

JOPELAO MAGAZINE

Columnas independientes sobre la actualidad de Colombia y el mundo
Del 11 oct. al 24 Oct. de 2020 Edición n. 07 www.ojopelaomagazine.co

EL CERREJÓN CAMBIÓ LA HISTORIA DE LA ECONOMÍA GUAJIRA





NUNCA TE RINDAS.

NUNCAS CEDAS.

Por Alvaro Uribe Cerchar

 @alvarouribecerchiaro

 @alvarouribecerchiaro

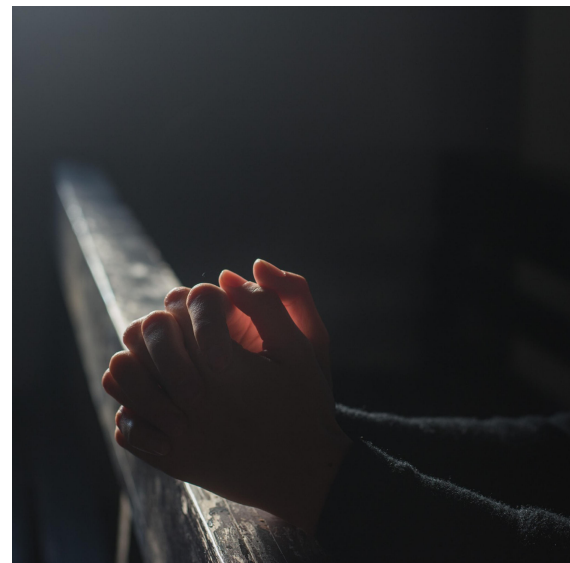
 @alvarouribecer

Nunca te rindas. Nunca cedas. Continúa más allá de esos momentos en los que te quieres rendir. Siempre se pone más oscuro antes del amanecer.

¡Confía en Dios!

En pocas palabras: no te rindas. Cuando los tiempos malos se vuelven insoportables, da un paso atrás y deja que el señor luche por ti. ¡Todos los días vendrán cosas! Tú lo has vivido. Yo lo he vivido. Todas las personas han experimentado algún nivel de frustración y dolor en medio de los sucesos diarios de la vida. Nadie es inmune a las realidades de la vida. En esos momentos difíciles no existe nada mejor que confiar y por nuestra esperanza en quien nos amó. Me dijo a mí mismo: «Confía de nuevo en Dios», que el SEÑOR ha sido bueno contigo. Salmos 116:7

Busquemos a Dios con nuestro corazón, confiando y creyendo que Él nos escuchará y nos ayudará. Dios ha sido bueno con nosotros.



Oración del día: Amado Padre, tú sabes dónde soy débil y en qué área me falta determinación. Quédate cerca de mí, Señor; te pido especialmente que en los días en los que siento que no puedo continuar, tu amor se haga presente en mi vida. Ayúdame a sobrepasar la noche oscura aferrado a tu mano. ¡Amén!

Si deseas recibir imágenes y lecturas diarias escríbenos al +57(312) 262-9916



EL CERREJÓN

CAMBIÓ LA HISTORIA DE LA ECONOMÍA GUAJIRA

Por Hernan Baquero Bracho

 [hernan.baquerobracho](https://www.facebook.com/hernan.baquerobracho)

 [@hernan_baquero_bracho](https://www.instagram.com/@hernan_baquero_bracho)

 [@hernanbaquero1](https://www.twitter.com/@hernanbaquero1)

Antítesis del proyecto. parte de nuestro desarrollo es nuestro.

Desde el inicio de la construcción del proyecto Cerrejón Zona Norte, por parte de la multinacional Morrison-Knudsen Company, INC. A cargo de Joseph F. McKee, como vicepresidente de MKI, quien obró en nombre de la asociación Carbocol- Intercor para poner en funcionamiento el complejo Carbonífero más grande y competitivo de América del Sur, han pasado muchas cosas especialmente para La Guajira. Proyecto que se convertía en la esperanza y redención de esta tierra que no existía para Colombia. Terminado el proyecto se inicia el complejo con la primera exportación hacia Europa de un millón de toneladas en el año de 1985, a cargo de Intercor, filial de la EXXON y dueña de 50% del Cerrejón Zona Norte, quien en adelante se convirtió en el operador de la operación minera.



Dentro de todo este contexto surge la intelectualidad el economista Guajiro Amylkar Acosta Medina, Ex Ministro de Minas y Energía con su libro “Glosas al contrato de El Cerrejón” y se convierte en el más leído en la región, tal como lo describió el abogado riohachero y quien ostentara el cargo de presidente de la agremiación más importante de profesionales que existía en la época, Amylcar Gómez Deluque en su prólogo: “Glosas al contrato de El Cerrejón”, es un magnifico aporte de Amylkar Acosta Medina al conocimiento exacto de la forma como la EXXON explotará nuestra riqueza carbonífera;

es un estudio muy consciente que denuncia la subordinación de nuestro compartimiento frente a las compañías extranjeras como consecuencia de la poca autonomía del Estado Colombiano”.

Se inicia una etapa de transformación en todos los aspectos de la vida Guajira: empleo de personal Staff en un mínimo porcentaje oriundos de la Península y personal NPT o técnico en su gran mayoría oriundos de nuestro departamento. En esta etapa se originaron importantes foros todos de gran magnitud, fue la época de mejor florecimiento intelectual que tuvo La Guajira, como la asociación de profesionales de La Guajira, la cámara de comercio de Riohacha, la corporación de amigos de La Guajira y líderes gremiales y políticos irrumpieron en todos los frentes en la década de los 70 y de los 80. Sobre las ventajas y desventajas del inicio de la construcción y operación de la Mina de Carbón a cielo abierto más grande del mundo, nunca hubo acuerdos y si los hubo fue a regañadientes.

Como les digo desde esa época ha sido mucha el Agua que ha corrido por ese cauce. Después vino la otra etapa, la venta del complejo carbonífero a la multinacional Carbones de El Cerrejón Limited primero por parte del socio Colombiano Carbocol y luego por parte del operador Intercor y en esta nueva etapa La Guajira a través de la institucionalidad de la gobernación entró a formar parte de ese entorno Minero, en la presidencia de Alberto Calderón Zuleta, quien dejó una estela de buenos recuerdos en el departamento, porque él fue quien le dio mayor sentido de pertenencia de que El Cerrejón es nuestro y hubo entonces apertura mental y apertura organizacional entre los altos directivos de la multinacional y la clase política de nuestro departamento. Hasta maestrías hicieron muchos profesionales Guajiros en el complejo Carbonífero. Luego en la presidencia de Leon Teicher hubo más participación y mayor injerencia en los temas concernientes al desarrollo Guajiro, hasta el punto que el alto ejecutivo nos cantó verdades en un foro sobre rendición de cuentas en el

