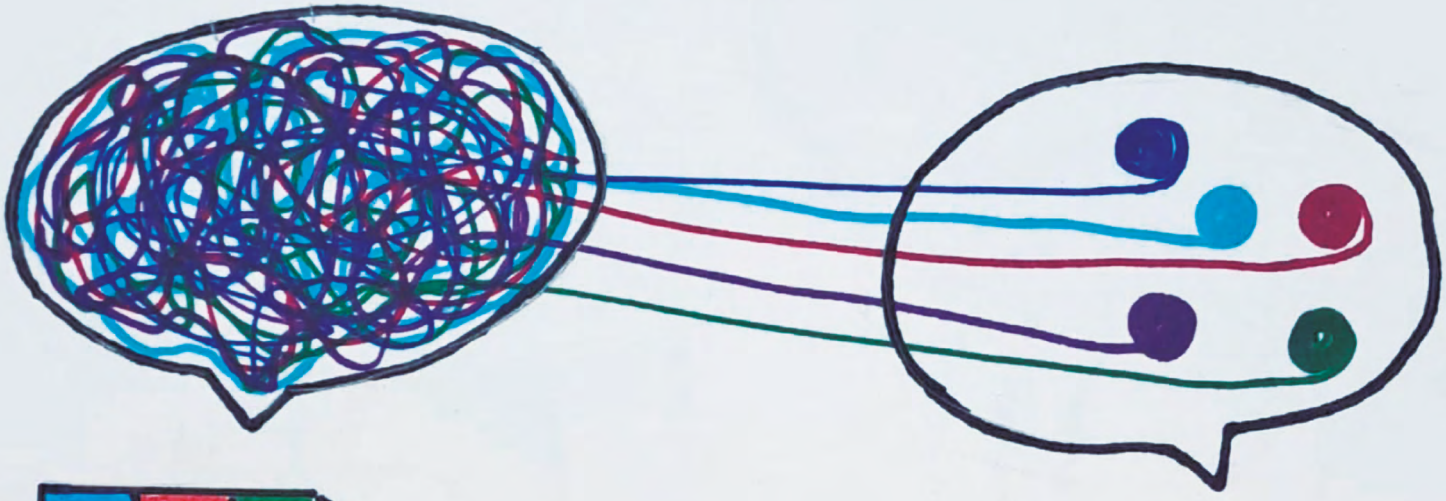
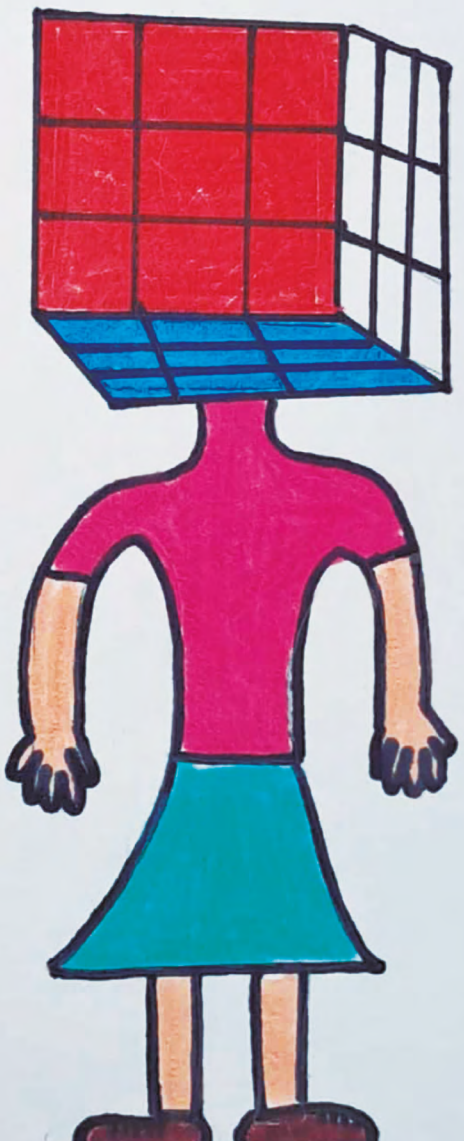
COLEGIO BILINGÜE HISPANOAMERICANO CONDE ANSÚREZ

Tinta Hispana







Danna Valentina Avendaño / 10B



COMITÉ DE COMUNICACIONES

De izquierda a derecha:

JAVIER GIL
Gerente General

ÁNGELA PÉREZ LUQUE
Docente de Español Ciclo 2

MARCELA LÓPEZ ERAZO
Audiovisuales

JOHANA BEJARANO C.
Coordinadora de Comunicaciones

LILIANA MONTOYA
Rectora

Diseño y producción:
Comité de Comunicaciones

Edición:
Comité de Comunicaciones

Diagramación:
Taller creativo Ideas Plop
creandoideas.plop@gmail.com

Estimado Lector:

Los artículos expuestos en la presente edición reflejan conceptos personales y generales de diversas temáticas comunes en el contexto escolar. Participan todos los estamentos de la comunidad con una escritura intencionada, ligada a los proyectos institucionales y a líneas de trabajo establecidas por el Comité de Comunicaciones.

Todos los escritos han sido sometidos a un proceso de edición pero publicados muy fielmente a lo expuesto por su autor

Dirección

Revista de publicación semestral.
Edición No 36. Junio 2024
ISSN No. 22564357

TABLA DE CONTENIDO

Autonomía y resolución 3

Uniendo conocimientos, valores y experiencias 5

Proyecto de síntesis 3 cambiar el mundo también es cosa de niños 8

Medio ambiente desde el Hispano 10

El poder transformador de las matemáticas "un viaje hacia la salud mental y la resiliencia" 12

Resolución de conflictos estéticos "arte y creación en el Hispano" 13

Cho Nam Joo: Una mujer que nos hace más fuertes 14

Citadél, el mito de la ciudad secreta 15

El poder del liderazgo Hispano 16

Autonomía, información y toma de decisiones: un camino hacia el bienestar individual y colectivo 18

Emociones resolutivas, desbloqueando el poder autónomo con la mayéutica 21

Brigitte Leclercq: una vista al acoso callejero del presente y futuro con un toque de pasado 23

Una entrevista desprevenida 24

Nuestra utopía 26

Autonomía y resolución 28

Les familles francophones d'aujourd'hui 28

Centro Cultural Biblioteca Salvador Dalí: arte para la esperanza 31

Los superpoderes olvidados: habilidades emocionales del programa D.E.S. 32





AUTONOMÍA Y RESOLUCIÓN

Por: Angela Liliana Montoya Galeano / Principal

Nuestros estudiantes enfrentan diversos desafíos en su etapa escolar, crecer y desarrollar habilidades, aprender nuevas formas, hacer amigos, proyectarse al futuro, entre otros retos o pensamientos que les inquieta y que, en algún momento, todos nosotros tuvimos que pensar y sobre todo atrevernos a decidir.

Decidir en un mundo que ofrece, hoy día, múltiples alternativas, no es una tarea fácil, nuestros niños, niñas y jóvenes están en constante exposición a todo cuanto las redes sociales, la moda y la presión de grupo han dictaminado y, tomar posturas, generar criterio, se convierte en un gran desafío. Por ello, afianzar en temas de autonomía, estrechamente conectada con la confianza en sí mismo, el desarrollo de sus emociones, el autocontrol y la automotivación es una responsabilidad que compartimos con las familias, el colegio se convierte en la extensión de la casa y apoya este desarrollo dentro y fuera del aula.

¿Pero, existe algún tipo de medición para reconocer que estas habilidades se están desarrollando?

Año tras año evidenciamos avances y transformaciones en nuestros estudiantes, el paso entre la niñez a la adolescencia, los mundos que se transforman ante ellos y su propio mundo se transforma ante sus ojos, sus emociones cambian, sus palabras, sus afectos, en ocasiones la adolescencia se abre camino y el pequeño a quien el afecto emanaba de manera natural, estas demostraciones se hacen menos frecuentes, los intereses y gustos cambian. Los padres siguen siendo el eje de sus acciones, aunque sientan que las palabras de un padre o una madre pueden ser un sermón de nunca acabar, en realidad, las palabras retumban en sus mentes, nada que se diga es en vano, al contrario, siempre serán recordadas.

Así como las demostraciones de afecto pueden variar, también es posible evidenciar que le disguste encontrarse con alguien que no comparte sus gustos o sus ideas, esto tiene que ver con la autonomía, con la toma de decisiones, cuando no se sienten a gusto en un sitio y los llaman para que los recojan, están formando criterio, cuando les indican de sus gustos e intereses y una inclinación vocacional surge en una conversación, está generando automotivación, cuando no se hace necesario recordarle sus obligaciones, decide con responsabilidad.

Por ello, la confianza en su crianza, en su camino de formación es fundamental, acompañarlos en todas sus etapas, dándoles las herramientas sin ceder las decisiones que corresponden a los padres, ellos tomarán decisiones en la medida que vean como este ejercicio es de práctica común en casa y lo corrobora en el colegio.

La palabra firme, pero, no dura, la férrea imagen de autoridad pero, no de autoritarismo, todo esto hace que nuestros estudiantes se empoderen, tengan su propio criterio, desarrollen la autonomía, no solo porque sus acciones las realizan en el plano individual sino que son capaces de construir con otros, de resolver situaciones de su cotidianeidad y que marcarán su aprendizaje para la vida; no olvidemos que somos seres humanos con todo el potencial para ser mejores, no existen los límites en su proyección personal y el camino lo trazamos en el lazo firme y sólido: casa-colegio.





Laura Valentina
Velásquez Bedoya / 10A



UNIENDO CONOCIMIENTOS, VALORES Y EXPERIENCIAS

Por: José Luis Manrique Medrano y Oscar Reinel Rodríguez Ramírez / Docentes, Valeria Uribe Rojas / IOA

En el mundo educativo, la integración de diferentes disciplinas puede dar lugar a experiencias de aprendizaje transformadoras, en este proyecto de síntesis que combinó las asignaturas de matemáticas, ciencias sociales y filosofía permitió a los estudiantes de décimo convertirse en un equipo unido, culminando en la creación de un cortometraje. Más allá de la producción cinematográfica en sí, este proyecto proporcionó una plataforma para superar sus miedos, desarrollar habilidades colaborativas y cultivar valores fundamentales.

> **"Al combinar los principios de las ciencias sociales y la filosofía, los estudiantes exploraron temas relacionados con el respeto, la empatía y la igualdad de género."**

El proyecto "Acoso y Resistencia: Situación de la Mujer en el Espacio Público" surgió como una idea para abordar problemáticas sociales desde múltiples perspectivas. Al combinar los principios de las ciencias sociales y la filosofía, los estudiantes exploraron temas relacionados con el respeto, la empatía y la igualdad de género. Este enfoque multidisciplinario sentó las bases para la integración de otras áreas del conocimiento.

Con la participación activa de la asignatura de matemáticas, los estudiantes utilizaron logaritmos y conceptos numéricos para analizar datos relacionados con el tema del acoso en el espacio público. Este enfoque cuantitativo les permitió entender la magnitud del problema y establecer conexiones con situaciones de la vida real. Además, la aplicación de logaritmos en el contexto cotidiano demostró la relevancia de las matemáticas más allá del aula, que permitió la creación del cortometraje, el cual se convirtió en el proyecto central que uniría todos los conocimientos adquiridos. Desde la redacción del guion hasta la dirección de arte y la actuación, cada etapa del proceso involucró a los estudiantes en un ejercicio colaborativo. La planificación meticulosa y la asignación de roles permitieron que cada miembro del equipo contribuyera con sus fortalezas individuales.

