros alimentos y de allí en adelante con el vestuario, el transporte, los servicios de un banco, servicios generales, restaurantes, panaderías, conducir el carro, por todos ellos se pagan impuestos como el IVA. Las empresas esperan que el Estado les garantice un modelo tributario más moderno con menos trámites y con menos carga fiscal que los estimule, pero por el contrario, es cada vez más agobiante esa imposición, veamos: hay que aportar retención en la fuente, impuesto a la renta, cuatro por mil, impuesto al consumo, impuesto a la gasolina, industria y comercio, impuesto de timbre, impuesto a la riqueza, impuesto al consumo de cervezas, licores, cigarrillos, loterías, parafiscales, predial y valorización, entre otros.

En beneficio de los interesados, ¿qué propuestas podemos hacer para aliviar las finanzas?, muy poco por realizar con el actual régimen tributario que requiere de manera urgente, mejoramiento en los rebuscados y complejos cálculos, simplificar declaraciones, pautas precisas para descuentos, correcciones, exenciones, gabelas tributarias, demandas y cuestionamientos; que sean más equitativos ante los múltiples porcentajes que gravan los ingresos y la riqueza para lograr contribuciones con menores desigualdades; imponer impuestos bien puestos, que vayan dirigidos a los sectores reales de la economía, que la formalidad no se vea perjudicada por la informalidad, que los sectores más ricos, que no son los que más tributan, lo hagan como corresponde para que los beneficios no sean sus aliados y que no saquen partido de los vacíos legales.

En este orden de ideas, existe un gran clamor para que el Estado colombiano no suba más impuestos vía reformas tributarias, hasta tanto no resuelva el gran problema de la corrupción y el desvío de los recaudos, graves vicios que estimulan no solamente las acciones de evasión y elusión. Por último, no olvidemos los estratos sociales, las clases privilegiadas no tienen justificación alguna para dejar de pagar impuestos, ellos todo lo tienen; los estratos más bajos son subvencionados generosamente para educación, vivienda, internet, servicios públicos, gas natural; pero ojo con la clase media, subsidian otros estratos, es creadora de empresa, pero es el estrato más perseguido y se encuentra cada vez más saturada de impuestos

de manera inmisericorde. Y ante todo esto, ¿Qué pensarán los honorables parlamentarios que son quienes verdaderamente rinden tributo a los tributos?

Se hace interesante, entonces, la opinión de ustedes jóvenes estudiantes que serán adultos contribuyentes en un futuro no muy lejano, que están adquiriendo el conocimiento indispensable sobre el desempeño del Estado y el argumento de los tributos, que se están formando con valores de ética social y preparándose para desarrollar una cultura fiscal, los convocamos para que en las próximas ediciones manifiesten reflexiones u opiniones sobre el beneficio de los impuestos, y si ellos merecen ser sujetos de un tributo o reconocimiento, además, recuerden ir proyectando un buen plan para cuando les llegue el día de cumplir con estas obligaciones, porque si no tienen ningún plan, el Estado colombiano si les tiene uno.





# NO SÓLO DE CONTABILIDAD, VIVE LA EMPRESA



*Por: Ing. Alvaro Pantoja Coral.*

No queremos descubrir el “agua tibia” al manifestar que el conocimiento en el ramo de las pequeñas y medianas empresas (pymes), en nuestro entorno, se transmite en forma verbal y tradicional, es decir, abuelo al padre, éste al hijo y así sucesivamente. Poco o casi nada de importancia se le da a la forma como se elabora un bien o se presta un servicio.

En algunas reuniones o seminarios que hemos asistido, cuando son impartidos por gente del interior del país, han manifestado que el micro empresario nariñense es un buen trabajador, pero son las personas a nivel nacional que más desperdician materias primas, materiales o insumos, ocasionando que los costos de producción se incrementen y por lo tanto incidan en los precios de los productos.

Una de las fortalezas de quienes estudiamos administración de empresas o ingeniería industrial, es el aportar con nuestros conocimientos en la mejor manera de hacer las cosas, es decir, aprender a ser eficientes y eficaces con los recursos con que cuenta una empresa, pyme o como se quiera llamar a cualquier tipo de organización, es decir, hacemos referencia a lo que se conoce como Administración de la Producción o de Operaciones.

Al mencionar la parte contable, fácilmente la asociamos con impuestos, con la DIAN, con contadores, con la declaración de renta, en fin, con una serie de aspectos que, de alguna u otra manera, son importantes para el empresario o socios de una empresa. Es por esto, que, si la persona se encuentra en el sector informal, como lo son la mayoría de nuestros microempresarios, la parte contable la registra, sino en su mente, en un cuaderno sucio, donde él apunta a su manera, los ingresos y gastos, sin separar los propios del negocio y los causados del hogar.

No estamos en contra, ni más faltaba, de nuestros amigos, los contadores públicos, sino todo lo contrario, razón por la cual, con el presente escrito, pretendemos dar algunas puntadas, para mirar a una empresa desde otro punto de vista y que se complementa con la parte contable y es la relacionada con la manera de elaborar sus productos.

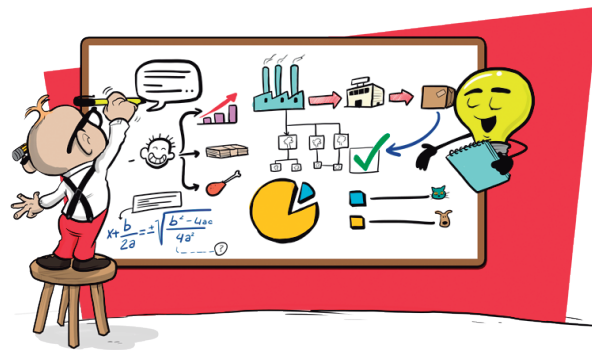




Dentro de las líneas de investigación que se manejan a nivel de los centros de educación superior de nuestro medio, con miras a la elaboración del proyecto de grado para optar a un título profesional, que tengamos información, no conocemos alguno que se haya enfocado a analizar la manera de fabricar un bien o prestar algún tipo de servicio.

Qué interesante saber si la elaboración del pan de maíz de la calle 13 o de las Martínez, la preparación del hornado o del cuy en el barrio El Charco; el servicio que se presta en las tortillas, la elaboración del pambazo de doña Pastora, los helados del 20 de julio, la fábrica de zapatos del finado maestro Manuel Tovar, la atención que se presta en los diferentes restaurantes y cafeterías, en fin, nos preguntamos, sus procesos de producción, ¿son susceptible de mejoras?. Además, cuántas veces nos ha pasado, que hemos tenido que esperar un buen tiempo para ser atendidos en un restaurante, o las infinitas colas para cancelar una factura. Con frecuencia, el producto que estábamos esperando llegó tarde o cuando ya no se lo necesita.

Por tanto, la Administración de la Producción o de Operaciones, toma un papel relevante en cuanto al proceso de elaboración del producto. Parte de un estudio de mercados, con miras a conocer el tipo de



producto que la comunidad está requiriendo para ese momento, en función de las diferentes variables que conforman el entorno, siendo este cambiante. Viene el diseño del producto, hoy en

día, ésta parte es tan significativa que, a nivel de ingeniería, existe una modalidad que se denomina ingeniería del diseño del producto y que puede ser estudiada en universidades del interior del país. Otro aspecto es lo concerniente al número y tipo de maquinaria necesario para la elaboración del producto. En nuestro medio, aún seguimos produciendo en forma artesanal, es decir, que la maquinaria y equipo no son representativos en estos procesos, por los bajos niveles de producción. Paralelo a ello está la selección, capacitación, inducción, etc. del recurso humano que en últimas es el elemento más valioso con que cuenta una empresa. Hay otros aspectos que en próximos artículos los estaremos comentando. Hoy en día, esta actividad humana, por lo general, se la hace, por la tradición oral y experiencia del empresario y poco se complementa con la formación a nivel técnica o superior que podrían estar brindando centros educativos de nivel superior.

Poca importancia tiene en nuestro medio el lugar donde se va a localizar la empresa, por lo general, es en el mismo lugar de residencia del propietario de la empresa. En la actualidad, hay que tener presente el uso del suelo, cuya certificación nos orientará a determinar las diferentes opciones de negocios que podrían llevarse a efecto y que están plasmados en lo que la gente comúnmente conoce como los planes de ordenamiento territorial.

Al describir las series de actividades u operaciones necesarias para obtener dicho producto en función de un espacio y tiempo, empleando los diferentes diagramas de flujo, diagramas mano izquierda-derecha; diagramas hombre-máquina, estamos seguros que, en su gran mayoría, estos procesos conllevarán a una mejora continua. El hecho de reducir pasos en sus procesos, aminorar tiempos en estas operaciones, disminuir recorridos, todo ello implica maximizar el aprovechamiento de los diferentes recursos con que cuenta una empresa y de igual manera la incidencia directa en la fijación de los precios de venta a unos menores costos y por ende generar una mayor rentabilidad que es el fin de toda organización empresarial.

Es por ello, que un plan de ventas o un plan de mejoramiento, en épocas pasadas, similar a los famosos estudios de factibilidad, que tanto estuvieron de moda, deberán de alguna u otra manera, contemplar la forma cómo se están desarrollando las secuencias de pasos, cuyo resultado final será un producto para satisfacer las necesidades del consumidor.





# LA CRISIS ECONÓMICA Y SOCIAL EN VENEZUELA



**Por: Luis Arturo Abreu Caruci**  
**Docente AUNAR**



**Por: Jairo Montenegro Mena**  
**Docente AUNAR**

La economía es el bastión de toda nación, si ésta cojea un gran número de aspectos sociales se verán afectados; empezando por la seguridad alimentaria. Para nadie es un secreto que el país venezolano, atraviesa una situación compleja, y por este motivo es relevante analizar los acontecimientos actuales para tener una noción de lo que pasa y de lo que le puede pasar

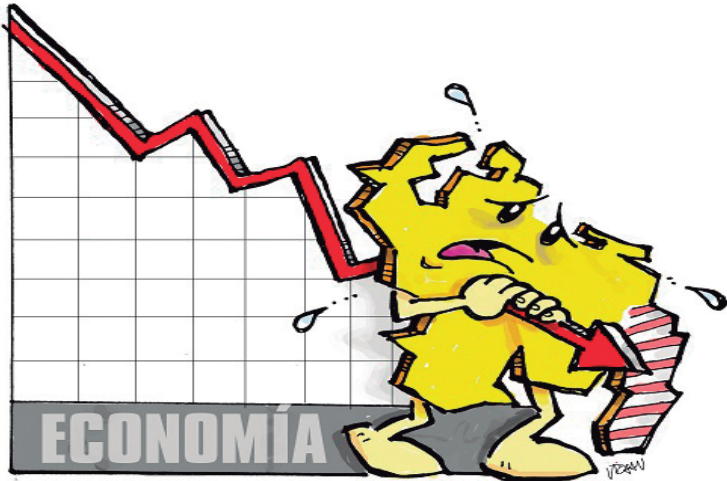
a futuro. La revista Semana, argumenta que “El aumento del flujo de personas comenzó en 2015, cuando el gobierno de Nicolás Maduro, decidió cerrar la frontera con Colombia y ordenó la deportación de más de 22.000 personas. Asimismo, una investigación liderada por el sociólogo y experto en migración venezolana Iván De la Vega, profesor de la Universidad Simón Bolívar, revela que son 900.000 los venezolanos incluyendo los que tienen doble nacionalidad, (el 1,8 por ciento de nuestra población), los que han llegado al país en los últimos 20 años, por el efecto de la llamada ‘Revolución Bolivariana’ y la crisis social en ese país.

Este fenómeno tiene una serie de efectos para Colombia, y se está percibiendo con mayor peso en Cúcuta y el centro del país (Bogotá y Medellín), pero también en nuestra pequeña ciudad de Ipiales (Nariño), por ser zona de frontera con la República del Ecuador. Como ciudadanos de ésta región del sur, se mira a venezolanos, en los semáforos del casco urbano, limpiando los parabrisas de los carros, empleados en almacenes comerciales, restaurantes y en una minoría profesionales empleados en instituciones privadas entre otras; y es apenas normal que el ipialeño manifieste la preocupación, ya que a causa de la gran cantidad de venezolanos, se dificulta buscar un empleo, por el aumento de la competencia y la necesidad que tiene el venezolano de trabajar, esto hace que el mismo, ofrezca su fuerza de trabajo muy por debajo del mínimo legal vigente en Colombia.

