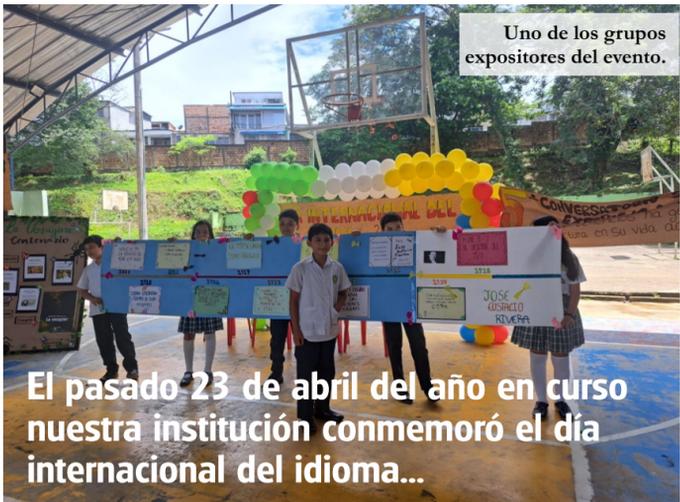




# Construyendo Futuro

# SIGLO XXI

Edición No. 10 Noviembre - Diciembre de 2024 - Florencia - Caquetá - Colombia [www.ciudadelasigloxxi.edu.co](http://www.ciudadelasigloxxi.edu.co)



Uno de los grupos expositores del evento.

El pasado 23 de abril del año en curso nuestra institución conmemoró el día internacional del idioma...

...entre actividades artísticas y literarias los estudiantes participaron de este evento en homenaje a Jose Eustasio Rivera en celebración a los 100 años de la publicación de su obra La Vorágine.



Los conversatorios una estrategia pedagógica para desarrollar competencia discursiva. Espacio académico para que los estudiantes a través de la lectura de textos literarios puedan generar pensamiento crítico.



Durante el año lectivo se ha venido desarrollando el proyecto de aula cuyo objeto inicial es generar hábitos de lectura en clase, y consecuentemente a ello, propiciar espacios para compartir opiniones y análisis de los textos sugeridos para cada periodo académico.



Reforestación  
**MEDIO AMBIENTE**

Durante el año 2024 se han desarrollado actividades de concientización ambiental con la comunidad educativa en aras de la conservación del medio ambiente. Las actividades corresponden a celebración de las fechas ambientales, aseo, reforestación, entre otras.

[https://docs.google.com/document/d/1VCcTfHuxJLShfQZ1CVG0iOsSGXp0huF5/edit?usp=drive\\_link&oid=103473548355787691420&rfpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1VCcTfHuxJLShfQZ1CVG0iOsSGXp0huF5/edit?usp=drive_link&oid=103473548355787691420&rfpof=true&sd=true)



[www.ciudadelasigloxxi.edu.co](http://www.ciudadelasigloxxi.edu.co)  
Teléfono: (038) 4352131

**Editorial**  
Ing. Mauricio Andrés Hoyos Trujillo

**Comité de Redacción**  
Mg. José Arley Vargas  
Esp. Rosalbina Rodríguez Vásquez  
Lic. Nery Yolima Gómez Tapias

**Colaboradores:**  
Docentes del departamento de Humanidades

**Fotografía**  
Fotos Archivos/Docentes

**Diseño**  
Mg. José Arley Vargas

**Diagramación**  
Litografía MODERNA  
Cel. 317 424 5772  
Carrera 12 No. 18-45 Centro

## CONTENIDO

Editorial.....	2
Conversatorio un momento de mejora discursiva y reflexiones.	2
RELATORIAS	
Los conversatorios como herramienta para fortalecer los discursos.....	3
El conversatorio, una nota por mejorar.....	4
Conversatorio literario.....	5
ENSAYO	
Impacto de la tecnología en la sociedad.....	6
Edipo Rey, Edipo Alcalde.....	7
OPINIÓN	
Alimentarse de forma inteligente es un arte.....	8
Commemoración día del Idioma.....	9-10
Influencia de las redes sociales.....	11
9th Festival de Inglés.....	13-14
POEMAS.....	17
UN SIGLO DE LITERATURA	
Luki el perro torpe y miedoso..	18
Las gotas tristes.....	19
PROMOCIÓN 2024.....	20

## Editorial: Una Voz que Transforma



En la Institución Educativa Ciudadela Siglo XXI, el periódico escolar no es solo un medio de comunicación, es también una herramienta de transformación, un espacio que da voz a nuestros estudiantes y una plataforma para construir aprendizajes significativos. Este ejercicio de escritura no solo fomenta la expresión creativa, sino que fortalece competencias clave en los procesos de lectoescritura, esenciales para el desarrollo integral de nuestros estudiantes.