Para muchos estudiantes, el proyecto de cortometraje representó un desafío significativo en términos de expresión personal y superación de la timidez. La idea de actuar frente a una cámara o expresar ideas creativas frente a sus compañeros puede ser intimidante para algunos. Sin embargo, a medida que el proyecto avanzaba y se establecía un ambiente



de apoyo y colaboración, muchos estudiantes encontraron la confianza para superar estas barreras emocionales.

Se organizaron actividades de juego de roles y ejercicios de improvisación para ayudar a los estudiantes a sentirse más cómodos expresándose frente a los demás. Además, el apoyo constante de los profesores y compañeros de equipo brindó un espacio seguro para experimentar y cometer errores sin temor al juicio. A medida que el proyecto progresaba, muchos estudiantes descubrieron una nueva confianza en sí mismos y en sus habilidades para comunicarse y expresarse de manera efectiva.

La creación de un cortometraje requiere un esfuerzo colectivo y una estrecha colaboración entre todos los miembros del equipo. Desde la concepción de la idea hasta la postproducción, cada estudiante desempeñó un papel crucial en el proceso y dependía del trabajo y la contribución de los demás. Este enfoque colaborativo fomentó el desarrollo de habilidades de trabajo en equipo, comunicación y resolución de conflictos.



Durante las reuniones de planificación y las sesiones de trabajo en grupo, los estudiantes aprendieron a escuchar y valorar las ideas de los demás, así como a comprometerse y llegar a acuerdos cuando surgían diferencias de opinión.



A través de la colaboración, no solo lograron superar los obstáculos técnicos y creativos del proyecto, sino que también cultivaron un sentido de camaradería y solidaridad que perduraría más allá de la finalización del cortometraje.

Cada etapa del proceso de creación del cortometraje requería un alto grado de compromiso y responsabilidad por parte de los estudiantes. Desde cumplir con los plazos de entrega hasta asegurarse de que todos los aspectos técnicos estuvieran en orden, los estudiantes asumieron roles y tareas específicas que les permitieron contribuir al éxito general del proyecto.

Para muchos, esta responsabilidad adicional representó un desafío, especialmente para aquellos que no estaban acostumbrados a asumir roles de liderazgo o coordinación. Sin embargo, con el apoyo y la orientación adecuados por parte de los profesores y compañeros de equipo, los estudiantes aprendieron a gestionar su tiempo de manera efectiva, a priorizar tareas y a tomar decisiones informadas para el beneficio del grupo en su conjunto.

El hecho de trabajar en un proyecto colaborativo y ver el resultado tangible de su esfuerzo les dio una sensación de logro y satisfacción que trascendió lo académico. Además, el proceso de superar obstáculos y trabajar en equipo les enseñó valiosas lecciones sobre la importancia del esfuerzo conjunto, la comunicación efectiva y la resiliencia frente a la adversidad.

> **“A medida que el proyecto progresaba, muchos estudiantes descubrieron una nueva confianza en sí mismos y en sus habilidades para comunicarse y expresarse de manera efectiva.”**

El proyecto de síntesis demostró ser una experiencia enriquecedora que va más allá de la adquisición de conocimientos. Al integrar diferentes disciplinas y valores fundamentales, los estudiantes no solo lograron crear un producto final exitoso, sino que también cultivaron habilidades para la vida y forjaron conexiones significativas entre sí. Este enfoque educativo refleja la importancia de fomentar el pensamiento crítico, la colaboración y la empatía en el proceso de aprendizaje.

InfluenSER

Desarrollo Emocional y Social

Nuestro programa D.E.S. está diseñado para fortalecer el bienestar emocional y social de nuestros estudiantes, ayudándolos a enfrentar los desafíos del día a día con confianza y resiliencia.

- Desarrolla habilidades emocionales y sociales
- Fomenta relaciones saludables
- Crea un entorno escolar positivo



¡MANTENTE **CONECTADO EN NUESTRAS REDES** TODOS LOS DOMINGOS CON **PÍLDORAS DE INFLUENSER**!

HISPANO**BOGOTA** HISPANO**CONDE**



PROYECTO DE SÍNTESIS 3°
CAMBIAR EL MUNDO TAMBIÉN ES COSA DE NIÑOS

Por: Andrea Rodríguez, Catalina Suárez, Claudia Rodríguez / Docentes

"SOÑAR DESPIERTOS INSPIRA DESDE EL AMOR, LA INOCENCIA, LA IMAGINACIÓN Y LA VALENTÍA A UNA SOCIEDAD INCLUYENTE QUE GARANTICE LOS DERECHOS Y CREA OPORTUNIDADES PARA TRANSFORMAR EL MUNDO"

PILAR VÉLEZ

En el corazón educativo del Colegio Hispanoamericano, un grupo de estudiantes de tercer grado llevó a cabo un emocionante proyecto interdisciplinario que les permitió explorar temas tan vitales como las metas de desarrollo sostenible, los derechos humanos y la paz, todo ello a través de la lectura del inspirador libro "Carta a mis sueños para los niños del mundo" de la reconocida escritora colombiana, Pilar Vélez.

Conscientes de la importancia de formar ciudadanos globales y responsables, en conjunto con las docentes de sociales, Global Perspectives y español que orientan las clases en el grado tercero, se decide integrar en el currículo escolar actividades que no solo promovieran la lectura y comprensión lectora, sino que también sensibilizaran a los niños sobre cuestiones globales importantes. El libro elegido, "Carta a mis sueños para los niños del mundo", sirvió como punto de partida perfecto para esta ambiciosa meta.

El proyecto se diseñó con múltiples objetivos como el fomentar la lectura y comprensión para animar a los estudiantes a leer y comprender textos que tratan sobre temas de importancia mundial. Así mismo, introducir y profundizar el conocimiento y respeto por los derechos humanos, promulgando a una conciencia sobre el Desarrollo Sostenible, identificando cuál es la función de las metas de desarrollo sostenible y cómo los niños pueden contribuir a estos objetivos, llevando a desarrollar en los estudiantes una actitud de no violencia y respeto mutuo.

Así mismo, posibilitó que ellos pudieran explorar y descubrir, cómo pueden convertirse en agentes de cambio en sus comunidades, abordando una gran variedad de temas que van desde la historia de los derechos humanos, el conocimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) hasta la intención del autor del libro "Carta a mis sueños para los niños del mundo". A través de una síntesis de diversas materias, los estudiantes descubrieron no solo conocimientos académicos, sino también lecciones para la vida.

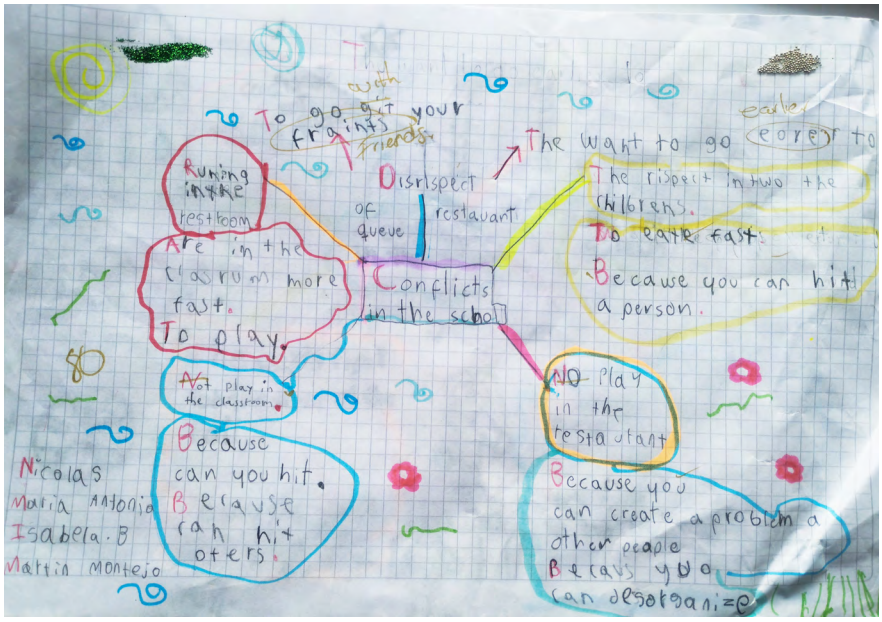
Por ejemplo, en la clase de sociales, exploraron el papel de las normas, los derechos y los deberes en diferentes contextos, desde el aula hasta la comunidad en general. Aprendieron que cada uno tiene la responsabilidad de respetar y proteger los derechos de los demás, para a partir de allí ser "niños que inspiran a otros" para poder generar en mayor o menor medida una transformación de su entorno.



Desde la clase de Global Perspectives, los niños tuvieron la oportunidad de reflexionar frente a su forma de relacionarse con los demás, identificando los rasgos de una interacción saludable y enriquecedora. A partir de esta identificación y una revisión de los objetivos de desarrollo sostenible se realizó el análisis de la convivencia estudiantil y el rol que juega la educación como herramienta para generar comportamientos en los niños que faciliten su interacción y posibiliten una sana convivencia y aprendizajes para que esta trascienda el espacio escolar. Para concluir esta observación, a partir de lo aprendido y

de lo que vieron en su propia convivencia como oportunidades de mejora, los niños propusieron un plan de interacciones positivas a manera de decálogo, Making Peace. 10 Goal to live together in peace, con aquellas metas que se propusieron para desde la escuela empezar a convertirse en agentes de cambio.

> **“Aprendieron que cada uno tiene la responsabilidad de respetar y proteger los derechos de los demás.”**



Posteriormente, en español el proyecto se desplegó a lo largo de varias semanas durante las cuales los estudiantes participaron en una variedad de actividades como la lectura guiada, discutiendo y analizando cada capítulo del libro “Carta a mis sueños para los niños del mundo”, para asegurarse de que los conceptos clave fueran entendidos, induciendo a un debate en clase “Mesa de pensadores y soñadores”, en el que relacionaban personajes del libro con sus propias vidas y la comunidad en general. Por supuesto, estuvo implícito el arte y la escritura creativa inspirada en los temas del libro.

De acuerdo con lo anterior, el sustento teórico lo propone Nel Noddings, quien destaca el enfoque en la ética del cuidado, donde se propone que las escuelas deben ser comunidades de cuidado donde los derechos humanos y la justicia social son temas centrales. Su trabajo promueve una educación que desarrolla la empatía y la responsabilidad hacia los demás.



El impacto del proyecto fue significativo, no solo mejoraron las habilidades de lectura y comprensión de los estudiantes, sino que también desarrollaron una mayor empatía y un entendimiento más profundo de los derechos humanos y la necesidad de la paz y el desarrollo sostenible. Los niños mostraron un entusiasmo notable por aplicar lo aprendido en su vida diaria y en su comunidad.

> **“Dejó en ellos la inquietud acerca de la importancia de involucrarse de manera directa en las problemáticas de su comunidad”**

Finalmente, este proyecto de síntesis no solo les aportó conocimientos en cada una de las asignaturas que intervinieron, sino que también, dejó en ellos la inquietud acerca de la importancia de involucrarse de manera directa en las problemáticas de su comunidad. Podrían afirmar que se dio un primer paso para que, en un futuro no muy lejano, logren enfrentar los desafíos del mundo con comprensión, empatía y determinación, demostrando que no importa cuán pequeños sean, pueden marcar una gran diferencia.



MEDIO AMBIENTE
DESDE EL HISPANO

Por: Juan Pablo Hernández / 9A y
Leidy Alejandra Fonseca Rodríguez / Docente

Desde la Revolución Industrial, la humanidad ha priorizado la economía sobre la preservación de los recursos naturales, lo que ha llevado a un consumo desmesurado de estos últimos. Ahora estamos experimentando los efectos devastadores de esta negligencia. En respuesta a esta crisis, desde la perspectiva del colegio, nos ha comunicado la lúdica de Responsabilidad Social, hemos emprendido una serie de actividades destinadas a concientizar sobre el uso responsable del agua y el adecuado manejo de los residuos.