Lo que vive Venezuela, en términos económicos es catastrófico; esto se lo puede constatar con los indicadores que emiten las entidades con un alto prestigio como el Fondo Monetario Internacional (FMI) que manifiesta que, “Venezuela seguirá siendo el “punto negro” de Latinoamérica y la tasa de desempleo en el año 2018, superó el 33.3%”, un indicador muy alto que refleja un desequilibrio en el mercado laboral y que desencadena una serie de acontecimientos negativos como pérdida de poder adquisitivo de las familias. Esta situación se agrava para el año 2019, donde el FMI apunta a una tasa de desempleo del 37,4%.

La economía venezolana, sigue en una profunda crisis, según la CEPAL con un retroceso del producto interno bruto (PIB) del 15% en el 2018, lo cual indica que continuará un panorama oscuro de incertidumbre y desolación; las cifras que presentan los entes internacionales no arrojan ni un ápice de esperanza para el país latinoamericano, que actualmente vive una época fuertemente problemática y de enfrentamientos.





Venezuela, sufre un retroceso en sus indicadores sociales y calidad de vida, sus cifras en salud, educación y condiciones de vida, desnutrición infantil, asesinatos, el fenómeno del hambre con familias enteras comiendo en la basura; es algo inimaginable en un país petrolero y con muchas riquezas naturales, comerciales, industriales y humanas. La escasez crónica de medicinas que ha llevado a la muerte a centenares de personas, no por la enfermedad, sino por la falta de medicamentos, es otro de los fenómenos recientes en ese país.

Uno de los indicadores más utilizados es el Índice de Desarrollo Humano (IDH), y mide el progreso conseguido en el país en el disfrute de una vida larga y saludable, acceso a educación y nivel de vida digno. Este indicador, está bastante disminuido en la actualidad, solo con observar los acontecimientos actuales o del día a día, se puede identificar que las familias están pasando por una situación de pobreza, en todos los sentidos, no solo material sino también emocional, ya que no hay un horizonte claro que dé la certeza de un cambio positivo; generando razones para abandonar al país, dentro de ellos están: corrupción, pérdida de propiedad privada, inseguridad, escasez de alimentos, falta de empleo, inflación y persecución política; ésta última, se ha desencadenado de una manera negativa, donde los venezolanos, no pueden pensar distinto al gobierno, porque éste arremete contra el pueblo de forma personal y colectiva.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, ésta es una de las peores crisis que se haya presentado en Venezuela, hoy en día está sumergida en un conformismo total, donde es evidente que el gobierno de Nicolás Maduro Moro, tiene el dominio y control de

todas las entidades del Estado, a pesar del reconocimiento por parte de los organismos internacionales de Juan Guaidó como presidente interino. Esto refleja el incumplimiento de las leyes establecidas en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, causando violaciones a los derechos humanos; lo cual ha ocasionado, como lo muestran las cifras citadas anteriormente, un alto nivel de emigrantes a otros países, en especial Colombia, con miras a buscar mejores condiciones de vida y así tener una estabilidad económica para él y su familia.

En algún momento de la historia, Venezuela fue un país que ayudó a inmigrantes de distintas partes del mundo, en especial a ciudadanos colombianos; que en ese entonces lo hicieron motivados por conseguir mejores condiciones de vida, en un país próspero, para sobrevivir como lo están haciendo los venezolanos ahora. Raquel Álvarez de Flores, estudiosa de movimientos migratorios de colombianos a la República Bolivariana de Venezuela, relata que para los años de 1950 -1971, ésta recibió mano de obra colombiana calificada, no calificada y campesina, principalmente, en sus zonas fronterizas, por las relaciones de vecindad, permeabilidad de las fronteras y facilidades comunicacionales que actúan como factores a favor de esta migración, llegando a estimar que el número de colombianos residenciados, tuvo una variación significativa, pasando de 45.969 a 102.314; según el

Instituto Nacional de Estadística (INE); solo por mencionar una cifra.

Finalmente, los venezolanos radicados en Colombia, o en cualquier parte del mundo sienten una profunda desesperación en muchos sentidos y ámbitos; por mencionar algunas, económico, social, cultural, afectivo, político, entre otras; que ocasiona tristeza de patria y desde luego la ausencia de no estar con sus seres queridos, es lo más difícil de afrontar en un país donde el contexto es diferente al suyo. Solo resta decir, que nuestro hermano venezolano seguirá luchando en este país o donde esté, para lograr su libertad en todos los sentidos.

#### BIBLIOGRAFIA-CIBERGRAFIA

- (<http://www.semana.com/nacion/multimedia/como-responder-a-la-crisis-humanitaria-generada-por-el-masivo-flujo-migratorio-de-venezolanos-al-pais/556154>) SEMANA- ARTICULO ¿Cómo responder a la crisis humanitaria generada por el masivo flujo migratorio de venezolanos al país?
- (<http://www.eltiempo.com/especiales/migracion-de-venezolanos-en-colombia-cifras-e-historias-de-vida-72946>) EL TIEMPO ARTICULO Venezolanos, la migración más grande en la historia de Colombia.
- La crisis de Venezuela en cifras <http://www.elperiodico.com/es/internacional/20170727/la-crisis-de-venezuela-en-cifras-6194037>
- EL ESTIMULO, Es oficial, se derrumban indicadores sociales en Venezuela. <http://elestimulo.com/blog/es-oficial-se-derrumba-indicadores-sociales-en-venezuela/>
- <http://www.semana.com/nacion/articulo/migracion-venezolana-hacia-colombia-es-mas-grande-que-la-cubana-hacia-estados-unidos/556924> Artículo: ¿Por qué la migración venezolana hacia Colombia es más grande que la cubana hacia EE. UU.?
- <https://www.aporrea.org/actualidad/a213018.html> Artículo: Antecedentes de la Migración de Colombianos a Venezuela



# Un venezolano en Ipiales



Por: Mg. Johanna Montenegro

Como es sabido la crisis socioeconómica que enfrenta Venezuela, a raíz del inicio del mandato de Nicolás Maduro, ha ocasionado innumerables traumas en sus habitantes, traducidos todos en la desestabilidad que sufren en su país, situación que los arroja a huir del lugar que los vio nacer y buscar nuevos horizontes, a fin de conseguir sustento para sus familiares que aún quedan en su natal Venezuela.

El problema humanitario quizá no es el único problema, pero sí el más importante que viven los migrantes venezolanos que arriban a diferentes países de Suramérica, principalmente a Colombia, Ecuador, Perú y Chile, en busca de una oportunidad laboral, cualquiera que sea, dejando a un lado títulos profesionales, maestrías y hasta doctorados, todo con el único propósito de conseguir el dinero suficiente no sólo para sobrevivir en un país diferente al suyo, sino

“Los derechos humanos se violan no solo por el terrorismo, la represión, los asesinatos... sino también por la existencia de condiciones de extrema pobreza y estructuras económicas injustas que originan las grandes desigualdades”.

**Papa Francisco**

también para poder enviar recursos para que sus familias puedan subsistir en Venezuela, un país cuyo costo de vida es cada vez más insostenible.

Según los datos presentados por el Ministerio de Relaciones Exteriores, en Colombia hasta el mes de septiembre del año 2018 había 1.032.016 venezolanos; entre estos venezolanos se encontraba un venezolano en particular, que llegó a Ipiales en el año 2017 después de atravesar un sin número de situaciones, permaneció en Ipiales hasta el año 2018, la ciudad le resultó quizá desconocida por no haberla encontrado tan grande en el mapa, más conocida como la ciudad de las nubes verdes, frontera con Ecuador, pero lo más importante la ciudad del Santuario más bello del mundo – El Santuario de Nuestra Señora de Las Lajas – nuestra indiscutible protectora.

Los siguientes relatos son expresiones que me atrevo a plasmar con autorización de e se venezolano que por ahora aún sigue fuera de su país.

En Venezuela, gracias a su formación como profesional, se desempeñó como docente de educación básica y media, trabajando para el Ministerio de Educación de ese país durante 12 años (2005-2017), también se desempeñó como docente con vinculación hora cátedra en la Universidad Alonso de Ojeda y en la Universidad Bolivariana. A simple vista, diríamos, no tendría razones para salir de su país, pero la realidad es otra, debido a los incontrolables índices de inflación, los salarios devengados son insuficientes y no permiten cubrir las necesidades básicas, situación desesperante cuando hay una familia que depende de ese salario.



La motivación para salir de Venezuela fue la necesidad de solventar los gastos de alimentación, salud, vivienda, entre otros, de todas las personas que quedan en Venezuela, sin olvidarse claro está, de sí mismo. Sin duda, es una decisión difícil, pero a la vez inevitable, dejar todo lo construido durante más de 12 años de labor, y atravesar incomodidades en un país con costumbres diferentes.

El primer lugar al que arribo en Colombia fue la ciudad de Medellín, cuya estancia duró tres meses y en la que tuvo la oportunidad de trabajar como asistente de dirección en el Instituto Formemos, centro dedicado a la formación de técnicos laborales en diferentes áreas, desafortunadamente no le fue posible continuar en el empleo debido a que, hasta ese momento, no poseía la documentación correspondiente para poder ejercer un trabajo en Colombia como son Cédula de Extranjería y Visa de Trabajo. Dada dicha situación se vio en la necesidad de buscar un nuevo rumbo, la frontera con Ecuador de la cual había escuchado estaba en crecimiento comercial gracias a las fluctuaciones en la tasa de cambio, fue entonces cuando el 25 de agosto de 2017 llega a Ipiales, ciudad en la que no tardó en encontrar una voz de apoyo, brindada por la Corporación Universitaria Autónoma de Nariño, en cabeza de su Director Dr. Andrés Iván Colunge, quien al conocer su experiencia en el tema educativo no escatimó esfuerzos para vincularlo como docente en la Institución.

Las expectativas de éste venezolano en Ipiales se centran principalmente en volver a su país, reencontrarse con sus seres queridos, recuperar más que los bienes materiales de los cuales se privó con su salida, el tiempo que se mantendrá alejado de su familia. Por otra parte, guarda la esperanza de que un día su Venezuela del alma se convierta en una nación democrática, en donde se respeten los derechos y se hagan valer los deberes, donde aflore la libertad de expresión y todos los compatriotas que salieron en busca de una mejor oportunidad quieran volver.

Para hablar del tema central de la vida de un ser humano, la familia, es inevitable, percibir que los ojos se agüen, como expresión de lo que el corazón siente; pues juegan un papel importante, especialmente su hija y su madre, dos mujeres cuyos rostros están aferrados al corazón y que sin importar la distancia, estarán siempre alentando cada nuevo día; por ellas, sin duda, habrá siempre la esperanza

de volver. Así pues, estar sin su hija, sin su madre, sin sus hermanos, incluso sin sus amigos, ha afectado en gran manera su parte emocional, y sólo Dios le dio la fortaleza durante su estancia en Colombia.

El momento de volver es aún incierto, son muchos los factores que no proporcionan la estabilidad a los venezolanos. La crisis económica que se vive en Venezuela no será tan fácil de aplacar, la reestructuración económica deberá tener bases lo suficientemente sólidas a fin de proporcionar confianza a sus habitantes. En realidad, la oportunidad de volver se visualiza a largo plazo, tiempo en el que espera, se viva un panorama diferente.

Este venezolano a diferencia de muchos otros, es un venezolano que logró emplearse en su campo profesional, como docente en Ipiales, una ciudad fronteriza, en donde a su juicio, se encontró con personas con gran potencial profesional y sobre todo de una calidad humana única y aunque le cuesta adaptarse al frío, agradece las oportunidades brindadas por las diferentes instituciones que le han abierto las puertas laboralmente.

Este es un relato, de la situación de un venezolano que no planeó salir de su país a pasar diversas necesidades, con el único propósito de sacar adelante a su familia, y sobre todo con la esperanza de que algún día, aún lejano, su Venezuela tome un nuevo rumbo, guiada por dirigentes que sientan los clamores de su pueblo.



*"Emigrar es desaparecer para después renacer.  
Inmigrar es renacer para no desaparecer nunca más"*  
**Zami Näir**



# SOMOS EL RESULTADO DE NUESTRA ÉTICA



*Por: Mónica López Estupiñan  
Docente AUNAR*

A lo largo de los últimos años y dentro de un ejercicio de conciencia humana he sentido gran frustración y miedo al comprender que nuestro mundo está patas arriba, miedo que se incrementa visualizando el camino que nos espera; tal vez he sido causante de ello, actor, facilitador, incluso coordinador de tan lamentable resultado. Es posible que a pesar de la insistencia que desde el escenario académico se pretende, en la validación del concepto y vivencia de la ÉTICA, este intento está resultando fallido, es probable, que no comprendemos su origen y su destinación, creyendo que su concepto mismo lo ubica como un elemento de análisis y aplicación individual, cuando es en realidad un criterio de desarrollo social.

