



ADN

Revista Digital No.6- Año 1, Noviembre - Diciembre 2021- ISSN: 2710-771X

Comunicación Interna de
Recursos Humanos - UNACHI

RRHH UNACHI



AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

Rectora

Mgtr. Etelvina de Bonagas
rectoria@unachi.ac.pa

Vicerrectora Académica

Dra. Olda Cano
vicerrectoriaacademica@unachi.ac.pa

Vicerrector de Investigación y Posgrado

Dr. Roger Sánchez
investigacion_posgrado@unachi.ac.pa

Vicerrectora Administrativa

Mgtr. Rosa Moreno
vradministrativa@unachi.ac.pa

Vicerrector de Asuntos Estudiantiles

Mgtr. Jorge Bonilla
asuntosestudiantiles@unachi.ac.pa

Vicerrector de Extensión

Dr. José Victoria
viex@unachi.ac.pa

Secretaría General

Mgtr. Blanca Ríos
secretariageneral@unachi.ac.pa



UNACHI
Hombre y cultura para el porvenir



Directorio

DIRECCIÓN GENERAL DE RECURSOS HUMANOS

Directora

Mgtr. Indira Candanedo
recursoshumanos@unachi.ac.pa

Sub Director

Mgtr. Aurelio Cordoba
aurelio.cordoba@unachi.ac.pa

Estudios Técnicos

Mgtr. Edilsa Villarreal
estudios.tecnicos@unachi.ac.pa

Capacitación y Desarrollo

Mgtr. Darlleys Aparicio
capacitacionesdesarrollo@unachi.ac.pa

Asistencia y Vacaciones

Lcdo. Manuel Morales
asistencia@unachi.ac.pa

Certificaciones y Vigencias

Mgtr. Daisy Quiróz
certificacion@unachi.ac.pa

Relaciones laborales y Bienestar Social

Lcdo. Raúl Vargas
bienestarsocial@unachi.ac.pa

Reclutamiento y Selección

Lcda. Sandra Caballero
reclutamientoyseleccion@unachi.ac.pa

Evaluación del desempeño

Mgtr. Yardelys De León
evaluacion@unachi.ac.pa

Salud y Seguridad Laboral

Mgtr. Margarita Quiróz
saludyseguridad@unachi.ac.pa

Acciones del Personal Administrativo

Lcda. Karina Serrano
accionespersonaladm@unachi.ac.pa

Acciones del Personal Docentes

Lcda. Aracelly García
accionespersonal docente@unachi.ac.pa

Archivo

Mgtr. Gabriel Chong
archivorrhh@unachi.ac.pa



EDITORIAL

Directora Editorial

Indira Candanedo

Asistente Editorial

Ilianova Olmos
adn@unachi.ac.pa

Redacción

Ilianova Olmos
Noelia Aparicio
Raiza Vejarano
Abraham Pérez Tolosa
Julissa Cabrera
Eliany Penna
Pablo Acosta
Nicole Araúz
Mayroby Cerceño
Samuel Delgado
Luis Montero
Osman Esquivel López

Diseño y Diagramación

IO.12.2021

Número

Año 1 - número 6,
noviembre - diciembre 2021

Ficha Técnica

27.94 cm
48 páginas

Datos Generales

Universidad Autónoma de Chiriquí
Ciudad Universitaria, vía Interamericana
David, Chiriquí, República de Panamá
Dirección General de Recursos Humanos
Tel. (507) 730-5300 ext.1501 - 1502

Portada Torre de Panamá Viejo, Ciudad de Panamá. Fotografía de Gonzalo Gutiérrez

Publicación de la Dirección General de Recursos Humanos de la Universidad Autónoma de Chiriquí

El texto que se publica es de exclusiva responsabilidad de sus autores y no expresa necesariamente el pensamiento de la editorial de la Revista ADN

Síguenos en



@rrhhunachi



@rrhhunachi



adn@unachi.ac.pa



www.unachi.ac.pa



CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Euphorbia
pulcherrima, la más
popular en diciembre

Riesgos en el
consumo de mariscos
contaminados con
toxinas paralizantes
y sus métodos de
detección

46

INFOGRAFÍA

Ser más empático,
propósito para el 2022

4

EDITORIAL

Sobre la portada de la Revista

5

DEL ESCRITORIO DE LA EDITORA

¡Todo va estar bien!

8

ENFOQUE HUMANO

Disfruta de tu compañía

La gratitud da sentido a la vida

14

OPINIÓN

La joyas que esconden
los libros

de BUENA FUENTE

Cumpleaños

Ser Madre

Lo nuestro, orgullo
chiricano



Sobre la portada

Noviembre es el mes de la patria, pero este noviembre del 2021, Panamá celebra el bicentenario de la independencia de Panamá de España (1821 – 2021) como homenaje a los 200 años la Revista ADN dedica la portada.

Belleza natural e identidad cultural nos transmite Gonzalo Gutiérrez por medio de la fotografía sobre Panamá Viejo, esta imagen inspira la portada de la Revista ADN. Panamá Viejo es el nombre que se le da al sitio arqueológico que hoy es testigo arquitectónico de lo que fue la prospera ciudad de Panamá, desde su fundación en 1519 hasta 1671.

Es un hecho histórico que la ciudad, fue destruida por un ataque del pirata inglés Henry Morgan a inicios de la década de 1670. Su importancia radica en que fue considerada el primer asentamiento europeo en la costa pacífica de América continental, dejando como evidencia varias ruinas que conforman este sitio como es la icónica ruina de la torre.





¿EN QUÉ MOMENTO PASÓ TODO ESTO?

por: Indira Candanedo - Editora Revista ADN
adn@unachi.ac.pa

No tengo cómo explicarlo. Muchas veces me he caído, tantas veces me he levantado. Mi vida se convirtió en un hermoso y emocionante viaje de altas y bajas, que de rodilla ante Dios le doy gracias, porque es muy grande la satisfacción de levantarse con fuerza, con la lección aprendida, con el honor que te da la vida de quien la vive a plenitud.

Sin darnos cuenta nos vamos preparando para este momento, con toda la paz y la madurez que solo la experiencia y los años nos dan; saber que nada nos pertenece que, si algo somos o tenemos el día de hoy, es gracias a Dios.



©pixabay

Al llegar diciembre la reflexión es casi obligatoria, son muchos los escenarios que, aunque diariamente son los mismos este mes en particular, los agudiza como si fuese una lupa gigantesca que nos hace ver mas claramente lo que quizás obviamos el resto del año. Es posible que esto suceda por diferentes factores, por una parte nos asusta mirar en retrospectiva todo lo que ha ocurrido durante el año, por otra, nos aterroriza envejecer un año mas, y ver lo mucho o poco que hemos madurado.

Estos últimos días del año, nos permiten mirar a nuestro alrededor y percatarnos que no hemos aprovechado el tiempo, valorando lo que no es importante, y descuidando lo valioso.

Ahora llega una época muy anhelada, la Navidad. Si bien es cierto, la tecnología nos ha permitido ver y escuchar detrás de un aparato electrónico a nuestros seres queridos, sin embargo, a raíz de esto hemos podido valorar el inmenso significado que tiene esta fiesta.

Cuando utilizamos cada uno de nuestros sentidos, cuando añoramos no sólo, oír, ver, oler, sino sentir y con el silencio del alma, gritar cuanto amamos a esa persona que ya no está en estos momentos con nosotros.

El 2020 y el 2021, han sido años muy rigurosos, años que estuvieron cargados de desasosiego, pérdidas de empleos, uso de tapaboca, cuarentenas, confinamientos, distanciamiento físico, la Covid, la enfermedad e incluso la muerte. Con seguridad, en estos tiempos, más que un regalo debajo de un

árbol de Navidad, la presencia y el calor de la familia se han convertido en el mejor obsequio. Es aquí, donde el milagro de la Navidad ocurre en cada corazón humano.

Somos capaces, con la fuerza del amor de Dios que habita en cada uno, de luchar por la felicidad de los que amamos, de transformar lágrimas en risas, de seguir creyendo en un mejor mañana, sin temor, sin pena, sin miedo, que la vida es una grandiosa fiesta de nuevas oportunidades y sabores, no sólo para nosotros, sino también para cada persona que

pasa por nuestra vida.

La Navidad nos envuelve con la nostalgia de recordar la infancia, los amigos, la comida, el rompopo, las tradiciones, y los intercambios de regalos. La Navidad nos recuerda todos y cada una de los legados que nos dejaron, y hoy dejamos a los nuestros como: las luces, los fuegos artificiales, la algarabía, el lechón con arroz de guandú, el experimentar con esperanza y amor que sean las 12 de la noche y desear para todos lo mejor.

*Feliz Navidad y
un año 2022 de mucha prosperidad.*

Por: Raiza Johana Vejerano

Psicóloga Clínica

Email: raiza.vejarano@unachi.ac.pa

No hay nada más garantizado en el éxito de la vida, que mantener una buena relación consigo mismo; cada día vemos a muchas personas frustradas, tristes, incluso sin motivación, por ese gran error de querer complacer a los demás y olvidarse de sí mismo, no haciendo las cosas que realmente le hacen feliz. Algo muy común en los padres es sobreproteger a los hijos y gracias a esa acción, se convierten en codependientes, que es imposible que tomen decisiones por sí sólo.

Disfruta de tu compañía



Haciendo énfasis en este tema, es importante que identifiques si a lo que tu llamas amor, realmente es apego, porque el verdadero significado del amor es respetar, conectar y sentirte completamente libre junto al otro ser amado. Cuando se distorsiona este concepto podemos percibir que las relaciones se vuelven tóxicas y autodestructivas.

Ahora, enfocando una relación contigo mismo/a: ¿Consideras que vas por buen camino o debes mejorar? Esa pregunta deberíamos hacerla con frecuencia y hacer introspección de nuestros pensamientos, sentimientos y decisiones, ya que cuando elaboramos un buen auto concepto, que en psicología significa *"la opinión o la imagen que tiene una persona de sí misma"*; podemos percibir una persona segura de sí misma y con una inteligencia emocional integral, que sería el ideal que toda persona debería poseer.

Para llegar a ese equilibrio lo primordial es que todo ser humano debe hacer es aceptarse con sus virtudes y defectos; en todo proceso de aceptación va ligado el perdón y éste por esencia es amor, el cual es el motor para sanar todo tipo de problemas que impiden una buena relación contigo mismo.

También permitirte llegar a ese gran paso es de valientes, porque te saca de tu zona de confort y vas descubriendo el potencial que llevas, y los miedos mentales llegan a ser la motivación para ir superándote.

Entenderás que la vida no es una competencia con los demás, sino es contigo mismo, te concentras tanto en tu crecimiento, que comienzas a ayudar a los demás y te da gusto verlos crecer; tienes mejor relaciones interpersonales y lo más importante: sabrás tu valor propio, al punto de que no permitirás que nadie te haga sentir menos



y no tendrás temor de poner límites sanos. Podemos apreciar que el proceso de toda persona inicia desde adentro y luego lo externo va fluyendo, donde tendrás más disciplina de lo que quieres lograr, que las excusas no son válidas para ti y tu enfoque no lo destruye nada a pesar de que no todo el tiempo saldrán las cosas bien o como pensamos.