> **"Al educar y sensibilizar a los estudiantes y padres de familia sobre el uso responsable del agua y la gestión adecuada de los desechos, sentamos las bases para un futuro más sostenible y equilibrado."**

Nos enfrentamos y abordamos las diversas circunstancias del entorno ambiental. Comenzamos nuestra labor con la inspección minuciosa de las cajas de reciclaje, donde llevamos a cabo una meticulosa separación de los desechos que en ellos se depositan. En este proceso, nos encontramos con una gama variada de materiales; desde papeles en excelente estado, perfectamente reutilizables, hasta residuos no reciclables, desperdicios y restos de alimentos.

Tras esta exhaustiva clasificación, documentamos y recopilamos pruebas sobre los elementos hallados en los desperdicios, así como estrategias para su adecuado manejo. Este ejercicio nos permite sensibilizarnos con respecto a uno de los problemas ambientales más acuciantes de los tiempos recientes: la escasez de agua.



En efecto, en los últimos cuarenta años, Cundinamarca ha enfrentado una crisis sin precedentes en cuanto a la disponibilidad de agua. Ante este panorama, la labor lúdica asume la responsabilidad de llamar la atención tanto de los estudiantes como de los padres de familia, instándolos a adoptar prácticas de cuidado del agua. Iniciamos este llamado a la acción con la elaboración de carteles que reflejan la situación actual y proponen medidas concretas para conservar el agua, tales como cerrar la llave cuando no se está utilizando, reducir el tiempo de baño o reutilizar el agua de la ducha.

Asimismo, se informa a la comunidad que se implementarán cortes sectorizados en el suministro de agua, como medida de emergencia. Desde el ámbito escolar, también se promueve un uso responsable del agua, evitando su derroche en actividades recreativas o en situaciones donde su uso sea innecesario. Este enfoque lúdico en la concientización y la acción colectiva busca fomentar una cultura de cuidado y preservación del vital en el agua, en búsqueda de un futuro sostenible para todos.

En conclusión, es necesario reconocer que la crisis ambiental que enfrentamos actualmente es el resultado directo de décadas de priorizar la economía sobre la conservación de los recursos naturales. Sin embargo, mediante actividades y mensajes que fomentan el colegio, podemos comenzar a revertir esta tendencia. Al educar y sensibilizar a los estudiantes y padres de familia sobre el uso responsable del agua y la gestión adecuada de los desechos, sentamos las bases para un futuro más sostenible y equilibrado. Solo a través de la acción colectiva y el compromiso continuo podemos mitigar los impactos negativos de nuestras acciones pasadas y construir un mundo donde la armonía entre el ser humano y el medio ambiente sea una realidad palpable.

SINCRONÍZATE
CON EL MEDIO AMBIENTE

TIPS

Cierra bien la llave mientras te cepillas, te enjabonas o lavas la loza

Báñate máximo en 5 minutos o lo que dura una canción

Mientras se calienta el agua en la ducha, coloca un balde, recógela y reutilízala

Evita el lavado con manguera de: pisos, vehículos, fachadas o andenes

Usa la lavadora con carga completa

Riega las plantas con atomizador o balde

Repara cualquier daño para evitar escapes

#JuntosPorElAgua



EL PODER TRANSFORMADOR DE LAS MATEMÁTICAS

"Un Viaje hacia la Salud Mental y la Resiliencia"

Por: José Luis Manrique Medrano / Docente

En el mundo académico y pedagógico, las matemáticas suelen asociarse con conceptos abstractos, fórmulas complejas y problemas aparentemente interminables. Sin embargo, más allá de su faceta técnica, las matemáticas tienen un poder transformador que trasciende las aulas y se extiende al ámbito de la salud mental y emocional.

A menudo se pasa por alto el vínculo entre las matemáticas y las emociones humanas. Sin embargo, las matemáticas están intrínsecamente relacionadas con la forma en que percibimos el mundo, procesamos la información y tomamos decisiones. Desde la alegría de resolver un problema difícil hasta el amor por la elegancia de una demostración matemática, las emociones juegan un papel fundamental en nuestra experiencia matemática.

Afrontar desafíos matemáticos puede ser una fuente de alegría y satisfacción. Cada problema resuelto nos brinda una sensación de logro y nos impulsa a seguir adelante. Además, el humor puede desempeñar un papel importante en el aprendizaje de las matemáticas, aliviando la tensión y fomentando un ambiente de creatividad y colaboración.

El amor por las matemáticas va más allá de la mera comprensión de los conceptos. Se trata de apreciar el proceso de aprendizaje en sí mismo: la exploración, la experimentación y el descubrimiento. Al cultivar este amor por el proceso, los estudiantes pueden encontrar significado y propósito en su estudio de las matemáticas.

Y ahí, en el contexto de las matemáticas, la resiliencia se manifiesta en la capacidad de enfrentar desafíos, cometer errores y aprender de ellos. Al abrazar la resiliencia matemática, los estudiantes pueden cultivar una actitud positiva hacia el error y desarrollar una mentalidad de crecimiento, las matemáticas son inherentemente desafiantes y requieren un enfoque perseverante para dominar sus conceptos y técnicas. Los estudiantes se enfrentan a problemas complejos que requieren tiempo y esfuerzo para resolver, y es común cometer errores en el camino. La resiliencia les permite a los estudiantes mantenerse enfocados y motivados, incluso cuando se enfrentan a dificultades, y les ayuda a perseverar hasta encontrar soluciones.

Además, la resiliencia en las matemáticas ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas para lidiar con la frustración y el estrés. Resolver problemas matemáticos puede ser frustrante y desafiante, especialmente cuando los conceptos son difíciles de entender o los resultados no son los esperados, fomentar una mentalidad de crecimiento y un sentido de logro. Los estudiantes resilientes son capaces de ver los desafíos como oportunidades para crecer y mejorar, y están dispuestos a trabajar duro y persistir incluso cuando las cosas se ponen difíciles. Esta mentalidad de crecimiento les permite a los estudiantes desarrollar una confianza en sus habilidades y alcanzar su máximo potencial en el estudio de las matemáticas.

Las matemáticas pueden ser un refugio seguro donde los estudiantes puedan enfrentar y superar sentimientos negativos como el miedo, la ansiedad, la ira, la tristeza, el rechazo y la vergüenza. Al proporcionar un entorno estructurado y predecible, las matemáticas ofrecen una oportunidad para canalizar estas emociones de manera productiva y constructiva.

Las matemáticas tienen el poder de transformar nuestras vidas de muchas maneras, incluida nuestra salud mental y emocional. Al cultivar la alegría, el humor, el amor y la felicidad a través de los desafíos matemáticos, superar sentimientos negativos mediante la práctica y la ejercitación, y abrazar la valentía de cometer errores, podemos construir un futuro más resiliente y positivo para nosotros mismos y para las generaciones futuras.



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS ESTÉTICOS

"Arte y creación en el Hispano"

Por: Alexander Bustacara García/ Docente de Artes plásticas

¿Y por qué no darle una mirada a esos retos que todos hemos tenido cuando tenemos que dar muestra de creatividad?

Los artistas andamos creando, buscando nuevas formas de reinventarnos, y aún más, aquellos que somos docentes, los cuales nos enfrentamos con algo que no es visible y menos tangible, posibilidades imaginativas que al parecer llegan de forma repentina o no llegan en el momento cuando se les necesita, algunos le llaman la musa de la inspiración yo lo llamo "Ingenio creativo", el despertar de la idea a partir de agitar nuestros pensamientos, generando un conflicto creativo en la creación e imaginación, haciendo uso del recuerdo, del contexto, del momento, de los sueños, de las emociones y necesidades que los estudiantes me permiten percibir. Nuestros virtuosos del arte, niños, niñas y jóvenes; artistas hispanos que muchas veces van en busca de aprobación estética, de un está bien o está mal, del no saber cómo empezar, de enfrentarse al abismo del papel en blanco sin saber que el lápiz utilizado como instrumento, la palabra y las emociones son el coctel fantástico que les permitirá salir airosos de este conflicto estético y en consecuencia poder plasmar aquello que les ronda en la mente, esas voces que nos hablan, la creatividad rondando por nuestro cerebro, una esquizofrenia imaginativa que nos invita a la bocetación para dar paso a la creación.

> **"¿Cuándo es el momento preciso para crear y dar rienda suelta a nuestra imaginación?."**

"Hoy no tengo creatividad, hoy siento estrés y empiezo a pensar en otras cosas y no se me ocurre nada"

"No tengo creatividad, no me siento bien conmigo mismo, tal vez estoy bloqueado por problemas familiares o porque no estoy inspirado"

"Hoy no me sale nada, hoy estoy cerrado"

" Hoy carezco de creatividad, ¿Lo puedo hacer en casa?, hoy no estoy modo creativo"

Cada una de estas afirmaciones son válidas, Pero ¿Cuándo es el momento preciso para crear y dar rienda suelta a nuestra imaginación?, ¿por qué no sentir placer y sosiego en el momento de la creación?, ¿Cómo lo buscamos? Justamente, son preguntas detonantes las cuales me llevan a desanudar el conflicto creativo en mis estudiantes de manera creativa e innovadora, sin desligar las emociones, ya que estas pueden llegar a ser la fuente inspiradora que sana ese padecimiento de falta de creatividad.

Es por ello que el contacto con el arte, desde su apreciación hasta su creación, son una potente medicina para mejorar ese tormento de no poder crear, al igual que las habilidades de inteligencia emocional y la creatividad en la vida cotidiana son el antídoto perfecto para nuestros estudiantes hispanos.



CHO NAM JOO: UNA MUJER QUE NOS HACE MÁS FUERTES

Por: Ángela Pérez Luque – Docente de español y literatura

"Las mujeres que escriben son mucho más fuertes"
Cho Nam-Joo – Escritora Coreana.

Desde niña he vivido con un gran interés por la cultura asiática en la que he visto desde anime hasta películas y he podido leer mucha literatura de este continente a lo largo de los años; justamente la lectura fue el gancho que me llevó a participar en un evento de la Feria del Libro de Bogotá de 2024 como moderadora de Cho Nam Joo, quien es una de las escritoras coreanas contemporáneas más importantes en la actualidad. Este conversatorio se efectuó el pasado sábado 20 de abril de 2024 en la Librería de Ana en el Centro Comercial Parque La Colina, en el marco del programa FILBO Ciudad que lleva a los escritores a c onocer a sus lectores en espacios fuera de Corferias.

En este espacio del conversatorio tuve la oportunidad de dialogar con esta maravillosa escritora quien nos compartió sus experiencias alrededor de la escritura y de cómo esto le cambió la vida e incluso cambió las leyes para muchas mujeres trabajadoras en Corea y que ha tenido impacto alrededor del mundo con sus libros.

Esta escritora resulta ser una revolución completa y un completo ejemplo de resiliencia, tal y como lo manifesté porque nos indica que a través de sus historias busca presentar a mujeres que tienen una personalidad variada en la que se comprenden los cambios que se suscitan para los personajes y que permiten una mayor fluidez en los textos narrativos que ella produce.