Los frutos de este esfuerzo son evidentes. Poco a poco, hemos observado un incremento en los resultados de las pruebas SABER 11 y otras evaluaciones externas, un logro que nos motiva a seguir avanzando con compromiso y determinación. Pero más allá de las cifras, el periódico escolar simboliza la esencia de nuestra comunidad educativa: la libertad de expresar, reflexionar y proponer ideas que contribuyan a nuestro crecimiento colectivo.

En esta vía de transformación, nuestra institución viene impulsando ajustes curriculares que permitirán ampliar la oferta educativa a partir del próximo año. Este ejercicio se inscribe en el contexto de la era del postmodernismo, una etapa histórica que exige a las instituciones educativas reconfigurar sus currículos para responder a las necesidades de un mundo globalizado y en constante cambio.

Desde esta perspectiva, asumimos el desafío de adoptar un enfoque biocentrista, que prioriza la vida y fomenta el respeto por el entorno. En el marco de la ubicación geográfica de Florencia, este biocentrismo cobra una dimensión

crucial al orientarse hacia el fortalecimiento y cuidado del potencial ambiental de la Amazonia colombiana, nuestro hogar y una de las regiones más biodiversas del planeta. Este contexto no solo es un reto, sino también una oportunidad para formar ciudadanos conscientes de su responsabilidad con el medio ambiente y comprometidos con su protección.

Con este propósito, estamos a la espera del aval de la Secretaría de Educación Municipal de Florencia para iniciar en el 2025 con un bachillerato académico que contemple una profundización en tecnología informática, orientada al desarrollo del pensamiento computacional. Este enfoque curricular no solo responde a las demandas de la globalización, sino que también articula el conocimiento tecnológico con la sostenibilidad ambiental, formando estudiantes capaces de integrar innovación y cuidado del entorno en sus proyectos de vida.

Estamos convencidos de que nuestra comunidad educativa estará a la altura de este desafío, demostrando su capacidad de transformar las oportunidades en logros significativos. Nuestro compromiso sigue siendo reducir brechas, promover la equidad y proyectar a nuestros estudiantes hacia un futuro que integre conocimientos globales con acciones locales para la conservación de nuestro entorno.

El periódico escolar, en este sentido, se alza como un símbolo de nuestra visión educativa: una educación que evoluciona, que inspira y que transforma no solo a los individuos, sino también a la región que habitamos.

**MsC Andrés Mauricio Hoyos Trujillo**  
Rector

## ¡Por una educación que construye y protege!



## EL CONVERSATORIO UN MOMENTO DE MEJORA DISCURSIVA Y REFLEXIONES

El día 27 de agosto a las 10:53 a. m., el docente José Arley Vargas, titular del grado 9-1, se reunió con sus estudiantes en la rotonda del tercer piso de la Institución Educativa Ciudadela Siglo XXI para dar comienzo a lo que es el conversatorio, el cual está relacionado con el libro "En agosto nos vemos", escrito por el autor Gabriel García Márquez. El conversatorio es una actividad académica que consiste en evaluar la competencia discursiva de los estudiantes a través de la lectura de textos literarios. En esta actividad el docente ha presentado cinco (5) criterios de evaluación como: tema, concepto del tema elegido, argumento de autoridad (citas textuales que respaldan lo que estamos dialogando), análisis global del texto y las conclusiones.

En el conversatorio pudimos observar diferentes aspectos que tienen que ver con los niveles discursivos de cada estudiante y el interés que se le proporcionó al respectivo libro. El primer aspecto importante sería la mejora de los niveles de cortesía, el avance de la

comprensión lectora, el tono de voz apropiado y la confianza al participar. Esto lo fuimos aprendiendo durante las tres sesiones que hubo del conversatorio. Con respecto al propósito del docente, este tenía como objetivo hacernos dar cuenta de lo que podríamos ser capaces y de los notables cambios que se observaban en cada aspecto mencionado, no sin antes dar recomendaciones y encaminarnos hacia el perfeccionamiento de nuestra competencia discursiva.