Miremos por ejemplo, la antigua cultura griega y su enfoque en torno a este concepto, que efectivamente se quedó en eso, en un mero concepto inerte y poco indispensable para muchos, pero que para civilizaciones como la que hoy pretendemos analizar fue sin

duda, su pilar. En la búsqueda de muchos pensadores nacidos en la época del iluminismo griego y en su intento incansable de comprender el valor de la vida de la mano del desarrollo de las instituciones sociales con la utilización de una herramienta dada, creemos nosotros, solo a los individuos de la especie humana, "la razón". SOCRATES, su mayor exponente y en contravía aquellos que buscaban la validación mayor en la física, en las matemáticas, en lo visible y lo comprobable, se atrevió a ponderar inclusive a sobreponer la esencia del hombre, su alma, su verdad sobre lo que era ampliamente comprobado, momentos de la historia, en donde a mi modo de ver, desencadenaron un conjunto de "valores" que hacen que hoy en nuestra sociedad, prime el más poderoso de los políticos a quien jamás la justicia le tocará y envíe a la cárcel a quien se le opuso, el más rico del pueblo a quien los humildes le rinden pleitesía, o al más avivato, el que no hace fila, el que se estaciona donde quiera, el que bota su basura donde pueda porque nadie lo







ve, el que no devuelve el cambio dado de más o el de suerte que se encontró un celular en el carro de su mejor amigo y así innumerables actos que sabemos con certeza incluso con propia experiencia que han conducido a un abismo de zozobra, descontento y desconfianza social.

Y es que paradójicamente a lo que en realidad debería considerarse importante o valioso, lo camuflamos, y por el contrario protegemos y cubrimos lo dañino a la sociedad, o es que ¿usted se atrevería a detenerse cuando ve a un hombre grande y corpulento tirar la colilla de su cigarrillo en el parque del barrio? eso como algo simple, peor sería pensar que usted salga en defensa o al menos denuncie idóneamente si es testigo de un robo o un crimen cualquiera, seguro nuestra hoy instintiva razón nos llevaría a escondernos y a que efectivamente nos aseguremos que los delincuentes ni nos vieron; claro ya sabemos el mundo está muy peligroso y obviamente usted debe autoprotgerse... y es así, es por eso que conduce mi mente a pensar el momento inicial en que algo se impuso sobre algo y desde allí la estructura humana se orientó hacia este resultado, posiblemente se dio mucho antes que el pensamiento SOCRÁTICO que hoy pretendo analizar, el cual se interfiriera, entre algunos, a los SOFISTAS, pero en aquella época cerca de los años 400 AC ya el mundo se empezó a dividir, no de aquellas divisiones de poder económico, o político o de izquierda y derecha, algo más allá, aquella división que a algunos nos ubica hasta nuestros tiempos, en locos, soñadores y hasta corruptores de la juventud como lo tildaron a SOCRATES y, por ello causaron su muerte.

Después de lo expuesto anteriormente, si usted no encaja en este mundo, si cree que hay virtudes necesarias e indispensables para el desarrollo de la humanidad y se empeña en ello, donde la valentía, la justicia, la que usted escucha en su alma, y el autocontrol son sus pilares o al menos los reconoce y los busca incesantemente, usted pertenece a la histórica escuela de SOCRATES,

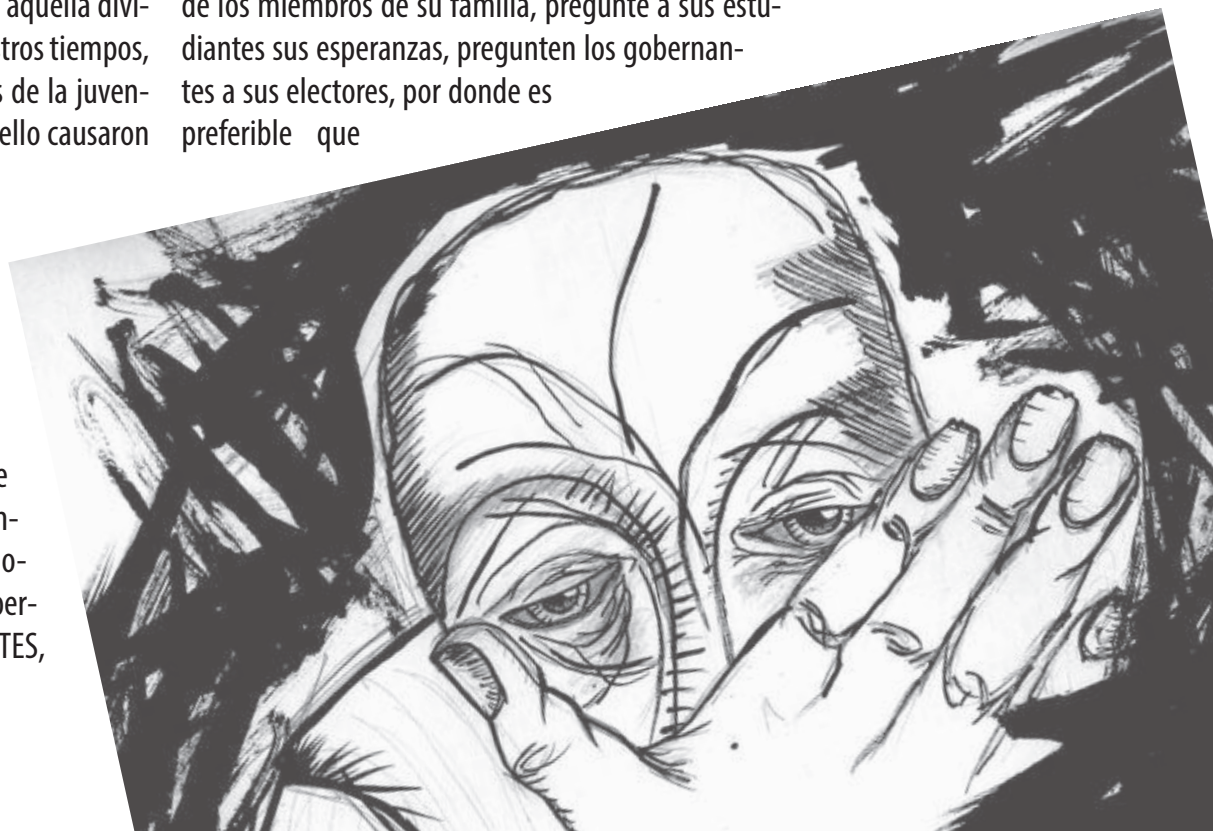
como miembro activo en búsqueda de la vivencia de estos colores que se integra y dan vida a la "ÉTICA", que en su concepto mismo se describe como la "búsqueda incesante de bienestar hacia el mayor número de personas" (Francisco Barrionuevo-Universidad de Malaga- NovaSchool).

Así quiero, que proyectemos nuestra existencia humana en los tres escenarios que el padre de la ética nos transmitiera, en la posibilidad de CONOCERNOS A NOSOTROS MISMOS. Comprendernos como una parte de un todo: nuestra casa, nuestro barrio, nuestra universidad o escuela, nuestro trabajo, nuestra ciudad, hasta llegar a convencernos de nuestra importante existencia en todo el Universo. Comprendernos también en un conocimiento práctico, que se alimenta de una concepción de lo bueno, de lo útil y por supuesto del conocimiento intelectual y del aprendizaje en contraposición a la ignorancia, aquella que hace contrapeso, al crecimiento individual y social.

En segundo lugar, hablaremos de la ÉTICA, cuya omisión en nuestro entorno nos mantiene con un sentir depresivo, frustrante e inseguro. Esto me motiva e impulsa a utilizar métodos que nos permitan en la práctica transformar de a poco el estado de cosas que vivimos y porque no, ayudar a obtener la verdad social mediante la mayéutica, el preguntar, el cuestionar. Pregunte hoy en su casa los anhelos y miedos de los miembros de su familia, pregunte a sus estudiantes sus esperanzas, pregunten los gobernantes a sus electores, por donde es preferible que

pase una calle, o si es mejor la creación de una escuela. No actuemos sin entorno, sin conocernos y sin preguntar.

Finalmente recordemos, que en el SABER está la virtud, y la fuente de todo actuar mal se encontraba en la ignorancia, comprendía SOCRATES. Esta nos obliga a repudiarla e incluso a tomar decisiones sobre el conocimiento, por ejemplo, antes de elegir un nuevo dignatario reconocer y comprobar su grado de ciencia y conciencia, entre tantas otras decisiones que se nos presentan en el transcurrir de los años, tal vez se nos está dado para todos, una metodología de vida, que nos recuerda a diario, que somos el RESULTADO DE NUESTRA ÉTICA.





# Ser joven... Gran compromiso



**Por: Lady Portilla**  
**Estudiante AUNAR**

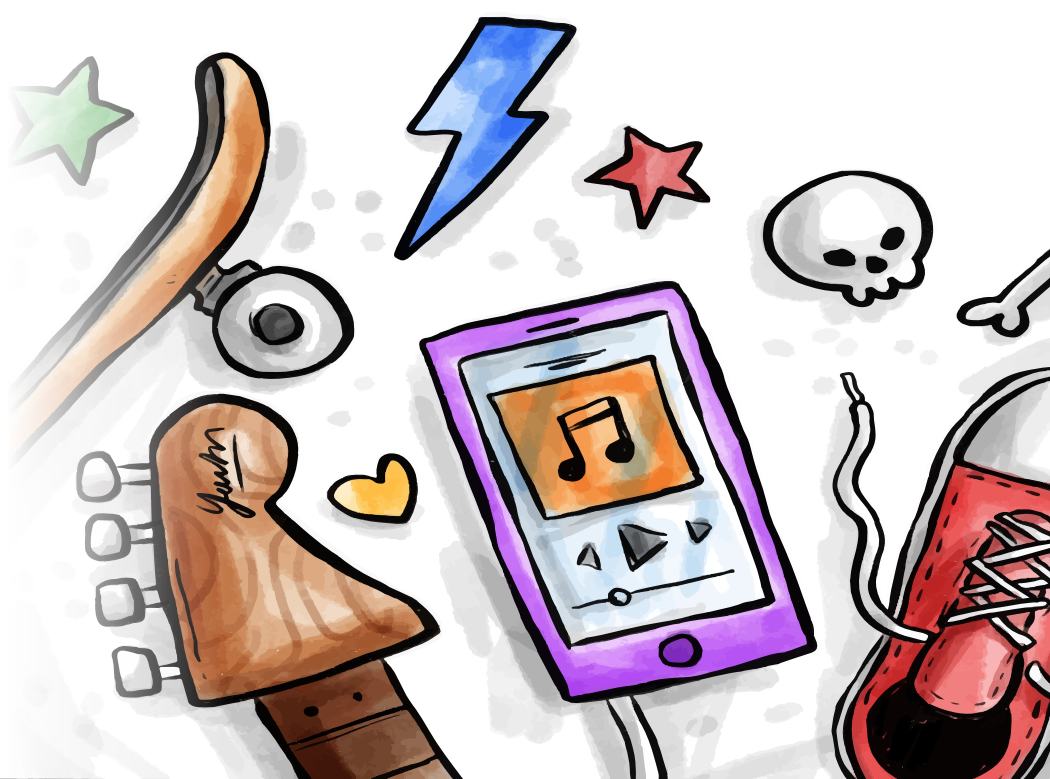
En la actualidad, tomamos la juventud como algo pasajero y sobre todo, los jóvenes no nos damos cuenta de la importancia que tenemos en nuestra sociedad, adquirimos un gran compromiso con los que nos rodean, somos la futura generación como lo han dicho muchas personas. Se mira que sólo ha quedado en palabras, no tomamos en cuenta lo que implica crear una nueva generación y como vamos, no llegaremos a nada bueno; tal vez buscamos falsas excusas para ocultar nuestros errores, y hay muchos aspectos de la vida cotidiana que han hecho de ésta generación una llena de facilismo, y los culpables, no son los educadores, ni personas que nada tienen que ver con el desarrollo de nuestra vida.