> **"La escritora nos compartió sus experiencias alrededor de la escritura y de cómo esto le cambió la vida e incluso cambió las leyes para muchas mujeres trabajadoras en Corea"**

Su primer libro se llama "Kim Ji Young nacida en 1982", quien no tiene una variación drástica en su historia, esto en palabras de la misma Cho Nam Joo. Sin embargo, este libro se convirtió en una revolución que tuvo impacto en famosos, políticos e incluso con el movimiento Me Too; este libro generó una transformación en los derechos laborales de las mujeres en Corea del Sur. Esto permitió que se empezara a investigar a las mujeres que nacieron en 1982 para saber si lo que sucede en el libro corresponde a la realidad y en efecto el libro representa parcialmente lo que las mujeres en este país viven a diario.

Su segundo libro que se llama "Lo que sabe la señorita Kim" que fue escrito a lo largo de diez años y fue un proceso en el que logró presentar una serie de entornos en los que las mujeres deben vivir momentos que implican sentimientos como la soledad, la angustia y la tristeza que de alguna manera viven todos los humanos y que son presentados por la autora como una invitación a que sus libros sean leídos por mujeres y hombres de una manera directa y real, tal y como ella lo manifestó dentro del conversatorio.

Dentro de la obra de Cho Nam Joo se observa el impacto de su carrera como socióloga, ya que considera que esta le dio los recursos para analizar datos que le han aportado gran valor a sus historias y que le dan esa dosis de realidad que es necesaria a la hora de escribir cualquier tipo de texto. Realmente su personalidad busca ver la vida y ver el mundo y darle un espacio a este tipo de literatura. La vida es lo más importante.

Al preguntarle sí su literatura se puede considerar como feminista Cho Nam Joo manifiesta clara y abiertamente que no lo es, sino que busca generar reflexión sobre la reducción de la desigualdad entre los dos géneros y que sus relatos también van hacia los hombres que solo son concebidos como cabeza de familia y proveedor económico, cuando en realidad no son solo esto; al igual que las mujeres que desempeñan diversos roles y no solamente el de ser madres.

> **La literatura siempre será el espacio de salvación que necesitamos, incluso, de nosotros mismos.**

Debo decir con certeza que la obra de Cho Nam Joo me había llegado al alma antes de conocerla, porque de alguna manera explicó lo que muchas mujeres y hombres vivimos a lo largo de nuestras vidas en familia, como empleados e incluso como padres o madres de familia. El tener la oportunidad de dialogar con esta autora, que muchas personas nos acompañaran en el conversatorio y que incluso estudiantes del colegio asistieran a este espacio me dio la certeza de que la literatura siempre será el espacio de salvación que necesitamos, incluso, de nosotros mismos.



CITADÉL EL MITO DE LA CIUDAD SECRETA

Por: Juan Ignacio Bethencourt Ferrer / 6B

En un tiempo muy lejano, el nuevo Dios Citadelio con sus poderes extraordinarios, decidió crear una ciudad secreta llamada Citadél, un lugar desconocido, gigante, y próspero en todos los aspectos.

En el mundo humano, había rumores sobre si esa ciudad de verdad existía y se preguntaban cuál sería su propósito. El ambicioso Señor Negocios y su amigo Jairo, continuando su búsqueda por conquistar el imperio de negocios, decidieron seguir los rumores de las personas y buscar a los sabios y semidioses, quienes sabían la ubicación de la ciudad y cómo llegar hasta ella.

En su búsqueda por la ciudad secreta, se encontraron con un sabio, quien les dijo que si querían encontrar tal ciudad, debían buscar 3 artefactos sagrados que los ayudarían en su viaje. Después de 3 largos años, finalmente encontraron los 3 artefactos: La cabeza del minotauro, La corona de Quetzacoatl y el cubo blanco. Al llegar al sabio nuevamente, este los guio a un templo donde combinaron los tres artefactos y se activó un pilar misterioso. El Señor Negocios sintió como si el pilar lo atraía, así que lentamente se acercó hacia el pilar hasta que lo tocó y sintió una corriente intensa en su cuerpo, que lo transformó en un sabio místico. Además, su cuerpo cambió a un estado musculoso, alto, peinado, bien y superior, que parecía demasiado perfecto para ser verdad. Todo había pasado como quería Zeus, quien pensaba que Citadélio había cometido un gran error, el haber creado la ciudad, ya que si los humanos encontraban la ciudad se corría un gran peligro.

El dios Citatélio sintió como si su energía hubiera bajado a un nivel preocupante, así que decidió investigar y terminar con el asunto presentado. Zeus ya habría tenido en cuenta esto (debilidad de Citadelio), al proceder con la siguiente fase de su plan, que consistía en hacerse pasar por un sabio, para ayudar al Señor Negocios a descubrir su poder, que resultó en que al tocar un objeto, podía identificar y ver los orígenes de la creación, en este caso, saber donde estaba la ciudad secreta Citadél.

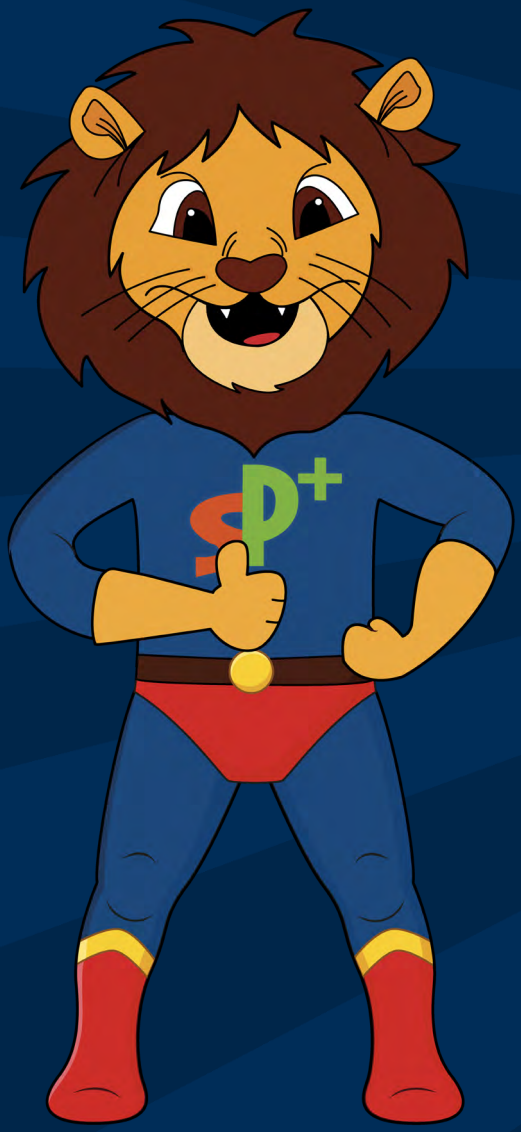
Mientras Citadelio se encontraba en una extensa búsqueda de saber la causa de su debilidad, Zeus aprovechó la oportunidad de continuar con la fase final de su plan.

Después de seguir un camino y gracias a los poderes del Señor Negocios, junto con Jairo, llegaron a la Citadél. Ambos contemplaban el severo tamaño de la ciudad. Al dar un paso adelante, se activó un protocolo de seguridad debido a que se habían detectado mortales.

Todo el planeta se sentía inestable, el núcleo empezó a comprimirse, y esto causó que el Dios Citadelio perdiera sus poderes y asi su muerte. Zeus pensaba que había sido un total error de Citadelio, haber creado una ciudad secreta, que tarde o temprano sería descubierta por los humanos. Así, después de unos segundos, el planeta tierra colapsó. La ciudad secreta fue destruida por Zeus debido a la ambición de los humanos, por eso su plan consistía en terminar con la ciudad Citadel y también con los humanos.



“La democracia escolar es una herramienta que nos forma para ser CIUDADANOS ACTIVOS DE NUESTROS DERECHOS Y RESPONSABILIDADES en la sociedad.”



SINCRONÍZATE
CON LA CONVIVENCIA CIUDADANA

EL PODER DEL LIDERAZGO HISPANO

Por: Santiago Pacheco Moreno / Integrante de la Vocacional de Responsabilidad Social Sincronízate. Alejandra Fonseca Rodríguez / Líder del Proyecto Sincronízate

El liderazgo estudiantil es una virtud que puede transformar vidas, inspirar a generaciones y construir escenarios interculturales. En un mundo en constante cambio, donde el conocimiento y las habilidades no solo se limitan en un campo académico, el liderazgo debe integrar elementos fundamentales como son los valores sociales, ambientales y formativos. En nuestra Institución fomentamos escenarios para que nuestros estudiantes se empoderen y puedan fortalecer sus habilidades de manera integral.

Uno de los eventos que fomentan escenarios de liderazgo son las elecciones estudiantiles hispanas 2024. Allí todos los candidatos tuvieron que formular estrategias de campaña, para promocionar sus ideas y convencer a los estudiantes de escogerlos. Los candidatos a personería 2024 tuvieron la oportunidad de expresar sus ideas y propuestas orientadas a los derechos y deberes de los estudiantes, este espacio se vivió con un ambiente de respeto enmarcado en un escenario de justicia e igualdad.

Durante el proceso de las elecciones hispanas llamada Fiesta Democrática 2024, día comienza con un ambiente de anticipación y entusiasmo. Los directores de curso mostraron el protocolo de la Jornada, durante todo el día se observó un escenario de fiesta, entusiasmo y responsabilidad democrática. Al finalizar la jornada tuvimos como ganadora a la Estudiante Sara Centeno, una estudiante que refleja la esencia del estudiante hispano.

En este 2024, en el acto de posesión de todo el Gobierno de Aula, los líderes de cada grado tuvieron la gran sorpresa de recibir sus pósteres con sus fotografías para que sean reconocidos por todos sus compañeros del compromiso y dedicación de su cargo.

Sabemos que fomentar el liderazgo estudiantil en el colegio tiene beneficios que van más allá del aula, todas sus campañas, acciones y actividades contribuyen a su desarrollo integral y logramos crear una comunidad escolar más inclusiva y activa. Además, el desarrollo de líderes generará las herramientas necesarias para tener un impacto positivo en el mundo, es decir, una Ciudadanía Global.















GOBIERNO ESTUDIANTIL



AUTONOMÍA, INFORMACIÓN Y TOMA DE DECISIONES:

Un camino hacia el bienestar individual y colectivo

Por: Vanessa Alejandra Franco Díaz - Líder de Inglés

Somos más autónomos cuando tomamos decisiones informadas en diversos ámbitos de la vida, con criterios que estén alineados a la ética, la responsabilidad social, el cuidado del medio ambiente y la sostenibilidad.

Durante los primeros meses del año y siguiendo los objetivos de aprendizaje propuestos en el currículo internacional de Cambridge, en las clases de inglés los estudiantes de grado undécimo abordaron aspectos muy complejos que hay tras las prácticas consumistas enfocadas en el sector de la moda, tales como pobres condiciones laborales, contaminación, una alta huella de carbono.

A través de actividades en el aula de clase comprendieron la importancia de apoyar el comercio y productores locales y de establecer parámetros más claros para realizar compras éticas y cuestionar los patrones establecidos por la industria del marketing.

En el aula de clase, cada uno escribió un artículo de al menos 400 palabras sobre la temática: "Ethical Shopping, Sustainable Clothing and the Fashion Industry". Los invito a leer los artículos de Andrés Julián Osorio Idárraga 11A y Juan José Albañil Parada 11B:

AUTONOMY, INFORMATION, AND DECISION-MAKING: A PATH TO INDIVIDUAL AND COLLECTIVE WELL-BEING

By: Vanessa Alejandra Franco Díaz / English Leader

We are more autonomous when we make informed decisions in various aspects of life, with criteria that are aligned with ethics, social responsibility, environmental care, and sustainability.

During the first months of the year and following the learning objectives proposed in the Cambridge international curriculum, in English classes, 11th-grade students addressed the complex aspects behind consumer practices focused on the fashion sector, such as poor working conditions, pollution, and a high carbon footprint.