Para concluir, el conversatorio no solo mejoró las habilidades discursivas, la comprensión lectora y la confianza de los estudiantes, sino que también desarrolló y fomentó un ambiente más sano, que conlleva al respeto y la cortesía, logrando que, a través de las recomendaciones del docente, reconociéramos nuestro propio potencial y perfeccionáramos nuestra capacidad de análisis y argumentación.

**Por: Andrés Felipe Cuéllar Soto**  
Estudiante del grado 9-1, sede central, JM.



## LOS CONVERSATORIOS COMO HERRAMIENTA PRÁCTICA PARA FORTALECER LOS DISCURSOS



El 27 de agosto del presente año, a las 10:33 a.m., en la Sala Máxima y el tercer piso de la Institución Educativa Ciudadela Siglo XXI, se llevaron a cabo tres sesiones de conversatorios sobre el libro En agosto nos vemos del autor Gabriel García Márquez, junto al docente José Arley Vargas. El evento concluyó a las 11:35 a.m., el día 3 de septiembre. El objetivo fundamental de esta actividad era mejorar las habilidades discursivas mediante el diálogo sobre los temas expuestos en el libro.

A los estudiantes se les ha notado un avance en sus expresiones. Analizando desde el primero hasta el actual, se observa que hemos mejorado desde lo emocional (nervios, ansiedad), hasta lo discursivo (superestructura, niveles discursivos, tono y timbre de voz, entre otros). Otro de los aspectos a resaltar es que muchos hemos venido adquiriendo el hábito de la

lectura, y con ello, la capacidad de análisis.

En cuanto a los aspectos a mejorar, algunos estudiantes deben ser más disciplinados para hacer las consultas o investigaciones que hacen parte de la lectura del libro. Creo que también hay que mejorar en el análisis intertextual, es decir, tener la capacidad de "dialogar" entre varios textos.

En conclusión, los conversatorios son una herramienta práctica, ya que nos hacen exponer temas diversos, algunos con trasfondos más emocionales o psicológicos. De igual manera, se dialogó mucho sobre los temas de amoríos y guerras que ha habido en los libros que hemos leído, donde la mayoría es una causa o una consecuencia. También me agradó que casi todos teníamos temas diferentes con diversas perspectivas, de tal manera que cada uno descubrió algo nuevo del pensamiento o análisis del otro.

Por: *Angie Yarledi Cortés Hoyos.*  
Estudiante del grado 9-1, sede central. JM



## PERSPECTIVAS Y ANÁLISIS DE LA OBRA "EN AGOSTO NOS VEMOS"

El conversatorio es una actividad que realizamos en la asignatura Lengua Castellana con el docente José Arley Vargas. Uno de los objetivos es mejorar las habilidades discursivas mediante la participación, además de motivarnos para que aprendamos a tener hábitos de lectura y poder argumentar nuestros puntos de vista. Esta actividad se realiza a finales de todos los periodos. Y este conversatorio (del cuarto periodo), se realizó en el mes de agosto, casualmente con el libro de Gabriel García Márquez "En agosto nos vemos." El conversatorio se terminó a inicios del mes de septiembre, llevado a cabo en las rotondas y en el auditorio de la I.E.

Unos de los aspectos positivos que tuvimos los estudiantes de 9-1 fue un alto compromiso y participación durante el conversatorio. Todos tuvimos la oportunidad de expresar nuestras opiniones de manera clara y

objetiva. Se logró interpretar a fondo temas diversos de la obra, pero esencialmente los más principales. Los estudiantes tuvieron un tono de voz adecuado durante su participación, lo que facilitó la escucha y comprensión por parte del auditorio. Se observó un ambiente de respeto al participar, donde los estudiantes esperaban su turno para hacer sus comentarios. Es importante señala que la mayoría del grupo mostró seguridad al hablar, lo cual ayudó a que su intervención fuese más clara.

Unos de los aspectos a mejorar tiene que ver con el hecho de que, en algunos momentos, un grupo pequeño de estudiantes se distraían y mostraron falta de atención. Aunque varios de ellos aportaron ideas interesantes, otros parecían que no hubieran leído la obra o no habían preparado su análisis. Algunos de los estudiantes (no todos) mostraron inseguridad y nerviosismo

al momento de intervenir en su conversatorio, así como inseguridad demostrada en el tono de voz y fluidez verbal. En algunas intervenciones, los alumnos se desviaron del tema, eso hizo que el auditorio también no comprendiéramos la información.