Centro de Convenciones Anas Mai por el mal uso que le habían dado y le estaban dando a los recursos provenientes de las regalías. Verdades muy fuertes pero que eran ciertas. El Cerrejón comenzó a hacer parte de nuestro desarrollo y de nuestro engranaje administrativo y por ende se ha convertido en el motor de la economía Guajira. Ahora en la presidencia de Claudia Bejarano, quien fuera mi compañera de trabajo en la división de contabilidad financiera del departamento de Contraloría en Intercor, ha hecho una carrera brillante en la empresa minera y de ahí que ha llegado a la presidencia de la multinacional minera y le ha tocado un gran desafío con los bajos precios del carbón aunado a la crisis financiera por la pandemia; la interrelación entre la empresa privada y el departamento se ha acrecentado cada vez más. Existe mayor Sinergia entre la institucionalidad ya sea desde la misma gobernación y de los municipios aledaños a la explotación Minera y la multinacional. De ahí que Cerrejón con la pandemia ha fortalecido su responsabilidad social

con La Guajira y esto hay que aplaudirlo. Cerrejón ha estado presente con las comunidades wayuu en su área de influencia de manera presencial e inclusive dono unas modernas máquinas para hacer las pruebas covid19 de manera más rápida. A pesar de la crisis que está viviendo el mundo con la pandemia en el área económica no ha sido óbice para continuar con su política de responsabilidad social con el departamento. En estos momentos de huelga, la situación cada día se pone más difícil. Ya la península siente y resiente su economía. Dios quiera y las partes lleguen a un acuerdo para reiniciar las actividades laborales y mineras. Mi recomendación es que hay que ceder de parte y parte. En otros casos hay que aplicar reingeniería como la de los proveedores, del personal Staff, de las cadenas alimentarias y de los indígenas Wayuu, pero lo más importante es que existe coherencia entre los altos directivos de la multinacional y la dirigencia gremial, política, cívica y de los diferentes medios de comunicaciones Guajiros, lo que demuestra una vez más que El Cerrejón además de ser

parte de nuestro desarrollo es nuestro.

El contrato de explotación de Carbones el Cerrejón Limited, termina en el año 2034, es decir estamos a 14 años de que finalice la minería del Cerrejón en La Guajira. Es importante que en este tiempo que falta debe haber mayor cohesión entre la empresa privada y la clase dirigente guajira y al mismo tiempo que haya mayor encadenamiento entre los procesos de la multinacional y nuestro entorno. En el tiempo presente, imagínense un momento que el Cerrejón no existiera. La situación sería caótica y muy grave en todos los órdenes, esto indica la magnitud como el Cerrejón mueve la economía guajira.



DE WALL STREET A LA ALTA GUAJIRA

— Por Jose Luís Arredondo Mejía —

El termino ALDEA GLOBAL fue acuñado en 1968 por Marshall Macluhan, uno de los profetas de la información de masas.



Describió en dos palabras lo acontecido con los medios de comunicación masiva, esa revolución no solo impactó y facilitó socioculturalmente la comunicación inmediata y posibilitó que la información suscitada contemporáneamente en los epicentros mundiales se conociera ipso facto en los lugares remotos e insospechados; simultáneamente

permitió enlazar y vislumbrar las repercusiones de lo ocurrido en las urbes con las realidades y hechos económicos y sociales de las regiones apartadas. Hasta hace relativamente muy poco era absolutamente improbable establecer cualquier tipo de vínculos. Hoy día los medios electrónicos de comunicación permiten realizar augurios sobre nuestro entorno con sucesos ocurridos, por ejemplo, en la calle neoyorquina (Wall Street) sede del distrito financiero más famoso del mundo. El hecho económico y financiero motivo de este escrito a no dudar lo tendrá implicaciones en el futuro económico, social, cultural, tecnológico y ambiental de La Guajira.

Los viernes son días icónicos en las sedes bursátiles de las ciudades más importantes del mundo. Han sido particularmente fecundos en la historia financiera al deparar noticias que han sacudido el mundo de la economía y los negocios.

Para no variar el viernes 2 de octubre se dio lugar a un acontecimiento trascendental en el seno de la Bolsa de Valores de Nueva York, sofisticada capital y eje financiero del mundo. Trascendental evento que no debe pasar desapercibido, para que los guajiros comprendamos en donde, y de que estamos hablando y comencemos a coger el rábano por las hojas. El lector que tenga la osadía de leer a este columnista provinciano pensará que carajos tendrá que ver un acontecimiento bursátil generado en la capital del mundo con nuestros lejanos, ignotos y paupérrimos territorios, ¿Cuál es la alharaca? En el siguiente párrafo trataré de sintetizar la relación del suceso financiero con nuestra paupérrima realidad, y en lo posible arrojar luces de cómo puede estar concatenado. Toca hilar fino para encontrar la conexión. El acontecimiento rubrica tendencias que hemos venido exponiendo en columnas anteriores sobre el futuro de las

energías renovables. Una empresa combinada de energía eólica y solar superó en Wall Street al gigante petrolero EXXON MOBIL. Estamos hablando de NextEra la empresa de energías renovables más grande de Estados Unidos que acaba de alcanzar una capitalización en el mercado bursátil más alto que el valor de EXXON MOBIL, por facturación y valor de mercado fue durante décadas la empresa más grande del mundo; en 2007 valía más de USD 500.000 millones, los altibajos en los precios del petróleo en el mercado mundial redujeron su valoración de mercado el viernes 2 de octubre a USD 137.900 millones. NextEra por su lado alcanzó un valor de USD 138.600 millones. EXXON MOBIL perdió durante el 2020 más de la mitad de su valor, al comenzar el año perdió USD 1.700 millones, que es exactamente la cifra que ha ganado NextEra durante el mismo lapso. EXXON MOBIL opera en todo el mundo, mientras NextEra opera únicamente en el estado de La Florida, y en Canadá.

NextEra triplicó su valor en un par de años. En la primera mitad de 2020 firmó contratos de provisión con las empresas de servicios a las que le vende energía por 14,4 Gigavatios de energía de fuentes renovables eólicas y solares por el triple de hace dos años. El valor de mercado de NextEra no solo se funda en su eficiencia como productor, también ha sido impulsado por los créditos fiscales a los proyectos de generación de energía eólica y solar. En cualquier caso, el desarrollo tecnológico y las tendencias de consumo también aportan lo suyo. La solar y la eólica son las principales fuentes de generación futura de energía y juntos con otras como la geotérmica, la mareomotriz, hidráulica, Biocombustibles, Biomasa, se vislumbran como el futuro limpio y energético del planeta. La Guajira es absolutamente prominente en las dos primeras, a su vez las más importantes.

La potencialidad eólica de La Guajira es inconmensurable. Los 50 proyectos iniciales contemplan la capacidad de generar 7 GW (o 15,000 MW; al sumar 15 proyectos más, o sea 65 proyectos de generación de energía eólica en total, se prevé alcanzarían una producción de 18 gigavatios (GW). El 98% de ellos se encuentran ubicados en los municipios de Maicao y Uribia en un área de 90,000 hectáreas, y la capacidad no se agota allí. Se pronostica que los grandes parques en el departamento se construirán a partir de 2021. El futuro energético de Colombia se encuentra en La Guajira. El potencial eólico del país es de unos 30.000 MW, La Guajira aprovechando solo la mitad de su potencial de energía eólica y de granjas solares producirá la mitad.

Coletilla: incomprensible y contradictoria la renuencia de las tres multinacionales que explotan el carbon en El Cerrejón a buscar una conciliación sin menoscabar derechos adquiridos y sin poner en riesgo la salud de los trabajadores, sobre todo en un escenario en el que se impone aprovechar el mercado cada más escaso y oscuro para el mineral. Las renovables acechan.



Las víctimas tras la ventana

Por Miller Soto



Hay un bello cuento del gran Franz Kafka. Se titula ‘Un mensaje imperial’ y habla de un emperador que desde su lecho de muerte le ordena a uno de sus mensajeros arrodillarse para susurrarle un mensaje que enviaría al más solitario y miserable de sus súbditos. El emperador, dejó partir al mensajero cuando se aseguró de que efectivamente había captado el mensaje que debía entregar. Incluso, para corroborar que lo había entendido, hizo que se lo repitiera al oído. Entonces lo dejó partir a fin de que saliera del palacio central y emprendiera el viaje que lo llevaría a cumplir la tarea encomendada.