Con todo el constructo mental que se trabaja día a día, una derrota nunca será motivo para abandonar lo que realmente amamos y es así que el amor propio agarra fuerza, porque es un trabajo constante, no perfecto, pero sí con la determinación de hacer lo que realmente hace feliz a la persona y no hay mayor satisfacción que luchar hasta

llegar a esa pequeña o gran meta se debe celebrar.

¿Cómo nutrir tu amor propio?

Tu propia compañía requiere de un amor sano que demandará de tiempo y compromiso, pero verás cambios verdaderamente positivos.

Observa cómo te tratas: Ten cuidado en la forma de cómo te hablas, considera de la misma forma que te tratas así mismo lo harán los demás, ser conscientes es el primer paso para ver un cambio real.

Cambia tu manera de hablarte: sabemos que las palabras son muy poderosas, así que antes de decir algo negativo de ti o compararte, detente e inicia una conversación interna con amor, por ejemplo “estoy gord@” por “poco a poco perderé peso, “le estoy echando ganas porque voy a construir una mejor versión de mí”

Autocompasión: háblate como le dirías algo a tu mejor amig@, sino es así cámbialo, es uno de los pasos más importantes para el amor propio.

Conóctete: saca tiempo para auto descubrir en lo que eres bueno, lo que deseas aprender y hacia

dónde deseas llegar. Nunca minimices tus sueños y metas.

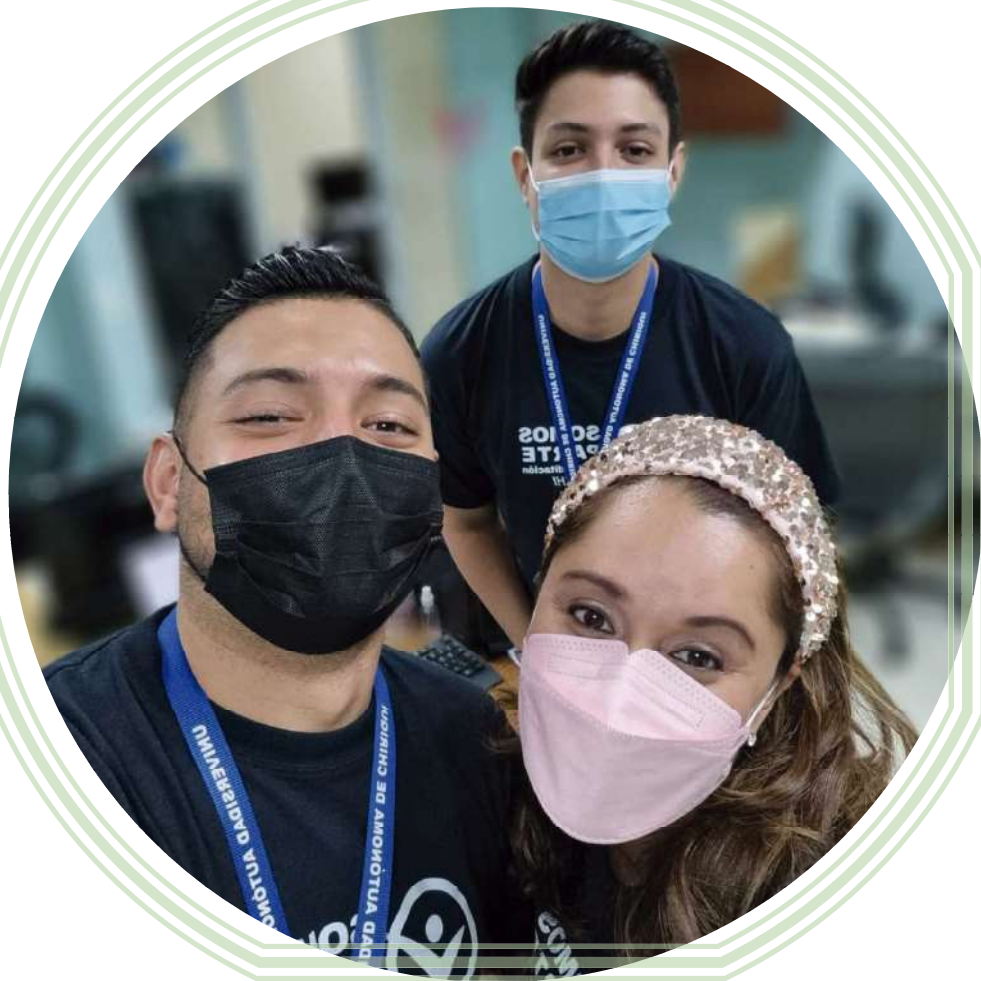
Perdónate: cuando eliges perdonarte, has aprendido amarte.

Auto aceptación: reconoce que no eres una persona perfecta, que tienes tu lado bueno, malo, bonito, feo y aun así te amas y reconoces que hay mucho por mejorar.

Invierte en ti: invierte tiempo de crecimiento para ti, escribiendo o buscando la manera de que liberes tus pensamientos negativos y que enriquezcas tu ser agradeciendo lo vivido día a día, eso te ayudará a ser consciente de lo afortunado que eres y aprender a gustarte más de ti mism@.

Supera tus miedos: ábrete a nuevas experiencias y a posibilidades. Salir de nuestra zona de confort siempre trae recompensas.

Recuerda que este es un proceso que se necesita mucha voluntad y ganas. No romanticemos el amor propio como que todo será perfecto, porque llegarán momentos en que caerás, pero con las herramientas mencionadas lograrás superarlo. Si no sabes cómo iniciar en construir tu amor propio, busca la ayuda de un profesional de salud mental, para que te apoye y sea esa guía que necesitas para que logres tener una maravillosa relación contigo mism@.





«Para agradecer algo hay que saber a quién agradecérselo y dada la gratuidad de la existencia, sólo podemos agradecérselo al Creador». (Chesterton, 1967)

La Gratitud da sentido a la Vida

Por: Abraham Pérez Tolosa - Teólogo

Email: abrahamptolosa@gmail.com

La psicología de gratitud ha ido generando de manera progresiva un mayor interés, tanto en la sociedad, como en el mundo académico. Con mayor intensidad, desde que la psicología positiva le concediera un lugar dentro de su marco teórico y los científicos Robert Emmons junto a Michael McCullough, entre otros, mostraran los extraordinarios resultados de sus experimentos en cuanto a lo beneficioso

que es practicar el agradecimiento.

Aunque el fenómeno de la gratitud se ha abordado recurrentemente desde la filosofía y la teología, saber que, desde una perspectiva biológica, psicológica y social, en la actualidad también resulta maravillosamente atrayente e intrigante para muchas personas, hasta el punto de generar la curiosidad en el ámbito del estudio

científico.

Gracias a los aportes de medición compartidos por diferentes estudios, hoy somos más conscientes de que las personas agradecidas gozan una psicología que les permite vivir con mayor felicidad. La gratitud abre numerosas cerraduras tanto internas como externas y predispone al que la practica a la generosidad. Activa las áreas cerebrales afines a la empatía, ayuda a ver los aspectos positivos en los demás; también permite ver el mundo como un lugar más agradable. Es inevitable mencionar que el conocido "cuarteto neuroquímico de la felicidad": endorfinas, dopamina, serotonina y oxitocina trabaja prodigiosamente en la mente y el cuerpo de quienes adquirimos el hábito de agradecer.

Una persona agradecida desarrolla valores como la responsabilidad, la confianza, la honradez y la solidaridad. Practicar la gratitud está relacionada con mejor calidad de sueño, una gestión más eficiente de las emociones, además de ser un poderoso analgésico frente al dolor y el sufrimiento.

Aprender desde niños a ser agradecidos, fortalece la autoestima, a la vez que



estimula el desarrollo de relaciones saludables. Crecer con modelos referentes de gratitud nos predispone desde la infancia a ser proactivos, colaboradores, amorosos y desinteresados.

Considerando que la lista de beneficios que otorga la gratitud va desde niveles moleculares que involucran el ADN con su rol en la herencia y la producción de neurotransmisores hasta niveles funcionales superiores en la corteza cerebral, llevando a una saludable gestión física, mental y social, lo que genera altos grados de felicidad y bienestar en quienes la practican; será más que interesante dedicar un tiempo a meditar en ella, incorporándola en nuestro diario vivir.

Con base en lo antes presentado, recuerda: con gratitud se ha sentido mejor incluso una víctima de calumnia, un paciente desahuciado, el hijo que ha despedido a su padre y los padres que han enterrado a un hijo. Por muy amargo que sea el episodio de la vida que te corresponde pasar, aquellos que desarrollan una actitud de gratitud podrán abrir los ojos a una dimensión casi imperceptible para la mirada del común pusilánime o quejoso. Alcanzas a ver la rosa, aunque haya cientos de espinas; se logra ser una persona de sentimientos y emociones saludables, llena de amor en un mundo de tanta acritud, maldad, odio e indiferencia.

Las consideraciones anteriores me permiten sugerirte: agradécelo todo.

La gratitud es el solvente que diluye la queja. El toque mágico que atrae la abundancia. La decisión de no renegar. La posibilidad de darle paso abierto a la alegría. La mayor prueba de nuestra humildad. Agradécelo todo. Agradece por estar, por ser, por tener, por ganar, por perder, por ir, por venir, por intentar, por errar, por conocer, por sentir. Si agradeces, tu cuenta espiritual ganará intereses. Tus ojos verán nuevos colores. No escucharás ruidos, sino melodías. Tu vida será una gran caricia. Te harás invencible. Agradécelo todo. No te quejes del llanto, celebra que lo puedes escuchar. No lamentes el pasado, agradece el tiempo que has vivido. No reniegues de tu familia, alégrate de no estar solo. El vaso siempre está medio lleno. No hay cosas que olvidas, hay cosas que recuerdas.

Agradécelo todo. No es más que un asunto de enfoque. Tu eliges ver virtudes o defectos. Premiar o castigar. Tienes dos fichas. Trasciende. Agradécelo todo. El agradecimiento va de la mano con el amor verdadero e incondicional... es necesario para la absoluta felicidad y expansión de nuestras vidas en paz y armonía.

Agradece al Creador cada día por su aliento que mantiene tu vida.

"No se aflijan por nada, sino preséntenselo todo a Dios en oración; pídanle, y **denle gracias también**". Apóstol Pablo

No es que las personas felices sean más agradecidas, sino que son felices porque son agradecidas

AGRADECER ES UN ESTILO DE VIDA

Recomiendo leer:

Emmons, R. (2007). ¡Gracias! De cómo la gratitud puede hacerte feliz. España: Ediciones B.

Emmons, R.; McCullough M. Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life.