En conclusión, el conversatorio permitió a los estudiantes de 9-1 expresar sus puntos de vista sobre la obra, creando ricas e interesantes discusiones y análisis. La participación fue activa y respetuosa, la preparación y la fluidez en la lectura en voz alta son cosas que se pueden mejorar para obtener un mejor trabajo. En general el ejercicio cumplió con su objetivo que era mejorar las habilidades discursivas de los estudiantes y poder dar nuestro punto de vista, pero también nos dejó en evidencia la buena participación que tenemos.

Por: *Natalia Jiménez Cuadros.*  
Estudiante 9-1, sede central, JM



## EL CONVERSATORIO como estrategia para hablar en Público



Por: *Marlin Dayana Perdomo Ordoñez.*  
Estudiante Grado 9°2, sede central JM

El pasado martes 27 de agosto de 2024 se dio inicio a la actividad conversacional a las 8:10 de la mañana en la rotonda del tercer piso de la Institución Educativa Ciudadela Siglo XXI, con el fin de mejorar los niveles discursivos y argumentativos de los estudiantes de grado 9-2 a través de la obra "En Agosto Nos Vemos" del autor colombiano Gabriel García Márquez.

En la actividad se tuvo en cuenta la participación voluntaria, donde algunos estudiantes tomaron la iniciativa de participar sin tanta presión. Este ejercicio conversacional también tenía como propósito, evaluar los niveles discursivos de nuestros compañeros, y para ello, el profesor José Arley nos había dado unos criterios con anticipación. Mientras el estudiante realizaba su conversatorio, los demás tomamos nota de todos los puntos evaluados, sus fortalezas y aspectos a mejorar.

La dinámica de la actividad se basó en compartir opiniones respecto al libro "En Agosto Nos Vemos" y también su relación con la obra "La Vorágine." Cada estudiante abarcó temas muy interesantes y relevantes en ambos textos, generando un interés y "enganchamiento" por parte de los demás alumnos.

La actividad se tornó muy interesante por la participación activa del grupo, y a pesar de que hubo debilidades como nervios, ansiedad y olvido en la información, también se destacó el alto nivel de análisis y de consulta de muchos compañeros.

Para concluir la actividad permitió explorar y conocer muchos aspectos sobre la obra "En Agosto Nos Vemos", a través de métodos como la participación activa. A raíz de los objetivos planteados, se puede deducir que la actividad logró mejorar muchos discursivos como el tono de voz, el manejo de argumentos de autoridad, el análisis intertextual, etc. En definitiva, puedo afirmar que los conversatorios es una ayuda importante para aprender a hablar en público.



## El Conversatorio:

### Una nota por mejorar



En el tercer piso de la rotonda de la Institución Ciudadela Siglo XXI, el martes 27 de agosto con el grado 9°2 a las 8:10 de la mañana, se inicia con la actividad del conversatorio sobre las obras "En agosto nos vemos" y "La Vorágine", con el objetivo de escuchar y poner evidencia las diferentes opiniones de los estudiantes con preguntas previas relacionadas con la lectura de los textos. En esta actividad, se realizaron varios encuentros para así poder participar todos los estudiantes, exponiendo cada uno sus diferentes temas sobre las dos obras. Es de anotar que la participación fue masiva, y hubo muy buenos análisis.

En el conversatorio se dieron a conocer temas muy relacionados con las características de algunos personajes de las obras y de sus formas de actuar, con lo cual, al describirlo uno ya sabía qué personaje tenía la idea de tal personaje. Se tocaron diferentes apreciaciones acerca del impacto del escrito en cada uno. "Ansiedad, miedo, soledad, infidelidad, secretos... De igual manera, con base a la obra de Gabo, se evidenciaron muchas situaciones detrás de un evento que ocurría cada año en agosto y que despeja un cúmulo de ausencias, complejos prohibiciones, entre otros, con algo de religiosidad y moral, fáciles de romper ante el evento de dejarse llevar por el sentir del presente.

En cuanto al análisis discursivo del conversatorio, se pudo notar que los estudiantes o al menos algunos, tienden a hablar con un tono de voz un poco bajo, haciendo difícil escuchar lo que están diciendo. También hubo problemas de nervios, de organización de ideas y de ansiedad.