¡No!, pues, los culpables somos nosotros mismos y en parte nuestros padres de familia. Pueda que ahora existan leyes que prohíben el maltrato en la familia, claro que son excelentes, ya que en algunos casos hay maltrato desenfrenado que impide el sano desarrollo del núcleo familiar. Pero esto, no ha afectado la buena

educación, porque no podemos negar que aún en la actualidad quedan excelentes personas, y son lo que son, por sus padres, que los han educado con disciplina y han inculcado en ellos valores necesarios para destacarse tanto en la familia como en la sociedad.

En fin, muchas son las situaciones que han cambiado desde aquellas épocas y aunque han sido difíciles y muy exigentes, miramos que, gracias a estas maneras de enseñar, existen personas llenas de positivismo y ansias de salir adelante, desde muy pequeños les enseñaron a ganarse las cosas con el sudor de su frente, como nos lo dicen muchos de nuestros abuelitos. De ellos hemos aprendido grandes cosas, sus dichos, regaños y su manera tan estricta de enseñar, pero también de su gran amor y, a pesar de la pobreza han enseñado a sus hijos a ser felices con lo que tienen y a luchar por sus sueños.

Aquellas situaciones más difíciles de la vida son las que nos enseñan a valorar y a lograr lo que queremos. Los jóvenes deberíamos ser grandes emprendedores, ejemplos para los más pequeños, ser aquellos que se preocupen por el buen desarrollo social, ya que en nosotros no debe haber ningún límite para salir adelante; no pongamos pretextos absurdos para quedarnos donde estamos, siempre habrá algo más que hacer por nuestro futuro y pensemos en que si somos jóvenes



tenemos responsabilidad sobre lo que nos espera. Y aunque muchos nos han dicho que nada es seguro, les afirmo algo: cada vez que demos un paso firme lograremos enfrentar de manera adecuada las posibles caídas en el futuro.

Ahora comparemos, un poco, el joven de tiempos pasados y el de la actualidad. Si nos damos cuenta es mucha la diferencia, estamos haciendo que la sociedad sea conformista y avara, que siempre quiera más de lo que tiene, que quiera tener todo en exceso y precisamente eso es lo que causa los diferentes problemas en nuestra sociedad. El hecho de que todo haya evolucionado no quiere decir, que nos volvamos personas facilistas y menos conformistas. No podemos dejar que la evolución lo haga todo por nosotros, el luchar por las cosas y obtenerlas con nuestro esfuerzo es la mejor satisfacción. El calor familiar, un almuerzo humilde en familia, juegos, risas, y muchas cosas que enriquecen nuestra personalidad y unión familiar no se cambian por un celular, un computador o un televisor; éstas son cosas materiales, que no le hacen nada bien al desarrollo familiar y a los jóvenes no nos conducirá por el camino de la rectitud, ni obtendremos todo lo que necesitamos para conseguir la felicidad.

Si queremos tener un buen futuro, es necesario conocernos más a nosotros mismos, saber para que naci-

mos, para que existimos y sobretodo entender la misión que tenemos. ¿Cuál es nuestro propósito como jóvenes? ¿Qué debemos hacer para lograrlo? No todo está en la satisfacción, ni en el tener y el poder; no deberíamos preocuparnos por lo que viene después, sólo el presente es seguro. No nos hagamos falsas ilusiones, pero si tengamos fijo lo que queremos ser en el futuro, todos tenemos una gran misión en éste mundo y está en nuestras manos lograrlo.

Como jóvenes, debemos contribuir al buen desarrollo de la sociedad y al crecimiento personal de todos. Si decimos, que somos el futuro de la sociedad estamos diciendo que seremos los responsables de dejar para las generaciones, buenos cimientos en valores, pero eso se logra desde ahora, porque aún no es tarde para dejarnos corregir. Sí, tal vez muchos de nosotros hemos cometido muchos errores, pero estamos a tiempo para cambiar, dejemos que nuestros padres nos eduquen, siempre necesitaremos de ellos y de sus consejos, y aunque ahora parezca muy intensa la manera en que algunos padres corrigen, después daremos las gracias por su gran apoyo.

No nos dejemos llevar por el capricho y la necesidad, si queremos que el mundo cambie, empecemos nosotros, miremos nuestros errores y proyectemos nuestras metas, no pongamos límites a nuestros sueños.

Se requiere moderar nuestros actos y pensar antes de actuar, para no arrepentirnos después. Lo que si debemos es poner límites a los excesos, aprender que la vida es hermosa, hay un momento para todo, y por más difíciles que sean las circunstancias, éstas hacen de nosotros jóvenes más fuertes.

Recordemos siempre, que cada paso que damos, define varios aspectos de nuestro futuro; pero caminemos con seguridad, volemos alto y salgamos de lo rutinario o como algunos dirían ¡ya es hora de salir del nido!



# LEYDI MERA, UN POCO DE SU HISTORIA DEPORTIVA



Por: Mg(c) Nataly Velásquez



Por: Mg. Johanna Montenegro Bonilla

La Corporación Universitaria Autónoma de Nariño, se ha destacado por reconocer en sus estudiantes el esfuerzo realizado no sólo en el ámbito académico sino también en el ámbito cultural, social, investigativo y deportivo; en éste último, en la seccional de Ipiales se destaca la estudiante Leidy Johanna Mera Cadena, ciclista ipialeña, quien ha logrado grandes victorias gracias a su esfuerzo y dedicación. Pues bien, Kantera hoy presenta un poco de la vida de Leidy Mera, nuestra flaca de oro.

“Mi nombre es Leidy Johana Mera Cadena, nací el 21 de abril de 1996 en Ipiales, tengo 22 años de edad, vivo con mis padres, Javier Mera y Rosa Cadena, mi hermana Valery y mi hijo Matías Santiago Portillo. Mi

familia es de esas, muy pocos comunes, compartimos mucho tiempo juntos para apoyarnos en cada situación que se nos presente. Sin duda alguna todos los días de la semana con la persona que más comparto es con mi hijo, ese pequeño regalo de Dios que me llena de felicidad y motivación.

Bueno mi vida tanto deportiva como personal está llena de muchas cosas buenas y malas, he vivido muchas experiencias en todos estos años, he pasado momentos difíciles pero que han sido quizá opacados por otros muy buenos, de todos tengo recuerdos y experiencias para contar.

Puedo recordar que tuve una infancia como la de muchos niños, jugaba con mis primos a diario, peleábamos, lloraba por tonterías, pero como todo, al instante nos reconciliábamos y todo seguía normal y aún mejor. Mis estudios de primaria los realicé en la Institución Educativa Puenes y culminé el bachillerato en la Institución Iván Illich. Actualmente me encuentro estudiando Contaduría Pública,





que mis esfuerzos ahí se veían recompensados, sabía la responsabilidad que tenía de representar no sólo a mi ciudad, a mi departamento, era ya a mi país.

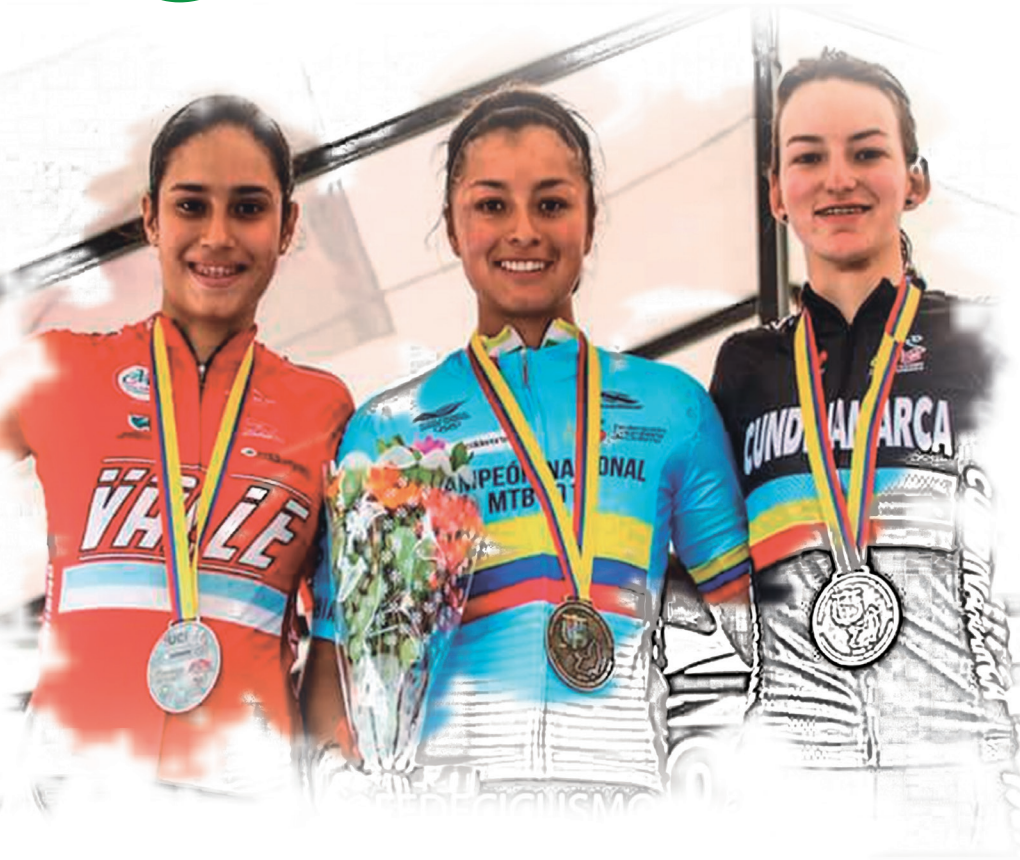
El sueño más grande era estar en los juegos olímpicos de la juventud y, fue posible. Para llegar ahí fueron dos años de arduo trabajo para poder clasificar, fueron años donde sacrifique lo más importante en la vida, mi familia, por muchas horas de entreno, dejando a un lado amigos, diversión y solo me enfocaba en hacer buenas carreras, sin duda fue un año excelente. Con respecto a los olímpicos de China, en el año 2014, podría decir, que ha sido uno de mis mejores años, es algo que no se puede describir, las palabras se quedan cortas, es una cosa de locos vivir todo eso. La experiencia adquirida y las expectativas trazadas a partir del mundial se vuelven cada vez más exigentes. En aquel mundial ocupé el sexto lugar, y para ser la primera vez, me sentí muy contenta, pues, algunas de mis rivales ya habían participado. Estar en un mundial le abre las puertas a un deportista, pero sabía que después de eso debía continuar con la misma mentalidad, conquistando nuevas pistas.

Para referirme a mis inicios como ciclista, debo manifestar sin temor a equivocarme, que jamás me arrepentiré de haber seguido los pasos de mi hermano Edison Javier Mera, de ser ciclista, de haberlo acompañado a correr y volverme una corredora, fueron muchos años de correr sin entrenar, simplemente lo hacía porque sí, me gustaba y me sentía bien. Era muy niña, en ese entonces, con apenas 9 años de edad que no sabía que este camino me llevaría a muchos lugares del mundo y que lograría tantas cosas buenas; empecé a correr sin sueños, sólo por practicar un deporte. En cada carrera me la paso muy bien, la disfruto, porque cada día conozco nuevas personas, acojo nuevas enseñanzas, me aventuro a ver qué cosas nuevas me trae el deporte, que ahora es mi pasión.

Con el pasar de los años comencé a entrenar, a llevar una rutina diaria de entrenamiento, y después de unos cuantos años de estar en competencias departamentales, se dio la oportunidad para participar por primera vez en un evento nacional, sin ninguna experiencia, sin saber a lo que me enfrentaba; llegué a correr con hombres porque no había categoría para damas, para mí eso fue una gran experiencia y una etapa de mucho aprendizaje. Después de eso fueron muchas cosas buenas, con más salidas a nivel nacional, pero ya corría con mujeres, me iba muy bien, siempre me ubicaba entre las 3 primeras, tenía un buen nivel; hasta que llegó el gran día, en el que por mi nivel fui escogida para formar la selección Colombia. Por primera vez, eso me lleno de una gran motivación porque entendí







hubo días que creía no ser capaz, pensé en retirarme y seguir con mis estudios, creía que el deporte ya no era para mí, no tenía el nivel y no rendía. Entonces, llegó el día de volver a las pistas nacionales y tenía miedo, pero quizás no de las rivales, sino de no estar en las mejores condiciones, sin duda, no fue mi mejor carrera, pero di lo mejor de mí en la pista, mi objetivo era correr para poder tener el aval para correr nuevamente un panamericano.