Fredrickson, B.L. (2003). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. En Emmons R.A. & McCullough M.E. The psychology of gratitude, 145 -166. New York: Oxford.

Seligman, M. (2003). La auténtica felicidad. Barcelona: Ediciones B.

Valencia, J. Orígenes de la Psicología Positiva y el estudio científico de la Gratitud. Rev. Psicol. (Arequipa. Univ. Catól. San Pablo) / Año 2016 / Vol 6 / N° 2 / pp. 101-117 / ISSN 2306-056.

Las joyas que esconden los libros

Por: Julissa Cabrera – Especialista en Seguridad y Salud Ocupacional

E mail: julissa.cabrera@unachi.ac.pa

Opinión

ADN Comunicación interna de Recursos Humanos



Los libros esconden joyas preciosas que se originaron en las mentes creativas de sus autores. ¿Cuántas de estas joyas hemos desperdiciado por ignorancia? Nunca es tarde para absorber la riqueza de tales alhajas.

La definición "conjunto de

muchas hojas de papel u otro material semejante que, encuadernadas, forman un volumen" es, a mi juicio, muy parca para precisar el significado de un libro. Un libro recoge la máxima expresión de sabiduría, creatividad, raciocinio y sentir del ser humano.

El reconocido escritor Jorge Luis Borges indica en su libro *Biblioteca personal*: "Un libro es una cosa entre las cosas, un volumen perdido entre los volúmenes que pueblan el indiferente universo, hasta que da con su lector, con el hombre destinado a sus símbolos". Cada libro es

único como única es cada persona. Cada quien tendrá pasión y afinidad por alguna clase de libro. ¿Conoce usted qué tipo de libro le apasiona? ¿Cómo puede saberlo aquel que no ha descubierto y experimentado el mundo de los libros? Existen libros de toda clase: los hay interesantes, aburridos, sencillos, complejos, largos, cortos, adictivos, antiguos, modernos, de diferentes géneros (novelas, cuentos, ensayos, poemarios, tratados, etc.), de diversos temas (ficción, de aventura, romántico, histórico, didáctico, psicológico, etc.); en fin, el adjetivo dependerá de la calificación que le dé el lector.

La Biblia, el libro más reconocido, vendido y traducido a nivel mundial, contiene en uno de sus apartados sapienciales el siguiente proverbio: *"Como zarcillo de oro en el hocico de un cerdo es la mujer hermosa y apartada de razón."* Yo podría decir: como joya de oro que se desperdicia es una biblioteca cuyos libros no se leen. ¿Dónde están los lectores? ¿Cuándo se perdió la pasión por los libros? En pleno siglo XXI encontramos los centros comerciales abarrotados de gente y, por el contrario, las bibliotecas están vacías.

Leer un libro no significa pronunciar en voz alta los signos lingüísticos impresos en él. ¡Por supuesto que no! Leer un libro requiere la completa atención, interés, entendimiento e interpretación por parte del lector. Idealmente el ejercicio de la lectura se debe practicar desde la niñez; sin embargo, si este enunciado no coincide con su realidad, aún existe la esperanza de que pueda contemplar las joyas escondidas en los libros.

¿Le gusta leer? ¿Cuánto tiempo dedica a la lectura diaria? ¿Cree que los libros son aburridos? Pues, permítame compartirle las acciones esenciales que debería aplicar todo aquel que no ve las joyas escondidas y que se quiere aventurar en el mundo de los libros:

- a) pensar y escoger un tema que le interese, le guste o mejor aún, que le apasione.
- b) Adquirir un libro corto, con buen tamaño de letra a la vista y afín al tema escogido.
- c) Buscar un lugar agradable y tranquilo, sin ruido ni distracciones.
- d) Verificar que el lugar escogido tenga buena iluminación y ventilación.
- e) Tener a mano una libreta de apuntes, un bolígrafo o lápiz y un diccionario.
- f) Poner el celular en silencio y apartarlo de la vista.
- g) Vaciar la mente de cualquier conocimiento previo; el aprendizaje y experiencia serán más provechosas mientras más se tenga voluntad de recibir información nueva. Es decir,



que los libros requieren lectores humildes, que hagan a un lado los aires de grandeza con respecto a su nivel de conocimiento.

h) Leer el título, el prólogo, los datos del autor y revisar el índice para familiarizarse con el contenido.

i) Leer con calma cada línea y detenerse ante cualquier vocablo desconocido, subrayarlo y buscar el significado en el diccionario. Cada palabra desconocida que se pase por alto será un obstáculo que empobrecerá el entendimiento de la lectura.

j) Hacer un resumen o explicación breve de las ideas principales por capítulos.

k) Explicarse a sí mismo con palabras lo que entiende o interpreta de la obra.

Cuando el lector aprendiz vaya adquiriendo destreza en el ejercicio mental de la lectura, poco a poco podrá empezar a sentir pasión por esta, de tal forma que leer le será una necesidad y a su vez, adquirirá la agilidad de hacerlo en cualquier momento y lugar en donde tenga un par de minutos disponibles.

Indica Endara, E. (2018): "*Leer es un ejercicio para la mente. Me atrevo a decir que para mantener la mente en buenas condiciones es imprescindible leer*" (p. 166).

A medida que el hábito de lectura se incorpora en su diario vivir, podrá percatarse de que, sabiamente, su capacidad de análisis se expande; por lo tanto, tendrá la facultad de hacer comentarios, opiniones, comparaciones y/o críticas al texto que tiene en la mira. Tener un pensamiento crítico es poseer una joya invaluable: será más cauteloso al aceptar o no una determinada doctrina o pensamiento.

Podemos decir que los libros esconden joyas preciosas que solo pueden ser descubiertas a través de la lectura consciente; a grandes escalas constituyen un arma para erradicar la ignorancia. Otra riqueza que se les puede

atribuir a los libros es lo rápido que pueden transportarnos a escenarios inimaginables y percibir los contextos, sentirnos identificados, incluso, experimentar emociones. Muchos escritores tienen la habilidad de hacer que los lectores soñemos despiertos.

Otra maravilla de los libros, es que, a través de ellos podemos conectarnos con las profundas ideas y/o pensamientos del escritor, los cuales habrán sido elaborados con coherencia y con la virtud de la razón. El escritor, al cuidar su redacción, perfeccionará la comunicación de tal manera que será de mayor calidad que si expresara las ideas de forma espontánea.

Por medio de los libros también podemos recrear y conocer detalles históricos o culturales de épocas pasadas y distintos lugares; escudriñar los libros nos da la libertad de viajar por el mundo sin movernos de casa. Por ejemplo: en *La Ilíada* de Homero podemos percibir que los dioses eran un elemento fundamental en la vida de los griegos; en el *Poema del mío Cid* se aprecian las costumbres y datos interesantes sobre la Edad Media; El Nuevo Testamento de *La Biblia* nos brinda información relevante sobre cómo era la vida hace dos mil años: era común que las personas caminaran largas distancias; *Los de abajo*, de Mariano Azuela también nos da una clara perspectiva de los sucesos asociados a la Revolución mexicana que se dio a inicios del siglo XX; *Comuna 13 de Medellín* de Yoni A. Rendón proyecta con detalles la violencia y atrocidades que se dieron en la Comuna 13 de Medellín, Colombia; *El ataúd de uso de la finada dra. Rosa María Britton* nos permite apreciar las experiencias de los habitantes del istmo de Panamá antes de que se diera la independencia de la Gran Colombia; es interminable la lista de ejemplos de los aportes históricos y culturales que nos brindan los libros, independientemente de cuantos años hayan

pasado.

Los libros permiten al ser humano abrir su mente a valores como el respeto, al entender la diversidad de creencias y culturas en el mundo, a desvanecer los prejuicios y a ser más solidarios.

No solo existen joyas escondidas en los libros para el lector; cambiando de perspectiva, el escritor también encuentra un mundo de joyas en el proceso de creación de un libro. Hay riqueza por todos lados. Una persona amante de los libros abre su mente al conocimiento y será más aventajada en cuanto a las competencias que se requieren para optar por cualquier puesto de trabajo: calidad de redacción, expresión, riqueza léxica, ortografía impecable. ¿No son estas cualidades verdaderas joyas invaluable?

En cuanto a nuestro país, Panamá es uno con muchos recursos naturales; sin embargo, está catalogado como país de tercer mundo. Los padres y docentes de las próximas generaciones tienen la oportunidad de enseñar con el ejemplo la práctica de la lectura diaria de libros de interés por pasión y gusto y no por obligación. Mientras que la juventud no desarrolle un pensamiento crítico, estaremos condenados a seguir siendo parte de la lista de los países de tercer mundo.

Concluimos con la idea de que los libros esconden joyas preciosas tanto para los lectores como para los escritores: ayudan a desarrollar el pensamiento crítico, a salir de la ignorancia, recrear datos históricos y culturales de diversas naciones, adquirir nuevos valores como el respeto y la empatía hacia las diversas formas de expresión, permiten plasmar y desarrollar nuestra creatividad, incorporar nuevo conocimiento, aprender de experiencias vividas por otras personas, apreciar el valor de la literatura, mejorar la capacidad de expresión y aumento del vocabulario. Nunca será tarde para que coseche las joyas que tienen los libros. Quitémonos de encima la pobreza de conocimiento y empecemos a rescatar las verdaderas joyas que esconden los libros; seremos ricos en sabiduría y en habilidades que el dinero no puede comprar.



BICENTENARIO

Independencia de Panamá de España 1821-2021

www.bicentenariopma.com

¿QUÉ ES EL BICENTENARIO?

Los movimientos emancipadores en nuestra América se gestaron hace 200 años en la búsqueda de la autonomía total de nuestros nacientes Estados nacionales que buscaban independizarse de la corona española, en la estela de su debilitamiento político a raíz de las luchas de España peninsular contra la ocupación francesa. Panamá se alzó soberana por su propia virtud, como reconoció El Libertador Simón Bolívar en su misiva de felicitación a José de Fábrega por la independencia del Istmo y su adhesión voluntaria al proyecto bolivariano de unidad regional.

En Panamá, el proceso por el cual este istmo rompió los lazos coloniales entre su territorio y el Imperio español, se desarrolló entre el 10 y el 28 de noviembre de 1821, dando así el final a 321 años de vida colonial. Debido a nuestra naturaleza comercial, Panamá fue una colonia fiel a la corona española, con una economía activa en pleno siglo XIX; sin embargo, la invasión napoleónica puso en una desafiante situación a los españoles en

nuestro territorio.

En ese mismo periodo se libraron las ideas independentistas en Suramérica, lo que provocó la cancelación del libre comercio hacia la región y debido al descontento de comerciantes y de la población, la semilla del nacionalismo empieza a germinar, naciendo de esta manera la causa emancipadora del istmo. A diferencia de otros países de Centroamérica, la independencia de Panamá tuvo como figura ideológica la presencia de Simón Bolívar, cuyas campañas perseguían la liberación de las naciones americanas, siendo el istmo una de las últimas naciones americanas en conseguir su independencia de España. El sueño de Bolívar de la unidad regional pasó a ser el sueño de los panameños.