Esta práctica también permitió resaltar las diferentes opiniones de los estudiantes con base a los dos libros leídos, donde expresaron cómo les pareció, qué les llamó la atención de los textos, qué tipo de intertextualidad se puede realizar, con qué personaje se identifica y por qué, entre otras preguntas que hacía parte del análisis textual.

En conclusión, este ejercicio conversacional nos ayuda a mejorar nuestra confianza discursiva y a comprender los textos literarios de manera más crítica. A final, los estudiantes del grado 9°2, debemos aprender a sentirnos más confiados en lo que leemos, y por consiguiente, a expresarnos con mayor facilidad.

Por: *Marlin Dayana Perdomo Ordoñez.*  
Estudiante Grado 9°2, sede central JM



# EL CONVERSATORIO:

## Un espacio para hablar de literatura



El día 27 de agosto de 2024 a las 8:00 de la mañana se inició el conversatorio para analizar las obras "En agosto nos vemos" de nuestro nobel de literatura Gabriel García Márquez; y "La Vorágine" de José Eustasio Rivera. El encuentro conversacional se llevó a cabo en el tercer piso cuyo objetivo era mejorar los niveles discursivos y argumentativos de los estudiantes de 9°2.

El 27 de agosto iniciamos el conversatorio del libro "En agosto nos vemos" y "La vorágine", salieron siete estudiantes por voluntad propia, cada estudiante con un tema diferente y bien explicado. El profesor terminó este momento conversacional expresando que para poder mejorar los niveles discursivos y el proceso lector, se debe empezar por ser disciplinados y crear hábitos.

El 25 de agosto participaron 6 estudiantes voluntariamente, cada uno con temas llamativos, la explicación fue adecuada y coherente. El segundo conversatorio lo hicimos en el auditorio. El 30 de agosto iniciamos el encuentro en el tercer piso, ahí participaron 5 estudiantes, ellos hicieron una buena explicación respecto a su tema.

El 3 de septiembre fue el encuentro final del conversatorio en el tercer piso. En esta actividad participaron de manera voluntaria cinco (5) estudiantes, los demás no se encontraban preparados para la sustentación. El conversatorio dio cierre a las 9:44 de la mañana después de recreo.

Para concluir, es importante mencionar que esta actividad nos ayuda a perder el miedo para hablar en público, también es necesaria porque nos ayuda a comprender mejor los textos literarios, y por último, aprendemos a analizar a través de la intertextualidad, que es una estrategia de comprensión lectora en donde comparamos dos o varias obras desde su temáticas, la función de los protagonistas, entre otros.

De otro lado, es importante que mencionar que como aspecto a mejorar debemos hacer énfasis en el manejo del tono de voz, los argumentos de autoridad y el análisis intertextual. en saber explicar un poco más los temas de los cuales hace parte el análisis literario.

# EL CONVERSATORIO LITERARIO



Por: Yeiry Yulissa Vargas Burbano  
Estudiante de 9-2, sede central, JM



El pasado martes 27 agosto de 2024 a las 8:10 a.m. Se realizó el conversatorio con los estudiantes de 9°2 en la rotonda del tercer piso de la institución educativa ciudadela siglo XXI. El objetivo de la actividad era mejorar los niveles discursivos, argumentativos a través de la obra "La Vorágine" y "En agosto nos vemos". Es importante mencionar que el análisis de estas obras se llevó a cabo en dos sesiones.

En el conversatorio se abarcaron criterios como: tema, concepto, explicación, argumento de autoridad, y análisis global. Cada estudiante compartió sus opiniones de manera voluntaria, otros fueron seleccionados por el docente.

Durante la actividad se pudo observar que hemos venido avanzando en la expresión oral. El profesor nos ha venido enfocando en la superestructura del texto, los niveles de cortesía, la tonalidad, entre otros aspectos que hacen que la participación en público sea agradable y de interés para los que nos escuchan. Sin embargo, una de las dificultades que se evidenció en este conversatorio es que todavía presentamos fallas en el manejo de la ansiedad y de los nervios. Y eso hace que las ideas no sean claras.

El interés de este conversatorio era compartir las ideas y el conocimiento que adquirimos nosotros a través de la lectura de obras literarias seleccionada en cada periodo. Este ejercicio de conversatorio nos ha ayudado a aprender a hablar en público, a expresarnos y dar opiniones acerca de los libros que vamos leyendo en clase, y una de las cosas importantes es que aprendemos a respetar las opiniones de los demás.