Through classroom activities, they understood the importance of supporting local businesses and producers establishing clearer parameters for ethical shopping, and questioning the patterns established by the marketing industry.

In the classroom, each student wrote an article of at least 400 words on the topic: "Ethical Shopping, Sustainable Clothing and the Fashion Industry." I invite you to read the articles by Andrés Julián Osorio Idárraga 11A and Juan José Albañil Parada 11B:

COULD SUSTAINABLE CLOTHING MAKE A DIFFERENCE IN THE INDUSTRY'S ENVIRONMENTAL IMPACT?

By: Juan José Albañil Parada 11thB

The environmental impact of our clothes is an issue that should concern us, after all, everyone requires clothing. The fashion industry is the second largest polluter after oil, according to Ted Ed's video "The life cycle of a t-shirt", generating large quantities of air, soil, and water pollution through the use of water for cotton crops, pesticides, a dye which can contain poisonous chemicals, among others. However, recently some companies have tried to make the process of producing clothes less harmful to the planet and more sustainable (through certain methods we will mention later), which, helped by increased customer awareness, have gained a market value of $6.5 billion USD in 2023, according to The Roundup (2024). It is necessary to reflect upon the question: Will those actions signi-

ficantly impact the clothing industry's effect on the environment?

First, we can start by pointing out the issues fast fashion, the most popular nowadays, has. Fast fashion produces enormous quantities of garments in a short period with a questionable quality, with few or no environmental care measures, and often in poor countries with low wages and precarious conditions for workers. For example, according to Bloomberg Second Measure (2023) the company Shein, known for its extremely low prices and shady manufacturing process, is worth more than $100 billion USD, which shows how popular this type of fashion is. Of course, lower quality means less time of use and a higher need for new clothing, as shown by the United Nations Environment Programme (2022), which states that, on average, people are buying 60% more clothes and using them for half as long than before. It is almost impossible to imagine the harm caused to the planet by all the agricultural, industrial and transport processes needed to create fast fashion.

Now, there are also ways clothing can be produced in a sustainable manner, by taking into account, for example, the origins of the materials used. The Guardian (2017) shows the example of Veja, a brand which uses organic cotton and fair-trade rubber in its products, as some other companies do. This is mainly because consumers nowadays, especially young people, are more concerned about the origins and the implications of what they buy. This can have the potential to make clothing a more sustainable industry in the future, but only if more people are aware and responsible. In the same The Guardian article, journalist Lucy Siegle says that some people buying responsibly won't change much, which means the change of attitude towards the products we buy must be widespread in order to be effective.



To sum up, there are many challenges regarding the clothing industry and its effect on the environment, which are being addressed by companies and customers interested in sustainable fashion. However, the change must be followed by the buyers' intentions in order to have any effect. So, you could start by asking yourself: Where do the clothes I buy come from? Is it necessary to buy many clothes or with too much frequency? How does it affect the planet and all the workers involved in the production process? If you do this, you can start making a difference on this problem and encourage other people to do the same. Also, supporting sustainable fashion is a step in the right way.

Sources
https://theroundup.org/sustainable-fashion-statistics/?authuser=0
https://secondmeasure.com/datapoints/fast-fashion-market-share-us-consumer-spending-data-shein-hm-zara/?authuser=0
https://www.theguardian.com/fashion/2017/apr/25/sustainable-clothing-fashion-revolution-week-rana-plaza-emma-watson
https://www.unep.org/news-and-stories/story/environmental-costs-fast-fashion?authuser=0
https://www.youtube.com/watch?v=BiSYoeqb_VY

ETHICAL SHOPPING AS A WAY TO FACE "TRADITIONAL" FASHION ISSUES

by: Andres Julian Osorio Idarraga

As the fashion industry grows a variety of issues and problems have surged regarding environmental and social aspects of this industry. This is why ethical shopping is becoming more and more important every day to minimize these issues and problems. As it stands, ethical shopping focuses on ethical and sustainable products, aiming for transparency, support for local communities, fair labor practices, and quality. All this according to the Global Organic Textile Standard (GOTS) helps reduce waste, and pollution, promotes the protection of wildlife and ecosystems improves the quality of people working in the industry, and in overall faces the problems fashion is causing currently.

As said before the fashion industry may not seem "bad", but it presents a wide variety of issues and problems at a worldwide scale, these vary from environmental, such as pollution to ethical and social issues which even include violations of the Human Rights. Taking a deeper look into the environmental issues, fashion as a whole represents 10% of global carbon emissions, also 85% of textiles go to dumps each year and 500,000 tons of microfibers are released into the ocean, all this informed by Earth ORG in 2018, and according to the Qantas International (2018) report, fiber production, which takes 15% of the pollution caused by the industry, has the most impact on ecosystems. regarding the social and ethical implications, according to a report by the US Department of Labor in 2018 countries like Bangladesh, China, Brazil, and India present forced child labor in the garment industry and 80% of the apparel are by women between 18 and 24 years which according to the

university of Alabama at Birmingham had an average wage of $67 on 2016. All this consists of a violation of the 23rd article of the UDHR.

Now talking about sustainable and ethical shopping as an important trend to mitigate the effects mentioned earlier regarding the "traditional" fashion industry. It is valid to say that sustainable shopping results are very important to promote healthy work environments and a reduced impact on the planet's ecosystems, all of which are threatened by traditional fashion. According to an article from Emiritus (2023), the fashion industry wastes are expected to rise to 3.4 billion metric tons of waste by 2050 this is why regarding Emiritus (2023) again, sustainable shopping which



takes into account the production of long-lasting materials, recycled fibers and biodegradable components, results as a relevant trend to reduce this wastes. Also, regarding the Business of Fashion (BoF) 2023 report, sustainable shopping is a way to promote safe workplaces in fashion and to mitigate child labor in the garment industry.

To summarize everything that has been said so far, ethical and sustainable shopping are important and suitable shopping ways to address the problems that the fashion industry causes worldwide, ranging from contamination and pollution to poor working conditions and other ethical challenges, like the violation of human rights and child labor. All of these can be reduced or solved by making ethical and sustainable shopping a part of our daily lives, this way as consumers we can advocate for a positive change by promoting the use of recycled materials, no use of pesticides, a safe workplace, and work ethics, constituting the ethical shopping practices that as responsible consumers can help us make the world a better place.



Mayra Alejandra Salamanca Ávila / 10A



EMOCIONES RESOLUTIVAS

Desbloqueando el Poder Autónomo con la Mayéutica

Por: Sofía Villalba Gracia / 7B

La mayéutica es un método de interrogación socrática, la cual busca descubrir la verdad y darla a la luz a través de preguntas y respuestas, esta puede ser una herramienta poderosa para aplicar en la ciencia emocional, en la toma de decisiones. Con esta herramienta podemos comprender mejor su origen y su influencia en nuestras decisiones.

La mayéutica nos ayuda a explorar nuestras emociones de manera más profunda, realizando preguntas como "¿Por qué siento esto? " o "¿Qué es lo que atrae esta emoción?". Al intentar responder estas preguntas con honestidad y transparencia, se puede ganar una mayor comprensión de nuestra propia motivación y valores, esto es lo que puede influir en nuestras decisiones



La toma de decisiones es un proceso complejo que involucra una interacción entre la mente racional y las emociones. A menudo, nuestras emociones pueden nublar nuestro juicio y llevarnos a tomar decisiones impulsivas o irracionales. Sin embargo, la ciencia de las emociones ofrece herramientas para comprender y manejar nuestras emociones de manera más efectiva, lo que puede conducir a decisiones más informadas y satisfactorias.

La ciencia emocional nos enseña que nuestras emociones son contagiosas y esto puede afectar a aquellos que nos rodea. Al momento de tomar decisiones importantes, debemos considerar como nuestras acciones afectan a los demás, y buscar un equilibrio entre nuestras necesidades y la de los demás.

Al combinar la ciencia emocional con la mayéutica, podemos desarrollar una mayor conciencia emocional tomando decisiones más informadas y éticas. Al honrar nuestras emociones como guías valiosas y aprender a gestionarlas de manera efectiva, mejorando la calidad de vida y las relaciones con los demás.

Uno de los principios fundamentales de la ciencia de las emociones es que todas las emociones tienen un propósito adaptativo, incluso aquellas que pueden parecer negativas o perturbadoras. Por ejemplo, el miedo puede ser una señal de peligro inminente, mientras que la tristeza puede ser una respuesta natural a una pérdida significativa.

Al reconocer y respetar estas emociones, podemos utilizarlas como información valiosa para tomar decisiones más conscientes.

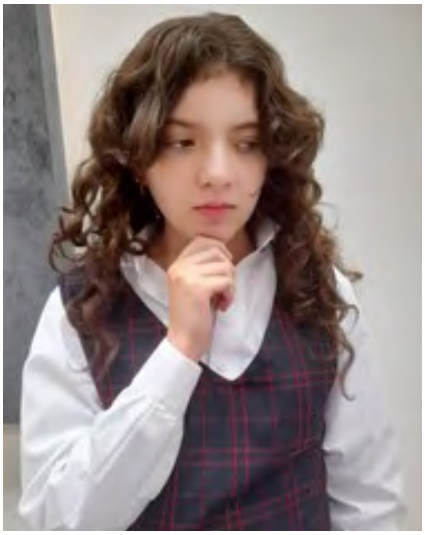
PREGUNTAS QUE REALIZA LA MAYÉUTICA

Aplicando el método de la mayéutica, podríamos hacer preguntas para profundizar en las ideas y conclusiones del artículo:

1. ¿Qué estudios o investigaciones respaldan la idea de que nuestras emociones afectan nuestras decisiones?

2. ¿Qué ejemplos se proporcionan en el artículo para ilustrar cómo las emociones pueden llevarnos a tomar decisiones irracionales?

3. ¿Cómo puede la comprensión de la ciencia detrás de las emociones ayudarnos a tomar decisiones más informadas?





Daniela Gerardino
Huertas / 10B







BRIGITTE LECLERCQ: UNA VISTA AL ACOSO CALLEJERO DEL PRESENTE Y FUTURO CON UN TOQUE DE PASADO

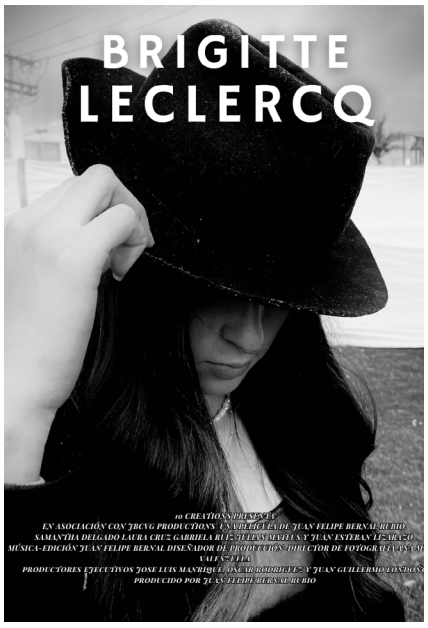
Por: Juan Felipe Bernal / 10A

Para nuestro proyecto de síntesis, los estudiantes de décimo grado creamos un cortometraje sobre el acoso callejero, integrando los conocimientos de matemáticas, ciencias sociales y filosofía. Nuestra idea era mostrar a través de un cortometraje noir detectivesco la relación con algunas cifras, proyecciones, leyes, derechos y mayéutica.

Para este ejercicio comenzamos definiendo diferentes roles para las 52 personas involucradas, desde director y guionista hasta extras y sonidistas. Luego, basándonos en una historia real, creamos una sinopsis que presentaba un mundo donde unos simples piropos eran tan graves como un asesinato, explorado a través de la investigación de detectives nacionales e internacionales.

