

EDICIÓN ESPECIAL



ADN

Revista Digital No.5 - Año 4, Septiembre - Octubre 2024- ISSN: 2710-771X

Comunicación Interna de
Recursos Humanos - UNACHI



"La Revista ADN celebra con orgullo el volumen 22, fruto de una perseverancia y dedicación incansable desde su primer volumen en enero de 2021. Gracias al esfuerzo editorial constante, hemos brindado a la comunidad universitaria contenido de interés y relevancia a lo largo de los años."

VOL. 22

Directorio

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

- **Rectora**
Mgtr. Etelvina de Bonagas
rectoria@unachi.ac.pa
- **Vicerrector Académico**
Mgtr. Jorge Bonilla
vicerrectoriaacademica@unachi.ac.pa
- **Vicerrector de Investigación y Posgrado**
Dr. Pedro González
investigacion_posgrado@unachi.ac.pa
- **Vicerrectora Administrativa**
Mgtr. Rosa Moreno
vadministrativa@unachi.ac.pa
- **Vicerrectora de Asuntos Estudiantiles**
Dra. Olda Cano
asuntosesudiantiles@unachi.ac.pa
- **Vicerrectora de Extensión**
Dr. Jorge López
viex@unachi.ac.pa
- **Secretaria General**
Dra. Enis Grajales
secretariageneral@unachi.ac.pa

DIRECCIÓN GENERAL DE RECURSOS HUMANOS

- **Directora**
Mgtr. Indira Candanedo
recursoshumanos@unachi.ac.pa
- **Sub Director**
Mgtr. Franklin Silvera
franklin.silvera@unachi.ac.pa
- **Director Administrativo**
Mgtr. Mario Fonseca
mario.fonseca@unachi.ac.pa
- **Departamento de Personal**
Mgtr. Raúl Vargas
accionespersonaladm@unachi.ac.pa
- **Departamento de Estudios Especiales, Control y Calidad**
Mgtr. Ilianova Olmos
ilianova.olmos@unachi.ac.pa
- **Departamento de Relaciones laborales y Bienestar Social**
Lcda. Karina Serrano
bienestarsocial@unachi.ac.pa
- **Departamento de Evaluación del desempeño e Incentivos**
Mgtr. Yardelys De León
evaluacion@unachi.ac.pa
- **Departamento de Capacitación y Desarrollo**
Mgtr. Yira Justavino
capacitacionesdesarrollo@unachi.ac.pa



EDITORIAL

- **Directora Editorial**
Indira Candanedo
- **Asistente Editorial**
Ilianova Olmos
adn@unachi.ac.pa
- **Redacción**
Adria Pinzón
Digna Zurdo
Francisco Vargas
Ruben Samudio
Viviana Pitti
- **Diseño y Diagramación**
IO.10.2024
- **Número**
Año 4 - número 5 - volumen 22
Septiembre - octubre 2024
- **Ficha Técnica**
27.94 cm
32 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:** Marcha por la lucha contra el cancer Universidad Autónoma de Chiriquí. Foto de Cesar Santos Jr.
- **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



Dirección General de Recursos Humanos

Valoramos tu experiencia y mejoramos tu futuro en la UNACHI

Síguenos en



@rrhhunachi



@rrhhunachi



adn@unachi.ac.pa



www.unachi.ac.pa



CONTENIDO

TABLA DE

DEL ESCRITORIO DE LA EDITORA

Manipulación moral: El arma silenciosa de los políticos en la era digital

5

ENFOQUE HUMANO

Cuento: LEGAN

8

OPINIÓN

Evolución de la Cultura Ngöbe y la diversidad de la herencia ancestral en la sociedad contemporánea

12

OBSERVATORIO DE LA CULTURA

La UNACHI lleva el folklore panameño a Europa

16

TENDENCIAS

La alimentación un derecho y una gran responsabilidad individual

20

DE BUENA FUENTE

Trabajo y salud mental: Un vínculo inquebrantable

23

DE BUENA FUENTE

26

Sobre la portada

La portada de ADN No.5-2024 captura la marcha por la lucha contra el cáncer, una solidaria manifestación para hacer conciencia.

Octubre, mes dedicado a la sensibilización sobre el cáncer, marca el inicio de una intensa campaña en la Universidad Autónoma de Chiriquí, donde se promueven medidas preventivas y se busca concienciar a toda la comunidad universitaria sobre esta enfermedad. Este esfuerzo colectivo refleja el compromiso de nuestra institución con la salud y el bienestar de todos.



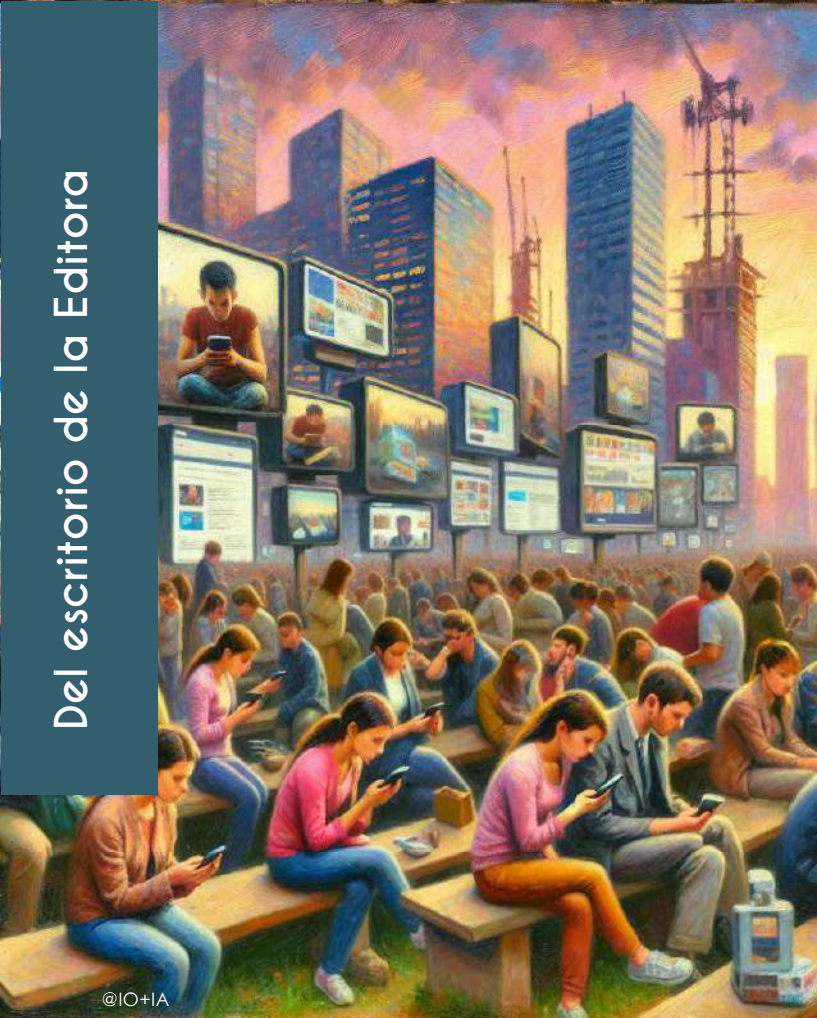
foto de Portada: @Cesar Santos Jr.