Durante el desarrollo del cuento, es inevitable no angustiarse con la travesía del mensajero, quien dispuesto a salir del palacio, debió abrirse paso a través de la multitud de los grandes. Pero no era fácil; pues, para empezar, el palacio central era infinito.

Y aunque el robusto mensajero contaba con las credenciales que le permitían avanzar, su travesía resultaba interminable. Innumerables espacios que —de llegara travesar— terminarían en escaleras, que —de llegar a descender— lo llevarían a los patios, que —de llegar cruzar— lo conducirían a otro palacio con la misma multitud,



los mismos espacios, las mismas escaleras y el mismo patio que lo conduciría hacia un tercer palacio. Y así continuaría un trayecto que duraría miles de años hasta llegar, en caso de conseguirlo, a la última puerta, que —en caso de atravesarla— tendría que cruzar la capital y el centro del mundo para finalmente intentar entregar el mensaje de alguien que a ese punto ya habría muerto.

En fin, el autor describe de modo preclaro la imposibilidad del mensajero para avanzar en cada una de las etapas. Y lo más triste del cuento no es precisamente el esfuerzo del mensajero para realizar su tarea, sino el solitario y miserable destinatario, quien, cuando cae la noche, permanece junto a su ventana, esperanzado, imaginando el arribo del mensaje.

Al leer el cuento de Kafka, no puedo más que pensar en las víctimas de la violencia en Colombia.

Particularmente, las de las farc, el grupo terrorista que se convirtió en partido político por obra y gracia de un acuerdo de paz elaborado por una multitud de poderosos, en exclusivos palacios con espacios de oro, escaleras de intrigas y extensos cementerios con forma de patios. Palacios que a cualquier mensajero —por robusto, hábil y decidido que fuera— le resultaría imposible recorrer.

Pero ahí está el mensajero, que pretendiendo avanzar para llegar a su destino, se topa con intereses, arribismo, ambiciones, burocracia, perversiones y canibalismo. Y ahí está el mensaje, blanco como el valor que en apariencia lo origina. Ambos, sin avanzar, se enredan en las cámaras, en las escaleras y en los patios de un palacio central que luce como aquel sol imperial que mira a las solitarias víctimas como pequeñas y distantes sombras que están ahí, tras la ventana, al caer la noche, imaginándose en sueños que algún día ese mensaje llegará.



Cultura ciudadana, convivencia, seguridad (I)

Por Ethel Cerchiaro Figueroa

[f @ethelcarolina.cerchiaro](https://www.facebook.com/ethelcarolina.cerchiaro) [@ethelcarolinacerchiaro](https://www.instagram.com/ethelcarolinacerchiaro)

Evidente entre nosotros, la ausencia de cultura ciudadana, violencia e inseguridad, experiencias frente a lo cual y en contexto de esa problemática, a la que se suma vandalismo e indisciplina social,



surge determinar si es la cultura ciudadana un factor interviniente de la convivencia y la seguridad ciudadanas, lo que nos lleva a revisar los factores que las afectan, examinar la responsabilidad de la familia, escuela, comunidad y autoridades públicas, en cuanto a su implantación e implementación y que acciones positivas promover, toda vez que vivimos en intolerancia, cultura de la violencia, trampa, alcoholismo, drogas

prohibidas, bajo nivel de denuncia, impunidad, pobreza, falta de oportunidades, educación sin valores, narcotráfico, grupos armados ilegales, corrupción, laxitud y obsolescencia normativa y deficientes políticas en cultura ciudadana, imponiéndose diseñar, implantar, implementar y evaluar integralmente una pedagogía pública social, como eje transversal para ser mejores como ciudadanos y sociedad.

Convivencia y seguridad ciudadana, son factores de importancia capital en el bienestar de la comunidad, que ve afectada su tranquilidad, lo que merece un análisis profundo sobre los factores que inciden en estos asuntos, donde las bajas denuncias indican un subregistro de la actividad delictiva y por ende no muestran el problema real. La inseguridad es preocupación de autoridades y ciudadanos, reflexión que amerita ver todos como contribuir a la reducción de la violencia y la criminalidad, que tiene un alto impacto en la calidad de vida de las comunidades siendo en consecuencia la cultura ciudadana eje transversal de la convivencia y la seguridad ciudadanas,

teniendo en cuenta que hace referencia al conjunto de hechos, actitudes, comportamientos, creencias y capacidades que promueven la buena convivencia, lo que, directamente, genera espacios de seguridad ciudadana. Un comportamiento incivil, de indisciplina o de incultura, que inicialmente se puede interpretar como una contravención que causa intranquilidad, puede terminar siendo una conducta delictiva, lo que afecta proporcionalmente, según la gravedad del hecho, la seguridad ciudadana. Si no hay hechos que alteren la convivencia, la tranquilidad será consecuencia de la seguridad.

Con la cultura ciudadana, plena de valores, ética, urbanidad y civismo como componentes sociales generadores de respeto, acatamiento de las normas de convivencia y obediencia a la ley, se construye convivencia y seguridad ciudadanas, al ir ligadas, lo cual determina que la cultura ciudadana es ese eje transversal que genera espacios de convivencia y seguridad.

Clave en esto es entender, que la convivencia es ese vivir en armonía con el otro, tanto en el ámbito privado como en el público,

lo cual exige el respeto por los derechos y las libertades de los demás, para lograr la paz y la tranquilidad, en una comunidad, y que la seguridad, concepto muy ligado al de convivencia, se concibe como la capacidad del Estado, con la cooperación de la ciudadanía, de lograr condiciones de tranquilidad y convivencia pacífica en la comunidad. Por tanto, podría afirmarse que si no hay seguridad, no hay convivencia y viceversa

Los problemas de convivencia y seguridad, son comunes en las diferentes regiones. La violencia está presente en todas las culturas, en unas con mayor impacto que en otras y nosotros padecemos esta violencia, que se vuelve más compleja por los distintos conflictos que arrastramos además la indisciplina social que no hemos podido superar, lo que obliga revisarnos como ciudadanos que somos, en ruta a propender por una mejor colectividad en la búsqueda y procura de un sólido desarrollo social, humano, crecimiento económico, calidad de vida óptima, progreso e integral prosperidad, lo que si atendiéramos como debería y tendría que ser, más pronto que después ello será realidad y palmaria verdad.