En conclusión, los conversatorios nos han permitido explorar diferentes temas, opiniones y experiencias de cada uno de nuestros compañeros, nos ha ayudado a participar más y a leer con un poco más de análisis. Con los conversatorios he aprendido un poco sobre el análisis intertextual, y para esta ocasión hicimos esa comparación temática con La Vorágine y En Agosto nos Vemos, De otro lado, uno de los aspectos a mejorar tiene que ver con el tono de voz, el manejo de los lenguajes kinésicos y proxémicos.

Por: Leidy Karina Vásquez Rojas.  
Estudiante del grado 9°2, sede central



# IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN LA SOCIEDAD



La tecnología ha transformado profundamente a la sociedad, desencadenando cambios significativos en la forma en que interactuamos. Este impacto abarca desde la educación y el ámbito laboral hasta las interacciones sociales y la salud mental. A medida que la tecnología continúa su rápida evolución, es crucial examinar cómo esta revolución digital ha moldeado y seguirá moldeando la estructura misma de nuestra sociedad y la manera en que navegamos en ella.

La tecnología en la sociedad contemporánea ha desencadenado una revolución en la comunicación, la información y la conectividad. Pero una de las contribuciones más destacadas e impactantes en este panorama es la Inteligencia Artificial (IA). La IA, con su capacidad para simular procesos cognitivos humanos y realizar tareas que anteriormente requerían la intervención humana, ha añadido una nueva dimensión a la interacción entre la tecnología y la sociedad. En este escrito se enunciará sobre el complejo tejido de influencias que la tecnología ha tenido en la sociedad moderna, explorando cómo sus huellas han dado forma a nuestra cotidianidad y han redefinido los pilares de la existencia humana.

La evolución tecnológica se ha forjado en el pensamiento, la creatividad humana y la búsqueda constante de soluciones a desafíos en perpetua transformación. Desde la revolución industrial hasta la era digital, cada salto tecnológico ha llevado consigo un impacto trascendental. La imprenta, por ejemplo, democratizó el acceso al conocimiento, desatando una explosión de pensamiento y aprendizaje sin precedentes. Asimismo, la electricidad no solo iluminó las ciudades, sino que electrificó la vida misma, impulsando la maquinaria de la industria y el comercio.

La conectividad digital, una característica distintiva de nuestra era, ha tejido una red global de

interacciones. Las redes sociales y las plataformas en línea han redefinido la comunicación, permitiendo conexiones instantáneas y compartiendo experiencias de manera inmediata, sin importar las distancias geográficas. Sin embargo, esta nueva forma de conectividad también ha expuesto desafíos, desde la gestión de la privacidad hasta la lucha contra la propagación de información falsa.

A medida que la tecnología avanza, trae consigo un viento de cambio en el panorama laboral. La automatización y la inteligencia artificial, si bien han mejorado la eficiencia y la precisión en la producción, también han generado preocupaciones sobre la pérdida de empleos y la polarización económica.

Además, la era digital ha dado lugar a nuevas formas de interacción social. La adicción a la tecnología y la desconexión interpersonal se han convertido en asuntos preocupantes. La necesidad de mantener un equilibrio saludable entre la vida en línea y la vida fuera de línea se ha vuelto esencial para preservar la cohesión social y la salud mental de las personas.

Por otro lado, la educación ha experimentado un cambio significativo debido a la tecnología, brindando acceso a recursos en línea y plataformas de aprendizaje virtual. Aunque esto ha democratizado la educación, surge el desafío de garantizar la igualdad de oportunidades para todos, especialmente en áreas con limitado acceso a la tecnología.

En conclusión, el impacto de la tecnología en la sociedad es un doble filo. Si bien ha mejorado la eficiencia, la comunicación y el acceso a la información, también ha planteado desafíos éticos y sociales. Es evidente que, la influencia de la tecnología en la sociedad moderna es innegable y abarca un espectro amplio de efectos. Aunque ha brindado herramientas poderosas

para la innovación y el progreso, también ha planteado desafíos profundos que requieren una atención cuidadosa.

A medida que continuamos en este viaje de descubrimiento y transformación, es necesario que adoptemos un enfoque reflexivo y ético hacia la tecnología. Es potestad que, como sociedad encontremos un equilibrio entre la adopción de la tecnología y la preservación de los valores humanos fundamentales. Solo al hacerlo podremos aprovechar plenamente los beneficios de la tecnología sin perder de vista nuestra esencia como seres humanos.