A pesar de no ser mi mejor carrera, obtuve el aval y no sólo eso, había más gente que creía en mí, me dieron la grata noticia de que nuevamente conformaría la selección Colombia, me preparé mucho para no defraudar a la persona que más confió en mis capacidades que es mi entrenador, él es seleccionador nacional. Llegó el día de los panamericanos, tenía en mente terminar la carrera por la exigencia de la misma, pero me llevé una gran sorpresa quede subcampeona panamericana fue un gran día, llore de alegría. Desde ahí supe que puedo dar mucho más de mí, que aún tengo la fuerza, la valentía y el nivel para lograr grandes cosas, me lo propuse y lo he hecho. Apenas el año pasado que volví hacer muchas salidas internacionales y gané muchas de esas carreras.

Necesariamente tuve que hacer un receso en mi carrera ciclística, durante 2 años, fue un momento muy difícil, lo hice, no por lesión, no por nivel, sino por la razón más importante de mi vida – la llegada de mi hijo - que sin duda siempre será lo mejor, pero fueron 2 años de incertidumbre de no saber que podría pasar. Después de haber estado en lo más alto de mi vida deportiva, fue cuando me di cuenta que estaba embarazada, fue una situación difícil de asumir, lloré mucho, hice pataleta como una niña, porque en ese momento sentía que ya nada volvería a ser lo mismo, contaba con el apoyo de mis papás, del padre de mi hijo, en sí de mi familia, pero fueron muchos meses de llanto inconsolable. Poco a poco fui comprendiendo muchas cosas y el porqué de todo, el día que nació mi hijo fue lo mejor, sentirlo, conocerlo, me lleno de mucho valor para continuar con mi vida, mis sueños, mis metas; en ese momento quería ya no sólo triunfar por mí, sino quería que él me viera triunfar, que él viviera junto a mí cada experiencia y se sienta muy orgulloso de saber que su madre tomó un descanso para verlo crecer, pero que empezó de nuevo.

Hubo muchas personas que me apoyaron y me animaron para continuar con mi deporte, a todas esas personas no les tenía que demostrar nada, ellas creían en mí; era a mí misma a quien debía demostrar de que soy capaz y lo hice, volví a entrenar; obviamente que, con una motivación extra, mi hijo. Fueron unos meses muy duros, sufría muchos en los entrenos pues no me encontraba en un buen nivel todavía,







El año 2018, fue muy bueno desde el inicio hasta el final de la temporada, ser subcampeona panamericana y de la forma en la que pasó todo, fue una cosa de locos, estar corriendo y tener una caída que me hizo perder el conocimiento por mucho tiempo; terminé la carrera con la cara ensangrentada, llena de barro, fue algo muy grande, lloré de felicidad porque no sabía cómo termine la competencia, no sabía cómo lo hice, porque desde que me caí no recordaba nada hasta llegar a la meta, como lo he dicho, recuerdo cosas por partes, unos minutos después de haber terminado la carrera puede recobrar el conocimiento, mi cara estaba muy dañada pero decía que estaba bien, porque no quería ir a la clínica, después empecé a sentir el dolor, el ardor, pero aun así estaba muy feliz de haber ganado, en el momento de la premiación nuevamente lloré al escuchar el himno de mi país.

Después de eso tengo retos nuevos, comenzar con un ciclo olímpico para mí es algo maravilloso en la parte deportiva, porque todos soñamos con estar en unos olímpicos y Tokio 2020 es algo que sueño a diario y trabajo por ello. Para terminar la temporada participé en el campeonato del mundo que se realizó en Suiza en el mes de agosto de 2018. La gira en realidad fue por Europa porque, no fue sólo Suiza sino también Francia.

Esta es mi vida como deportista y como persona. " Así pues, hoy fue posible describir un poco de la vida personal y deportiva de nuestra estudiante Leidy Mera, a quien el amor por el deporte la llevó a enfrentar grandes retos con el propósito de ganar, pero también enfrentó retos personales y emocionales que ahora forman parte de su motivación como persona. Leidy es sin duda, un ejemplo para muchos otras jóvenes que quieren superarse, es ejemplo de mujer en todas sus facetas, como hija, hermana, estudiante, amiga, pero sobre todo un ejemplo de madre, que para cada carrera debe dejar a su hijo físicamente, pero a quien lleva en su corazón hasta diversas partes del mundo.

Grande Leidy Mera, que Dios siga iluminando tu camino, pero que, sobre todo, sepas actuar en toda tu vida con la humildad y la decencia que hace a los grandes más grandes.

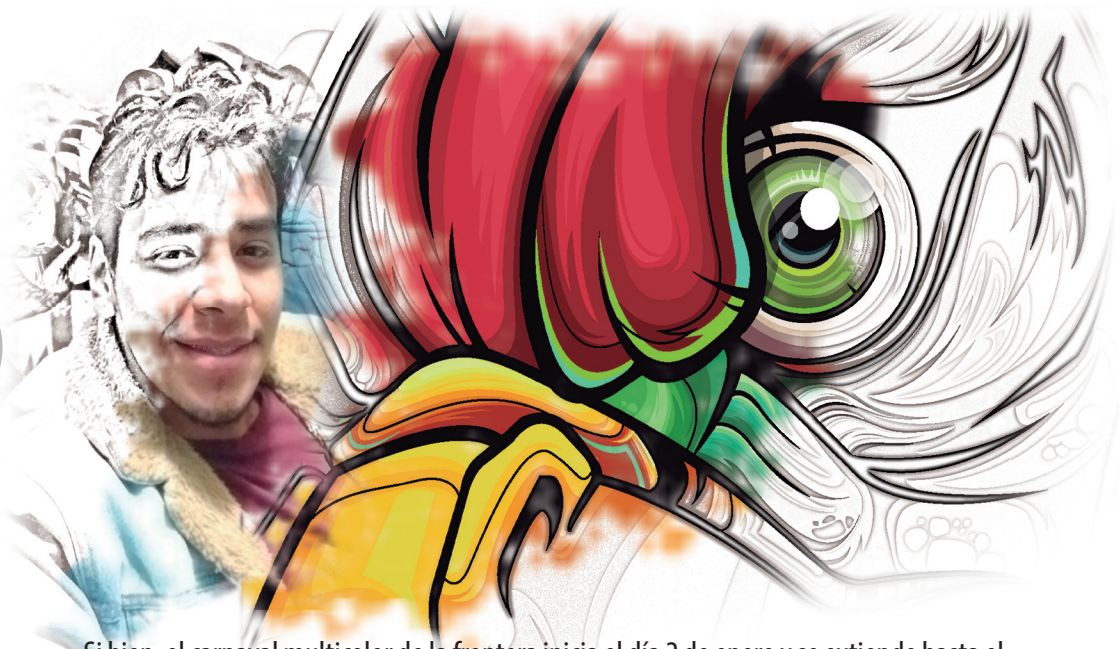




# SIGNIFICADOS Y SENTIDOS DEL AFICHE DEL CARNAVAL MULTICOLOR DE LA FRONTERA 2019



*Por: Mg. Johanna Montenegro Bonilla*



Si bien, el carnaval multicolor de la frontera inicia el día 2 de enero y se extiende hasta el 6 de enero, en el mes de agosto del año pasado, se celebró el concurso para elegir el afiche promocional del carnaval 2018-2019. La creatividad de 24 participantes se plasmó y se dio a conocer al público en las instalaciones de alcaldía municipal de Ipiales, plaza de mercado y centro comercial Gran Plaza, durante ocho días. La difícil tarea de elegir estuvo en manos de Victor Hugo Pinchao, estudiante de artes visuales de la Universidad de Nariño, Katalina López, diseñadora gráfica y Cristhian Bastidas, maestro en Artes Visuales de la Universidad de Nariño, quienes al final dictaminaron y dieron como ganador al afiche titulado "Dama Carnaval", cuyo autor es el profesional: Cristhian Delgado Valencia, diseñador gráfico ipialeño.

Cristhian Delgado Valencia, es un joven de 23 años de edad, quien realizó sus primeros estudios de diseño en ésta institución, sí, en la Corporación Universitaria Autónoma de Nariño seccional Ipiales, en la cual mostró sus dotes artísticos con un estilo característico. Inmediatamente culmina sus estudios a nivel técnico, ingresó a la Universidad de Nariño a formarse como diseñador gráfico a nivel profesional y ahora muestra su creatividad ante la comunidad ipialeña.

Esto argumentó Cristhian Delgado (Diseñador Gráfico) sobre el afiche ganador:

"La obra que presentó, es el resultado de una creación artística juiciosa; que nació desde la percepción de la realidad social, a veces invisible, pero tan importante que se vive en Ipiales, esa misma realidad que nos hace únicos y realmente importantes para la histo-



*Por: Esp. Geovanny Delgado Meneses*



ria de ésta tierra Colombiana, la realidad que ha definido a este pedazo de terreno fronterizo como “la ciudad de las nubes verdes”, inspiración del poeta que deambula por el sistema y hoy me permite hablarles de la propuesta, esto es: Dama Carnaval.

En esta creación artística el público pudo observar una extracción semiótica de símbolos e iconos que son propios y caracterizan ese imaginario colectivo llamado “Carnaval multicolor de la frontera”, los mismos también identifican ante el tejido social propio y visitante la realidad cotidiana de Ipiales, plasmados a su vez en el afiche que orgullosamente se presentó en el mes de enero de 2019.

Como elemento principal está la mujer, -no podría ser de otra forma- una mujer ipialeña raizal, danzante del carnaval, quien en un gesto amable y con la galantería característica de la feminidad en este territorio, nos da la bienvenida y abre las puertas a la ciudad fronteriza, la que el mismo Dios quiso tomar como referencia para dividir a dos patrias hermanas Colombia y Ecuador, ésta es Ipiales. En la cabeza reposó un cóndor, animal propio de las culturas andinas, con una connotación regional que identifica al habitante de Ipiales y es recapitulado una vez más en tiempo de carnaval, así como al entonar las gloriosas estrofas del himno de Ipiales, emblema patrio de nuestra ciudad, además, los dorados que se diseminan alrededor de la cabeza son alusivos a la cultura de los Pastos, es decir, de nuestros principios culturales propios, tantas veces amenazados por culturas extranjeras y que se mantienen vivos en la obra. Notaron también, que, en esta parte, se forman varios pictogramas indígenas, muestra de la resistencia a la expropiación de la que fuimos víctimas a manos del invasor europeo. Las flores, a su vez hacen alusión a la diversidad, por lo tanto, son de distintos colores creando un imaginario de igualdad desde la diferencia. . . llámese entonces Carnaval Multicolor de la Frontera, zona cultural donde nos reencontramos para vivir y compartir en un mismo espacio la pintica, el talco o la carioca y al son de las trompetas, los bombos y las quenás, exclamar en un tono: Viva Ipiales, ¡viva el carnaval!!!

Todos estos elementos se situaron en la cabeza de la mujer con el único fin de hacer alusión al potencial e inteligencia de la feminidad, gestora de un todo llamado sociedad. . . llamado Ipiales. Ahora bien, si el observador analiza la propuesta artística nota que sobre el hombro de la mujer hay un cuy, icono del Departamento de Nariño por excelencia, representativo de la gastronomía del sur y que en Ipiales puntualmente se puede degustar en época de carnaval.

Cómo olvidar la música, nuestra música andina; representada con la zampona que reposa en la mano de la mu-

jer. La zampona instrumento musical testigo del paso del tiempo, de cambios fortuitos, que han intentado doblegar su sonido de libertad, ese sonido hermoso que tantas veces tocaron e interpretaron nuestros ancestros, los Pastos.

En la parte posterior izquierda de la obra se encuentra la bandera, símbolo patrio de Ipiales, pabellón tricolor del que se despliegan hacia abajo y nacen las nubes verdes; nada más representativo en el mundo de las letras, de la literatura y la poesía que la acertada frase “Ipiales. . . ciudad de las nubes verdes” expresada por Juan Montalvo para definir el color único con que se torna las nubes ya caída la tarde y sólo es evidente en Ipiales. Las nubes de verde. . . verde esperanza que invita a repensar la realidad y configurar, porque no un nuevo mundo desde el sur, el amable sur donde orgullosamente nacimos y crecimos en pos de una identidad, gestada en las calles, barrios de esta Ipiales, ciudad a la que se rindió homenaje con mi obra representativa del carnaval.

Finalmente, en la mano derecha de la mujer, esa mujer con traje de ñapanga que luce armónicamente su antifaz, collares y manillas autóctonos de carnaval y que hacen memoria de la mujer campesina, trabajadora, guerrera del sur, producto de nuestra etnia, nuestra realidad como pueblo Pasto, se despliega un azul difuminado que representa la expansión de un pueblo, con dirección al cielo, seguramente reencontrando en el carnaval su principio de libertad, como derecho fundamental, consagrado en nuestro texto rector constitucional. ¡Libertad!!!