Manipulación moral: El arma silenciosa de los políticos en la era digital

Por: Indira Candanedo Guevara
Editora Revista ADN
adn@unachi.ac.pa

La política fundamentada en términos morales se ha convertido en un fenómeno omnipresente que impregna todos los aspectos de la sociedad. Nuestra comunidad se encuentra atrapada en una constante sucesión de escándalos, en gran medida propiciados por las redes sociales, que actúan como el escenario ideal para aquellos que, ocultos tras cuentas falsas, buscan generar polémicas. Estos individuos se organizan en torno a temas de interés, eligen estratégicamente momentos de alto tráfico en las redes, adoptan hashtags para ganar visibilidad y, en una especie de cacería virtual, atacan a sus objetivos de manera directa y agresiva.

Esta manifestación no solo afecta a las víctimas directas de estas campañas de desprestigio, sino



que también se ha convertido en un arma común en el arsenal de los políticos. Anteriormente, el desprestigio se ejercía cara a cara, en el espacio público o mediante declaraciones oficiales. Hoy en día, las redes sociales han transformado esta dinámica, ofreciendo una modalidad de ataque indirecto, pero altamente efectiva para ganar popularidad. Los políticos recurren a esta táctica, conscientes de que, además de desgastar la imagen de sus adversarios logran mayor visibilidad y relevancia ante el público. Aunque pueda parecer un comportamiento irracional, en realidad es una estrategia calculada en la que múltiples factores coinciden para promover su uso. Al final, esta práctica evidencia que los líderes políticos consideran viable mantener a la sociedad atrapada en un ciclo de descrédito, mentiras y rumores,

utilizando esta táctica como un medio para consolidar sus posiciones.

Las campañas de desprestigio en redes sociales, sostenidas mediante cuentas anónimas, se han convertido en el plato fuerte del debate público. Este anonimato facilita una participación sin consecuencias, alimentando la confusión social y reforzando una sensación de desasosiego e inestabilidad. Por otro lado, los gobernantes parecen beneficiarse de esta atmósfera de incertidumbre, que mantiene a la sociedad distraída, preocupada y, en muchos casos, desinformada sobre lo que realmente importa.

Un claro ejemplo de este tipo de campañas de desprestigio es el caso de la Universidad Autónoma de Chiriquí. La institución ha sido víctima de ataques que han resultado en una reducción en la asignación de presupuesto por parte del MEF, un presupuesto insuficiente para sus necesidades operativas. Esto no solo atenta contra la Constitución sino también contra normativas fundamentales como la Ley 4 del 16 de enero de 2006 y la Ley 62 del 20 de agosto de 2008, entre otras. Es evidente que esta situación ha sido producto de una campaña de desprestigio dirigida contra las autoridades universitaria y su gestión.

Este patrón de descalificaciones entre políticos se intensifica especialmente en contextos donde predomina una forma de hacer política que podríamos denominar "moralizante". En este caso, las figuras políticas que critican a la institución han intentado

desacreditarla argumentando que sus docentes y administrativos perciben salarios elevados, insinuando que no deberían ganar lo mismo que sus colegas en otras universidades. Esta forma de actuar, disfrazada de una supuesta preocupación por valores morales, evidencia una vez más el doble discurso de quienes usan la política para desacreditar.

¿Cómo es posible, entonces, que tantos esfuerzos se destinen a desacreditar y destruir en lugar de construir? La respuesta es sencilla: los políticos se presentan como defensores de ciertos valores incuestionables, utilizando esta postura para eludir la responsabilidad de aceptar que priorizan los intereses de ciertas figuras o grupos. A la inversa, presentan a sus adversarios como enemigos de esos valores y, por ende, como promotores de intereses oscuros e indebidos. De esta forma, se establece en la política una polarización entre el bien y el mal. Ante esta situación, surge una pregunta clave: ¿quién define qué está bien y qué está mal? En un país democrático, el único instrumento legítimo para evaluar las acciones en este ámbito es la Ley. Y en este sentido, la Ley es clara y justa, pues garantiza a los administrativos y docentes sus derechos sin ambigüedades.

Uno de los principales problemas de esta forma de hacer política es que, al actuar en nombre de valores que se consideran absolutos e irrefutables, se tiende a descalificar a los adversarios sin importar el daño que puedan causar, tanto con lo que se dice como con lo que se calla. El descrédito no solo genera un ambiente hostil, sino

que además sume a la sociedad en un estado de impotencia y aprensión. Sin embargo, en medio de este panorama, todos estamos llamados a ser partícipes activos y a escribir nuestra propia versión en el libro de la vida, sin dejarnos arrastrar por el ruido que generan las campañas de desprestigio.

En última instancia, la política moralizante y el uso de redes sociales para campañas de desprestigio han desviado el propósito fundamental de la política: trabajar por el bien común. Este hecho, que en principio busca defender valores éticos, se ha cristalizado en un mecanismo de manipulación social que promueve la polarización y la discordia. Para superar esta situación, es imprescindible que la sociedad recupere un sentido crítico que le permita discernir entre el ataque y la verdad, exija transparencia en los actos públicos y defienda la Ley como el único criterio legítimo para evaluar la conducta de los líderes. Así, tal vez, podamos aspirar a construir un entorno político verdaderamente orientado al bienestar colectivo y no solo al interés personal. Es el momento de deponer afinidades políticas, grupos y colores, en fin, todo aquello que nos aleje de defender lo verdaderamente importante: "La Universidad Autónoma de Chiriquí".

Legan

MI nombre es Legan, mi edad es irrelevante, en mí el tiempo no existe, no tiene efecto; existo desde que todo comenzó, desde que el sol alumbró la primera pradera y la luna llegó para remplazarlo. Soy un guerrero, un protector al servicio de los seres que más adoro "los humanos"; esta es la trágica historia de cómo mi existencia se tornó en un purgatorio.