El guion, compuesto por 6 escenas y 34 personajes, fue cuidadosamente elaborado para incorporar los temas de manera estratégica, evitando volverse demasiado técnicos y aburridos para el público.

Durante el proceso de grabación, creamos sets y adaptamos espacios dentro del colegio para recrear el entorno exterior, complementado con objetos de época. Aunque desafiante logísticamente, este paso fue crucial para obtener resultados satisfactorios.



Con 60 horas de trabajo acumuladas, avanzamos al proceso de edición, donde dotamos al cortometraje de un estilo film noir, asegurando que cada pieza encajara como un rompecabezas y proporcionando un toque profesional. También creamos una animación introductoria para contextualizar el video.

Finalmente, el cortometraje se estrenó el 10 de abril ante nuestros compañeros, y posteriormente fue presentado ante profesores, directivos, estudiantes y padres. La recepción fue positiva, lo que nos llenó de satisfacción por el proceso y el resultado logrado. Como creador y director, agradezco a mis compañeros y a todos los espectadores por su apoyo y comentarios favorables.



UNA ENTREVISTA DESPREVENIDA

Por: Vocacional Salud Mental

La Vocacional de Salud Mental se convirtió en un espacio de reflexión, análisis y construcción para la promoción del Bienestar Emocional de los estudiantes participantes y la comunidad en general.

Realizamos una entrevista dónde algunos de sus participantes respondieron desde su experiencia en este espacio.

1. ¿Qué es para ti la Vocacional de Salud Mental?

Juan Felipe Corredor 8A: Sirve para el desarrollo de la inteligencia emocional y el buen uso de las capacidades mentales en diferentes situaciones.

Martín Lamadrid 8A: La vocacional de Salud Mental es un lugar en el que convivimos y mejoramos nuestros hábitos.

Santiago Arias 8B: Que es una vocacional que nos ayuda con nuestra salud mental y nos ayuda a mejorar para nuestra vida diaria y para resolver situaciones.

Juan Martín Orozco 8B: Para mí la vocacional es un lugar donde podemos autoconocernos y saber los riesgos a los que estamos expuestos.

Juan Martín Fonseca 8A: Para mí es un espacio donde se pueden conseguir nuevos aprendizajes que pueden servirnos para el uso diario.

2. ¿Qué has aprendido en la Vocacional de Salud Mental?

Juan Felipe Corredor: He aprendido cómo poder manejar correctamente las emociones en todas las situaciones.

Martín Lamadrid: He aprendido que tener una buena salud mental es muy importante en nuestras vidas.

Santiago Arias: Que todos tenemos problemas y que se pueden mejorar nuestra salud mental.

Juan Martín Orozco: He aprendido los riesgos que tenemos como adolescentes, también he aprendido el respeto y diferentes valores.

Juan Martín Fonseca: Yo he aprendido nuevas cosas sobre cómo tener una mente más fuerte y no ser susceptible o influenciable.

3. ¿Qué temas se trabajan en la Vocacional de Salud Mental?

Juan Felipe Corredor: Los temas de prevención del suicidio y los temas de situaciones comunes controlables desde la salud mental.

Martín Lamadrid: Uno de los temas más importantes que se trabajan en la vocacional es la importancia de la salud

mental en la vida de las personas y en la propia.

Santiago Arias: Aprendemos sobre los problemas de la salud mental y sus posibles soluciones y abordajes.

Juan Martín Orozco: Hemos abordado temas como la prevención en salud mental, factores de riesgo y factores de protección y la construcción de diferentes valores.

Juan Martín Fonseca: Hemos hablado de problemas de la salud mental sus soluciones factores de riesgo y factores de protección.

4. ¿Qué es lo que más te gusta de la Vocacional de Salud Mental?

Juan Felipe Corredor: Trabajar de la mano con mis compañeros y poder generar conocimiento con ellos.

Martín Lamadrid: Que es un espacio tranquilo en el que mejoramos muchos aspectos de nuestra vida.

Santiago Arias: Es una manera en la que socializamos y aprendemos juntos.

Juan Martín Orozco: Los diferentes temas que se pueden aprender.

Juan Martín Fonseca: La manera en la que socializamos y aprendemos juntos.

5. ¿Por qué es importante esta Vocacional en el Colegio?

Juan Felipe Corredor: Es importante porque al generar este tipo de espacios salimos de la rutina común.

Martín Lamadrid: Porque a través de esta vocacional se puede ayudar a muchas personas.

Santiago Arias: Porque puede ser de mucha ayuda con personas y sus necesidades emocionales y mentales.

Juan Martín Orozco: Es importante para que podamos aprender a saber cómo afrontar diferentes situaciones.

Juan Martín Fonseca: Porque puede ser de mucha ayuda para personas con necesidades mentales o problemas.

6. ¿Recomendarías esta vocacional a tus compañeros? ¿Por qué?

Juan Felipe Corredor: Sí, porque aparte de la formación intelectual, ayuda a la creación de proyectos para el colegio.

Martín Lamadrid: Sí, recomendaría esta vocacional porque se aprende mucho

Santiago Arias: Sí, porque en esta vocacional podemos aprender sobre la salud mental, sus problemas, sus posibles soluciones y cómo buscar ayuda.

Juan Martín Orozco: Sí, porque es una vocacional divertida en la que se puede aprender.

Juan Martín Fonseca: Yo creo que sí, porque puede serles de mucha ayuda a personas que necesitan hablar con otras.

7. ¿Cómo podemos fortalecer nuestra Salud Mental?

Juan Felipe Corredor: Aprovechando los tiempos que se generen en esta vocacional.

Martín Lamadrid: Se puede fortalecer tratando bien a todo el mundo y solucionar asertivamente los conflictos.

Santiago Arias: Intentando meditar, reflexionar sobre nuestra vida e intentar entender en que podemos mejorar emocional y mentalmente.

Juan Martín Orozco: Autoconociéndonos y sabiendo nuestras fortalezas y debilidades.

Juan Martín Fonseca: Mediante la socialización y hablar con otras personas.

8. ¿Qué puedes hacer si tienes dificultades de Salud Mental?

Juan Felipe Corredor: Generar espacios en los que me pueda expresar y también recibir respuestas.

Martín Lamadrid: Estar en espacios en los que me pueda expresar libremente

Santiago Arias: Intentar buscar ayuda profesional si es muy grave en el estado que estás, puede ser un psicólogo o un psiquiatra.

Juan Martín Orozco: Buscando ayuda si lo consideramos necesario.

Juan Martín Fonseca: Asistir al psicólogo o socializar estos problemas con alguien de confianza.

9. ¿Cuáles son los mayores mitos alrededor de la Salud Mental?

Juan Felipe Corredor: Un mito muy común es que cuando se habla de Salud Mental se refiere a que es únicamente necesario para las personas locas. Esto no es cierto porque todas las personas tienen en algún momento problemas en los que necesitan apoyo social, emocional o en salud.

Martín Lamadrid: Que no es importante y que no nos sirve hablar de salud mental. Esto es mentira porque si alguien no tiene salud mental puede llegar a varios problemas en su vida si no los habla y no les da la importancia necesaria.

Santiago Arias: Que las personas con problemas de salud mental son locos. Esto es mentira, ya que toda persona tenemos problemas y eso no nos hace estar locos.

Juan Martín Orozco: que acudir a ayuda profesional es de locos. No es cierto porque ir con profesionales es para apoyarnos a enfrentar situaciones que no necesariamente derivan a tener un trastorno mental como la locura.

Juan Martín Fonseca: Qué personas con problemas de salud mental son locas. No es cierto porque todos podemos llegar a tener dificultades y problemas a nivel emocional y esto no nos hace estar locos.

SINCRONÍZATE
CON LA SALUD MENTAL

NUESTRA UTOPÍA

(TEXTO INSPIRADO EN EL DERECHO AL DELIRIO DE EDUARDO GALEANO)

I

¿Qué tal si deliramos por un ratito?
¿Qué tal si clavamos los ojos más allá de la infamia para adivinar otro mundo posible?
En este mundo no veo maldad porque
nunca hubo nadie a quien culpar.
Ese mundo simplemente dejó de odiar porque ese lenguaje no sirve en un universo regido por el amor.
Qué tal si deliramos un poquito y pensamos en la derrota como una oportunidad de mejora, donde no se premia al que más ha de gritar sino al que mejor sabe argumentar.
Aprenderemos de las cicatrices del pasado
y renaceremos de ellas.
Seremos arquitectos de puentes,
derribando muros de odio.
La educación será gratuita y accesible para todos,
sin discriminación ni limitaciones.
Las pantallas no serán los distractores de la sociedad.
La educación será implementada para aprender y crear, no para buscar un simple trabajo.
En nuestro delirio, la paz será la norma, sin lugar para las guerras o conflictos armados.
Eliminaremos las fronteras entre naciones,
promoviendo la colaboración global
y la solidaridad entre los pueblos.
La tecnología se utilizará de manera responsable para preservar el medio ambiente y mejorar la calidad de vida de todos los seres humanos.
Imaginemos un lugar donde ya nadie oculte quién en verdad es, pues ya nadie va a tachar o señalar.
El salario de un doctor sea mejor que el de un actor.
Los noticieros quebrarán porque
no habrá nada malo que contar.
Será un mundo que permita medir la grandeza de un alma por la riqueza de sus actos, valores y pensamientos, y no por la riqueza que lo define por su economía.
El estrés se esfumará, y lo único que
haremos será vivir el mundo.
Las escuelas serán espacios de encuentro y diálogo, donde se fomente la curiosidad y se celebre
la diversidad de pensamiento.
La tecnología estará al servicio del ser humano, utilizada para resolver problemas y mejorar la calidad de vida, pero nunca para controlar o manipular.
El amor será la fuerza que guíe nuestras acciones, conectándonos unos con otros en un tejido de relaciones basadas en el respeto, la empatía y la solidaridad.
Será un lugar en el que el odio que siempre sacudió e incitó las guerras, jamás fue aprendido,
jamás fue aceptado ni usado.
La atención médica será universal y preventiva, priorizando el bienestar físico y
mental de cada individuo.
El arte y la creatividad florecerán, nutriendo el espíritu humano y enriqueciendo la vida diaria de todos.
Las fronteras se desdibujarán como líneas fugaces en un lienzo infinito, donde el viento susurrará historias de solidaridad y esperanza.
Las ciudades estarán llenas de árboles en lugar de edificios, y los mares albergarán más peces que petróleo.
Las energías renovables serán las flores que crecen bajo el sol; y la contaminación será como las malas hierbas que arrancamos para mantener la belleza.
Finalmente, la humanidad alcanzará un estado de paz eterna, ya que las armas serán ahora reliquias del pasado; y el mundo será un mosaico vibrante de diversidad donde cada individuo será valorado por su singularidad y contribución a la sociedad.

Por: Once A



II

¿Qué tal si deliramos por un ratito?
¿Qué tal si clavamos los ojos más allá de
la infamia para adivinar otro mundo posible?
En ese mundo, la prioridad global será el ambiente,
existirán prácticas ecológicas para proteger y
preservar la tierra para las futuras generaciones.
La justicia social será una realidad, con imparcialidad
logrará proteger los derechos humanos y
garantizará la igualdad ante la ley.
La vida será como un sueño, se tejerá un mundo
perfecto, bordando con hilos de libertad y justicia:
la unidad será nuestro único prospecto.
La naturaleza limpiará cualquier agobio, pena y
dolor de la gente, la gente hablará con los
árboles de tronco sabio.
Los animales no correrán a la boca de los humanos y
estos dejarán de pensar que nunca se extinguirán.
Las revoluciones del corazón se reducirán para tener
un breve descanso de su ajetreado bombardeo.
Las ayudas que se busquen serán encontradas y la
solución a esta maltratada montaña rusa que llamamos
vida, se convertirá en una caminata por el parque.