En el año 2021 se conmemorarán los 200 años de Independencia de Panamá de España.

El país celebra unido su bicentenario.

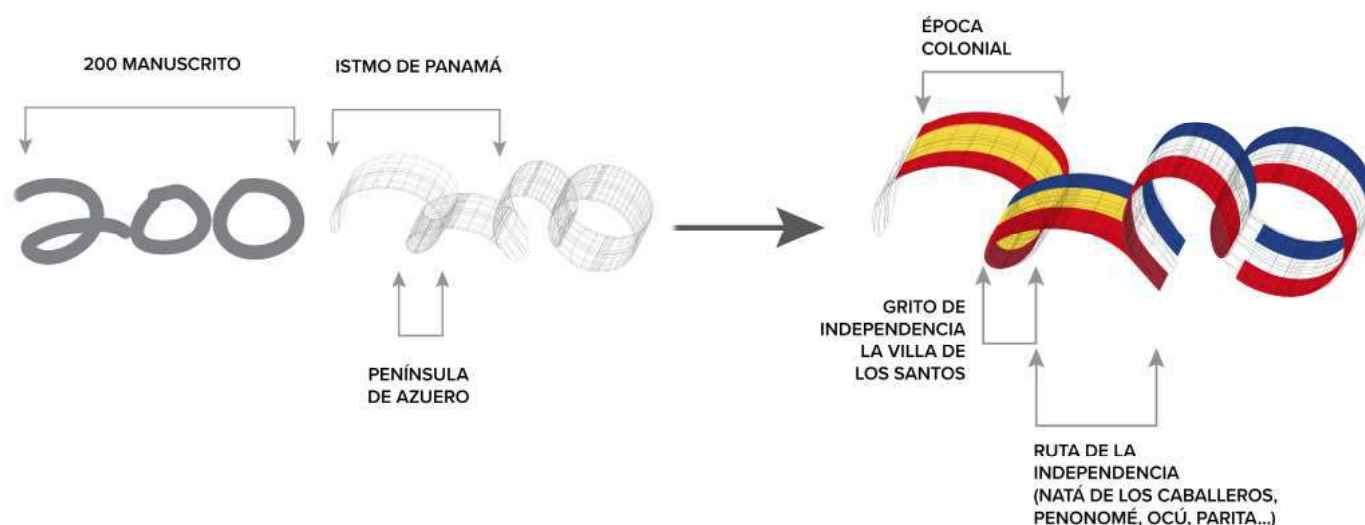


El Logo

Creado por el Diseñador Panameño Alberto Weand Ortiz representa la transición de las banderas desde 1821, época de la Colonia Española, siguiendo por la bandera de la Villa de los Santos, bandera vigente desde el 1821 hasta el día de hoy en la provincia, finalizando

con el tricolor que nos representa como un país unido, resiliente, puente del mundo y corazón del universo. Tiene abstracciones del Istmo De Panamá y el número que conmemoramos el 200, Bicentenario.

Diseño del Logo





El orgullo de ser panameños...

Nuestro legado

Eliany Penna – Abogada
 E mail: eliany.penna@gmail.com

Con motivo de celebrar nuestras festividades patrias en este pasado Noviembre y sobre todo el Bicentenario de nuestra independencia de España, hemos hecho una reflexión acerca del orgullo de ser panameños y panameñas, el trabajo hecho y el que está por hacerse en la transmisión de ese sentido de pertenencia a nuestros hijos y las futuras generaciones, apoyados en el ejemplo de nuestros

antepasados.

Provengo de una familia con fuertes raíces en la provincia de Los Santos, allá bien al sur de nuestro istmo donde el sol calienta más y se han forjado nobles y grandes panameños como el ilustre caudillo tableño Dr. Belisario Porras, tres veces presidente de la República. Si hay algo que caracteriza a los azuerenses y muy particularmente los santeños es su

preocupación por transmitir a la familia las tradiciones de la tierra, en cualquiera de sus formas: gastronomía de la región, tradiciones religiosas que datan incluso de la época colonial como es el caso de la veneración a Santa Librada en la ciudad de Las Tablas, formas de expresión cultural como el canto de tamboritos con sus coplas hechas poemas, el grito y la saloma y de especial preponderancia lo que podría llamarse en muchos casos una “escuela familiar” relativa al uso de vestuario folclórico, sobre todo de las variantes santeñas; pero para muchos (como en mi caso) queda la curiosidad y terminamos aprendiendo de vestuario de todos lados del país.

He usado pollera desde que tengo 6 meses de edad; cuando cumplí la mayoría de edad mis padres me obsequiaron como presente de cumpleaños una hermosa pollera morada zurcida calada. Esa semilla de vestir pollera me la inculcó mi madre, quien proveniente de una familia muy humilde, de niña no tuvo polleras y no fue hasta su edad adulta que pudo adquirir la que sería la primera de una hermosa colección. A pesar de no tener pollera propia, mi mamá aprendió desde joven, guiada por sus tías, el uso y correcto atavío del traje típico femenino por excelencia y de la misma manera, cada vez que me vestía me iba explicando con detalles el porqué de cada paso del ritual que implica vestirse con pollera. En familia aprendimos de joyero típico y el significado de cada prenda, del enjaretado en colores contrastantes, de las diferentes técnicas de confección de tembleques (mi madre es también artesana de tembleques) y todo lo relacionado con la indumentaria, ya fuera pollera de gala, montuna santeña, pollera regional de gala, chambras y basquiñas.

De la forma que ella lo hizo conmigo también



lo he hecho yo con mis hijas; he transmitido fielmente el legado que me fue dado por mi madre, que llega incluso a intontas de canto de tamborito, porque lo disfruto y porque me gusta. En cada ocasión en que hemos podido hacerlo he logrado que toda mi familia vista trajes típicos panameños y sepan qué se están poniendo y cuál es la manera correcta de lucirlos. Siendo mis hijas portadoras de sangre chiricana, mi experiencia al querer inculcar en ellas en el amor por las tradiciones no se limita a mi lado familiar peninsular. Procuré documentarme acerca de los vestuarios folclóricos chiricanos y con mucho amor mandé a confeccionar una basquiña chiricana que mi hija lució en un festival folclórico. Incluso yo misma le hice el "peinado de trinchera". En mi casa (y en mi auto) se escucha cumbia chorrerana y Congo de Colón y mi próxima pollera me gustaría que fuera una pollera de gala de la región de Veraguas.

Lo que se persigue al final es lograr enseñarles a las futuras generaciones que a pesar de que somos un país de paso y nosotros mismos provenimos de muchas mezclas, hay una nación panameña que nos involucra a todos y entre los elementos constitutivos de

nuestra identidad nacional, el folclore es sin duda uno de los más importantes. Para ser panameños comprometidos con la sociedad debemos conocer y amar lo nuestro instruirnos, aunque sea de manera básica acerca de los usos y costumbres al menos de la región de nuestros orígenes y ojalá pudiéramos hacerlo de todo el país. Ese orgullo que sienten los santeños por lo suyo en materia folclórica, que lo llevan donde quiera que migren, debe permear al resto del país para que más panameños podamos conocer las costumbres y tradiciones de los pueblos. Nuestro deber como padres es llevar a nuestros hijos ese mensaje de pertenencia, de orgullo por quiénes somos y un deseo implacable de luchar por preservar las tradiciones que hereden y sobre todo porque cada uno desde su posición haga su aporte positivo en busca de afianzar nuestra identidad, sin caer en posiciones xenófobas, si no más bien resaltando y disfrutando de todo lo bueno que tenemos para compartirlo con los demás. Panamá es un pequeño país con una gran riqueza, sigamos trabajando en la preservación de lo nuestro, más allá de inútiles debates acerca de orígenes, costos y tantas otras variables que lo único que harían sería desalentarnos. Cuidemos de nuestros artesanos y guardemos en el corazón las enseñanzas de quienes nos precedieron para que no perdamos nunca ese legado, el orgullo de ser panameños.





Euphorbia pulcherrima, la más popular en diciembre

Pablo Acosta Acosta - Biólogo
Email: pablo.acosta@unachi.ac.pa

La flor de Pascua o de nochebuena (*Euphorbia pulcherrima*), es nativa de México y otros países de Centroamérica, en dichos países se le considera la flor

símbolo de la navidad. Dependiendo de las costumbres de cada país, recibe varios nombres comunes. En Panamá se le llama Flor de Pascua, en México, se llama Pascuero

y en Argentina Estrella Federal. El nombre de poinsettia, con el que se la conoce en muchos lugares del mundo, le viene de Joel Roberts Poinsett, embajador de Estados Unidos en México, que la popularizó en el norte de América.

La característica más atractiva de esta planta son sus llamativas hojas de colores que la hacen muy decorativa. Erróneamente se piensa que lo llamativo de color rojo son flores, pero la verdad es que estas son hojas modificadas y se llaman brácteas y no tienen nada que ver con las flores, por el contrario, las flores son muy pequeñas y no tienen ningún interés decorativo son un tipo de inflorescencia diminuta, este sistema de brácteas coloreadas alrededor de las flores es una característica para atraer insectos y animales para la polinización. Estas brácteas nos las podemos encontrar de diferentes colores: amarillas, blancas, salmón, rosadas, aunque las hojas rojas de la flor de Pascua es la más común y la más vistosa, así que es [la primera opción para las decoraciones navideñas.](#)

Para los amantes de las plantas, resulta una buena opción de regalo una planta de este género, obsequiando de alguna manera el color de la navidad y del amor que debe reinar en esta época. Pocas sobreviven tras la época navideña, aunque no es una planta que requiera grandes cuidados.

Vivimos en una región tropical y los cuidados de la flor de pascua



son claves: necesitan luz natural, así que debemos buscar un área con una humedad ambiental alta y poner el pote o la maceta en un rinconcito junto a una ventana, No la luz directa ya que incrementaría la temperatura y marchitaría las hojas.

¿Qué puede afectar que la flor de Pascua pierda sus hojas coloridas? Todos los excesos le perjudican. La escasez de luz, las fuertes corrientes de aire y la exposición excesiva al frío. Tampoco le conviene un exceso de riego, por lo que debemos procurar que no se acumule agua en el plato debajo de la maceta y se pudran las raíces. Debemos retirar las hojas marchitas para que tenga un crecimiento adecuado.

Las enfermedades habituales de la flor de pascua son algunos insectos, por lo que conviene revisar de vez en cuando la parte inferior de las hojas y tratarlo con un insecticida, les recomiendo uno de manera natural, mezclar en un recipiente jabón líquido, cebollas y ajos picados, funcionará como un repelente de insectos por sus aromas y propiedades, y el jabón pondrá una superficie resbaladiza. Si aparecen hongos observarás que el tallo se torna negro y debemos aplicar un fungicida.