Por: Juan David Medina Vargas  
Estudiante grado: 10°2 Sede central JM



# EDIPO REY, EDIPO ALCALDE

La obra "Edipo Rey" de género tragedia, es un clásico griego de Sófocles y, la película "Edipo Alcalde" dirigida por Jorge Alí Triana y adaptada por Gabriel García Márquez y otros, comparten una tragedia en común como es el destino y la gran búsqueda de la verdad. Ambas obras están ambientadas en contextos históricos y culturales distintos, sin embargo, exploran los mismos temas universales del destino, del poder y de la verdad. Etimológicamente, la palabra "Edipo" proviene griego y significa "el de los pies hinchados", esto es debido a que, el padre de Edipo, Layo, le perforó los pies y se los ató antes de abandonarlo en una montaña a su suerte.

En cuanto a la obra literaria, Edipo desde su nacimiento está condenado a sufrir una profecía, la cual dice que mataría a su padre y se casaría con su madre. Y aunque Edipo hace todo lo posible para lograr escapar de su destino, todas sus acciones solo logran acercarlo más hacia él. Algo que se destaca en la obra es el "fatalismo", ya que Sófocles resalta la importancia del ser humano ante el destino. Y el desenlace de esta tragedia nos muestra la imposibilidad de evitarlo inevitable.

Por otro lado, la película Edipo alcalde, a pesar de tener un contexto diferente al de la obra literaria, su destino trágico sigue presente. Este filme está ambientado en un pueblo de Colombia sumido por la violencia. Edipo Sánchez, quien es el alcalde de dicho pueblo está en medio de una red de intriga y de violencia con la cual no puede lidiar. En esta versión, el destino de Edipo se relaciona con la situación política y social del país. La película sugiere que los líderes modernos pueden estar atrapados en un ciclo de violencia y corrupción del cual no son capaces de escapar.

Al comparar las dos obras, se parte del hecho de que cada una se ubica en un contexto histórico y cultural muy diferente. La tragedia, situada en el siglo V a.c en la ciudad de Tebas con unas creencias tanto religiosas como filosóficas que se

basaban en la antigua Grecia. Y la película, nos muestra una época más contemporánea, ubicándose en un contexto de violencia en un pueblo de Colombia azotado por la subversión.

En la tragedia de Sófocles, el destino de Edipo está ligado a una profecía que dio el oráculo, mientras que en la película, el destino de Edipo está dado por las circunstancias políticas y sociales por las que pasa el pueblo del que es alcalde. Aunque las obras en sí son bastante parecidas tienen claras diferencias en su lugar, creencias y tiempo.

El destierro, visto al final de cada obra, tiene gran significado tanto en la época antigua como en la actualidad, aunque claramente ha cambiado a lo largo del tiempo. En la obra, el destierro en la antigua Grecia era lo peor que le podía pasar a alguien, esto significaba un castigo que implicaba la expulsión de su comunidad o polis. Esto traía como consecuencias perder sus derechos civiles, su honor, y también su protección. En la tragedia griega, el destierro suele simbolizar la separación del individuo y el orden social. Edipo, al descubrir los crímenes y atrocidades que había cometido decide autoexiliarse, lo cual no solo marca su separación física de Tebas, sino su separación de la vida social, familiar y política.

En la actualidad, el destierro ha cambiado significativamente, pero sigue teniendo su significado, esto suele ser relacionado con motivos políticos y sociales. A menudo, se ve reflejado con el exilio de las personas de sus hogares por medio de grupos al margen de la ley o persecuciones ideológicas. La guerra ha obligado a muchas personas a migrar a otras tierras, incluso a otros países. En estos casos, el destierro se ve reflejado en el desarraigo de sus culturas y su pérdida de identidad.

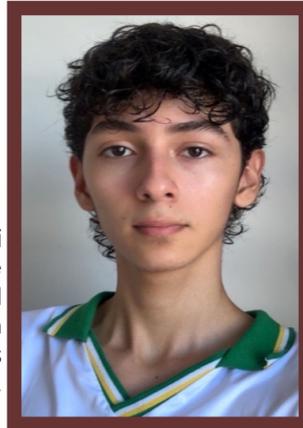
En ambas versiones se logra evidenciar buena cantidad de valores y antivalores, los cuales reflejan la profundidad de la historia en los dos contextos. Valores como la

responsabilidad de asumir el cargo en ambas versiones. La justicia, que inclina a Edipo por encontrar al asesino de Layo. Además de los anteriores, se evidencia también, la valentía que presenta Edipo: en el libro, el autoexiliarse por lo que había hecho, y en la película, por enfrentar la violencia.