Al nacer a cada humano se le asigna un protector hasta su muerte. El 14 de junio de 1989 se me otorgó a georgiana una hermosa niña de ojos grises y piel como la porcelana, oriunda de un lugar que los humanos conocen como Limber, aunque para nosotros las tierras no tienen nombres, ya que fueron concebidas como una sola. Al ver aquella hermosa criatura me identifiqué con ella y nuestras esencias se fundieron en una sola, todo giraba en torno a su belleza, era mi universo. Su infancia fue hermosa, rodeada de los más altos estándares de vida, sin embargo, poseía el don de la humildad para con el prójimo. Anidaba en mí el deseo de hablarle, tocar y compartir, esto era imposible debido al pecado original cometido por el

Por: Adria R. Pinzón (ARPA)

Profesora de Expresión oral
y escrita

Centro Regional Universitario
de Barú - UNACHI

hombre en la tierra.

Georgiana creció demostrando grandes aptitudes en el arte, sobre todo, en la pintura, lo cual le permitió postularse para una beca en la prestigiosa Academia de Ciencias Artísticas de Amro. Consiguió entrar sin problemas, sus pinturas eran surrealistas- abstractas, rara combinación, que proyectaba una visual fantástica para los amantes de este bello arte, indudablemente que el creador le otorgó un don invaluable. Al mudarse comenzó a estudiar fuertemente, en algunas ocasiones salía tarde de clases. No obstante, su gracia de amor, jamás la llevó a pensar que no todos son iguales a ella, nunca sintió malicia, ni temor. Como buen guardián noté inseguridades del mundo terrenal, el enemigo acechaba y los demonios entraban en las almas de los humanos provocando actos indignos.

Cautivados por su inteligencia y obviamente por su belleza muchos admiradores querían estar al lado de georgiana, aunque ninguno llamaba su atención; como para que ella entregará su corazón, estaba centrada en ser una gran artista.

Un día, al volver de clases, inesperadamente, un hombre se acercó para robarle, pude sentir la maldad y el deseo de dañar a mi protegida, entré en su mente con el fin de que nos desviáramos del camino, fue inútil el desalmado nos seguía, logró alcanzarnos, despojó a Georgiana de sus pertenencias, no conforme la agredió de forma brutal, en la cara, el estómago; la pateo hasta dejarla gravemente herida. No pude intervenir, ese poder es vedado para los ángeles, penetramos en los pensamientos, pero no podemos actuar de forma tangible, los humanos no pueden tocarnos, ni nosotros a ellos, solo podemos mostrarnos en sueños aunque en algunas ocasiones otros protectores hayan roto esa regla.



Grabé el rostro de aquel malvado, jamás lo olvidaría. Traté de entrar en la mente de los que circundaban para que la auxiliaran pero fue inútil.

La trasladaron al hospital, pero los golpes fueron tan intensos que sufrió un colapso cardíaco, su hermosa luz se apagaba y pensé será su destino, no parecía lógico, que alguien tan dulce y bondadoso tuviera un final inesperado.

Ahogado en dolor elucubré interrogantes que me hicieran llegar a una conclusión del porqué, de este destino. Sin pensarlo dos veces, me dirigí a lo más alto de la élite en busca de respuestas. Llegué a la presencia de Lagriel, el jefe mayor de los Arcángeles; sin permiso lo confronté, aunque por unos instantes los Liasolis, sus guardias más cercanos, trataron de impedir el interrogatorio que le tenía a tan magnánima divinidad. En tanto él se detuvo y estas fueron las palabras _ No eres ni el primero ni el último, vete ya, pronto recibirás nuevas órdenes, hasta entonces que la paciencia sea tu mejor aliada-.

Frustrado comencé a notar un cambio en mí, me invadía el odio, la desesperación, me volví violento y sentí sed de venganza.

En Amro existe el Tribunal Supremo, en la basílica de San Antuan, sede central de la orden de los Tatianos, allí existen las catacumbas custodiadas por enormes gárgolas, bestias de gran tamaño, capaces de destruir a quien entre sin permiso, sus alas doblan el tamaño de su cuerpo y su fuerza es incalculable. Sin embargo, esto no me detuvo, entré a la catedral imitando a muchos guardianes que van en busca de información de personas desaparecidas o poseídos por demonios así como también de asesinatos. Llegué a la entrada, no se me ocurría nada, fue cuando vi un hombre cerca de los vitrales en frente del altar, entré en su mente y en la de varios humanos que estaban allí para que rompieran los vitrales y así entretener a los guardianes y a las gárgolas, dejándome el camino libre. Encontré los archivos ubicados en grandes libreros enmarcados con fechas de identificación, busqué 2007 mes, abril -sí Georgiana - lo acaecido con su muerte inesperada, nombre del atacante- Lo extraño fue que no estaba escrito el nombre de su protector. Nuevamente me invadieron interrogantes ¿Por qué no aparecía el nombre de su protector, acaso sería un error?, la dirección del asesino, Vía Clanoni Pacol calle 99 casa 471.

Así que decidido fui a su encuentro , calle 99 casa 471,

pude notar que vivía en condiciones deplorables, era lógico a las afueras de Amro , nauseabundas aguas negras rodeaban aquel lugar. Lo encontré acostado, solo su presencia era de total desagrado, sus manos olían a muerte, me vino a la mente todo lo que le hizo a Georgiana, sin pensarlo influí en él , no tenía muchas memorias, solo su vida como adulto , sí, las imágenes del atroz crimen en contra de mi amada , lleno de ira le provoqué un gran dolor interno, alucinaciones terribles como una serpiente devorándolo y luego regurgitándolo, espadas encendidas traspasaban su cuerpo, lo llevé a la entrada del averno y lo traje nuevamente a su aposento. Se despertó llorando y con los pantalones mojados. Seguí torturándolo, lo manipulé hasta que llegó al techo de su casa, logré que escuchara y le recriminé. Acto seguido salió a la calle y al tratar de cruzarla un auto lo atropelló destrozándolo.

Al ver lo sucedido experimenté un enorme vacío. ¿Por qué lo hice? Al mismo tiempo pensaba...esto me devolverá a la dueña de mi existir...Una lluvia abundante comenzó a caer y lavaba la sangre del infortunado, traté de enmendar mis actos deplorables; ahora lo comprendía.

Al instante, una mano se posó sobre mi hombro y con voz gruesa y profunda me dijo - te ordené que tuvieras paciencia, me desobedeciste - Lagriel se postró delante y arremetió contra

mí.