Noviembre

Aterrador

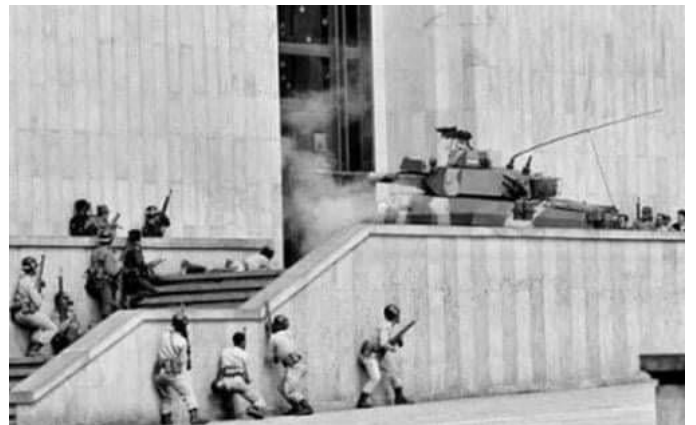
Por: Idy Bermudez Daza

@bermudezidy

idy.bermudezdaza

Un poco antes de las once, comenzaron a circular versiones por los alrededores de la plaza en el sentido de que un comando armado del grupo guerrillero 19 de abril había entrado por el parqueadero a las instalaciones del Palacio de Justicia con el fin acordado de tomarlo por asalto. Un par de horas más tarde, la opinión pública estaba estupefacta, enterada al detalle de las escaramuzas de quienes ponían en grave peligro la supervivencia de las instituciones políticas del país. Se sabía con certeza que el grupo de insurgentes había asesinado a los vigilantes del palacio para poder entrar sin dificultades por el sótano. Los guerrilleros forzaron su ingreso mientras disparaban en forma indiscriminada a quienes encontraron al paso hasta alcanzar los dos primeros pisos de la edificación. Ya cuando un segundo grupo de rebeldes quiso entrar por las puertas en las que habían segado la vida de los centinelas para llevar el armamento necesario a la refriega por las escaleras hasta el último de los pisos adonde se

hallaban los guerrilleros, los nuevos defensores, reforzados, ante la urgencia de las circunstancias, por los cadetes del batallón Guardia Presidencial, lo impidieron con aplomo. En ese instante, el palacio estaba no sólo más vigilado, sino literalmente rodeado por soldados de varias compañías, traídos desde los distintos cantones militares de la capital. En las primeras horas de la tarde, los insurgentes dieron a conocer sus exigencias para liberar a los magistrados de la Corte Suprema, tomados como rehenes en el delirio demencial de los subversivos. Andrés Almarales, quien en nombre de los guerrilleros estaba al mando del operativo para tomar por la fuerza a los magistrados de la Sala Penal de la Corte, anunció desde las primeras horas de la tarde, en medio de



la confusión del fuego cruzado en el interior del edificio, la apertura de un juicio criminal al presidente de la república en la sala de audiencias del alto tribunal, con miras a establecer la responsabilidad de Belisario Betancur por sus supuestas omisiones en el fracaso de los acuerdos de paz suscritos con la cúpula de los insurrectos desde un año antes. La proclama revolucionaria lanzada por el grupo, fue recibida por el gobierno como un golpe a perfidia de quienes habían respondido con violencia a su generosidad ilimitada. El gabinete, reunido en pleno ante la gravedad de los acontecimientos, adoptó la decisión unánime de no acceder a conversaciones de ninguna naturaleza. Las demandas de los asaltantes: el juicio al presidente por su responsabilidad supuesta en el fracaso del proceso de paz, con la posibilidad implícita de sancionarlo con la destitución del cargo en el evento de ser hallado culpable por acción u omisión de la conducta con respecto a la cual se lo habría de convertir en reo, el compromiso de los estamentos estatales de prohibir, mediante la expedición de un acto reformativo de la constitución, la posibilidad de extraditar connacionales al exterior aunque fuesen requeridos por la comisión de delitos en otros países, el llamado a calificar servicios de varios generales en servicio activo, por su probable participación en los actos de represión, cometidos durante las aproximaciones de ambas partes, en las cárceles, contra miembros del movimiento.

Todo aquello llegó a parecer un juego ominoso de terror en el corazón mismo del país. El presidente fue claro en el sentido de que en materia de orden público no estaba dispuesto a ofrecer nada a cambio. Sólo podían ser discutidos los procedimientos formales para la rendición sin condiciones de los violentos. La decisión del gobierno fue contundente: el orden jurídico había sido quebrantado en forma grave por un grupo de insurgentes armados, con riesgo para el mantenimiento de la vida de más de dos centenares de personas. Sólo ellos, los guerrilleros del movimiento 19 de abril, eran los responsables de la absurda situación en ese instante. Y sólo a ellos se les imponía la obligación ineludible de rendir sus armas para lograr el restablecimiento de la legalidad amenazada. La respuesta del gobierno, además del anuncio con relación a su intención de negar concesión alguna a los rebeldes, fue proceder a la reconquista del palacio donde funcionaba el poder jurisdiccional. El paso inexorable del tiempo se convirtió a la vez en otro enemigo imposible de desestimar. Los magistrados por medio del presidente de la Corte Suprema, Alfonso Reyes, se comunicaron con el palacio de La Carrera imbuidos de la esperanza de convencer al primer mandatario de que intentase una ronda de conversaciones con los terroristas por razones humanitarias. La voz quebrada del presidente de la Corte fue escuchada por la nación compungida ante el acontecimiento. Suplicaba un cese del fuego de manera

inmediata para evitar el sacrificio inútil de vidas humanas.

Y aún más, el bien invaluable de su propia vida. En el seno del consejo de ministros prevaleció el criterio militarista. Por una parte, algunos de sus miembros, partidarios de entablar diálogos en la desesperada búsqueda de puntos coincidentes con los asaltantes, aconsejaban a la vez una salida digna para todos mediante conversaciones previas en las cuales se debería partir de los criterios de los convenios suscritos en Ginebra sobre el Derecho Internacional Humanitario. Y, en especial, las normas contenidas en los protocolos adicionales de 1977. Por el otro lado, estaban los amigos de una solución de fuerza: los estamentos militares o quienes se sentían más próximos a ellos, también deseaban resarcir su honor mancillado por los sucesivos acuerdos con los grupos subversivos, en donde su voz no sólo no era escuchada, sino que las fuerzas armadas estaban silenciadas por un gobierno que, a pesar de las circunstancias, parecía haberle apostado a una paz utópica por medio de la vía del diálogo directo con los grupos en armas. El país no quería repetir la terrible experiencia de unos diálogos en medio del fuego cruzado con quienes en forma abierta habían desafiado el orden jurídico. Los medios de comunicación repetían esa misma tarde, hasta la fatiga, las largas conversaciones de los guerrilleros con los representantes del gobierno, cinco años antes, cuando el mismomovimiento subversivo tomó por

asalto la embajada de la República Dominicana. En esa ocasión los contactos o, como se decía en el lenguaje ambiguo de aquellos días inciertos, las aproximaciones con quienes habían violado la legalidad, duraron cuarenta largos días. Ahora, en esta ocasión, cuando el tableteo de las ametralladoras o el golpe seco de los morteros contra los muros del palacio se escuchaban diáfanos en los grandes salones de La Carrera, el presidente adoptaba la decisión de asumir en solitario la responsabilidad absoluta por cuanto pudiera ocurrir durante lo sucesivo en ese singular campo de batalla. Según las palabras del propio ministro de justicia, Enrique Parejo, Betancur delegó, como un último recurso en medio de la desesperación, a los mandos castrenses la reconquista inmediata del edificio. Los militares organizaron la liberación del palacio de justicia como si se tratara de un combate contra un feroz enemigo en exceso superior. Los oídos de quienes asumieron esa tarde la obligación de restablecer el orden público en la plaza de Bolívar, se volvieron sordos para quienes levantaron su voz en el reclamo airado por la máxima prudencia, a fin de evitar un absurdo derramamiento de sangre. En pocos minutos aparecieron más soldados listos para la acometida, más carros cascabel para el asalto, más helicópteros en un sobrevuelo misterioso en el área donde medían sus patéticas fuerzas los contendientes, más ambulancias en las calles aledañas, más cámaras de filmación para llevar el suceso a los más remotos lugares del mundo.