Ya puedes intentar cuidar tus flores de pascua en esta navidad y recordar que al igual que una planta para disfrutarla, debemos poner empeño en nuestras familias, el amor y la paz con todos los miembros del hogar y amistades, para que todo lo lindo en nuestras vidas pueda florecer a lo largo del tiempo.



Riesgos en el consumo de mariscos contaminados con toxinas paralizantes y sus métodos de detección

Por: Nicole Araúz¹, Mayroby Cerceño², Samuel Delgado³ (Estudiantes de la Licenciatura en Química) y Luis Montero⁴ (profesor facilitador del curso). UNACHI, Facultad de Ciencias Naturales y Exactas, Departamento de Química, Escuela de Química. Grupo de Seminario para completar 6 créditos: "Rutas Bioquímicas de Intoxicaciones por Biotoxinas Marinas".

E mail: nicole.arauz@unachi.ac.pa¹ mayroby.cerceno@unachi.ac.pa²
 samuel.delgado@unachi.ac.pa³ luis.montero@unachi.ac.pa⁴



Panamá es un país que tiene dos costas bañadas por aguas marinas, por lo que existe un alto consumo de mariscos, que muchas veces cabe la posibilidad que éstos estén contaminados con toxinas paralizantes (PSP) que pueden llegar a nuestra mesa a través de la cadena alimenticia, razón por la que estamos expuestos. Este grupo de toxinas constituyen un grupo muy importante dentro de las toxinas producidas por algas o microorganismos fitoplanctónicos (dinoflagelados), debido a su sintomatología de tipo paralizante.

Figura 1: Foto ilustrativa de productos alimenticios que funcionan como vectores al estar expuestos a las toxinas, en caso de Florecimientos Algales Nocivos (FAN) o como se conoce coloquialmente Mareas Rojas. (<https://es.dreamstime.com/alimento-de-la-dieta-sana-una-variedad-mariscos-frescos-en-fondo-rstico-image150497439>).

Estos organismos fuentes son capaces de sintetizar durante su desarrollo toxinas no proteicas de bajo peso molecular, conocidas como Toxina Paralizante de Molusco (TPM), las cuales son sustancias derivadas del grupo de las tetrahidropurinas. Hasta el momento se han identificado 57 sustancias relacionadas estrechamente, pero con diferentes grados de toxicidad, siendo una de las más tóxicas la llamada saxitoxina (Gárate-Lizárraga et al., 2004).

Es un fenómeno que se presenta en forma natural, que son causado por la floración de algas unicelulares, conocidas como dinoflagelados, constituyentes del fitoplancton de los Géneros (*Alexandrium*, *Gymnodinium*, *Pyrodinium*) que contienen toxinas y forman parte de la alimentación de los moluscos bivalvos. La proliferación de estos microorganismos responde a condiciones particulares, tales como: aumento de la luminosidad, salinidad entre 15-23 ‰, estratificación de las aguas (falta de agitación), temperatura elevada, nutrientes.

Su mecanismo de acción es a través de la unión de la bomba de sodio/voltaje, dependiente de las membranas celulares,

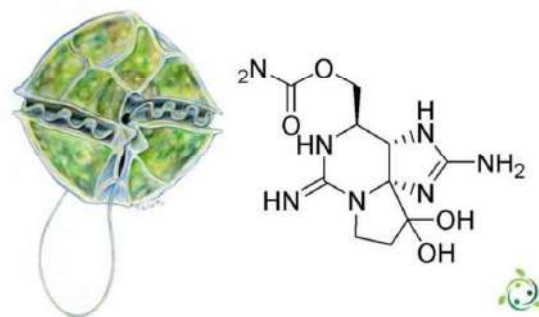


Figura 2: Ejemplo de un dinoflagelado y la estructura de la saxitoxina, una de las mas potentes del grupo de las toxinas paralizantes. (<https://antropocene.it/es/2021/03/20/saxitossina/>)

que la bloquean e interfieren en la transmisión y conductividad del impulso nervioso, produciendo así, una parálisis neuromuscular sin pérdida de la consciencia. En ausencia de apoyo respiratorio intensivo, la muerte ocurre por parálisis respiratoria, compromiso cardíaco y del sistema nervioso central (Mons et al., 1998).

La intoxicación por parte de estas toxinas producen síntomas que van desde el hormigueo, ardor, entumecimiento de labios y las puntas de los dedos, somnolencia y dificultad al hablar lo que produce parálisis en las extremidades hasta el grado de que, dependiendo la toxina ingerida, la cantidad y la capacidad para eliminarla, llegar a

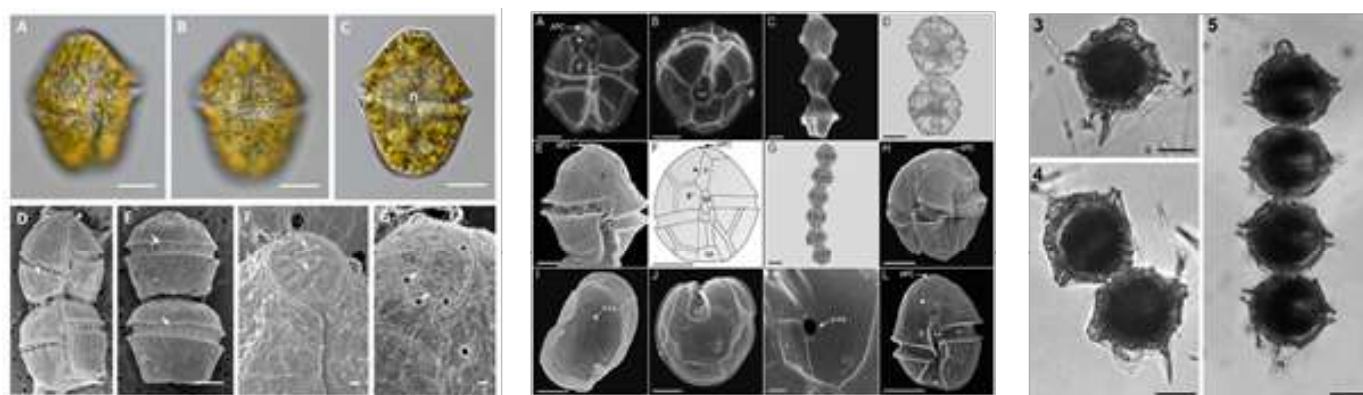


Figura 3: Especies que producen Toxinas Paralizantes (PSP), *Gymnodinium catenatum*, *Alexandrium catenella* y *Pyrodinium bahamense*, respectivamente. (<https://www.mdpi.com/2071-1050/12/12/4992>); (https://www.researchgate.net/figure/Figures-3-7-Pyrodinium-bahamense-Vegetative-and-resting-stages-from-the-Gulf-of_fig5_261216158); (<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmars.2018.00421/full>).

producir parálisis respiratoria, lo que tendría consecuencias mayores para quienes resulten afectados por dicha intoxicación.

Acumulación y eliminación de las toxinas paralizantes en Moluscos Bivalvos

Es importante saber que los moluscos bivalvos tienen diferente habilidad para acumular, biotransformar y eliminar toxinas paralizantes por lo que estos son usados como organismos centinelas para el monitoreo de la presencia de toxinas paralizantes. Sin embargo, la cinética de acumulación y eliminación de las toxinas puede variar de acuerdo a la respuesta del molusco a los factores ambientales, como la temperatura, salinidad, densidad celular del dinoflagelado y sobre todo del tiempo de exposición de las poblaciones de moluscos.

Aquellos organismos que las consumen y bioacumulan en sus propios tejidos, generalmente transforman metabólicamente la estructura molecular de las toxinas adquiridas en nuevos análogos químicos. En algunos moluscos se puede explicar la cinética de eliminación de las toxinas, siguiendo el modelo bifásico de dos compartimentos, es decir; durante la acumulación, la toxicidad de las vísceras es generalmente entre dos y cinco veces mayor que la de los demás tejidos; siendo los menos tóxicos los del pie y el músculo aductor. Sin embargo, la eliminación de toxinas de las vísceras ocurre más rápidamente que los demás tejidos blandos (músculo, pie, manto, etc.) causando, una disminución uniforme de su contribución a la carga de toxinas total. Esto ocurre porque los órganos digestivos concentran las toxinas en primera instancia, al alimentarse el molusco por filtración, de la misma forma los órganos digestivos pierden la toxicidad acumulada por efecto de la depuración al seguir alimentándose (FAO,

2005).

Blanco et al. (1997) estudiaron la cinética de la eliminación de toxinas en los mejillones, *Mitylus galloprovincialis*, expuestos a una floración de *Gymnodinium catenatum*, un dinoflagelado productor de toxinas paralizantes. El perfil de toxinas del mejillón es muy similar al de *Gymnodinium catenatum*, lo que indica que, en este caso, la biotransformación tiene muy poca o ninguna importancia. La eliminación de toxinas ocurre en dos etapas:

Una etapa rápida, al principio del período de eliminación de toxinas (una vez transcurridos un par de días del comienzo de la eliminación, en comparación con la cantidad inicial, solo se encuentran pequeñas cantidades de toxina en el bivalvo).

Una etapa lenta, desde el fin de la primera etapa hasta que finaliza la eliminación.

Los factores que afectan la eliminación, principalmente durante la primera etapa, son las condiciones medioambientales (salinidad, temperatura y transmisión de la luz) y el peso corporal.

Métodos de detección

Debido a lo peligroso que es la intoxicación por estas toxinas paralizantes (PSP), se han desarrollado distintos tipos de ensayos para la detección temprana de concentraciones de toxinas PSP en tejidos de mariscos. Entre los ensayos más comunes tenemos:

Los kits de pruebas rápidas, que se fabrica como un método de cribado para los laboratorios de control reglamentario, que sigue el principio de inmunocromatografía lateral que a su vez adopta anticuerpos policlonales contra las toxinas PSP para la detección de las mismas (Jellett et al., 2002).

Para el análisis operativo de las toxinas

paralizantes, el bioensayo en ratones es un método fiable y ampliamente aceptado. Proporciona una detección rápida, aproximadamente una hora de tiempo de respuesta. El tiempo de supervivencia de los ratones tras la inyección (intraperitoneal) de la muestra es el medio directo para la cuantificación de la toxicidad (Sommer y Meyer, 1937; AOAC, 2000).

Los bioensayos alternativos surgen en respuesta a la oposición de los sacrificios de ratones, también por buscar una manera más económica y con resultados similares o cercanos a los proporcionados por la cromatografía líquida de alta eficacia y los bioensayos en ratones. Pormencionar algunos, están los bioensayos en los que aplican enzimas, tal es el caso de la carbamoilasa con afinidad a toxinas paralizantes, lo que facilita la detección y cuantificación de las mismas (Raposo et al., 2020).

Según Wong et al., (2010) para la confirmación y caracterización de las toxinas paralizantes (PSP) en los mariscos, el método analítico basado en la cromatografía líquida de alto rendimiento (HPLC) es el mejor método para obtener una respuesta cuantitativa con alta sensibilidad, reproducibilidad y precisión.