Ya no tendremos que preocuparnos por el mundo, ya
no lloraremos las pérdidas, ya no será el mundo y yo,
sino nosotros en uno con el mundo.
Los niños en paz estarán con un futuro intacto
pisando un suelo verde, un lugar sagrado.
No sabremos cuánta vida cuesta un sueldo,
ni cuántos sueldos cuesta la vida de los demás.
Las lágrimas serán ríos que nutran la tierra seca,
y cada cicatriz, un mapa que guíe nuestro camino.
La educación será la llave que abra todas las puertas,
y el conocimiento, el faro que ilumine nuestras mentes.
Levantaremos la mirada de la pantalla
y nos miraremos a la cara.
En la calle risas habrá y los niños
no conocerán otra realidad.
El enfoque en el desarrollo y crecimiento
humano se valorará más que el económico.
Lagos de sangre ya no existirán y la
esperanza florecerá sin cesar.
Las diferencias serán motivos de celebración
en este mundo de amor y comprensión.
El dinero perderá su encanto, aunque
siendo sinceros nunca lo tuvo.
Los abrazos serán moneda corriente, las risas
resonarán en cada esquina y los problemas se
resolverán con un juego de mesa.
La justicia será un derecho universal que no
entiende de poder ni de amo.
La violencia será un recuerdo despreciable, se volverá
una manifestación inmemorable e inadmisible.
El desconsuelo será un sentimiento efímero,
transformándose prontamente en una motivación
para actuar y no perecer.
En ese mundo, dejaríamos de estar esclavizados
a objetos sin mayor sentido, y por fin
conectaríamos con los demás.
Aunque nuestro conocimiento tuviera la
clave para destruir el mundo, no lo haríamos.
En el futuro, compartir será más importante que
poseer, y el dar sin esperar, el mayor placer.
No habrá calle sin árbol, solo bosques sin calles,
porque no habrá centímetro en donde verde no halles.
Será un mundo de paz y certeza,
donde la seguridad es promesa.
Y el despertar será ameno, sin preocupaciones;
pues el aire de limpieza será libre de emisiones.

Por: Once B



AUTONOMÍA Y RESOLUCIÓN

Por: Christopher Marting Patiño / 7B

En la vida hay ocasiones en las cuales tenemos que tomar decisiones difíciles o resolver un problema, pero sin saber cómo. ¿Realmente tomas tus propias decisiones o sin que te des cuenta dejas que otros la tomen por ti? ¿Siempre resuelves los problemas con charlas o siempre es a través de la pelea?

Teniendo en cuenta lo anterior sabes ¿Qué es la autonomía y qué es la resolución? Este artículo te dará las respuestas que estás buscando.

¿Qué es la autonomía?

Es la capacidad de cada persona para darse reglas a sí misma o de tomar decisiones sin la ayuda de otros. La autonomía permite que como individuos decidamos en situaciones de gran dificultad o que requieren una respuesta rápida y eficaz.

Uno de los indicadores más visibles de que tienes autonomía es la presencia de la asertividad en tu vida, que es una estrategia que tiene que ver con expresar lo que piensas, de manera directa y sin dudas, así como de reclamar lo que te corresponde, sin incurrir en actitudes agresivas. Además de ser una habilidad que está asociada con una autoestima sana.

¿Qué es la resolución?

Es la combinación de conocimientos y habilidades que puestas en práctica permiten comprender e intervenir, de manera pacífica, en un conflicto entre dos o más personas.

Todo lo mencionado anteriormente lo podemos relacionar con nuestro espacio en el Hispano, porque hay ocasiones en donde tenemos que enfrentarnos a este tipo de situaciones en donde debemos ser autónomos para resolver. Por eso en nuestro espacio escolar tenemos apoyo con la materia 'DES', con las vocacionales 'Sincronízate - Salud Mental', seminarios temáticos de orientación profesional y programas de inmersión locales y foráneos. Contamos con muchos recursos que nos permiten establecer una relación entre autonomía y resolución a la hora de tomar nuestras decisiones.

¿Para qué nos sirve entonces conocer sobre autonomía y resolución?

Para establecer procesos en los que no se dependa de los demás y son importantes tanto como dentro y fuera del colegio, para saber resolver un conflicto con el fin de que no pase a otra cosa más grave que nos pueda afectar a nosotros y también a los de nuestro entorno.

LES FAMILLES FRANCOPHONES D'AUJOURD'HUI

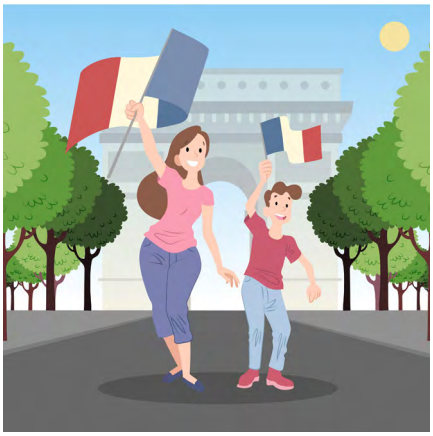
Por: María Paola Galindo / Docente

Le projet de synthèse a été toujours un programme très important pour notre école. Cette année, nous avons travaillé ce magnifique objectif avec les élèves de septième année et nous avons été en partenariat avec les classes d'anglais et philosophie.

Le sujet choisi pour la classe de français a été la famille et plus particulièrement la famille francophone. Les élèves ont été pleins d'idées, la prof leur a donné un pays et une famille francophone à représenter et c'est parti, nous avons commencé à travailler.

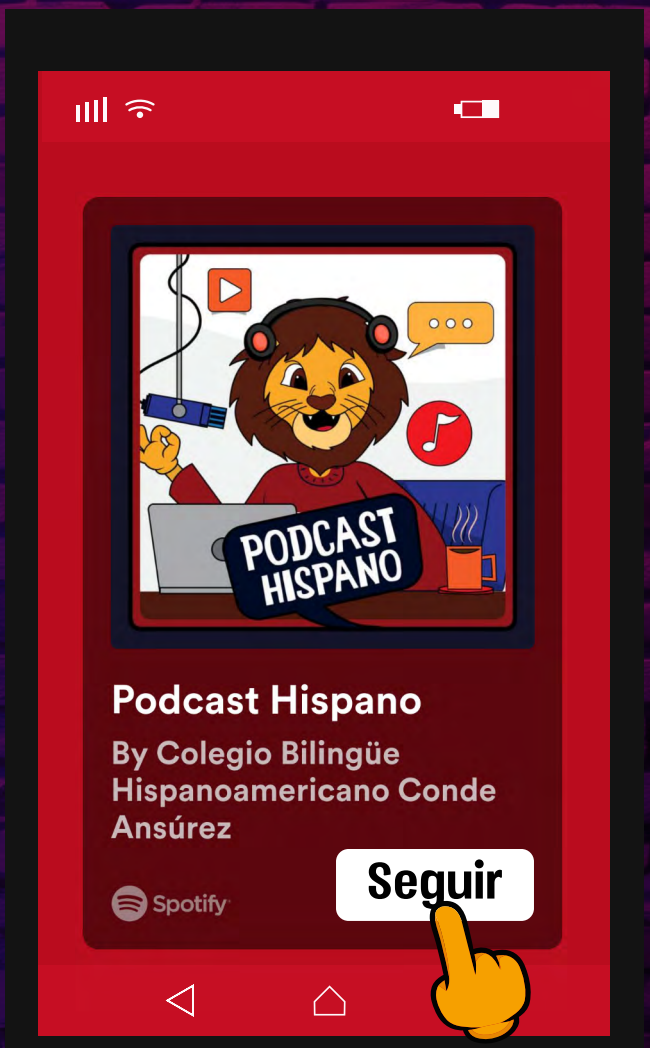
Au début, les étudiants se sont souvenus comment présenter la famille en français, puis ils ont commencé à faire des recherches sur les différentes familles francophones et, bien sûr, nous avons pratiqué la prononciation!

Ce projet a été vraiment charmant car nous avons eu l'opportunité de mélanger trois classes et obtenir une parfaite harmonie entre les différents sujets. De même, les étudiants se sont sentis de plus en plus confiants de pouvoir s'exprimer en français. Et finalement, ils se sont approché plus à d'autres cultures à travers de ce magnifique objectif.



SÍGUENOS EN Spotify

PODCAST HISPANO





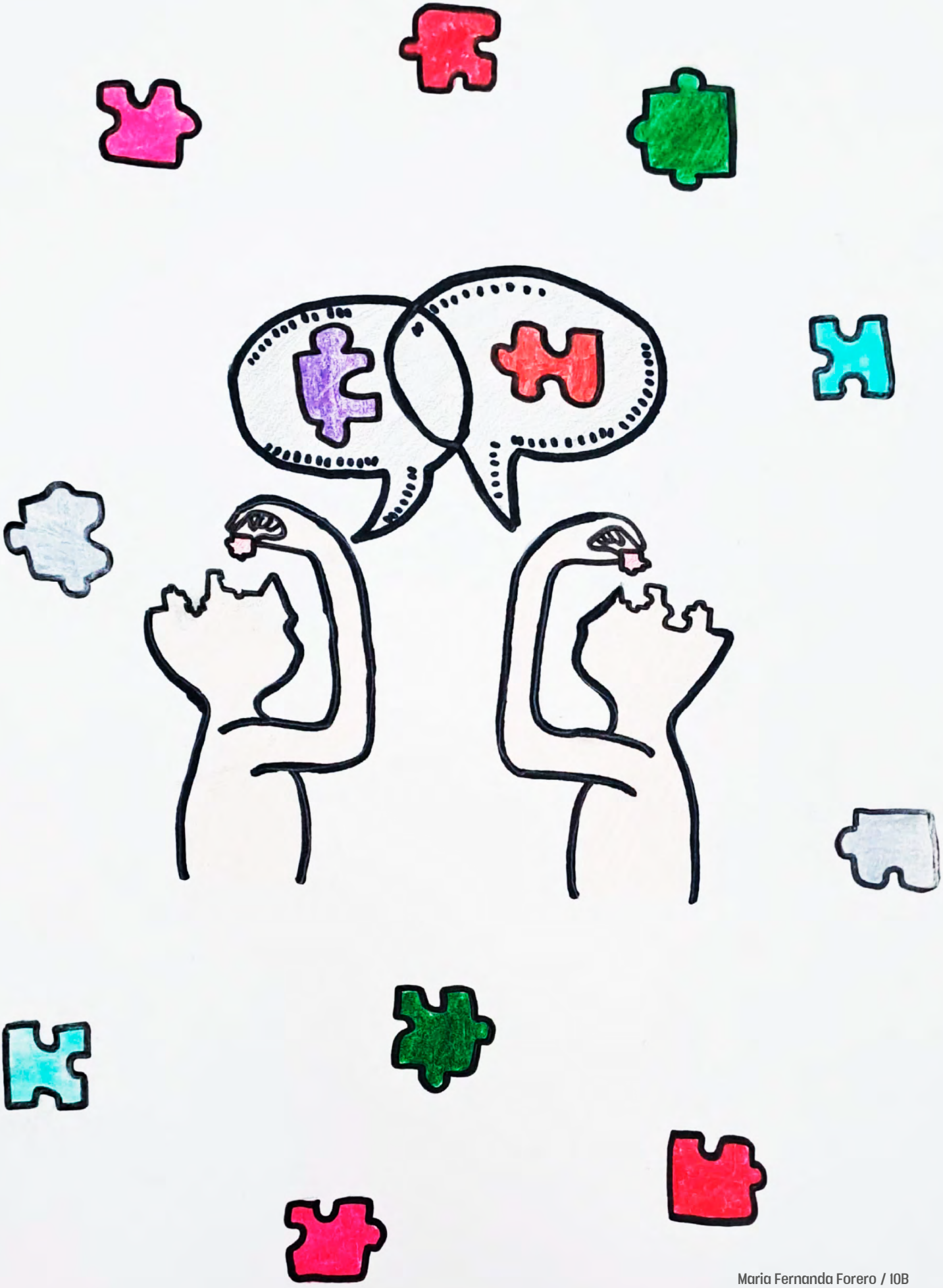






Y DISFRUTA TU
AUDIOSERIE FAVORITA

ESPERA LA NUEVA AUDIO SERIE,
ECUACIONES EMOCIONALES,
STAY TUNED



Maria Fernanda Forero / 10B



CENTRO CULTURAL BIBLIOTECA SALVADOR DALÍ: ARTE PARA LA ESPERANZA

Por: Sofía Farietta / CCB

"El arte no es lo que se ve; el arte es la brecha"
Marcel Duchamp

Una de las primeras preguntas que surgen al acercarse al mundo del arte es: ¿por qué hacerlo? Es una pregunta que se le hace frecuentemente a los artistas, tal vez porque como espectadores nos parecen relevantes las motivaciones de alguien para dedicarse al arte o, cuando se trata de contextos históricamente complejos, porque puede ser increíble que alguien decida dedicarse a la creación. Cuando nuestra cotidianidad está llena de circunstancias dolorosas, ¿por qué dedicarse al arte?