Un cañonazo dirigido al frontón del palacio fue el anuncio del comienzo de la lucha entre los dos bandos en pugna. Ya se habían perdido por completo las esperanzas de lograr una solución para preservar la vida de quienes aún se encontraban en el interior de la mole de concreto. La fuerza descomunal de un tanque de guerra derribó la puerta principal del palacio a las tres de la tarde. Y detrás de él penetró la soldadesca con sus pertrechos de campaña, con la mente puesta en liberar los pasillos, las escaleras, los salones, las oficinas, las salas de audiencias, los baños, de todos aquellos quienes pudieran haber tenido alguna responsabilidad en el asalto de esa mañana al más caro símbolo de la justicia. Los enfrentamientos, las escaramuzas, los disparos cruzados, los gritos de quienes en forma desesperada se aferraban a una esperanza de salvarse, quedaron en el absoluto anonimato. Sólo los reporteros apostados en la plaza pudieron observar como salían en largas filas los empleados, los visitantes, algunos pocos magistrados de la Corte Suprema o el Consejo de Estado, quienes eran llevados por los efectivos de las fuerzas militares hasta la Casa del Florero, donde se había improvisado un puesto para interrogar a algunos sospechosos. Quienes no pudieron explicar sus andanzas en el Palacio de Justicia ese día o no tenían cómo demostrar su identidad o su interés en haber estado ahí esa mañana, terminaron la tarde en las caballerizas de la Escuela de Policía, donde según el testimonio poco claro de muchos de ellos, fueron torturados o

tratados de manera cruel e inhumana por algunos oficiales de alta graduación en el ejército. Entre tanto, la situación en el palacio era desesperada. El uso de la fuerza empleado por los militares responsables de la liberación de los rehenes, había convertido el escenario de la lucha en el campo de una de las más absurdas batallas de la Historia. Salvados en parte los prisioneros de los dos primeros pisos al finalizar la tarde, aún quedaban los rehenes más valiosos adentro. El general responsable de la reconquista, suspendió la operación tan pronto como la noche cubrió con sus sombras la plaza. Y, contra cualquier previsión, como a las siete se desató un voraz incendio en uno de los pisos. Todos los expedientes, las carpetas, los folios, los documentos o las diligencias vertidas a un pedazo de papel se convirtieron, en pocos minutos, en cenizas. Todo parecía perdido para quienes aún no habían sido rescatados de las garras tenebrosas del movimiento subversivo. Casi a la medianoche, el presidente con su gabinete en pleno, abandonó los grandes salones del palacio de La Carrera para ir a descansar. Las llamas, mientras tanto, consumían miles de documentos de importancia para la ardua tarea de impartir justicia en los meses siguientes a la tragedia.

Con las primeras luces del alba, se confirmaron los peores presagios de quienes desde afuera se habían convertido en certeros profetas del desastre. La muerte violenta de doce magistrados se confirmó temprano, mucho antes de que las campanas de la catedral primada anunciaran con sus repiques estridentes el comienzo de la tarde. El balance no podía ser más siniestro. Un poco más de cien personas habían muerto en medio de la batalla desigual en la tentativa de lograr por parte de los militares el control del palacio en ruinas.



EDUCARNOS es la solución....

Por Milka Patricia Solano G.

 @milka.p.gomez

Después de ver como este país patas arriba semana tras semana los diferentes sectores políticos casan contiendas en diferentes direcciones, temas esenciales van quedando ahogados en la realidad porque no están en escala de importancia, no venden noticia ni ganan adeptos políticos, pero que tal si ponemos en contexto como avanza un país educado.

La educación permite que las personas tengan su propio criterio, creen sus propios juicios y exijan a sus gobernantes esmero por sus propuestas, esmero al elegir quien los represente, pensemos porque no es rentable una educación de calidad, la cual representa el 15.98% del gasto público total del año en Colombia, irrisorio si se pretende crecer, crear, emprender y proyectar.

Es realmente de calidad la educación de nuestro país, se puede acceder a ella a una mayor escala, lamentablemente ir a la universidad es casi un trofeo para pocos aunque a la competencia se presenten muchos, es cada vez más cerradas las expectativas de estudiar profesionalmente lo que se quiere, antes que decidirse



por lo que toca según las circunstancias, cuanto puede costar un semestre en una universidad privada de renombre alrededor de 15, 20 millones de pesos como mínimo, para salir a devengar salarios por lo general precarios que no compensan muchas veces la inversión, y las universidades publicas cada vez con menos presupuestos.

Para los colombianos la educación dejó de ser un derecho para convertirse en tema de protestas en las calles, los docentes exigen mejores condiciones salariales, mejor infraestructura más inversión en la educación pública, caso en el que si nuestros impuestos fueran justamente invertidos seriamos capaces de tener una educación completamente gratuita y asequible. Desde que tengo uso de razón veía a mi madre orgullosamente docente salir a marchar por la educación pública estudie en colegio público y para este sector nada le ha sido fácil y nada se le ha regalado,

es lo que debe fortalecerse volviéndolo un sistema sostenible, si el Estado no estuviera lleno de una madriguera de corruptos legalizados nuestro jóvenes tendrían mejores oportunidades de ser mejores personas (valga la redundancia) que las generaciones precedentes.

Desde el principio de los tiempos, se ha reconocido la importancia que tiene el conocimiento y el aprendizaje. Platón escribió: “Si un hombre deja de lado la educación, camina cojo hasta el final de su vida”.

Es por ello que como sociedad debemos apuntarle al conocimiento enseñar a nuestros hijos desde casa que es la solución más sana de resolver conflictos máxime en un país que por décadas ha creído que con las armas se consigue lo que se quiera. Es la educación el eslabón que lleva a la economía a escenarios de éxito.

En la actualidad, la capacidad de los trabajadores para competir se ve obstaculizada por el desempeño deficiente de los sistemas educativos en la mayoría de los países en desarrollo. Y no es Colombia ajena a estas estadísticas, mientras más temprano se formen a los niños estos sistemas obtienen mejores resultados. Los países tienen que mejorar la calidad, buscar la excelencia y ampliar las oportunidades en base a la eficiencia y la equidad.

Esto significa garantizar que los jóvenes desfavorecidos se matriculen y tengan condiciones que les de el acceso a la educación superior como un derecho no como pronostico al azar si se llegasen a dar las condiciones, el conocimiento debe dejar de ser un privilegio de pocos y ampliarse a todos, es por esto que necesitamos gobiernos interesados en verlo como una opción rentable con miras al arranque de una nueva era y no seguir estancados en conflictos que poco o nada han aportado a nuestra historia más que el costo de una guerra sin sentido.

Esperemos ver a nuestros hijos en mejores escenarios saludablemente educados y nuestra historia pueda ser contada desde otra óptica, como una verdadera reflexión de cambio.

Como siempre que Dios te cuide, me cuide y nos cuide a todos.



“SOMOS MÁS QUE COMBUSTIBLES FÓSILES”

Por Miguel Angel Cortez

 [miguelangel.cortez.71](https://www.facebook.com/miguelangel.cortez.71)

Se puede transmitir energía en cantidades ilimitadas, sin cables, a cualquier distancia y casi sin pérdidas" es lo que afirma **NIKOLA TESLA** en una carta enviada a **J.P. MORGAN** el 15 de octubre de 1904.