Por último, valió la pena retar al público, para que también en su imaginaria y el estado mental que la obra les genere, reconozcan y definan a la mujer como la “pachamama” –nuestra madre común, la tierra, tierra fértil que en Ipiales nos permitió nacer y día tras día como premisa social nos recuerda que aún en medio de las dificultades experimentadas en nuestro territorio es posible una vida digna, una armonía comunitaria fruto de la solidaridad, la confianza en el semejante, que brindará su mano amiga en pos de un objetivo común, la justicia social.

**Dama Carnaval,  
¡Somos Ipiales,  
somos carnaval!**



**Afiche Ganador  
Carnaval Multicolor  
de la Frontera  
2018-2019**





# LA INVESTIGACION, UN RETO CONSTANTE



Por: Mg. Johanna Montenegro Bonilla

Quizá a muy pocos les interese el tema de investigación por considerarlo tedioso, complicado, difícil, etc., sin embargo, es un proceso que utilizamos desde nuestros primeros años de infancia, ¿cómo?, ¿cuándo?, se preguntarán; iniciamos explorando el rostro de nuestra madre, de nuestro padre, de nuestros hermanos, tíos y abuelos, sólo a fin de reconocer quien es. A través del oído, identificamos casi a plenitud quién nos habla; con la mirada identificamos un gesto de amor, dolor o desprecio; con el tacto identificamos quién nos da una caricia sincera y quien una interesada; en fin, desde ahí iniciamos con la investigación. Sin duda, nuestros primeros orientadores en la exploración de lo desconocido fueron nuestros padres y abuelos.

En los primeros años de educación, la observación es una de las técnicas que nos permite conocer la forma de hacer las cosas. Las profesoras del preescolar (y digo las profesoras porque en ese nivel de educación no habían profesores), fueron nuestras primeras guías en el proceso del conocer y posteriormente del hacer; muy claramente recuerdo como se esforzaban porque la figura del ser humano elaborada en plastilina fuese diseñada con detalles, sólo con mirar al compañero. Con el avanzar de los años escolares, también era común la explicación de las figuras geométricas y su amplia utilización, a tal punto que sólo con imaginación se plasma el robot del futuro, que veíamos tan lejano. Continuando, se esforzaban por que sus pequeños estudiantes aprendieran a sumar y a restar; fríjoles, lentejas, fideos, tapas de gaseosa, eran las herramientas más utilizadas y vaya que sirvieron. Otro reto para los profesores, era enseñar las tablas de multiplicar, primero con la repetición, pero dada la necesidad de que todos aprendan, escudriñaban maneras de que los más "lentos", como eran llamados en esa época los que no aprendían rápido, se nivelaran. Seguido estaba la enseñanza de las fracciones, para lo cual se solicitaba una manzana a fin de que observando y experimentando se aprenda. Y esto en el sólo ámbito de las matemáticas. En el campo de ciencias naturales, con las actividades para la casa se invitaba al estudiante a visitar bosques, charcas, para conocer los tipos de hoja, las partes de una flor, para conocer la metamorfosis de las ranas, entre otros. En español, hoy Lengua Castellana, se orientaba sobre la importancia de la lectura para tener una buena escritura, para tener un léxico más amplio, para poder expresarse de manera correcta ante el público, en fin, la lectura era la base de todo aprendizaje.

En el bachillerato, observación, experimentación, explicación, eran etapas que se debían agotar sobre todo en los laboratorios de biología, química y física; por su parte, en las clases de matemáticas, álgebra, cálculo y trigonometría, el método o los métodos para llegar a un resultado eran el pan de cada día; en español y filosofía, se enfocaba mucho en recabar la literatura (antecedentes), ahondando en los géneros literarios, filosóficos, pensadores y escritores, desde los clásicos hasta los modernos y posmodernos, se hablaba del enfoque que tenía cada uno de ellos y los aportes dejados. Es así, como ya se hablaba de investigación, no de forma directa sino quizás indirecta, pero con gran certeza de lo que se quería alcanzar y se lograba, porque los profesores se trazaban metas alcanzables.







Los estudiantes participantes fueron Yadi Alexandra Valenzuela Imbacuán, Robín Fabián Palles Atis, Marellyn Moreno Chamorro, Milena Hualpa, Franklin Moreno Inguilán, Brayan Revelo Ponce, Lizeth Franceuas Oviedo Pérez, Miriam Yolanda Hualpa Males, Nicolás Murcia Murcia, Robinson Alberto Pitacuar Pinchao y los docentes que realizaron el acompañamiento en el proceso son Ruth Ximena Obando Narváez, Johanna Elizabeth Montenegro Bonilla, Germán Alirio Pantoja Rubio, Jairo Edison Montenegro

Cooperativa de Colombia de la ciudad de Pasto, en cuyo evento participaron todas las universidades del Departamento en sus diferentes modalidades. En este nodal se obtuvieron resultados muy satisfactorios que dieron paso a la fase nacional.

Extendemos un agradecimiento especial a los estudiantes y docentes participantes y los felicitamos por los logros obtenidos, tenemos la certeza que el camino está lleno de oportunidades, que nuestros estudiantes sabrán aprovechar y la institución estará presta a contribuir con los recursos necesarios para alcanzar los objetivos trazados con miras a fortalecer cada vez mejor el proceso investigativo generador de empresas y de soluciones socialmente pertinentes. A su vez, extendemos la invitación a todos nuestros estudiantes a participar en las diversas actividades programadas por el departamento de investigación, en pro de fortalecer no sólo proyectos de aula sino proyectos de vida, donde nuestros docentes están llamados a forjar, desde su cátedra, procesos investigativos con los estudiantes.

¡Recordemos que a investigar se aprende investigando, no hay otra manera!

Y así, llegamos a la educación superior, muy conocida como universidad, todos con el claro objetivo de ser profesionales, pero ¿en qué quieren ser profesionales?, algunos en lo que siempre quisieron ser, otros en los que sus padres querían que fueran, y el resto en lo que les tocó (como se escucha decir). Desde ahí inicia la investigación, ¿por qué?, se preguntarán, la razón obedece a que el asunto de elegir una profesión no es algo inmediato, ni instantáneo, es un proceso que requiere examinar los recursos con que se cuenta para cursar con normalidad la carrera, es necesario, además, tener en cuenta la institución en la que se desea estudiar, que ofrezca la carrera de preferencia y a su vez conocer el perfil del egresado, entre otras cosas; es decir, que el hecho de elegir una profesión implica dar respuesta a ¿qué quiero ser?, ¿cómo lo voy a lograr?, ¿para qué quiero estudiar?, ¿con qué cuento para lograrlo?, ¿cuáles son mis limitantes?, en pocas palabras implica investigar.

Por otra parte, en la Corporación Universitaria Autónoma de Nariño, un grupo de estudiantes, quizá convencidos de sus carreras o quizá no, pero sí muy seguros de lo que quieren lograr al culminarla, junto a docentes muy profesionales en su área y sobre todo comprometidos con la formación de sus estudiantes, viajaron en el mes de mayo del año 2018, al cantón Urcuquí-Ecuador, en donde se encuentra ubicada YACHAY (Ciudadela del Conocimiento), una universidad catalogada como la mejor del Ecuador, para participar en el Startup Weekend Binacional Ecuador-Colombia, un evento que reunió a emprendedores de los dos países para estructurar o reestructurar proyectos productivos de alto impacto ambiental, tecnológico y social.

Mena y Genny Alcira Chaves. Los estudiantes participantes tenían claros los proyectos que se iban a presentar, pues son proyectos que venían estructurando desde antes de ingresar a la universidad y que fueron perfilando en el aula; se expuso cuatro proyectos, el primero de la estudiante Lizeth Franceuas Oviedo Pérez, que básicamente busca la creación de una empresa productora y comercializadora de papas fritas tipo chip en la ciudad de Ipiales; el segundo, de la estudiante Yadi Alexandra Valenzuela Imbacuán, cuyo proyecto es la producción de rosas bajo el sistema de invernadero en el municipio de Carlosama; el tercero, del estudiante Robín Fabián Palles Atis, quien busca producir y comercializar frutas deshidratadas; el cuarto del estudiante Nicolás Murcia Murcia, quien busca elaborar bolsas a partir del almidón de papa.

De los cuatro proyectos, los dos últimos fueron seleccionados para continuar con la fase de reestructuración, fase que durante tres días (4, 5 y 6 de mayo de 2018) de extenuante jornada, permitió generar proyectos con visiones mucho más claras, con datos reales y con conocimiento pleno de lo que se requiere para hacer realidad el proyecto. Del evento surgió ZONA RED FRUITS, proyecto de Robín Fabián Palles Atis y ALMIPLAST, como se llama ahora el proyecto del estudiante Nicolás Murcia Murcia, ganador del Startup Weekend, situación que enorgullece y enaltece a la Corporación Universitaria Autónoma de Nariño, seccional Ipiales.

Con los estudiantes Robín Palles y Nicolás Murcia y sus proyectos, se participó en el Nodal Departamental de Semilleros de Investigación, desarrollado en la Universidad

# CONSTRUYENDO LA PRIMERA IMPRESIÓN DESDE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL



**Por: Guido Enrique Ceballos Huertas**  
*Psicólogo y Licenciado en informática.*

Paul Watzlawick (1985), es uno de los principales autores de la teoría de la comunicación humana y en esta teoría se ha planteado un axioma (porque su cumplimiento es infalible) que afirma que “Es imposible no comunicarse” ya que todo lo que hacemos tiene un valor de comunicación, los gestos, los silencios, las posturas, incluso los suspiros, no existe la no comunicación - la neutralidad; aunque en algunas ocasiones, esa comunicación sea poco eficaz o este influenciada incluso por trastornos mentales, siempre existirá una comunicación.

La comunicación principalmente puede ser verbal por medio de palabras o puede ser una comunicación no verbal (cnv), esta última comunicación es predecesora del lenguaje verbal, es más antigua, natural y se convierte en la herramienta fundamental para iniciar a comunicarse hasta los 2 años de edad. “Nos comunicamos algunas cosas de la misma forma que los animales, pero desde la aparición de la palabra no somos conscientes de que lo hacemos”, dice la psicóloga Flora Davis.

La cnv explica muy bien aquello de que “la primera impresión es la que cuenta”, ¡claro!, porque entre otras cosas puede ser la última o puede ser la más valiosa impresión cuando se trata de: mostrar una excelente impresión ante un empleador al aspirar a una vacante, o ante un poten-

cial cliente en la actividad profesional, o ante una potencial pareja en la vida socio afectiva ya que se necesita sólo de 10 segundos para generar una impresión en los demás.

La comunicación no verbal que se transmite a los demás no surge de la nada, y puede ser “interpretada” si se presta la atención suficiente y se conoce que aspectos tener en cuenta; y es más constituye una comunicación como lo afirma Cabana, 2008, citado por Rodríguez y Hernández, 2010 “. . . de interacción silenciosa, espontánea, sincera y sin rodeos”, porque fundamentalmente en la cnv se expresan las emociones y estas están determinadas entre otros, por un componente fisiológico que hace que su expresión básica este predeterminada y sea común a todas las personas incluso en distintas culturas; por ejemplo en la emoción auténtica de la alegría se activan músculos específicos que hacen que haya exposición de dientes, se ruboricen las mejillas y se formen las patas de gallo, además se entornan los ojos, la presión sobre los lacrimales es tal que se puede llegar a “llorar” de la risa, aunque la emoción de la alegría es la más falsificada.

Se encuentra que en “una primera impresión” por medio de la cnv se trasmite aproximadamente el 93% de toda la comunicación y por medio de cnv entre otros se puede determinar: quien coquetea, discute, es tímido, dominante, miente, percibir matices como superioridad, ira y amabilidad (Ambady y Rosenthal, 1993), juzgar ciertos rasgos de personalidad como la extraversión (Albright, Kenny, y Malloy, 1988; Ambady, Hallahan, y Rosenthal, 1995; Funder, 1995; Kenny, Horner, Kashy, y Chu, 1992), el tipo de relaciones personales, como la posición social (Costanzo y Archer, 1989), o la orientación sexual (Ambady, Hallahan, y Conner, 1999) y la psicopatología (Waxer, 1976, 1977).