_Haz cometido uno de los doce pecados capitales, tu castigo, será igual a la magnitud de tus acciones, en humano serás convertido, pero nunca morirás ni verás a la Santísima Trinidad _

Seguidamente, caí y un calor como el fuego entró por mis huesos; además no podía respirar, era la sensación del peso de mi cuerpo, perdía los poderes de ángel. Un destello se llevó consigo al Supremo Lagriel y quedé solo en aquel tejado sintiendo las gotas de lluvia que golpeaban mi cara, traté de levantarme como pude me hincé y pedí perdón al Creador.

Finalmente, comprendí que mis decisiones me habían condenado, ya nada me permitirían como ángel, estaba inmerso en el dolor; en el pecado, perdí todo privilegio no supe esperar. Ahora soy como el asesino de Georgina, llevo incontables crímenes soy un instrumento del mal, por eso fue que no encontré los archivos de su infancia, era un ángel como yo, es por esto que no tenía protector. Recuerdo las palabras del Supremo cuando lo confronté: "no eres el primero ni el último"; debemos ser muchos los servidores del mal que alguna vez fuimos seres de luz, y me queda claro, hasta la luz más brillante puede convertirse en oscuridad.



Evolución de la Cultura Ngöbe y la diversidad de la herencia ancestral en la sociedad contemporánea



KUKWE NGÄBERE KĪRA ÜTIOTE KO NEGWÄNE.

Por: Digna Zurdo Córdoba

Especialista en
Administración de Empresa
digna.zurdo@unachi.ac.pa

La evolución de las culturas Ngöbe-Bugle surge con el movimiento social indígenas que lucharon por los derechos humanos, desde el punto de vista jurídica, según la AGNU el 9 de agosto de 1995, donde se celebra a nivel mundial el día internacional de los pueblos indígenas. Por ende, la declaración universal de los derechos humanos que fue reconocida por la ONU el 10 de diciembre de 1948. Gracias a esto hemos logrado la comarca Ngäbe-Bugle fue constituida mediante la ley N°10 el 7 de marzo del 1997. A pesar del lastre histórico que todavía arrastran, otras por el choque con una sociedad en constante cambios, han logrado conservar sus culturas, idiomas, tradiciones y sus sistemas de conocimiento tradicional. Ante este problema los jóvenes activos como agente de cambios juegan

un papel importante ante las crisis que enfrenta la humanidad en la actualidad. Empleando las tecnologías que generan y desarrollan nuevas habilidades que contribuyen en soluciones futuras para los pueblos indígenas y la cosmovisión en general.

Palabras Claves: culturas, idiomas, tradiciones, Ngäbe, conocimientos, cambios, habilidades, cosmovisión, tecnologías, resiliencia.

La evolución surge con el acrecentamiento que se establece en el gobierno del presidente Ernesto Pérez Balladares, donde se crea la comarca Ngäbe-Bugle mediante la ley n°10 de 7 marzo 1997, de allí se aprendió a defender, como proteger las diversidades de culturas que nos queda del ancestro, hemos conservado las costumbres, tradiciones y conocimientos medicinales. Los pueblos indígenas han sido resilientes en muchos factores de la vida, a través del tiempo hemos aprendido que también tenemos derechos de tomar nuestras propias decisiones y llevarlas a cabo de manera significativa. Aunque han sido criticados

por las luchas diversas realizadas dentro del país donde han logrado respuestas significativas, han buscado el reconocimiento de sus identidades, su forma de vida y derechos sobre sus territorios tradicionales y recursos naturales. Según la ONU “existen alrededor de 476 millones de indígenas viviendo a lo largo de 90 países. Representan poco más del 5% de la población mundial y un 15% se encuentra en las poblaciones más vulnerables”.

Las poblaciones autóctonas viendo desde la parte turística en Panamá, se puede decir que aportamos en la actualidad dentro de la comarca un turismo doméstico y cultural, ya que goza de mucha naturaleza y paisajes hermosos que muchos no conocen, son oportunidades que se pueden ir desarrollando a futuro con la nueva generación profesional en el área.

La Universidad Autónoma de Chiriquí, ha sido una de las instituciones formadoras de profesionales indígenas en diferentes carreras, con muchos sacrificios algunos continúan en ese perfeccionamiento profesional con profesorado



y maestrías en la especialidad, esto demuestra que podemos ser agentes transformadores dentro y fuera de la comarca.

En la actualidad se ha buscado el medio para conservar la lengua materna de manera profesional con la ley 88 que reglamenta la educación Intercultural Bilingüe establecida por el Ministerio de Educación. De igual manera se dan cursos dentro de la comunidad dictados por conocedores de la lengua materna dirigidos a niños, jóvenes y adultos.

En este sentido, grupos de mujeres Ngäbe-Bugle artesana, organizo una caminata en conmemoración del día Internacional de los pueblos indígenas, el día 25 de agosto del presente año en el distrito de Boquete; con el objetivo de demostrar nuestra cultura, de esa manera contribuir al

fortalecimiento de la identidad nacional.

La Extensión Universitaria de Boquete, se hizo presente los administrativos vistiéndose con el atuendo de los pueblos Ngäbe-Bugle, conmemorando el día Internacional de los Pueblos Indígenas.

Danza Jeguï

Los instrumentos y la danza juegan un papel importante en las actividades, eventos o presentaciones públicas para resaltar y mantener viva la cultura dentro y fueros de la comarca, lo que practica y motiva seguir fortaleciendo estas costumbres de maneras que han creados diferentes pasos de bailes jeguï como por ejemplos: el baile de colibrí, baile de la serpiente; Se organiza grupos de jóvenes y niños en las escuelas, colegios y universidades que existe dentro de la comarca, de esta manera

lograr crecer constantemente en las comunidades ya que la misma es un beneficios y ventajas de cultivar para las futuras generaciones venideras.

Datos Relevantes

El 9 de agosto de cada año se celebra a nivel mundial, el día internacional de los pueblos indígenas, es una oportunidad de convivir, compartir, conocer su diversidad de culturas, tradiciones, conocimientos, que practican los diferentes grupos indígenas. La UNESCO reconoce la importancia y coloca la necesidad de los pueblos indígenas entre sus áreas de acción prioritarias. en su resolución 49/214 dice "La Asamblea General de las Naciones Unidas decidió que el Día Internacional de los Pueblos Indígenas del Mundo se celebrara el 9 de agosto de cada año. La fecha marca el



día de la primera reunión, en 1982, del Grupo de Trabajo de las Naciones Unidas sobre Poblaciones Indígenas de la Subcomisión de Promoción y Protección de los Derechos Humanos. En 1990, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó 1993 Año Internacional de los Pueblos Indígenas del Mundo”

Bibliografías

. Naciones Unidas. Día Internacional de los Pueblos Indígenas 9 de agosto. Recuperados (15 de 08 2024). Obtenido de <https://www.un.org/es/observances/indigenous-day>.