Esta y otras preguntas similares han rodeado la carrera artística de Samuel Rincón, el artista invitado para la última exposición del Centro Cultural Biblioteca Salvador Dalí. Este espacio recibió la exhibición *"Vida: Cotidianidad y Resiliencia"*, una muestra en torno a la capacidad humana para perseverar y encontrar belleza, incluso en las circunstancias más difíciles.

Samuel Rincón nació en Santander y creció conociendo de primera mano el conflicto armado en Colombia. El arte dentro de su cotidianidad fue una forma de comprender y procesar la realidad en la que vivía. Las obras expuestas son fruto de una búsqueda del artista por símbolos que hicieran honor a la resistencia que se requiere para levantarse con esperanza cada día en medio del abandono y el conflicto.

> **"El arte dentro de su cotidianidad fue una forma de comprender y procesar la realidad en la que vivía."**

Es así como Samuel en su búsqueda artística llegó al diente de león como símbolo recurrente. Esta planta, capaz de crecer y prosperar en los terrenos más inhóspitos, se convirtió en una metáfora poderosa de la resiliencia y la autodeterminación. Las imágenes de dientes de león surgiendo entre grietas de cemento o floreciendo en paisajes desolados buscan ser un recordatorio de que la vida siempre encuentra una manera de persistir, un mensaje especialmente significativo para nuestra comunidad escolar.

El impacto de la exposición dentro de nuestro colegio fue palpable en el *Rincón de lo aprendido*, un espacio para que los estudiantes, inspirados por las obras de Samuel, plasmaran sus propias reflexiones sobre diferentes problemáticas que los conmovieron personalmente. Al destacar la capacidad del arte para reflejar y mejorar la realidad, esta experiencia no solo celebró la belleza de la vida cotidiana, sino que también impulsó a nuestra comunidad a apreciar la importancia de la autodeterminación y la empatía social.



LOS SUPERPODERES OLVIDADOS:

HABILIDADES EMOCIONALES DEL PROGRAMA D.E.S.

Por: Vocacional Salud Mental

Los últimos años la industria cinematográfica ha puesto de moda a los superhéroes que desde finales de los años 30 han acompañado a varias generaciones desde la primera aparición de Superman.

Las capacidades excepcionales, esas habilidades que usaban los superhéroes para combatir el mal y salvar al mundo, se convirtieron en el deseo de chicos y grandes en su imaginación. La pregunta, ¿qué superpoder te gustaría tener?, implicó esa fantasía de todo ser humano para resolver problemas imposibles o salir de situaciones en las que nos sentimos personal o socialmente en peligro.

Sin embargo, no es necesario tener estas habilidades como ser invisible, tener superfuerza, ver a través de los muros, volar, tener hipervelocidad, teletransportarse, leer la mente, entre otros. Simplemente, podemos volver a nosotros mismos y darnos la oportunidad de descubrir esos "súper poderes" que son innatos, pero que no hemos explorado.

Aquí tenemos algunos de ellos. Anímate a descubrirlos y darles uso en tu día a día.

Superpoder 1: Autoconocimiento y autoestima

Por: Julia Perico y Ana Sofía Ávila / 8º

Una autoestima equilibrada se caracteriza por reconocer, nuestras fortalezas y debilidades de manera saludable y realista, teniendo clara nuestra valía personal. Esto implica reconocer con humildad nuestras fortalezas y áreas de mejora.

También, permite apreciarnos para fortalecer nuestras habilidades y trabajar en nuestras áreas de mejora que hoy pueden ser en las que tenemos mayores dificultades. Todo esto sin menospreciarnos o sobrevalorarnos. Hoy construir una imagen positiva de uno mismo es parte integral de tener una autoestima equilibrada. Esto implica reconocer nuestros logros, valorarnos como personas y cultivar una actitud optimista hacia nosotros mismos y nuestras capacidades.

La autoestima y el autoconocimiento son súper poderes porque nos empoderan para enfrentar la vida con valentía y autenticidad.

Superpoder 2: Toma de decisiones

Por: Ana Sofía Benavides, Gabriela Quiñones y Nicolás Castellanosn / 7º

Como estudiantes tenemos preocupaciones y a veces podemos llegar a tomar decisiones a la ligera o apresuradamente. Antes de tomar cualquier decisión tenemos que ver las posibles opciones tanto positivas como negativas y lo más importante, no tomar decisiones impulsivas sin un contexto previo. Para tomar una buena decisión hay que informarse, no decidir sin consultar o sin contexto o ayuda, preguntar y cuestionarse todas las posibles decisiones que puedes tomar y sus consecuencias.

Hoy veamos algunos ejemplos:

- **Hacer copia en un examen**

Si lo haces: Podrías sacar una mejor nota sin esfuerzo, pero podrían descubrirte y anularte el examen podrías afectar a otra persona. También puedes faltar a tus principios, de honestidad, sinceridad e integridad.

Si no lo haces: Tendrás que esforzarte más para sacar una mejor nota y lo mejor será obtener una nota honesta y aprenderás más.

- **Mentirle a tus padres**

Si lo haces: Sentirás remordimiento por haber engañado a tus padres y podrías perder su confianza.

Si no lo haces: Va a haber más confianza entre tus padres y tú, no habrá secretos y serás más honesto, además ellos podrían orientarte mejor en lo que vas a hacer.

La toma de decisiones informada es un superpoder porque te hace crear tus propias opiniones, te ayuda a conocerte a ti mismo y previene que hagas cosas de las que puedes arrepentirte o tener consecuencias que no deseas en tu vida.

Superpoder 3: Resolución de problemas

Por: Luis Carlo Tovar y Samuel Rozo / 9º

Los problemas son situaciones que se nos presentan diariamente y que nos invitan a enfrentarlos para solucionarlos y crecer y podemos hacerlo con una motivación adecuada y sabiendo abordar los desafíos para facilitar su solución para seguir adelante.

Hay diversos desafíos en nuestra vida, están los personales, académicos y los sociales.

Para enfrentar los desafíos personales podemos hacerlo con una motivación adecuada, teniendo en cuenta lo que queremos llegar a ser.

Los desafíos académicos pueden enfrentarse desde las metas que queremos alcanzar y buscando apoyo de otros para mejorar en lo que necesitamos

Los desafíos a nivel social se enfrentan desde la socialización, poder hablar con los demás y teniendo una comunicación asertiva y clara.

Veamos una historia:

A Luis Carlo se le murió un pez que en ocasiones cuidaba, este se llamaba Jorge. Pero como Luis era un niño no era tan responsable y Jorge murió.

Para Luis era muy frustrante porque ya era Jorge III y los otros Jorges había muerto también por descuido. A pesar de esto, Jorge II era muy importante para Luis, pues no tenía muchos amigos. Con el tiempo pudo llegar a superar su muerte identificando que podía hacer amigos de otra especie: la humana y encontrar personas en quien confiar.

La manera en que pudo transitar este suceso fue consiguiendo más amigos y entendiendo que siendo más responsable, podría ayudarle a comprender la importancia del cuidado de otros, así fuera un pez.

Resolver problemas es una habilidad muy importante en nuestra vida, y es un superpoder porque nos ayuda a enfrentar las situaciones y darle soluciones realistas y confiables. Esto evita huir de los problemas que al final nos seguirán persiguiendo.

Superpoder 4: Comunicación efectiva

Por: Abril Méndez, Isabella Hincapié, y Camila Torrealba / 6º y 7º.

Una persona que se comunica de manera efectiva suele tener habilidades como escuchar, expresarse con claridad, empatizar con los demás, adaptarse al público y transmitir sus ideas de manera coherente y persuasiva. Comunicarse efectivamente Evita problemas por malentendidos y la tergiversación de la información porque se podrían ver afectadas las relaciones sociales.

La asertividad en la comunicación es un factor importante, pues nos ayuda a mantener un diálogo calmado y respetuoso, expresando nuestros sentimientos y pensamientos sin herir los sentimientos de los demás personas.

Algunos tips para tener una mayor asertividad al momento de comunicarse son:

- Escuchar y evaluar el contexto
- Utilizar un lenguaje sencillo con palabras positivas
- El tono de la voz y el lenguaje no verbal tienen un papel importante
- Transmitir confianza, ser coherente y respetar a otros
- Cuidar tus emociones
- Asegurarse que el mensaje se entendió

La comunicación asertiva y efectiva es un superpoder porque nos ayuda a expresarnos de forma clara y respetuosa, a ser capaces de comunicar ideas y pensamientos de manera concisa y convincente.

Superpoder 5: Autodisciplina y Motivación

Por: Sara Sánchez, Sofía Chiquillo y Luciana Zuluaga / 6º y 7º.

En ocasiones, cuando las cosas no salen como esperamos a pesar de nuestro esfuerzo y dedicación, debemos recurrir a nuestra capacidad de motivación y disciplina personal.

La motivación a largo plazo tiene que ver con las metas que se quiere o se desean cumplir en los próximos meses o años. Para mantenerla debemos tener metas claras, pues nos ayudan a alcanzar mayor productividad y reforzar nuestra autoestima, estableciendo rutinas que podamos llevar a cabo y mantener en el tiempo. Hoy otro punto importante es tener metas alcanzables, es decir, que son realistas y posibles de lograr con los recursos con los que se cuenta. Cuando las metas son realistas, hoy disminuyen el estrés y la presión asociados al alcance de los objetivos.

La autodisciplina y la automotivación son considerados superpoderes porque cuando se utilizan las tareas se realizan de manera más efectiva y productiva.



Hanna Isabella Castellanos Rivera / 9B

REVISTA DE PUBLICACIÓN SEMESTRAL. EDICIÓN No 36. JUNIO 2024 ISSN No. 22564357

SÍGUENOS EN
HISPANOBOGOTA
HISPANOCONDE
PODCAST HISPANO
CANALHISPANO
HISPANOAMERICANO.EDU.CO

Colegio Bilingüe
Hispanoamericano
Conde Ansúrez

CAMBRIDGE
International Education
Cambridge International School