La cnv está constituida por tres componentes: el paralingüístico: son todas las características de la voz y cómo se ven afectadas por las emociones - aspectos no semánticos del lenguaje como los tonos empleados, el ritmo con el que se habla, el volumen de la voz, los silencios, los timbres (agudo, grave. . .), para mejorar este componente es importante prestarle atención a la modulación: que es jugar con la voz, subir el tono, bajarlo, cambiar el ritmo, apresurar esta frase, ralentizar la otra, enfatizar las palabras más importantes y hacer la pausa oportuna, darle vida a las palabras.

Del componente de la paralingüística también hacen parte los silencios, que son pausas realizadas en la comunicación verbal y que se vuelven necesarios ya que “a veces es necesario no decir cosas para poder expresar otras.” Los silencios pueden ser indicios de que la otra persona está reflexionando lo que ha escuchado y tomándose un tiempo para decidir, también hacen parte del componente paralingüístico; las pausas son pausas que efectuamos en la comunicación verbal, mediante las que podemos invitar a nuestro interlocutor a que tome la palabra o enfatizar lo que estamos comunicando.

El segundo componente de la cnv es la kinesia: se ocupa del lenguaje corporal, en donde se sustituyen los fonemas por los kinemas (unidades de movimiento corporal), estudia



el significado de los movimientos humanos, como pueden ser cruzar las piernas, fruncir el ceño, entrelazar las manos, etc. Se divide en: expresión facial, la mirada, postura, etc.

De la expresión facial hace parte la sonrisa, que es un gesto fundamental que denota alegría y transmite el mensaje de que no se es una amenaza, si se mantiene una sonrisa por un minuto se puede hacer que el cerebro genere lo que se denomina "felicidad espontánea", generando bienestar físico y emocional; la sonrisa es un elemento clave que se debe mostrar siempre, ahora para que esta sonrisa sea cada vez más natural, es recomendable moderar la frecuencia en la que se repite la misma y hacerla de manera lenta. Con la repetición el sonreír se volverá un hábito y será un elemento adicional positivo en su cnv, el efecto de sonreír es inmediato lo puede comprobar sonriendo a un desconocido; por lo general el desconocido también sonreirá porque las "neuronas espejos" (descubiertas en 1996 por tres científicos entre ellos Giacomo Rizzolatti, en la universidad de Parma, en Italia.) tienen la tarea de copiar automáticamente las expresiones faciales que se ven.

En relación a la mirada, se debe mantener el contacto visual con la persona con quien se habla ya que es un signo de atención y respeto, se debe mirar entre los dos ojos, casi en el centro de la frente, esto demuestra interés sin ser hostiles, durante una presentación es importante establecer contacto visual con los asistentes al menos una vez, recomendación que se hace en los 100 tips de comunicación no verbal ([www.lenguajecorporal.org](http://www.lenguajecorporal.org)) donde también afirman que cuando "le gustas a alguien, su mirada recorrerá tanto tus ojos como tu boca".

La postura "comportamientos más estables que los gestos y pueden durar desde minutos hasta varias horas. Incluye el estar de pie, cómo nos sentamos e incluso nuestra forma de caminar." Suelen transmitir intensidades emocionales o expresar cuál es nuestro estado afectivo en un momento determinado. Por ejemplo, cuando cruzamos los brazos, estamos indicando poca disposición a hacer algo o simplemente que tenemos frío.

Hay posturas llamadas alfa, que se caracterizan por: mentón en alto, pecho ligeramente afuera, sin cruzarse de brazos, postura derecha, manos a los lados o tomadas a la espalda, contacto visual pleno, movimientos corporales lentos y controlados y sirve para demostrar liderazgo, imponer autoridad, demostrar confianza, aplomo y para seducir.

En contraposición a estas están las posturas beta: mirada esquiva o hacia el piso, pecho un poco hacia adentro, postura desgarbada o ligeramente encorvada, brazos cruzados sobre el pecho, cubriendo los genitales o tocando el cuerpo, cuerpo inclinado lejos de la 'amenaza', la postura beta puede ser utilizada cuando no se quiere llamar la atención.

Si se quiere generar empatía con la otra persona se puede utilizar las posturas eco, es decir, adoptar posturas similares a las que tiene la otra persona, esto se debe hacer de manera sutil y prudente. Cuando las personas están enamoradas permanecen alineados, como esos novios que recién inician, que se pueden besar caminando o trotando, cuando estamos bien tendemos a movernos igual, a ritmos similares a imitarnos esto se conoce como isopraxis, aunque no es exclusivo de las relaciones afectivas.

Otro elemento importante son las manos; a la hora de saludar las manos deben tener un aspecto adecuado de las uñas, piel suave, sin humedad, se estrecha la mano a la otra persona hasta que esta termine su saludo en especial si la otra persona tiene mayor estatus, la presión al saludar debe ser firme sin exageraciones. Las manos cuando se trata de demostrar seguridad y autoridad pueden adoptar la posición de manos en ojiva,

este gesto es frecuente en ambientes laborales, cuando se establecen relaciones entre superior y subordinados.

Y el tercero de los componentes de la cnv se denomina la proxémica (o proximidad espacial), es la disciplina que estudia el espacio y la distancia que guardan las personas al comunicarse verbalmente, en este aspecto se deben tener en cuenta el no invadir el espacio de las otras personas por ejemplo, colocando objetos personales en el escritorio de una persona que no conocemos porque esto puede ser interpretado como mala educación, exceso de confianza que puede terminar en una mala impresión. La proximidad que mantienen las personas es un indicio claro del tipo de relación que establecen amigos, novios, desconocidos, compañeros de trabajo, etc., según como quieren comunicarse las otras personas, será la distancia que mantengan, incluso hay personas que demuestran su incomodidad ante la cercanía de otras que en el saludo estiran al máximo su brazo para mantener lo más alejada a la otra persona.

Así, ya sabe que hay que generar proactivamente y cada día una primera impresión positiva; está invitado a trabajar para potencializar su comunicación no verbal, y recuerde siempre, que su sola presencia tiene un efecto en los demás, haga que este efecto sea siempre positivo y como decía Charles Chaplin: "un día sin sonrisa es un día desperdiciado".







## EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN: UN ELEMENTO FUNDAMENTAL en los trabajos de grado.

*“Investigar es ver lo que todo el mundo ha visto, y pensar lo que nadie más ha pensado”  
Albert Szent-Györgyi*



Por: Mg. Ruth Ximena Obando Narvaez.

En una anterior oportunidad, se habló de la primera fase de elaboración del trabajo de grado, denominada: “Presentación de la Propuesta”, en la que se refirió que la misma se constituye en parte fundamental para el desarrollo del trabajo de grado; ya que contiene el acápite de la descripción del problema, su formulación, justificación y objetivos.

Recordemos, que la Corporación Universitaria Autónoma de Nariño, tiene identificadas formalmente unas determinadas líneas de investigación afines a cada programa, llámese administración de empresas o contaduría pública. En este orden de ideas resulta pertinente preguntarse:

**¿Cuáles son las líneas de investigación que tiene la universidad?**

Al respecto, recomiendo documentarte sobre el tema en particular, y visitar la oficina de investigación de la universidad, donde puedes encontrar toda esta información. Una vez identifiques las líneas de investigación y ubiques el tema que quieras trabajar; se inicia un proceso, para ello se necesita información, documentación, y mucha dedicación.

El problema de investigación...

La formulación o planteamiento del problema de investigación es una fase importante, por no decir decisiva en todo el proceso investigativo. Pero, es al mismo tiempo la parte más difícil, máxime si no se cuenta con la documentación bibliográfica requerida, o peor aun cuando el proceso investigativo es el resultado de una decisión desesperada por cumplir un requisito académico. Si bien, se pueden encontrar diversas maneras de presentar un problema, no existe una regla de oro para identificarlos; en este sentido, la aplicación de la lógica y de los procedimientos seguidos por otros investigadores ayudan, al menos, a evitar círculos repetitivos y monótonos que no conducen a ningún aporte investigativo, y que por el contrario generan un desgaste de tiempo y recursos. Documentarse, es la primera fase que todo investigador debe agotar, en busca de hacer cuestionamientos con sentido, ponderar dificultades, y considerar las vinculaciones entre la teoría, los métodos y las técnicas de investigación.

Aún en este plano de lógica reconstituida, es preciso aclarar que la breve exposición que se hace en este artículo, tiene como finalidad, la sugerencia, motivación, invitación y aproximación al “problema de plantear problemas de investigación”. En este sentido, se precisaría que lo más importante del proceso investigativo es destacar la influencia de la práctica cotidiana y de la práctica teórica como fuentes de indagación. Tratándose del campo de las Ciencias Administrativas y Contables en la AUNAR, se remite a un compromiso con la realidad empresarial del contexto regional y a una formación estricta en cada disciplina desde la cual esa realidad es considerada.

Ahora bien, si el proverbio afirma que el buen planteamiento de un problema es la mitad de su solución, por conducta, el mal planteamiento llevará a dudosos resultados, en tal sentido, identificado el problema también conviene tener presente que el método y las técnicas que tienen que ver con esa solución, constituyen la segunda condición básica y, que el investigador debe conocerla en todos sus alcances y limitaciones.

Los problemas investigados por las diferentes disciplinas, enmarcados en Ciencias Exactas o Ciencias Sociales, forman parte, generalmente de sistemas investigativos macro y grandes áreas de investigación. Estas áreas sirven como una primera

referencia para ubicar e identificar problemas de investigación. Sin embargo, en sentido estricto, se debe tener presente que la investigación no puede iniciarse desde este nivel general, es necesario documentarse y servir de guía al momento de plantear el problema de investigación, pero se requieren especificaciones de diverso orden para iniciar el proceso que permitirá obtener la solución buscada. Para lo anterior, es de gran importancia la relación de las diferentes áreas de formación que, a lo largo de distintos semestres, enriquecen y fortalecen un conocimiento académico.

En este orden de ideas, se puede inferir que los problemas de investigación tendrían dos fuentes principales de origen. Por un lado, la teoría o el conjunto de conocimientos acumulados en el área a la cual se oriente el investigador, en cuanto presenta vacíos e inconsistencias; o permite someter a la crítica de soluciones propuestas, deducir consecuencias en las aplicaciones de esquemas, demostrar comportamientos en escenarios similares, entre otros. Por otro lado, se encuentra la práctica social, la interacción en un ambiente, en la medida en que, a través de ella, se encuentran necesidades o pretensiones que se deberían resolver a nivel grupal o individual, en tal sentido, en el mundo empresarial se tendría los aspectos internos y externos a los cuales la empresa, como un ente social, se ve avocada a enfrentar. En conclusión, el problema puede originarse desde la teoría o puede arrancar de una situación práctica. Como acertadamente señalan Latorre, Rincón y Arnal (2003, pág. 53): El proceso se inicia entorno a un área problemática de la que se extrae el problema de investigación, éste surge de un contexto teórico o práctico. Esta etapa puede sintetizarse con la pregunta, ¿de qué se trata?

Así, de manera general, en este escenario los problemas buscan entonces dar respuestas, describir, dar soluciones. Entonces, como elemento de motivación dentro de este artículo, invito a pensar en estos cuestionamientos y/o elementos, que si bien, no darán la receta mágica a la identificación y formulación de problemas de investigación, más bien te orientarán en un camino hacia "tu tema de investigación" para lo cual debes considerar lo siguiente:

- Determinación o identificación de quién o quiénes tienen una cierta propiedad característica dentro de tu tema de investigación.
- ¿Dónde sucede el fenómeno?, ¿qué efectos genera?
- Determinación del cuánto, ¿en qué medida afecta, es relevante?
- Descripción del desarrollo, la evolución o las etapas del fenómeno.
- Determinación de las propiedades de un colectivo.
- Determinación de las partes, clases o categorías de un fenómeno.
- Identificación de una clase o tipología.
- Determinación de las relaciones del fenómeno.
- Comparación de efectos.
- Determinación de las causales de un fenómeno.
- Determinación de la legalidad de un fenómeno o hecho.

Si bien, como se ha mencionado el proceso de investigación comienza con un problema, es necesario conocer bien ese problema, su contexto, sus características, sus comportamientos, llevando a concluir que existen pasos previos, dentro de una investigación, que deben darse antes de que ese problema haya alcanzado la conceptualización apropiada para continuar con la siguiente etapa, formular el



problema; que es el cuestionamiento que guiará el desarrollo de la investigación, y por tanto se le dará una respuesta al final de la investigación.

Finalmente, resta concluir afirmando que el éxito de una buena investigación depende de la calidad con la que se haga la indagación preliminar, esa documentación e identificación clara y oportuna del problema de investigación garantizara un balance positivo a la misma. Seguidamente se especifican los aspectos que dentro de cada problema o dentro de cada objetivo general serán objeto directo del estudio; tales especificaciones reciben el nombre de objetivos específicos. En su connotación esencial el objetivo general pueden corresponder a uno o más de los problemas básicos de investigación.