La Torre Wardenclyffe más conocida como **torre de tesla**, pensada en sus inicios como un sistema de **telecomunicaciones inalámbrico** cuyo propósito cambio debido a la competencia científica entre **TESLA** y **GUGLIELMO MARCONI** resulta de lo más fascinante. **Marconi**, logró antes que **Tesla** transmitir señales de radio desde Francia hasta Inglaterra lo que atrae la atención de adinerados inversionistas de la época.

Tesla, por su parte observa como de manera inalámbrica su torre enciende unas bombillas situadas a algunos metros de esta lo que le lleva a replantear el objetivo de su proyecto ya no serían "**telecomunicaciones**" sino "**energía eléctrica inalámbrica**", Tan ambicioso objetivo nunca vio la luz y Wardenclyffe resultó un proyecto fallido quedando durante mucho tiempo archivado en los anaqueles del olvido hasta que dos (hermanos), físicos rusos **SERGUEI PLEJANOV** y **LEONID PLEJANOV** se dispusieron en el año 2014 reconstruirla y demostrar que a través de dicho sistema se puede suministrar energía limpia a todo el mundo lo cual muy probablemente puede generar la negativa de quienes ya suministran ese servicio. Los hermanos **PLEJANOV** tampoco han contado con suerte y no lograron financiar el proyecto pero manifiestan que no se detienen. Aunque inconcluso no deja de ser fascinante referirse al tema y

dimensionar la perspectiva de tan formidable ingeniero cuya idea cambia por completo la forma de ver la energía.

Con el paso del tiempo y debido a las emisiones de CO2 se hace imprescindible el uso de energías limpias por lo que se han llevado a cabo varias convenciones a nivel mundial donde se habla sobre el cambio climático y se hacen acuerdos para su disminución sin embargo las emisiones de gases invernadero no disminuyen solo hace poco y en medio de la pandemia del coronavirus que aún no cesa se registró una **concentración general de dióxido de carbono** en la atmósfera de **418 partes por millón** la cifra más alta jamás registrada en la historia humana lo más alto en los últimos tres millones de años y durante el confinamiento mundial establece **Richard Betts**, científico de la oficina meteorológica del Reino Unido en informe para **NATIONAL GEOGRAPHIC** de mayo de 2020, lo que le confiere razón al acertado documental "Una Verdad Incómoda" del excandidato presidencial de los EE.UU **Al Gore** estrenado en 2006 y donde asegura

que el cambio climático es un problema de moral y de ética. En Colombia ciudades como **Bogotá DC** y **Medellín** no son ajenas a éste problema y entre marzo y mayo de 2020 declararon alerta amarilla por la mala calidad del aire.

Si el problema consiste en la moral y la ética de las personas nunca sobrarán los artículos para dimensionarlo. Ahora bien, con lo siguiente no pretendo convencerles de que los combustibles fósiles verán su fin es más tal vez nunca se agoten lo que si busco es conducir la mirada hacia otras formas de energía y justo aquí en La Guajira.

Existen diversos tipos de energías limpias; geotérmica, biogás, biomasa, mareomotriz, hidroeléctrica, solar y eólica. Las dos últimas con gran potencialidad en el departamento de la Guajira. "Colombia tiene una radiación solar promedio de 4.5 kW por metro cuadrado mientras que en la Guajira se registran 6 kW por metro cuadrado y la media mundial es de 2.04 kW asegura **Raúl Grajales** experto en medio ambiente de la Universidad de Antioquia, lo que nos muestra de manera clara que en

materia de radiación solar nos ubicamos muy por encima de otros datos. Por otro lado las velocidades de los vientos son cercanas o superiores a los 9 metros por segundo en un rango de 80 metros de altura a partir de lo cual se estima un potencial energético de capacidad instalable del orden de los 18 GW eléctricos asegura estudio de la Asociación de Energías Renovables De Colombia. "El departamento cuenta con un potencial de 15.000 MW sólo en energía eólica y fotovoltaica" dice textualmente el artículo; **“La Guajira todo un potencial energético”** del 28 de agosto de 2017 en **El Tiempo**.

El consumo per cápita de energía en Colombia es de 499 kwh por año y aunque falta mucho para cubrir toda la demanda energética es necesario iniciar con una, dos o todas las energías limpias que se puedan aprovechar ya países europeos como Suecia, Letonia, Portugal, y otros han iniciado es momento de transformar la matriz energética e iniciar la transición hacia las energías limpias, renovables y sostenibles en el tiempo y quien sabe tal vez algún día le demos paso a la famosa **Wardencllyffe**.



A PROPOSITO DE LA PRIMERA FERIA VIRTUAL DE **EMPRENDEDORES** GUAJIROS...

Por Jaimelis Fonseca Sierra

  @jaimelisfonseca

Cuantas historias no hay detrás de nuestros emprendedores guajiros, algunos ya han tirado la toalla, otros por el contrario se han agarrado firme de los aciertos y desaciertos, dando la batalla y recorriendo el arduo camino al éxito. Pero es difícil avanzar cuando otros desconocen el valor de lo que merece apoyarse.

APOYA A LOS EMPRENDEDORES



GUAJIROS

Durante la pandemia han sido muchas las personas a quienes les ha tocado “reinventarse”, ¿palabra trillada? ¡Si! Tal vez lo es, pero su significado es tan exquisito, que vale la pena recordarla, porque reinventarse, no es cambiar quien se es, sino cambiar las forma de estar en el mundo, agotando maneras de salir adelante y soltando la zona de confort. Si nos reinventamos, podemos tener la certeza que hagamos lo que hagamos, las cosas no van a seguir como estaban; algún hielo se rompe, alguna barrera se cae, o despertamos o seguimos dormidos, o nos rendimos o nos levantamos, pero de ese proceso no salimos igual.

Es difícil que los demás crean en nuestros proyectos, cuando ni siquiera nosotros creemos en ellos, a través del tiempo nos hemos anclado en pensar y asegurar que “no hay progreso en nuestra región”, que “nadie es profeta en su tierra” y muchas frases más que limitan nuestra perspectiva de cambio, porque si no crees en lo que haces, nadie va a creerte. Hay que cambiar la mentalidad con una alta dosis de perseverancia, de humildad, servicio, coraje y crecimiento interior. A veces vale la pena batallar contra los riesgos y la incertidumbre, sin aferrarnos mucho a los demás. ¡Ay guajiro! Cuanto talento y riqueza hay en ti y valoras más lo que viene de afuera, cuanto valor hay en las manos y la mente de tus artesanos y emprendedores y los descalificas, dejándolos de último en tus múltiples opciones.

Mis queridos emprendedores, hay que apuntarle al cambio, así que saca las agallas y que, de tu fuerza interior, salga todo aquello que te permita convencer a otros, del tesoro que tiene en manos, demostremos en esta primera feria que no vale la pena deambular como el alquimista, que buscaba su tesoro lejos, mientras este estaba en su lugar de origen. ¿Y tú tesoro dónde está? Emprendedores, vamos a construir nuestra propia leyenda personal, siendo eco de nuestra tierra, luchemos por nuestros propósitos con perseverancia, porque cuando las cosas valen la pena, hay que saber esperar con paciencia, el fruto maravilloso de esa gran cosecha.