. Organización Panamericana de la Salud. **Panamá celebra Día Internacional de los Pueblos Indígenas.** (18 de 08 de 2024). recuperado de <https://www.paho.org/es/noticias/9-8-2021-panama-celebra-dia-internacional-pueblos-indigenas>.



La UNACHI lleva el Folklore Panameño a Europa

Proyecciones Folklóricas Elsa Estela Real



Cada año, al finalizar la temporada de festivales folklóricos alrededor del mundo, inicia el proceso de convocatoria para los nuevos participantes. En este proceso, los aspirantes envían la información solicitada por la organización, como fotos, videos y una reseña histórica. Tras varios meses, reciben la notificación de aceptación.

Este año, el conjunto folklórico Elsa Estela Real, adscrito a la Vicerrectoría de Asuntos Estudiantiles de la Universidad Autónoma de Chiriquí (UNACHI), participó en la convocatoria realizada por el Festival Internacional de Folklore de Zamora, auspiciado por la Organización Etnográfica Don Sancho. Después de enviar la información requerida y realizar dos entrevistas, fuimos aceptados en la

Por: Rubén R. Rodríguez R.

Director de Cultura - Vicerrectoría de
Asuntos Estudiantiles - UNACHI

ruben.rodriguez_l@unachi.ac.pa



vigésima edición de este prestigioso festival.

Desde que recibimos la notificación en febrero, comenzamos con los preparativos y la selección de participantes y músicos. La delegación contaba con un máximo de 30 personas, entre bailarines, músicos, maquilladores y delegados.

Como en todo proyecto, enfrentamos varias adversidades durante la preparación. Sin embargo, cada esfuerzo y sacrificio valieron la pena, ya que recibimos calurosos aplausos del público en cada presentación, tanto en plazas como en teatros, enalteciendo el nombre de Panamá y, en especial, de la Universidad Autónoma de Chiriquí, destacándonos por nuestra rica cultura y formación.

Nuestra gira comenzó en la ciudad de Salamanca, al noroeste de España. Esta hermosa ciudad, famosa por su gran arquitectura y su histórica universidad, está llena de misterio y encanto, con sus calles empedradas y edificios que narran historias fascinantes.





Tuvimos la oportunidad de bailar en la Plaza Mayor de Salamanca, un escenario incomparable y lleno de leyendas, donde a las 8:00 p.m. las luces de la plaza se encendieron, creando un ambiente vibrante. La expectativa del público era palpable mientras los diferentes grupos folklóricos comenzaban el desfile.

Entrar con la bandera de Panamá a la Plaza Mayor fue una emoción indescriptible. Entre aplausos y vítores al ritmo de la música panameña, el orgullo de ser panameño fue innegable. Durante la presentación, el público no dejó de aplaudir y admirar la belleza de la pollera. Al finalizar, muchos se acercaron para admirar más de cerca, este delicado y elaborado atuendo.

Nuestra gira continuó en la ciudad de Palencia, otra joya histórica de la comunidad autónoma de Castilla y León, donde compartimos con personas muy amables, y nuestras presentaciones fueron igualmente concurridas.

También visitamos Antigua, una pequeña localidad con un público exigente, que incluso pidió que repitiéramos algunas piezas, tan entusiasmados estaban que salieron a bailar junto a nosotros.

Desde Palencia nos dirigimos a Zamora, pero antes hicimos



una parada en el Teatro Reina Sofía de Benavente. En esta ocasión, se integró el grupo de Malasia, que había tenido algunos contratiempos para llegar al festival. Este teatro, con su elegante fachada de 1928, ofreció un escenario espléndido donde vivimos un verdadero encuentro de culturas. Cada país mostró lo mejor de su folklore, y el público disfrutó de una velada memorable.

Finalmente, llegamos a Zamora, el epicentro del 20º Festival de Folklore de Zamora 2024. Las primeras presentaciones se llevaron a cabo en Benavente, Puebla de Sanabria y Toro, junto a grupos de Croacia, Malasia, Brasil, Panamá y Kosovo. Fue una semana de presentaciones donde resaltamos en todo momento el folklore de Panamá. La experiencia fue enriquecedora para todos los participantes, quienes aprendieron sobre el folklore de otros países y crearon lazos de amistad.

El conjunto Elsa Estela Real de la Universidad Autónoma de Chiriquí, no solo llevó su talento y dedicación, sino que también representó a toda Panamá con gran orgullo y compromiso.

Cada paso de baile, cada nota musical y cada atuendoreflejaron el espíritu y la esencia de nuestra cultura, logrando que el público español e internacional se conectara con nuestras tradiciones y reconocieran el valor de nuestra cultura. La Mención de Honor por el mejor atuendo folklórico fue un merecido reconocimiento para un grupo que, desde su identidad panameña, dejó una huella imborrable en cada escenario.



La alimentación: Un derecho y una gran responsabilidad individual



©Pixabay

Por: Viviana Pitty

Nutricionista - Dietista.

Docente universitaria

Directora del Instituto de Investigación
en Ciencias de la Nutrición

viviana.pitty@unachi.ac.pa

La alimentación es un derecho humano fundamental que garantiza la vida y el bienestar. Sin embargo, este derecho va de la mano con una gran responsabilidad individual. Es decir, si bien todos tenemos derecho a alimentarnos de manera adecuada, también somos responsables de las decisiones que tomamos con respecto a los alimentos que consumimos; el alimento en sí, la forma de preparación, el momento de consumo y las combinaciones; por lo que la alimentación es mucho más que un simple acto de satisfacer el hambre; es un pilar fundamental en salud

y calidad de vida. Cada bocado que ingerimos influye en nuestro organismo de manera profunda, desde el funcionamiento de nuestras células hasta nuestro estado de ánimo.