Referencias Bibliográficas

AOAC, (2000). AOAC Official Method 959.08. Paralytic Shellfish Poison Biological Method. Final Action. AOAC Official Methods of Analysis, (17). Gaithersburg, Maryland, 59–61.

Blanco, J., A. Moroño, J. Franco & M.I. Reyero. (1997). PSP detoxification kinetics in the mussel *Mytilus galloprovincialis*. One-and two-compartment models and the effect of some environmental variables. Marine Ecology Progress Series. 158:165- 175.

FAO (2005), Intoxicación Paralítica por

Mariscos (PSP), En: Biotoxinas Marinas, (Ed: FAO), Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, Roma, Italia, p. 5-52.

Gárate-Lizárraga, I., M. Hernández-Orozco, C. J. Band-Schmidt & G. Serrano-Casillas. (2001). Red tides along the coasts of the Baja California Sur, Mexico. *Océánides* 16, 127–134.

Jellett, J. F., Roberts, R. L., Laycock, M. V., Quilliam, M. A., & Barrett, R. E. (2002). Detection of paralytic shellfish poisoning (PSP) toxins in shellfish tissue using MIST Alert, a new rapid test, in parallel with the regulatory AOAC mouse bioassay. *Toxicon : official journal of the International Society on Toxinology*, 40(10), 1407–1425. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12368111/>

Mons, M.N., Van Egmond, H.P. & Speijers, G.J.A. (1998). Paralytic shellfish poisoning: A review. *RIVM Report* 388802 005.

Raposo, M., Botelho, MJ, Costa, ST, Gomes, M. y Rudnitskaya, A. (2020). Un bioensayo basado en carbamoilasa para la detección de toxinas paralíticas de envenenamiento por mariscos. *Sensores (Basilea, Suiza)* , 20 (2), 507. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31963210/>

Sommer, H., Meyer, K.F., (1937). Paralytic shellfish poisoning. *Arch. Pathol.* 24, 560– 598.

Wong, Ch., Hung, P., A.L. Ng, E., Lee, K., Wong, G. & Kam, K. (2010). Operational application of a rapid antibody-based detection assay for first line screening of paralytic shellfish toxins in shellfish. *ScienceDirect*, 9(6), 636-646. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1568988310000648>

Cumpleaños del mes de Noviembre

- 1** SAMUEL SALDAÑA V.
LORENZO VARGAS M
JACLYN Y GUERRA F
ELIZABETH M ROSAS A
EDWARD A CEDENO CH
- 2** YALEIDYS RUEDA A
SILVIA R GONZALEZ
ROSA E CASTILLO C
RHONY A. RIVERA CANTO
MARIA J CHAVEZ DE A
MARIA E ARAUZ A
MARIA C LEZCANO
KAREN G. LEZCANO ALVAREZ
JORGE I SUAREZ M
EVELYN G QUIROZ L
DALYS BERASTEGUI
- 3** WENDY BASICH G
ALEIDA HERNANDEZ DE GUERRA
DAMARIS I MIRANDA
ARACELIS CONCEPCION DE E
- 4** MAGBIS PALACIOS
LUCIA C DUTARY H
KARINA L SERRANO R
JOSE M. GUTIERREZ ARAUZ
JONATHAN O RAMOS M
DEYANIRA I. RIVERA CUBILLA
- 5** OLIVER SUIRA S
AIDA CANDANEDO SPOONER
KENNYS A MOJICA CH
ALFREDO JONES
CRISTHIAN ALMENGOR
- 6** PROSPERO RUIZ C
ALDEMARO ATENCIO
IRENE GRAJALES DE DEL CID
EDILSA VILLARREAL
CARMEN DEL R ROVIRA V
- 7** YENIS SAMUDIO A
VLADIMIRO CASTILLO V
MANUEL A GONZALEZ C
KEYRA MARIN B
KEIZA ISABEL TAPIA QUINTERO
ISAAC E. JARAMILLO E.
GUSTAVO A. SANMARTIN A.
AURELIO U BOYA P
- 8** ERIC E ATENCIO P
CLAUDIA ABREGO
CARMEN I LIZARRAGA D
- 9** YORDY A AGUIRRE
RAUL ANDRES GOMEZ
OMAR CERRUD
JOSE E. CARRERA CARRILLO
BLANCA E RIOS C.

- 10** RUBEN D RODRIGUEZ
JOEL H RODRIGUEZ M
JAIME EDUARDO DEL CID ARJONA
EIKA I ATENCIO A
DAILIZ L. MORENO ZAMORA
- 11** NILKA A. DE ROJAS
- 12** RICHARD OSSYS VALDES GUERRA
OLMEDIS P. SANJUR CHAVEZ
CRISTHIAN H. CARRERA C.
ANELZO MARTINEZ
BENIGNO DELGADO B
- 13** PEDRO L ARAUZ S
AIDA C DE ARAUZ
MARLENE M CHAVEZ
JEASSON STEVEN FRANCO MITRE
ISIS M. GUERRA SANTAMARIA
ARLIN GUTIERREZ
ARIANY DEL C. SAMUDIO M.
- 14** ISIS M DE TUNON
FELICITO DEL CID P
BENEDICTO SALDANA
- 15** ROSA ITZEL DE MARCUCCI
JOSE A AGUIRRE
AURA A GONZALEZ B
- 16** JOSE D MONTENEGRO B
CLOTILDE ARROCHA V
- 17** ADRIAN MARTIN A
NELSON JAVILLA M.

- MODESTO LIZONDRO VEGA
MILAGROS DEL C CACERES G
ELIAS A CEDEÑO P
DIANA M DIAZ R
ANTONIO R SMITH
- 18** YUSBIELDA TORRES DE OLMOS
SILVANA E ERRIGO G
NEHIL ELVINIO SAMUDIO QUIROZ
MAXIMO CASTRELLON ROSALES
ILSY Y CHACON S.
GISELA CASTRELLON DE QUINTE
ERICK A. ESPINOSA MIRANDA
ANDRES R. TAPIA C.
AARON I HOWELL S
STEPHANIE J. ESPINOZA S.
KATHERINE M PINZON M
ELSY M. MIRANDA S
DUEL M. LARA SANTAMARIA
CECILIA DEL C CALDERON M
ASHLYN ELISA FALLAS
ARELIS M ZAPATA M
- 20** VERONICA PITY IBARRA
ALBERTO G. ON FORTY
JOSE G MARTINEZ B
ALEXANDER SERRANO
ALEXIS A RIVERA
AMAELO JIMENEZ
- 21** SERGIO O QUIROZ G

JOSE E. RIOS E.

AMILCAR AVILES

22

RAFAEL E MOLLEDAS C

MELKISEDEK CEDENO D

CARLOS C CABALLERO

BELKIS QUIROZ

23

YENIFER A MONTENEGRO

SMITH DE JESUS ROBLES

SHIRLIE J. DE ROSA R.

MAYORIAN L. CABALLERO E.

24

OSCAR GANTE VALDEZ

MARIXOL ESTRIBI E.

JORGE L RODRIGUEZ V

ISABEL DEL C. CONTRERAS R.

IRIS M. RIOS M.

ALVARO A SANTAMARIA

ELIZABETH M GRENAUD V

ELIZABETH BARRIA C.

ELENA RODRIGUEZ P

25

WILLIAM F DE GRACIA T

ROLANDO JAVILLA

MARIA EDILMA CORTEZ

JOSE A SILVERA S

JOSE A PEREZ Q

27

LUIS BLAS GONZALEZ A.

KATIA I ACOSTA DE PERAL

GERALDINE E. ARAUZ B.

28

LUIS E MIRANDA A

JAVIER TORRES S

GRACYBELL IBARRA M

29

DOMINGO C MONTERO R

30

RAUL A. VARGAS A.

MARIO A. MORALES A.

MARGARITA CAMARGO C

IRMA V CABALLERO C

BORIS A GOMEZ

ARELIS O CABALLERO L

Que los cumplas.
Feliz

Cumpleaños del mes de Diciembre

- 1** PEDRO P GUERRA G
ORIANA BATISTA C
MIRTHA CH DE CANDANEDO
LUIS H HARRIS Z
ELIZABETH M DE CASTILLO
DEYSI SARA REYES MARTINEZ
CANDIDA ARENAS
- 2** RODOLFO CASTILLO V.
RICHARD A THOMPSON
JARISETH J SERRACIN Q
ENILDO MAZA M
DIMITRI E CORTEZ G
DIANA L SALDANA
DAYSY TORRES
CAROLIN I. GONZALEZ B.
- 3** YIRALUZ GUERRA M
MARIA E.GONZALEZ PITTI
ALEXIS A. UREÑA F.
CARLOS A MEMBRENO V
BERTA ALICIA BEITIA
- 4** SERGIO A GALLARDO U
GLORIA M MARIN U
- 5** YESENIA M CAMANO
TEODORA TORRES DE ACOSTA
STEPHANY M REYES E

- ROGELIO VILLARREAL
FRIDA BATISTA T
FRANCIS D VERGARA
EVILA Y SAMUDIO R
NILKA E SANTAMARIA R
JOSE M ORTIZ DE ROUX
ISAUL MIRANDA O
ERNESTO A CABALLERO R
YEISSA G. RODRIGUEZ H.
MARISOL BARRAZA B
MARIANELA ACOSTA
MARIANA E SANCHEZ P
KAROLINA S DELGADO A
BENIGNO ALFREDO ORTIZ TAPIA
ARISTIDES QUINTERO
- 6**
- 7** YERALDINE P. VASQUEZ R.
ROSALINDA GUTIERREZ S.
NELSON BONILLA
MIRIAM M CORREA DE GALLARDO
JUAN JOSE FUENTES
HILLARY ABDALY DELGADO SUIRA
FEDERICO CEDEÑO
DAVID JOSE VEGA VINDA
ROSMERY GRACIA C
ROSALIA DEL C MERCADO A
NASLY SUIRA M
- 8**
- 9**

LUIS A CABALLERO

JOSE A MONTENEGRO C

10 YEOVANY E CARRENO V

JOSE NIVALDO CARRIZO V

GRACIELA SAMUDIO

GRACIELA BARRAZA

ENRIQUE A. RODRIGUEZ R.

ARCENIO MONTEZUMA M.

CARMEN CHEN

AZUCENA C CALDERON

ARLINE E VILLARREAL N

11 ROSA R REYES R

OLGER GONZALEZ S

MIRNA E M DE GONZALEZ

ALEXIS A GUERRA I

LILY RIOS

JOSE A VILLALAZ M

GONZALO GUTIERREZ

CARLOS E GOMEZ G

12 ORLANDO PITTI A

LUIS DANILO MUÑOZ AGUIRRE

LORENA I. MOJICA L.

KIARA K URIETA ROSE

IDYS M CANO P

13 WALTER CERRUD S

VICTOR R. SANTAMARIA B.