Del 12 al 18 de octubre, los emprendedores guajiros se van a apropiarse de sus sueños y terminarán convenciéndote, de porque vale la pena que **¡guajiro apoye a guajiro!** Disfruta de tus riquezas, antes de que otros se deleiten con ellas, así como tú te deleitas más con lo de afuera, que con lo de tu región. **¡Guajiro, apoya a guajiro!**



Mi mejor Traje:

LA GRATITUD

Por: Carolina Diaz Bonilla

 carolina.diaz.58910

 @yarlincarolina

 @yarlincarolinad

Hacer un itinerario por tu memoria es la mejor terapia para recordar y dar gracias a Dios por todo lo vivido, del para que de todo lo sucedido en la historia que diariamente escribes, hoy he querido resaltar la importancia de agradecer a nuestros padres quienes entregan la mejor parte de sus vidas para formarnos, el papel determinante en los seres humanos que desempeña un profesor, ese trinomio que se forma para la formación integral de los alumnos, son ellos quienes transmite el conocimiento y siempre busca encontrar lo mejor en sus estudiantes, son ellos quienes pasan ocho horas con sus alumnos, mi sentimiento y reconocimiento es para ustedes maestros, profesores y docentes que enmarcan el perfil de los líderes del futuro, haciendo posible despertar en niños y niñas las habilidades más escondidas y despertar esos talentos innatos, en lo más profundo de mi corazón recuerdo a mis maestras de primaria con sentimiento de gratitud a mi señor YIYAROIS, quien me enseñó a leer, escribir y seguramente ustedes se trasladan a esa época donde descubrimos la importancia de la lectura y soñamos con un futuro, creyó en mí y participe en cada danza que recuerdo con una sonrisa inevitable y puedo mencionar: los enanitos, el mapalé y la cumbia las tarimas



aparecieron a muy corta edad en la vida de una niña de cinco años que empezaba a descubrir los tesoros escondidos, mi siempre recordada señor BETSY ARREGOCES quien me enseñó a multiplicar, compartir a mantener rectitud y una buena ortografía, a mi inolvidable señor TERE UCROS quien en un tercero de primaria despertó en mí el hábito por la lectura, dramatizando la a fábula la Lechera donde interprete a Juana quien soñaba y construía castillos en el aire antes de vender la leche, una moraleja que fue cimiento para todos en el salón de clases, fue mi señor quien con su enseñanza evidenció mi pasión por la cultura, el arte y el teatro transmitiendo valores y el buen gusto, mi señor ORIANA la profe de cuarto grado, no la olvido las unidades y las decenas fueron unidades de mil pero lo aprendí. Un quinto de primaria donde descubrí uno de mis dones y decidí multiplicar (escribir) aún recuerdo la muerte

de Luis Carlos galán, a mi seño LIBIA HERNANDEZ quien nos dio el tema de la noticia y despertó en mi la pasión por las letras y el buen estilo para describir con palabras hechos y sucesos. Una vida llena de retos, los cuales en estos tiempos no han sido inferior, todo lo contrario, han reforzado las estrategias para que nuestros hijos reciban la mejor formación, simplemente valientes y fuertes.

No se olvida fácilmente quien presto en momentos de angustia un minuto de su tiempo, quien brinda una sonrisa, un buen consejo, no se olvida al vecino que regala un buen día, al amigo, al tendero que te fía, se dice gracias. Gratitude con mi tierra amable nuestra patria la virgen del Pilar y su festival nacional del Carbón, una cita infaltable para disfrutar al son de la caja, guacharaca y acordeón, momentos maravillosos impregnados y sobre valorados por muchos, esta es la importancia de agradecer, cada minuto vivido, recuerdos de gratitud que enmarco con la canción el recorrido del cantautor LEANDRO DIAZ el maestro de la composición quien describe en sus letras la inmensidad de los paisajes y la hospitalidad de nuestra gente Barranquera, terruño de amor, "linda Barrancas hermosa tierra mía" que se viste desde la virtualidad a celebrar la versión número 49 de la máxima expresión cultural de los Barranqueros, su festival.

Es la gratitud la virtud del sentimiento que más humildad concentra y más amor expande, hermosea tu rostro y te hace brillar, despierta en ti una enseñanza, atrae paz espiritual y da sentido a tu visión en la vida, a todos los maestros deseo corresponderle con gratitud su calidad de tiempo y hacer el mejor reconocimiento en vida, por su invaluable misión, les digo gracias la meta es conservar vivos los recuerdos que contribuyen para contar una historia de infancia que nunca podré olvidar.

Es esa gratitud la que convierte pequeños problemas en grandes soluciones y da paso a lo inesperado convertir todo en bendición, un sentimiento convertido en la mayor riqueza, a lo que llamamos la memoria del corazón, la llave que abre la puerta de la sabiduría y la creatividad.

EL universo del saber lo debemos a ustedes Maestros, cada enseñanza en el proceso educativo es lo que hoy me permite caminar con rectitud y afrontar con madurez cada acción convertida en decisión, en lo profesional, personal, en la familia y en el hogar.

Para ti, Con sentimiento de gratitud.



¡A VECES NO ME SIENTO BIEN Y ESO NO ESTA MAL!

Por Ana Julia Zárate B.

 [ajzarate1](#)

 [@ajz_b](#)

 [@lanegraesa_](#)

Creo que todos alguna vez en la vida hemos sentido emociones que pueden ser comparadas con una montaña rusa, más cuando estamos viviendo esa etapa en donde todo se nos junta y creemos que no saldremos de ahí,



pues ahora que ya comprendo ese sentimiento con mi experiencia sé que se llama **CRECIMIENTO**.

Confieso que en ocasiones me he sentido estancada, perdida; a veces he dudado de mi y de lo que soy capaz. Pero les tengo una buena noticia todo esto que llamamos malos momentos, son lo eso momentos, que debemos llamarlo por su nombre: **PROCESOS**.

Algunos son largos otros cortos, lo importante es reconocerlos y saber que tienes que ser necesarios para nuestro crecimiento y avance personal.

Cuando miramos hacia atrás nos damos cuenta de eso y lo más hermoso de todo es que gracias a ello te puedes convertir en un ejemplo para personas que hoy es día están en batalla consigo mismo, por eso es muy importante saberse reconocer en nuestros peores momentos vivir cada paso con paciencia y sobre todo lo más importante cuidar nuestra salud mental y si es necesario buscar ayuda profesional.

Ey! no esta mal estar mal, tú vulnerabilidad no es sinónimo de debilidad, cuando veas que solo fue abono para fortalecer tu jardín te acordarás y dirás sin vergüenza:

FUE NECESARIO PARA CRECER Y ESTAR DONDE AHORA ESTOY.

Haciendo énfasis en la semana de la salud mental te recuerdo que **NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL** y es primordial que cuides de ella cuando sientas signos de alarma cómo:

- Cambios en la alimentación y en los horarios de sueño.
- Incapacidad para afrontar los problemas o las actividades de la vida diaria.
- Sensación de desconexión o retiro de las actividades normales

Pensamientos inusuales o "mágicos".

- Ansiedad excesiva.
- Tristeza, depresión o apatía prolongadas.
- Pensamientos o declaraciones sobre suicidio o daño a otros

Abuso de sustancias.



Preparándonos para futuras epidemias....

Por Dra. María Olarte

@mariolartemd

Los impactos causados por la pandemia de covid-19 en el año aun en curso, aún no han dilucidados debido a que dicha pandemia aún está vigente, ya incluso se habla de 2 rebrote de la enfermedad en sitios donde ya se había eliminados, en algunos países de Europa se dejó reiniciar el aislamiento y el cierre del comercio y de más.

Por lo que debemos prepararnos para posibles reinfecciones e incluso aparición de nuevos virus. Pero surge una pregunta importante ¿Cómo?

Desde el punto vista gubernamental, a nivel mundial deben surgir estrategias y protocolos para saber actuar ante estas situaciones, pero que podemos nosotros directamente desde nuestra casa.