Las últimas estadísticas del ministerio de salud de Panamá (MINSA, 2023) revelan que el 64.5% de las muertes ocurridas en el país se dieron por enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), entre las que destacan la diabetes e hipertensión, estas enfermedades guardan una relación directa con la alimentación y estilos de vida, por su parte la Organización Mundial de la Salud (OMS) revela que 41 millones de personas mueren cada año a causa de enfermedades crónicas no transmisibles, lo que equivale al 74% de todas las muertes en el mundo (OMS, 2023). Estas cifras son verdaderamente alarmantes y nos tocan directamente a todos; ya que todos tenemos un familiar o incluso uno mismo padece de alguna de estas enfermedades que se pueden prevenir con una alimentación saludable. Múltiples estudios realizados en diferentes poblaciones a nivel mundial han demostrado que una población bien alimentada es más saludable y por ende más productiva lo cual contribuye al desarrollo del país. En otras palabras, alimentarnos va mucho más allá de solo los efectos que provoca en nuestro cuerpo, sino que también tiene un impacto directo en el medio ambiente y el desarrollo de las relaciones sociales. Por lo que el tomar conciencia sobre nuestra forma de alimentarnos es indispensable y fundamental para poner en práctica los principios de una alimentación saludable y obtener los beneficios de consumir alimentos frescos, variados y de temporada. Por ende, cada individuo tiene la responsabilidad de hacerlo de la manera más responsable posible, a continuación, te compartiré algunos consejos



©Pixabay

prácticos para que disfrutes del proceso, pero lo hagas de manera responsable y consciente:

Tenga horarios fijos para las comidas y disfrute los alimentos, es decir la hora de comer es sagrada y no debe permitir distractores como el uso del celular o el televisor ni prestar atención a otros asuntos por resolver.

Hacer una planificación de los alimentos a consumir.

A la hora de ir al supermercado no vaya con hambre porque será más propenso a comprar alimentos que no necesita y altos en calorías.

Leer las etiquetas de los alimentos y optar por aquellos que sean bajos en grasa, azúcares y sodio.



©Pixabay

En la medida de lo posible prepare sus propias comidas ya que le permite controlar los ingredientes y las cantidades.

Consuma productos locales y de temporada, esto contribuye a fortalecer la economía local y a reducir la huella ambiental.

En conclusión la alimentación es un proceso mediante el cual nuestro cuerpo obtiene los nutrientes que requiere para su buen funcionamiento, está influenciada por muchos factores medio y socioambientales, además en un acto que nos genera placer y

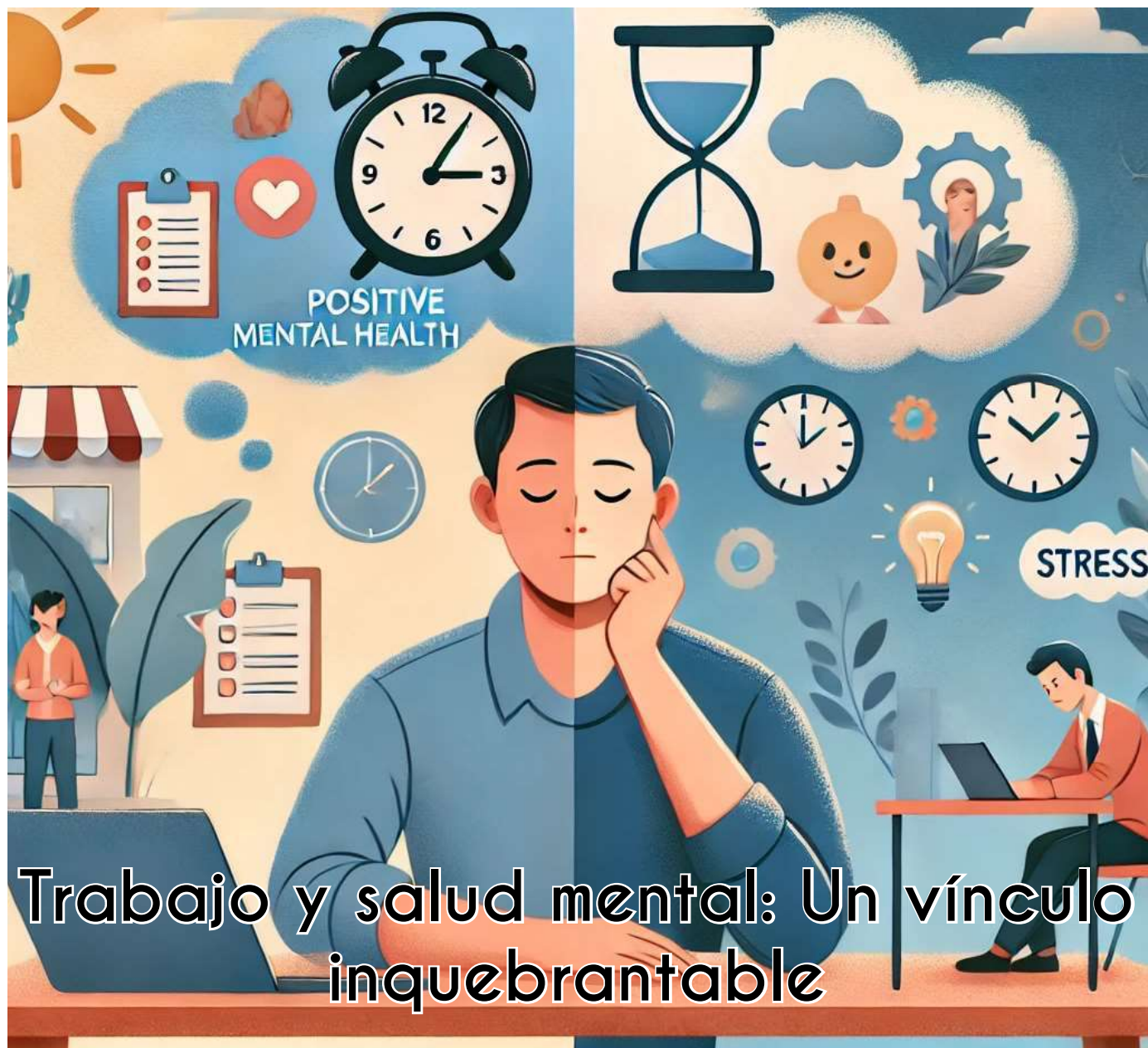
nos brinda los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para desarrollar normalmente nuestras actividades diarias, lo que lo hace una necesidad y un derecho básico y a su vez debe ser llevado con mucha responsabilidad para preservar la salud y prevenir múltiples enfermedades que se genera a causa de una mala alimentación; en este sentido la responsabilidad de cada individuo es elegir alimentos y preparaciones saludables en cantidades adecuadas de acuerdo a sus necesidades; las empresas productoras y promotoras de alimentos tienen una gran responsabilidad de ofrecer productos inocuos y que sean de beneficio para los consumidores, por su parte es responsabilidad de estado crear y ejecutar políticas públicas que favorezcan y regulen los factores y acciones que condicionan una alimentación saludable para garantizar el adecuado cumplimiento de este derecho.

Referencias:

Macías Moreira, M. G., & Ortega Baldeon, G. A. (2023). *Enfermedades crónicas no transmisibles y la calidad de vida en el Ecuador* (Bachelor's thesis, Jipijapa-Unesum).

Serra Valdés, M., Serra Ruíz, M., & Viera García, M. (2018). Las enfermedades crónicas no transmisibles: magnitud actual y tendencias futuras. *Revista Finlay*, 8(2), 140-148.