MARIO L CANDANEDO V

JORGE LUIS NUÑEZ VERGARA

CARMEN G. ACOSTA DE VICTORIA

CARLOS A. SALDAÑA C.

BELGICA DEL R AYALA G

14 ADOLFO MIRANDA C

RENE O SALDANA R

PEDRO A. FONSECA G.

NICOLAS GUERRA

LORENA L. SALDAÑA S.

LILIANA G PEREZ G

KAROL Y. LARA M.

15 THAYS Y MIRANDA J

SILCA Y GUERRA G

NITZIA C MUÑOZ DE LOPEZ

MIRELVIS A. GUERRA G.

LEANDRO MORALES

KAREN G CHAVARRIA R

FRANK ALBERTO QUIROS RIOS

16 ABEL A. BATISTA R.

YAMILETH SERRANO

KELVIN R. DOMINGUEZ C.

KATHIA DEL C ARAUZ P

17 URIEL A. MIRANDA Q.

LISBETH M CASASOLA A

LETTY PITTI

JOEL A ACOSTA G

JOCELIN K PITTI M

GLENDA M. VALDES S.

ELVER O. RODRIGUEZ M.

Felicitaciones

ELSIE M URIETA Q
EIRA SANTAMARIA
DEMETRIO SANTAMARIA M
DAYSIE R ROMERO
18 ROBERTO GUEVARA A
MARIA DEL C BONILLA M
LENIS E GUERRA G
JESSICA E. HIDALGO M.
EVIS L. ORTIZ R.
CARMEN L GONZALEZ DE MORALES
19 YONIS BEITIA P
YIRA MIRANDA
XENIA D QUINTERO G
ROSA V VILLARREAL S
MARTA RIVERA DE OLMOS
MANUEL ESTEVEZ R
LISBETH CASTILLO DE L
KATHERINE L. MONTENEGRO G.
20 YIRA JUSTAVINO M.
KATHERINE SANTAMARIA
ARISTIDES JAEN
21 TATIANA M GONZALEZ R
SIDNEY BIRMINGHAM
ADRIANA L ZAPATA N
JOHANA Y MADRID C
JANNIA Y. SILVERA CASTRO
GISSELY E RODRIGUEZ O
DORIS E DE LEON C

22 ROSIQUEL JIMENEZ
LISBETH E GOMEZ DE CUEVA
GUILLERMINA JIMENEZ
DIOMEDES ANDRADE R
23 MARIXA FUENTES C
DARLLELYS APARICIO
24 AGUSTIN CABALLERO Q.
MIGDALIA R ARAUZ C
MARITZA E EVANS DE GONZALEZ
MAINOR A VILLARREAL M
ALEXIS JIMENEZ
25 AGZEL D MARIN D
AIDA SANCHEZ M
RAFAEL B AGUILAR
NICOMEDES AIZPURUA M
FRANCISCO ALVARADO V
FERNANDO A. GABRIEL M.
26 RENE I SCHAUER
MARLENI M MONTENEGRO M
MARINO CARRERA R
MAGDA C BRANDA P
LOURDES L. REYES V.
LEILA Y PRADO P
27 OFELINA ATENCIO M.
NILA C OBANDO
CARMEN N SAMUDIO R
28 SAMUEL A QUINTERO V
RODOLFO R ALVAREZ G

*Que los cumplas.
Feliz*

MAYANIN M MARTINEZ D

MAGALY M CUBILLA M

EDNA B SANCHEZ P

ARNULFO A RIOS A

29 FRANCISCO VIGIL CH

30 STEPFANIE Y. MIRANDA

NILKA E. SERRANO R.

ANTHONY GUILLEN CH.

EDGARDO A ESPINOSA G

DORILA DE DELGADO

31 EUGENIO MONTERO

*Feliz
Cumpleaños*

Alejandra



Es un viaje a lo increíble
y una emoción tan grande
que nunca alcanzan
las palabras para describir
lo que significa ser mamá.

Ser Madre

Ser madre es una aventura
para toda la vida.



Ana



Andrea



Daisy

Las mamás de la Dirección General de Recursos Humanos

Ser madre es
verdaderamente vivir el
presente, es difícil predecir
el futuro, adelantarse a lo
que suceda, es vivir
reordenando,
reorganizando.

Indira*Ilianova**Darlley's*

Y en esa vorágine diaria
donde todos los días son
distintos, una prueba y
aprende, se equivoca y
aprende, llora y aprende.
Se vive cada momento.
Todo se reinventa y
entonces todo cambia, las
actividades, los horarios,
las prioridades. Una se
prepara, se mentaliza, cree
entender qué le espera.

Karina

Lizadía



Margarita

Sabes que eres mamá porque tu mundo cambia y se mueve, funciona, gira en torno al protagonista de tu vida, tu hijo.

Una puede leer, escuchar, saturarse de películas, artículos, páginas, libros y todo aquello que contenga, aunque sea una vez la palabra hijo y nunca vas a tener una dimensión real de lo que es ser mamá.



María



Maricela

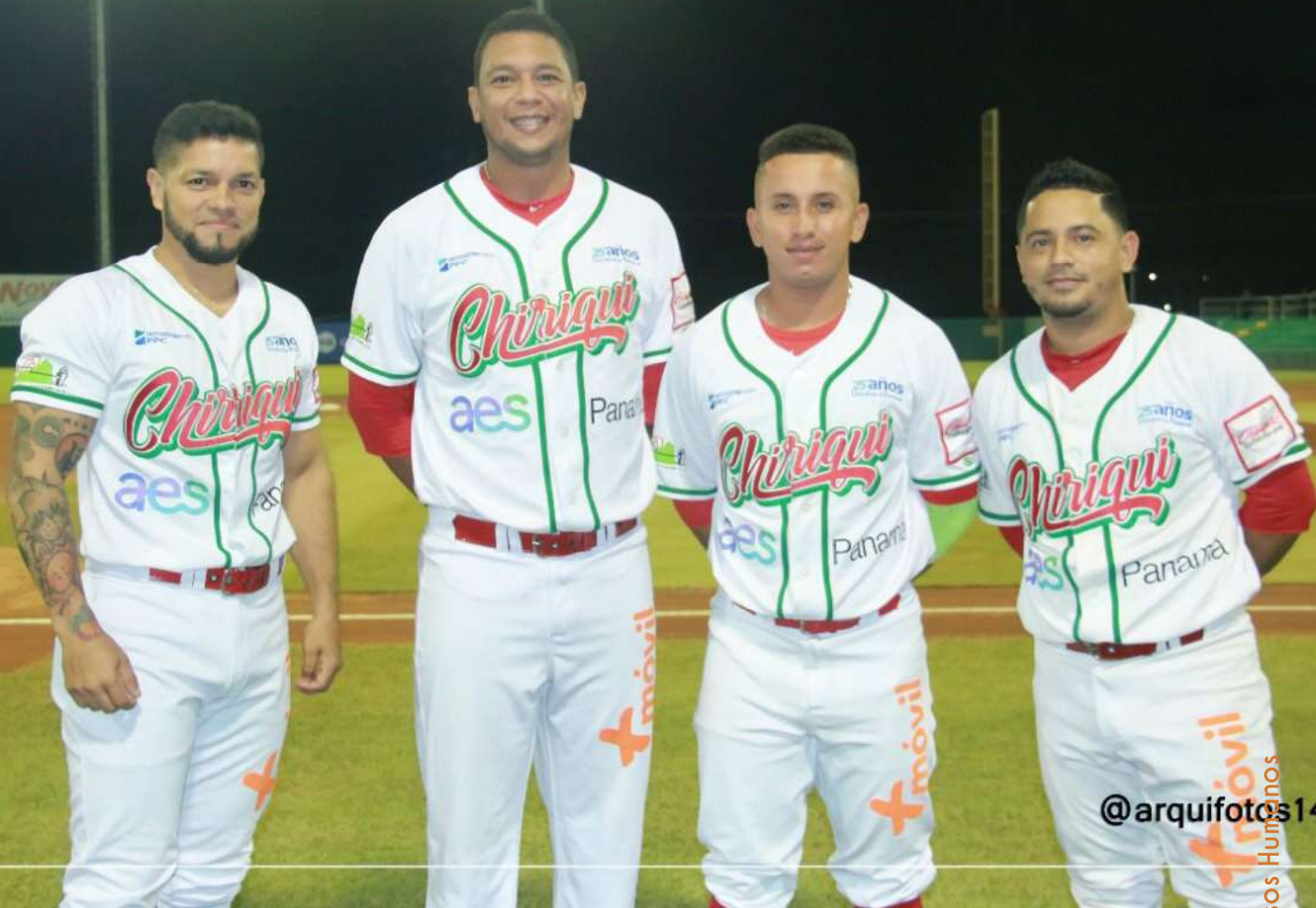
Las mamás de la Dirección General de Recursos Humanos

*Sandra**Zuleika**Noelia*

La maternidad es como un cuaderno abierto que se escribe todos los días, con nuevas historias, anécdotas y emociones.

Feliz día Mamá

Las mamás de la Dirección General de Recursos Humanos



Lo nuestro, orgullo chiricano

Por: Osman Esquivel López - Periodista

E mail: osmanesquivellopez@gmail.com

Aunque no se tenga una fecha exacta del origen del béisbol en Panamá, los estudiosos aseguran que este deporte fue introducido a finales del Siglo XIX por los militares y civiles de los Estados Unidos que laboraban en el extinto Ferrocarril

Transístmico. Y según los historiadores la primera liga con un carácter oficial se llevó a cabo en 1912.

Curiosamente ese mismo año llega el primer equipo profesional estadounidense

de béisbol a Panamá, el New Orleans Pelicans. Pero no fue 1944 cuando se crea la Federación Panameña de Béisbol, la cual impulsa el Campeonato Nacional de Béisbol Mayor, que prevalece hasta nuestros días.

En estos certámenes la novena de Chiriquí categoría mayor, ha alcanzado 16 campeonatos; de los cuales, dos han sido bicampeones (1978 – 1979 y 2020 – 2021) y dos veces tricampeones (1991-1992 – 1993 y 1998 – 1999 y 2000).

En este último torneo, caracterizado por ser el año del bicentenario de la República de Panamá, la novena chiricana logra el bicampeonato de la mano de cuatro colaboradores de la Universidad Autónoma de Chiriquí (UNACHI), quienes además de ser profesionales del bate, la bola y la manilla son idóneos en otras especialidades del saber humano.

Estos jóvenes, que no solo representan al Valle de la Luna como se le conoce a la provincia, sino a la UNACHI y al país, son: Einstein Gutiérrez, Ernesto Silva, Luis Jordán Sánchez y Luis Manuel Avendaño.

La noche del “quizás no volveré”

Jugando en los cercos (áreas verdes destinadas a la ganadería), en Rincón Largo distrito de Dolega, a los ocho años, jugueteando con un pedazo de rama de madera y una pelota, se inició Einstein Gutiérrez Castillo de 38 años de edad.