Como se puede observar, la primera fase denominada "Presentación de la Propuesta", más que un requisito, es la clave del éxito dentro del proceso del Trabajo de Grado, no es procedente pretender un buen resultado, si su estructura carece de cimientos bien definidos y responsablemente diseñados.



# LA CORRUPCIÓN POLÍTICA, UN CUENTO VIEJO EN NUESTRO PAÍS



**Por: Por Carlos David Narváez Rosero**  
**Tercer semestre de Contaduría Pública**

Actualmente, la palabra corrupción, es un tema cotidiano y el plato fuerte de un ameno almuerzo ciudadano dentro de un diario vivir polémico, donde temas como la política, la inseguridad, el desempleo, la enfermedad, las migraciones entre otros, son el vestuario de todos los entes que estudian, trabajan, ocupan cargos públicos, informan, o simplemente cumplen el papel de jueces, mientras los “picaros” hacen de las suyas con tan vil descaro, que se presumen inocentes en todos los casos, aún cuando haya pruebas en su contra, o como se proclaman: “de mano dura y corazón grande” en cada acto bajo su orden y poder.

De la corrupción que haremos referencia, es de la **corrupción política**, la cual denota todo acto delictivo cometido por los funcionarios y/o autoridades públicas; quienes a razón de su poder y un ¿usted no sabe quién soy yo?; emplean/desvían de una manera incorrecta los recursos financieros y humanos, sobre los que posee poder, buscando su propio bien o para privilegiar su entorno familiar, obteniendo de ello una exquisita ventaja ilegítima generalmente secreta y privada.

Pues bien, la palabra corrupción es casi una identidad de nuestra amada Colombia, y no solo de la actual, sino desde antaño. Identidad que ha emanado por doquier un sinfín de noticias referente a la misma, ya sea con funcionarios electos por el pueblo o en otras circunstancias a “dedo”, los cuales han abusado de la confianza que la ciudadanía en ejercicio de la “democracia” depositó a su nombre, bienes y favores “divinos” para sí mismo, como para quienes viven subordinados a su mandato.

Alguna vez usted ha escuchado o leído que “algún” funcionario de X o Y ciudad, o departamento, no destinó la cantidad de dineros financiados por el Estado para proyectos tales como pavimentación de una carretera, que descaradamente aparece en la actualidad como obra finalizada, pero que en la cruda realidad, recorreremos tramos de la muerte por necesidad de llegar a un destino; o dineros que se envían para el mejoramiento de escuelas, o planteles educativos, y que por razones inimaginables esos





recursos jamás llegaron a ser un buen pupitre, un tablero, un salón nuevo, una biblioteca; o a nombrar otro ejemplo, para que usted refresque la memoria, dineros que jamás se convirtieron en almuerzos nutricionales en los restaurantes comunitarios; o algo que estoy seguro desgarrará su corazón, y hará explazar sus sentimientos, “la mala atención en salud”, en la cual, en muchas ocasiones, por no decir siempre, no depende del personal que presta este servicio, sino que los recursos que se destinaban a un medicamento, una radiografía, una cita con especialista o incluso con medicina general, o un instrumento vital para realizar la reanimación a una persona con paro cardíaco, se han desviado a otros usos. Podríamos nombrar un sinfín de maneras de corrupción política, que en verdad desgarran nuestras entrañas, pero que en muchas ocasiones somos apáticos a la misma.

¿Usted alguna vez ha entablado conversación sobre este tema con sus amigos?, muy seguramente algunos dirán que sí, y otros por estar subordinados a un ente de poder, no podrán expresar lo que piensan; pero los que no dependemos de nadie, podemos opinar para decir ¡BASTA!; y aprovechar las oportunidades esporádicas como la de ir a una urna y ejercer el voto, sin pereza, sino con la esperanza de que algo cambie, así sea una sola cosa, pero por algo se empieza.

Referente a este tema es fundamental y por exigencia ética y moral en un colombiano de principios y cimientos de buena familia – pero no de los que se creen de sangre azul, por ser hijos de senadores, congresistas, presidentes; sino de aquellos a los que el sabio consejo de un abuelo, una reprensión a tiempo, normas de Carreño y la enseñanza de valores, les dejó miedo de hacer cosas que vayan en contra de estos principios y sobre todo que perjudique a su prójimo. Es realmente absurdo y genera indignación y duda de que si a los colombianos les gusta que les roben en la cara, o si están felices por todas las injusticias que suceden a diario: desigualdad salarial en comparación con el pago de senadores, casa por cárcel a delitos de lesa humanidad por ser de corbata, el despilfarro, el clientelismo, la muerte por desnutrición,

accidentes por vías en mal estado, cargos públicos sin meritocracia, paseos de la muerte, educación con mala calidad, por nombrar algunas de estas injusticias.

Todo esto se trae a colación dado que somos más de 36 millones de personas habilitadas para elegir en las urnas cada vez que hay elecciones, pero el abstencionismo se hace cada vez mayor como si las problemáticas actuales no nos afectaran a todos. Para traer a colación nombraremos los resultados de la consulta anticorrupción del 26 de agosto de 2018, que fueron realmente entristecedoras, en la que sólo se debía marcar un SI siete veces, o cualquiera de las opciones con las que usted estaba de acuerdo, cosa que parecería raro en un ciudadano del común que no estaba de acuerdo con las siete propuestas, a menos de que sea obligado por algún familiar que ocupe grandes cargos, o su trabajo sea dedocrático, pero que lastimosamente, en esas votaciones resultaron solo 11 millones de colombianos, quienes fueron a ejercer este derecho, el cual nos pudo haber dado fácilmente una opción para disminuir la corrupción y de manera vehemente rechazar la misma, la cual no tenía color político, sino el compromiso de todo un país, pero nos hacemos los de la “vista gorda”, y la pereza y el cansancio electoral pudo mas que las injusticias de las que nos quejamos a diario, como si no estuviéramos cansados de la “mermelada política” o del robo descarado.

Sólo cabe esperar que el actual presidente Ivan Duque y su bancada en el Senado y Cámara de Representantes, luchen por abatir la corrupción, y no que sea sólo una promesa de mil pesos que pronunciaron algunos para poder ser elegidos, sigan luchando constantemente por el bien común y con ello, aquella palabra que corroe nuestros oídos: la corrupción; sea solo un mal sueño y no una realidad y emblema de nuestra Colombia.

Esta lucha contra la corrupción no es de un día, sino de todos los días, y para ello debemos estar unidos todos los ciudadanos, junto a quienes elegimos como presidente, senadores, congresistas, alcaldes, concejales y diferentes cargos públicos, en pos de una Colombia diferente, transparente y progresista.





# APRENDE CÓMO HACER TUS PAUSAS ACTIVAS, EL FITNESS LABORAL



*Por: Diana Carolina Arciniegas Erazo  
IV Semestre Contaduría Pública*



Hoy en día aprender la importancia y la manera adecuada de realizar pausas activas o más conocidas como fitness laboral, nos permitirá mejorar nuestra calidad de vida y optimizar notoriamente nuestra autoestima e incrementar la motivación personal, donde el papel principal lo tendrán las diferentes formas de realizar ejercicios con el fin de mejorar el estado físico y mental. Los ejercicios nos ayudarán a mantener la agilidad corporal para desarrollar distintas actividades en nuestro ambiente laboral.

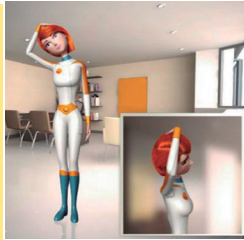
Las pausas activas son la solución a cientos de trastornos, nos ayudan a ejercitar nuestro cuerpo y prevenir muchas enfermedades durante la jornada laboral. Entre otras cosas sirven para recuperar la energía, mejorar el desempeño y la eficiencia, y prevenir enfermedades causadas en el trabajo que implican mucho movimiento. A través de diferentes técnicas y ejercicios, las pausas activas, ayudan a reducir la fatiga muscular, prevenir trastornos musculares y evitar el estrés ocupacional y disminuir el riesgo psico-social.

Cuando los músculos permanecen estáticos, en ellos se acumulan desechos tóxicos que producen la fatiga. Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio se concentra comúnmente en el cuello y los hombros; cuando se presenta en las piernas hay disminución del retorno venoso generando calambres, dolor en las pantorrillas y pies, cuando se presenta en los ojos se produce visión borrosa y disminución en la vista.

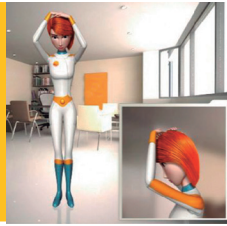
Al participar en una actividad en conjunto y fuera de lo común aumentamos la armonía y el bienestar en el trabajo, estos ejercicios se pueden realizar en cualquier momento; lo ideal es desarrollarlos antes de que aparezca una fatiga muscular y antes de empezar a trabajar, cada dos o tres horas durante el día y al terminar nuestra jornada laboral, con una duración entre cinco y siete minutos. Algunos de los ejercicios que mejorarán el rendimiento laboral son:



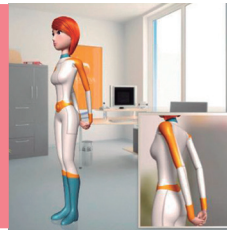
**1** • Estirar lateralmente el cuello con ayuda de las manos, este ejercicio se debe hacer mínimo por quince segundos cada lado.



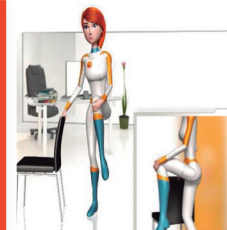
**2** • Entrelazar las manos por detrás de la cabeza, flexionar el cuello hacia el tórax sin mover el tronco. Este ejercicio se debe hacer mínimo durante quince segundos.



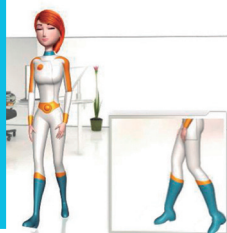
**3** • Para la espalda, de pie con las rodillas firmes y las manos en la cintura, lleve los hombros hacia atrás y contraiga el abdomen y sostenga durante diez segundos y vuelva a la posición inicial, repítalo tres veces.



**4** • Para las piernas, de pie lleve la rodilla derecha al pecho sostenga por diez segundos con las manos y cambie de pierna. Ahora lleve la pierna derecha hacia atrás sostenida por la mano derecha tratando de tocar el glúteo derecho por diez segundos.



**5** • Para pies, camine en puntas durante diez segundos



**6** • Para manos, abra y cierre su mano llevando el pulgar hacia fuera y hacia adentro flexionando los dedos.



**7** • Para los ojos, abrir y cerrar los ojos manteniendo cada posición por dos segundos.



De acuerdo a lo mencionado anteriormente, podemos decir, que con el fitness laboral podemos obtener los siguientes beneficios:

- Generar conciencia de la salud física, mental entre los colaboradores y jefes.
- Reducir la tensión muscular y prevenir las lesiones como los espasmos musculares causados por posturas prolongadas y movimientos repetitivos.
- Disminuir el estrés y la sensación de fatiga.
- Ayuda a desarrollar la creatividad.
- Favorece la capacidad de concentración.
- Mejorar la postura.
- Romper la rutina laboral y mejorar la calidad de vida.
- Disminuir el ausentismo laboral.

Aunque las pausas activas están contraindicadas para algunos trabajadores que sufran de infecciones, fracturas, hipoglicemia e hipertensión, el fitness laboral es la mejor solución y herramienta para la salud en el trabajo. Para ello se recomienda a las empresas y distintas organizaciones llevar a cabo estas actividades. Es indispensable motivar y concientizar a los trabajadores sobre la importancia de cuidar su salud mediante la realización de las pausas activas. Póngalas en práctica y observará los resultados.



*La Tecnología es el Camino hacia un Mundo sin Fronteras*



## *Test de Orientación Vocacional*



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA  
**AUTÓNOMA  
DE NARIÑO**

### **MAYOR INFORMACIÓN**

Teléfonos: (57) (2) 7730444 Créditos respaldados por: ICETEX, BANCO PICHINCHA o COMUNA Seccional Ipiales: Calle 9 No. 7-105 Email: [aunaripiales@aunar.edu.co](mailto:aunaripiales@aunar.edu.co)

**[www.aunar.edu.co](http://www.aunar.edu.co)**