- Debemos fortalecer el sistema inmune, este es quien se encarga de defendernos de cualesquiera infecciones, los hacemos comiendo frutas y verduras, ricas en vitaminas especialmente, el ácido ascórbico que es crucial para este propósito y de minerales que son esenciales.



- Consume frutas como naranjas, mandarinas, frutos rojos, kiwis, guayabas, uvas, piña, así como verduras como hojas verdes, zanahorias, rábanos, tomates, cebollas, brócoli, pimentón en fin ósea asegúrate de consumir más de 5 raciones al día. Con ello aseguraras la ingesta diaria de vitaminas y minerales.
- Debes suspender el azúcar ósea sacarosa o el azúcar común, los alimentos químicos que por nuestro sistema inmune son detectados como ataque a nuestra salud, por ello ataca nuestro cuerpo y se debilitan, por ello si quieres ser fuerte ante infecciones suspende el azúcar.
- Mantén tu porcentaje de grasa periférica en metas, así te mantienes en tu peso saludable, realiza ejercicios de forma periódica, en forma clara evita tener sobrepeso.
- Descansa las horas necesarias, diviértete no todo es trabajo u obligaciones, lo que está pasando actualmente nos ha enseñado que hay cosas que hay que dejarlas fluir porque se salen de nuestras manos, por lo tanto, todo nuestro esfuerzo debe ir a lo que, si podemos cambiar, cosas como nuestra composición corporal, nuestros hábitos, nuestras costumbres nutricionales, el manejo del estrés.

Te invito a que evalúes tu vida y tus hábitos, que debes y puedes cambiar, para ello necesitas convencerte a ti mismo del cambio, llenarte de disciplina, paciencia, esfuerzo, orden y resiliencia.



DEJANDO DE FINGIR

Por Jennifer Caicedo



La mayoría de nosotros hemos aprendido a ser cortés, hablar con gentileza, hemos desarrollado la habilidad de fingir que alguien nos importa, incluso fingir compasión ante la necesidad ajena, desconociendo que lo importante no es lo que hacemos, sino lo que nos motiva.

La aprobación de Dios no está en las acciones, sino en el amor real, que va más allá de las apariencias y de la cortesía. Romanos 12:9-10, nos dice que el amor debe ser sin fingimiento, que aborrezcamos lo malo, sigamos lo bueno, nos amemos los unos a los otros con amor fraternal y que honremos a los demás.



¿Qué me motiva a honrar a mi prójimo? Una recompensa, un favor o el simple hecho de ver a los demás como personas hechas a imagen y semejanza de Dios. Honremos a las personas por lo que son, no por lo que pueden hacer por nosotros.

Puede resultar muy fácil honrar a quien nos honra, pero ¿cómo honrar a una persona que me maltrata, humilla, desprecia, traiciona, calumnia? No es tan difícil, es asunto de acordarte cuando tú maltrataste a tu empleado, cuando tú humillaste a tu pareja, cuando tú le faltaste a tu jefe, cuando tú calumniaste a tu vecino, cuando tú le mentiste a tu amigo, cuando tú insultaste al peatón mientras manejabas... No estoy diciendo que debemos encontrar gozo ante las acciones injustas que muchos tienen hacia nosotros, estoy diciendo que, nosotros también hemos fallado y esperamos perdón, compasión, comprensión y nuevas oportunidades, en tal sentido bien podemos hacer lo mismo con los demás y si se presenta la ocasión de hacerles el bien a esas personas, no nos neguemos a hacerlo.



En Mateo 5:44, Jesús nos invita a amar a nuestros enemigos, a bendecir a los que nos maldicen, a hacer el bien a los que nos aborrecen, y a orar por los que nos ultrajan y nos persiguen.

El problema que tenemos muchos a la hora de hacerle el bien a quien nos ha hecho mal es que decimos “voy a hacerlo para demostrarle que soy mejor persona, para que aprenda y se dé cuenta que yo no soy igual”, pero la verdad es que no tenemos que demostrarle nada a nadie de esa manera, pensar así es ser altivo, creerse superior a los demás y eso, para nada nos hace mejor persona y volvemos nuevamente a las intenciones del corazón.

Ahora, hacer el bien a quien nos ha hecho mal, cuando aún nos sentimos heridos o molestos no es ser hipócrita como muchas personas lo creen, la hipocresía oculta las malas intenciones y eso es muy diferente a obedecer la palabra de Dios, ser sinceros con Él, con nosotros mismos y decir: “Aún me duele, aún estoy enojado (a), pero no quiero darle lugar

al orgullo, a la venganza o a la indiferencia, me niego a obrar conforme a mis deseos para obrar de la manera en que Cristo lo haría”, pensar de esta forma no nos hace mejores personas, ni mucho menos superior a nadie, pero sí nos hace hijos de Dios (Mateo 5:44:45).

Mentiría si digo que nunca vamos a fallar en el intento de doblegar nuestra carne, nuestro orgullo o los sentimientos heridos para darle lugar a la bondad, la amabilidad, la gentileza, al perdón, pues somos seres humanos, frágiles, emocionales, pero también mentiría si digo que es imposible pagar bien por mal, porque como ya sabemos “todo lo podemos en Cristo que nos fortalece”, versículo que ya va siendo hora de pasar de nuestro simple conocimiento, para llevarlo a la práctica y es que con todo lo que le hemos fallado al Señor, Él, por gracia, nos sigue tratando con bondad, amabilidad, gentileza y siempre está dispuesto a perdonarnos, por eso lo mínimo que debemos hacer es dar por gracia, lo que por gracia hemos recibido.

Patricia, una adolescente alegre, ingenua, hogareña, vivía con sus padres y su hermano en un hogar, que, si bien no era perfecto, había armonía, hasta que Mateo, su padre, abandonó el hogar para formar uno nuevo con Ángela, con quien le había sido infiel a su madre desde mucho tiempo atrás. Patricia vio llorar a su mamá muchas veces; ver crecer a su hermano sin la figura paterna, aunado con su propia sensación de abandono, la hizo odiar por mucho tiempo a Ángela; un día decidió no seguir llevando esa carga y resolvió perdonar a su padre y a aquella mujer que tanto la hizo sufrir, a ella y a su familia, indudablemente no fue fácil, fue un proceso que tardó muchos meses, pero Patricia confiaba en que Dios sanaría su corazón y se encargaría de traer paz, en efecto, así fue. Hoy, Patricia es adulta y nunca le ha faltado a Ángela, por el contrario, comparte con ella tiempo, conversa, ríe, llora, el día de la madre y el día del cumpleaños, siempre tiene un detalle, sea o no material, para honrar a Ángela, Patricia no conoce los sentimientos de la actual pareja de su padre, pero está feliz de que al menos los suyos son sinceros, que en su corazón ya no hay rencor y que cada gesto que tiene con ella es genuino.

Oración: Señor, examina las intenciones de mi corazón, cambia el odio por amor, el rencor por perdón, el orgullo por humildad y la indiferencia por empatía. Enséñame a pagar bien por mal, no es fácil, tú conoces mi fragilidad, mi humanidad y sé que lo entiendes, pero yo también sé de tu poder para cambiar mis motivaciones, por eso hoy te las entrego, para que hagas de mí una persona conforme a tú corazón, que los actos de bondad que yo tenga no sean fingidos, ni para crearme superior a nadie, sino que sean genuinos para reflejar el amor que tú me has dado a mí. Amén