Shelton, H. M., Gross, R. R., Vetrano, V. V., & Sabatino, F. (2022). *Soluciones para la Diabetes y la Hipoglucemia (Traducido): Cómo prevenirla y deshacerse de ella de forma natural, sin medicamentos pero adoptando un estilo de vida saludable*. David De Angelis.



Trabajo y salud mental: Un vínculo inquebrantable

Por: Francisco Vargas
Psicólogo
francisco.vargas@unachi.ac.pa

Una de las actividades de gran importancia en el ser humano es el trabajo, que a su vez es un factor determinante en su bienestar global, ya que es considerado como una de las necesidades básicas según Maslow, que la estableció en el segundo peldaño de la pirámide denominándola como necesidad de seguridad, sin embargo, pueden existir factores que pueden afectar la salud mental como: la sobrecarga de trabajo, acoso laboral, inestabilidad laboral que a su vez pueden

work overload, workplace harassment, job instability which in turn can generate effects such as chronic stress, emotional instability, depression, burnout disorder occupational, etc.,

Palabras claves: trabajo, salud mental, riesgo, productividad laboral, clima organizacional. Bienestar, inestabilidad emocional.

Contenido

La Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024. Está decidida a mejorar la salud mental en el ambiente laboral, razón por la cual se creó el [Proyecto de estrategia mundial de la OMS sobre salud, medio ambiente y cambio climático](#) y el [Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030](#), el cual pone de relieve los principios, los objetivos y las estrategias de implementación relevantes, para permitir una buena salud mental en el lugar de trabajo, lo que incluye, en particular, responder a determinantes sociales de la salud mental tales como las condiciones de vida y de trabajo, la reducción de la estigmatización, la discriminación y el aumento del acceso a una atención basada en datos probatorios mediante el desarrollo de servicios de salud, incluido el acceso a los servicios de salud ocupacional.

El *Informe mundial sobre salud mundial: Transformar la salud mental para todos*, publicado por la OMS, destacó el lugar de trabajo como ejemplo clave de un entorno en el que se necesitan medidas que transformen la situación de la salud mental, (OMS, 2024).

Según Wayhomestudio (2023). El estrés, los síntomas de ansiedad y de depresión, son los problemas de salud mental más señalados por los trabajadores y trabajadoras, observándose un mayor porcentaje de casos entre personas expuestas a sobrecargas de

generar afectaciones como estrés crónico, inestabilidad emocional, depresión, trastorno por desgaste ocupacional, etc.,

Abstract:

One of the activities of great importance in human beings is work, which in turn is a predetermining factor in their overall well-being, since it is considered one of the basic needs according to Maslow, who established it in the second step of the pyramid calling it the need for security, however, there may be factors that can affect mental health such as:

trabajo o presiones y tiempo y aquellas que sufren acoso o intimidación en el contexto laboral. Esta es una de las conclusiones del informe sobre Salud Mental y Trabajo, publicado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST).

El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (2023). Considera que teniendo en cuenta que en las actividades más vulnerables la etiología o causas subyacentes de los problemas de salud mental son heterogéneas, diversas y múltiples, pueden participar factores ligados a la carga de trabajo, las exigencias y presión, la falta de apoyo, los contenidos de la tarea, el componente emocional, la doble presencia, el trato con terceros, la organización del trabajo, las expectativas personales y el envejecimiento.

Es necesario considerar que para toda organización los efectos secundarios o negativos de los problemas de salud mental en los trabajadores pueden tener efectos desencadenantes en la productividad laboral. Algunas de estas situaciones pueden ser el ausentismo, problemas en las relaciones interpersonales incremento del absentismo, presentismo e inclusive aumento en la tasa de accidentes laborales.

Es clave que en cada una de las actividades se concrete de forma específica el modo más eficaz de evaluar el riesgo psicosocial y establecer la vigilancia de la salud más idónea y concreta para la detección precoz de los problemas de salud mental, (INSST, 2023).

Por lo anterior se requiere establecer políticas encaminadas hacia el fortalecimiento de la salud mental, a través de la implementación de estrategias integrales que generen bienestar físico y mental, que le otorguen las

herramientas necesarias a sus trabajadores en miras de tener un buen clima organizacional y ofrecer un servicio de altura.

Bibliografía

La salud mental en el trabajo. (2024, 2 de septiembre). Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work#:~:text=Respuesta%20de%20la%20OMS&text=En%202022%2C%20el%20Informe%20mundial,situaci%C3%B3n%20de%20la%20salud%20mental>.

Wayhomestudio (2023). **¿Qué factores impactan en la salud mental en el contexto** laboral?. Consejo general de la psicología de España. <https://www.infocop.es/que-factores-impactan-en-la-salud-mental-en-el-contexto-laboral/>

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (2023). Salud mental y trabajo, diagnóstico de la situación. Servicio de Ediciones y Publicaciones del INSST. <https://www.insst.es/documents/94886/5326464/Salud+Mental+y+Trabajo+2023.pdf/9a0163c8-e840-0b47-ea05-dc4e46e866ab?t=1687776097872>







FELIZ CUMPLEAÑOS

OCTUBRE - SEMANA DEL 14 AL 20

LUNES 14
VIELKA C URETA J
ROSEMARY CABALLERO S
RICARDO MANUEL NAVAS C
LENIS DEL C ATENCIO C
ANA I GOMEZ A
FERNANDO G PITTY A
CESAR ELIAS SAMUDIO CASTRO
ARQUIMEDES NELSON GOMEZ A

MARTES 15
MAIRA G ESTRIBI V

MIÉRCOLES 16
ODDIN O. MIRANDA M
MARCO ANTONIO FU CHUNG
JULIAN A PITTI A
IVANNA G. MARQUEZ P.
DALYS M GONZALEZ M

JUEVES 17
PABLO M WEIGANDT B
JOSE E RIVERA A
INES ESQUIVEL C
DIOSELINA QUIROZ M
RIPSANIA M. BARRANTES H.