A esa edad ingresó, gracias a su experticia, al Club de los Indios en el estadio Eric del Valle en la ciudad de David; desde entonces, y en 20 campeonatos, ha jugado como jardinero central, izquierdo y derecho, en las categorías pre infantil, infantil, ponni, pre poni y juvenil,



Einsten Gutiérrez Castillo

en donde también ha sido campeón.

“Cuando me descubrieron en casa, no teníamos para el pasaje tampoco dinero para viajar a David y el director del infantil, me dijo que si yo jugaba bien o demostraba que jugaba, me daban la oportunidad para becarme. Gracias a Dios, al mes después que ingresé lo demostré, se me acreditó como jugador becado a los 8 años” señala el también psicólogo de profesión.

Para él, no todo ha sido fácil, llegar hasta donde se ubica hoy no se logró de la noche a la mañana. Ha ido poco a poco escalando peldaños y venciendo pruebas. “En el 2015, tenía los méritos propios para integrar la selección, pero el director simplemente por no llevarse bien o no quererte, obvió todas las cosas importantes en un buen beisbolista y me sacaron del equipo, esa noche fue bien

triste, pensé no iba a jugar más" narra el hijo de Damaris Castillo y Abdiel Gutiérrez.

Otras novenas, al enterarse del desacierto, le llamaron para que fuera parte de ellos y seguro de su casta "dije sí, me fui a jugar con Coclé, tengo el valor del beisbolista y me fue súper bien, quede batiendo mejor con promedio 3.33, pensé no volver más y ese mismo año demostré que estaban equivocados" sentencia el experimentado jardinero, quien está finalizando su segunda profesión: Licenciatura en Educación Física.

El quinto jugador con más imparables en torneos juveniles

Luis Omar Jordán Sánchez, de 26 años,



Luis Omar Jordán Sánchez

oriundo de La Concepción distrito de Bugaba; se inició a los cuatro años en el torneo pre bim bim.

"Desde los ocho años participa en los campeonatos nacionales de béisbol, en el equipo mayor lleva 7 años jugando para la selección mayor" explica el segunda base de la novena chiricana.

Como todo joven, a parte de su pasión por el béisbol, está finalizando la Licenciatura en Administración Pública con énfasis en gerencia estratégica. Pero su labor va más allá, él a través de su academia infantil cimenta a los semilleros de la pelota chiricana.

"Exhorto a los niños de mi academia de béisbol a que sigan estudiando y persigan sus sueños, siempre den lo mejor que no se rindan", señala el hijo de Miriam Sánchez y Omar Jordán.

De este deporte narra grandes momentos, "el jonrón que di en el juego 6 del campeonato de este año; en el 2013, llegué a 112 hit en torneos juveniles siendo así el quinto jugador en torneo juvenil con más imparables", asegura el aguerrido bugabeño.

Multifacético

"La intención es seguir representando al tricolor chiricano, unos 10 años más" sustenta Luis Manuel Avendaño, oriundo del distrito de Boquerón. Quien tiene once años de defender en el estadio los colores: rojo, verde y estrellas blancas, que caracteriza a la bandera del ganaó bravo.

Él se inició en este deporte desde los seis años bajo la dirección del profesor Abdiel Cubilla. Actualmente cursa sus estudios en la UNACHI, Licenciatura en Educación Física.



Luis Manuel Avendaño

“Practicar este deporte requiere de un sacrificio muy grande, debes dejarlo todo: tu espacio, familia y momentos libres para estar alejados en las prácticas y durante los tres meses fuera de ellos en los campeonatos” asegura Avendaño.

De la ciudad de las arenas para el mundo

Procedente de Puerto Armuelles, en el distrito de Barú, la ciudad más alejada de la capital de la República de Panamá a aproximadamente a 550 kilómetros; y seguro de sus metas beisbolistas creció en sus caminos, calles y veredas frente al imponente Océano Pacífico, el baruense Ernesto Silva

Gonzales.

Silva, es lanzador derecho y como tal se inició en este deporte desde los tres años. “Con la novena chiricana he participado en los certámenes nacionales desde el 2014 a la fecha, logrando cuatro campeonatos” explica el también ingeniero industrial.

Su pasión por el béisbol, el deporte favorito de los chiricanos, le permitió cruzar las fronteras hasta ser parte de la Organización de los Bravos de Atlanta, equipo profesional de béisbol de los Estados Unidos con sede en el área metropolitana de Atlanta, Georgia.

De su repertorio de vivencias hay una anécdota que sobresale, “y fue cuando quedé como agente libre en el 2014, después de casi siete años de estar con los Bravos de Atlanta, tuve que recurrir a jugar el béisbol independiente y salí de Estados Unidos y jugar en otros países fue una de las anécdotas que marcó mi vida beisbolística” asegura el joven de 29 años, quien también es campeón de la Serie del Caribe con los Toros de Herrera.

Del calor de la fanaticada a la soledad

Al igual que el resto de la humanidad, la pandemia generada por la COVID-19 los aisló del calor de sus fanáticos; de aquellos aplausos, abucheos, coros y gritos de apoyo o de llantos por la derrota. Y peor aún del amor de sus seres queridos que desde las butacas le transmiten las mejores vibras y energías de: sabes estoy contigo.

“Estamos acostumbrados a verlos, el año pasado no fue fácil; estar solos y no ver a la familia o a la fanaticada vernos jugar fue algo difícil. Este año gracias a Dios pudimos verlo en el estadio” asegura Luis Omar Jordán Sánchez.



Ernesto Silva Gonzales

Pero, las frías gradas en donde solo impera el silencio de la soledad y el susurro del sonido de la urbe han empezado a desvanecerse en un futuro incierto, "todo depende de la conducta de la humanidad frente a la nueva realidad", señala con voz firme, Einsten Gutiérrez Castillo

"Entrenar y jugar sin público es impactante, el juego no se siente igual, nos concentramos en aportar y que el juego sea más en conjunto dándose el apoyo entre los compañeros. La fanaticada es importante; salimos airoso de la pandemia, pero el valor de la vida es fundamental" agrega Einsten.

Por su parte Luis Manuel Avendaño y Ernesto Silva Gonzales, confirman la versión de sus coterráneos, "no es lo mismo, tú te preparas solo, no todo es igual", "Jugar sin fanáticos ha

sido bastante difícil para nosotros", aseguran.

Ellos, al igual que el resto de la selección, siguen el ejemplo de quienes lo dieron todo por el todo en el estadio, como lo fue en su momento: Freddy Herrera, Bienvenido Cedeño, Xavier Quiroz, Rodrigo Vigil, Andy Otero ó un Rodolfo 'Candelilla' Aparicio, el mayor bateador de imparables de todos los tiempos.

Este último, al marcar su última carrera en la vida del béisbol dejó 22 años en la categoría mayor, siempre defendiendo la camiseta: verde, rojo y blanco, la de Chiriquí, con marcas históricas como el de más imparables (831), carreras anotadas (594), triples conectados (56) y de bases robadas (222).

De seguro y desde el majestuoso y remodelado Estadio Kenny Serracin en la ciudad de David, se seguirá escribiendo la historia del béisbol criollo, el que cruza fronteras; o bien aquel el que se origina en las campiñas, allá en los lotes baldíos y en donde los niños con un pedazo de madera o de rama simulando un bate o bien descalzos y si acaso con una simple chancleta, juegan con una pelota de papel o envase de lata, pero con el sueño de representar a Chiriquí y porque no a Panamá, o quien sabe, ser parte de la carpa grande; y desde allí batear un hume run.



Ser más empáticos, propósitos para 2022

Una vida casi normal, eso se vivió en el 2021 y este año se aproxima a su final, por lo que todos en armonía y en deseo simultaneo tengamos el firme propósito para el siguiente año:

1. Respetar las normas de bioseguridad.
2. Demostrarles a las personas mayores con mucho afecto lo valioso que son.
3. Tener la disposición de apoyar a los más necesitados.
4. Sostener un compromiso con la conservación de nuestro planeta.
5. Incentivar las habilidades de nuestros hijos.
6. Compartir con la familia experiencias inolvidables.
7. Cuidar la salud con una alimentación balanceada.
8. Realizar deporte o practicar uno nuevo.
9. Ponerles fin a los malos hábitos.
10. Cultivar la lectura.
11. Cuidar y proteger a los animales.
12. Intentar ser más felices, evitando discutir y enfadarse.

Si deseas colaborar esta es nuestra línea editorial

La revista es de carácter humano, social, motivacional e informativo, en el ámbito del Recurso Humano de la Universidad Autónoma de Chiriquí. Su temática será abierta dirigida a un público diverso. Aunque esta destinada principalmente a los funcionarios de la UNACHI, estará disponible en la página web de la institución para su alcance global.

Para aquellas personas que quieran colaborar con la revista les indicamos:

- Se recomienda que el lenguaje sea claro, ligero y evitando tecnicismos.
- El título del artículo debe ser atractivo y breve para llamar la atención.
- Todo artículo tiene que estar firmado al final con su nombre y apellido, formación o especialidad y debe incluir un correo electrónico.
- La extensión del artículo no debe exceder de 4 página tamaño carta, escrito a doble espacio en tipo Arial 11.
- Si se incluye imágenes o graficas debe ser propias o bajo Licencias Creative Commons.

- El archivo debe ser enviado en Word o algún procesador de texto.
- El formato para las imágenes debe ser en jpg o png.

Proceso general

La revista es bimestral, por lo que los colaboradores deben enviar los artículos antes de la fecha indicada para el cierre de recepción (ver cuadro) al correo electrónico adh@unachi.ac.pa se les responderá en un plazo no mayor de 15 días hábiles si fue aceptado. El artículo se somete a evaluación de contenido y estructura.

Las colaboraciones aceptadas se programan para los siguientes números, no hay compromiso de publicación inmediata. El equipo editorial es responsable de la revisión, recomendación a los autores y solicitar los cambios y/o complementos de información que se requieran para la publicación del artículo.

La distribución de la Revista es gratuita

CUADRO DE CALENDARIO DE LA REVISTA PARA EL 2021

Número de la revista	Tiempo de cobertura	Fecha de cierre de artículo	Fecha de publicación
1	ENERO - FEBRERO	1 DE FEBRERO	14 DE FEBRERO
2	MARZO - ABRIL	1 DE ABRIL	14 DE ABRIL
3	MAYO - JUNIO	1 DE JUNIO	14 DE JUNIO
4	JULIO - AGOSTO	1 DE AGOSTO	14 DE AGOSTO
5	SEPTIEMBRE - OCTUBRE	1 DE OCTUBRE	14 DE OCTUBRE
6	NOVIEMBRE - DICIEMBRE	1 DE DICIEMBRE	14 DE DICIEMBRE



UNACHI



Dirección General de Recursos Humanos

Valoramos tu experiencia y mejoramos tu futuro
en la UNACHI



ADN

Comunicación Interna de
Recursos Humanos - UNACHI