Les deseamos:

 Dirección General de Recursos Humanos
Valoramos tu experiencia y mejoramos tu futuro en la UNACH

FELIZ CUMPLEAÑOS

OCTUBRE - SEMANA DEL 14 AL 20

VIERNES 18
THIANYS Y. DE GRACIA C.
ROBERTO O OLMOS M
LUZ MORALES C

SÁBADO 19
ZORAIDA ROVIRA RIOS
VIELKA J ANGUIZOLA
RAFAEL R RINCON G
MEIBIS I. AGUILAR DE GRACIA
MARYLIN R SALDAÑA F

DOMINGO 20
YOLANDA TEM
ABIUD J. CANO S.
SULENNIS M SANTOS M
RENAN A GUERRA C
JILMA LEDEZMA

Les deseamos:

 Dirección General de Recursos Humanos
Valoramos tu experiencia y mejoramos tu futuro en la UNACH

FELIZ CUMPLEAÑOS

OCTUBRE - SEMANA DEL 21 AL 27

LUNES 21
ROSALIN RIOS DE CENTENO
EIRA GONZALEZ DE RODRIGUEZ
ANGELICA M RODRIGUEZ C
DARYELIS GRACIA DE NUÑEZ
COLOMBINA PINEDA C

MARTES 22
SANTANA MENDOZA P
MARIA D GONZALEZ
JOSE A. SUIRA MONTENEGRO
ESTEBAN QUIEL H
EDNA M CARRERA
CRISTINA I. LEZCANO GERMAN

MIÉRCOLES 23
SEYNAR D SAMUDIO N
JULISSA DEL CARMEN GARCIA
ALMA E. GUERRA BOTELLO

JUEVES 24
VIELKA RIVERA B
IRVING M GUERRA O
ELMER E CERRUD G
EIRA L. SALDAÑA MORALES

Les deseamos:

 Dirección General de Recursos Humanos
Valoramos tu experiencia y mejoramos tu futuro en la UNACH

FELIZ CUMPLEAÑOS

OCTUBRE - SEMANA DEL 28 AL 31

LUNES 28
YAMILETH QUINTERO DE LEON
RAMON RODRIGUEZ C
JOSE LUIS URIBE ESPINOSA
ILKRIS YANISBETH CONCEPCIÓN
CAMILO LOPEZ V.

MARTES 29
NARCISO MONTENEGRO C.
MAGALY J MARQUEZ P
LUIS LEONEL LEZCANO CABALLERO
DENIS H CAZASOLA R
DAGOBERTO GUTIERREZ M

MIÉRCOLES 30
ROSARIO A CASTILLO V
ALEX A BOYES
LURDY E CHAVEZ A
LIONEL SANTO PALACIO
AMADA M VELASQUEZ S
AMPARO DEL R CASTILLO V
EUGENIA ELENA CUBILLA
BEVERLY D ROJAS R

JUEVES 31
SONIA DE PRIETO
NIDIA MIRANDA
NICOLAS A BOUTET V
MELVIS E SALDAÑA C
MANUEL T DIXON P
EDEISY HERNANDEZ V
BRAYAN E. DELGADO H.

Les deseamos:

 Dirección General de Recursos Humanos
Valoramos tu experiencia y mejoramos tu futuro en la UNACH

FELIZ CUMPLEAÑOS

OCTUBRE - SEMANA DEL 21 AL 27

VIERNES 25
TINA ANTJE HOFMANN
IVAN ENRIQUE SERRACIN S
AURA I SAMANIEGO L

SÁBADO 26
SEBASTIAN JORDAN
MARIA M ATENCIO
JOSE J QUIEL J
JENNIFER L ESPINOSA C
EVARISTO E PEREZ M
EDILBERTO BEJERANO C.
ANTONIO RIOS R
BRIGIDA K QUINTERO V

DOMINGO 27
YINETTE DEL R GAITAN
DE LESCURE
IBETH C DE GONZALEZ

Les deseamos:

 Dirección General de Recursos Humanos
Valoramos tu experiencia y mejoramos tu futuro en la UNACH

Si desea colaborar con un artículo 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.

El Equipo Editorial recibirá como colaboración artículos en las siguientes áreas:

CALIDAD: Comprende temas de calidad en la gestión administrativa, educación superior.

ENFOQUE HUMANO: Comprende temas de las ciencias sociales y humanísticas.

OBSERVATORIO DE LA CULTURA: Comprende temas del folclore, artesanías, cultura en general.

OPINIÓN: Comprende temas de actualidad mundial, nacional, regional de interés social.

CIENCIA Y TECNOLOGÍA: Comprende temas de salud, ciencias exactas y naturales, tecnología, astronomía y otros temas semejantes o relacionados.

TENDENCIAS: Comprende temas de periodismo, investigación, divulgación, entrevistas, y temas relacionados con las finanzas personales.

COMUNICACIÓN INTERNA: Comprende temas de Difusión de temas de interés para la comunidad universitaria (Docentes, Estudiantes y Administrativos).

ESTRATEGIAS Y CABILDEOS: Comprende temas de las Ciencias de la Educación, Ciencias Políticas y Derecho.

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 adn@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.

CUADRO DE CALENDARIO DE LA REVISTA PARA EL 2024

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

LA DISTRIBUCIÓN DE LA REVISTA ES GRATUITA

EQUIPO EDITORIAL

EDITOR JEFE

Mgtr. Indira Candanedo Guevara
indira.candanedo@unachi.ac.pa
Universidad Autónoma de Chiriquí
Chiriquí - República de Panamá

ASISTENTE EDITORIAL

Mgtr. Ilianova Olmos
ilianova.olmos@unachi.ac.pa
Universidad Autónoma de Chiriquí
Chiriquí - República de Panamá

COLABORADOR EDITORIAL INTERNO

Mgtr. Noelia Aparicio
noelia.aparicio@unachi.ac.pa
Universidad Autónoma de Chiriquí
Chiriquí - República de Panamá

Lcdo. Francisco Vargas
francisco.vargas@unachi.ac.pa
Universidad Autónoma de Chiriquí
Chiriquí - República de Panamá

Mgtr. Yira Justavino
yira.justavino@unachi.ac.pa
Universidad Autónoma de Chiriquí
Chiriquí - República de Panamá

Lcda. Ericka Weddherburn
ericka.weddherburn@unachi.ac.pa
Universidad Autónoma de Chiriquí
Chiriquí - República de Panamá

COLABORADOR EDITORIAL EXTERNO

Mgtr. Margot Martínez Rodríguez
margot.martinez.rodriguez@una.cr
Universidad Nacional
San José - Costa Rica

Alejandra León - Castellá
alejandraleon@me.com
Fundación CIENTEC
San José - Costa Rica

Mgtr. Manuel Murillo Tsijli
mmurillot@gmail.com
Especialista en Matemática
- Educación Superior
San José - Costa Rica

Mgtr. Alberto Soto
alberto.soto.a@gmail.com
Especialista en Matemática
- Educación Superior
San José Costa Rica



UNACHI



Dirección General de Recursos Humanos

Valoramos tu experiencia y mejoramos tu futuro
en la UNACHI



ADN

Comunicación Interna de
Recursos Humanos - UNACHI