Como antivalores, también podemos observar varios en ambas obras. El orgullo es protagonista, ya que en la tragedia Edipo cree que puede desafiar al destino y al oráculo, su soberbia lo ciega y no deja mostrarle las verdades que tenía frente a él. En cuanto a la película, pasa algo similar con la soberbia, ya que Edipo cree que él puede controlar la situación política de su pueblo. En ambas obras se ve la ceguera (ignorancia) por parte de Edipo al no querer darse cuenta de todas las verdades que tenía en frente, pasarlas por alto hasta que al final se ciega a sí mismo como castigo. También existe la corrupción, en la tragedia, se ve más en los pecados de Edipo y, en la película, en la violencia.

De otro lado, el "complejo de Edipo" es una expresión muy famosa utilizado para describir el hecho de que un hijo se enamora de su mamá o papá, esto es lo que sucede en las historias; de ahí se acuñó tal término. Según las teorías de Sigmund Freud, este complejo se basa en los sentimientos que tiene un hijo por su progenitor del sexo opuesto, lo cual lo acompaña cierta rivalidad y/o odio por su progenitor del mismo sexo.

Para concluir, es claro que la tragedia Edipo Rey, y la película Edipo Alcalde están ambientadas en contextos y en tiempos muy distintos, sin embargo, comparten muchas similitudes entre sí: ambas exploran temas como el destino, la verdad, la justicia, entre otros. Los dos textos



destacan que, a pesar de sus esfuerzos por huir del destino y evitar la tragedia, siempre se ven arrastrados hacia él, terminando en desdicha y destierro.

En ambos casos el destierro es diferente debido a los muchos siglos de diferencia que tienen entre cada una, pero en ambos casos se ve el

arrepentimiento de Edipo. También se logró evidenciar los muchos valores y antivalores que nos enseña y abordan ambas obras. A través de estas dos historias nos muestran algo muy importante, la complejidad que tiene el ser humano al enfrentarse a los errores, y lo inevitable que puede llegar a ser nuestro destino,

mostrando que las tragedias individuales siguen siendo parte de nuestro proceso como seres humanos, independientemente del contexto o de la época.

Por: Juan Estaban Ramírez Pérez  
Estudiante del grado 11º2, sede central. JM



## ALIMENTARSE HACERLO DE FORMA INTELIGENTE ES UN ARTE

Una alimentación saludable y equilibrada es aquella que te brinda los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo. Nuestro organismo necesita proteínas de los alimentos que ingerimos para fortalecer y mantener saludable los huesos, los músculos y la piel. Así mismo, es un factor fundamental en la salud y en el sistema inmunológico de cada individuo, las dietas de cada persona determinarán la capacidad de su cuerpo para evitar enfermedades.

En una dieta balanceada se deben consumir diferentes y variados alimentos, entre ellos están: las frutas que tienen aportes vitamínicos, minerales y altos porcentajes de agua; las verduras aportan un alto contenido de fibra y antioxidantes; las proteínas encontradas en las carnes ayudan a regenerar y producir células nuevas; otras fuentes de proteína altamente nutricionales pues contienen hidratos de carbono, lípidos y fibras son las legumbres, y entre estas están el frijol, el garbanzo, las lentejas; las hortalizas también son alimentos ricos en minerales como calcio, fósforo y yodo, como fuentes de vitamina E contribuyen y ayudan a la estabilidad del sistema sanguíneo y cumplen funciones antioxidantes. Por otro lado, hay alimentos que se recomiendan evitar a toda costa, como lo son las grasas, productos que contengan grandes cantidades de azúcar, como son los dulces o productos industriales como gaseosas, refrescos, embutidos como salchichas o chorizos, y todo tipo de comidas rápidas o chatarra. Estos no solo

dañarán el funcionamiento del organismo a largo plazo, sino también podrán producir diversas enfermedades como diabetes, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial, infarto en miocardio y accidentes cerebrovasculares. Los alimentos procesados, también son fuente de innumerables enfermedades.

De otro lado, el horario inadecuado en las comidas y las horas de sueño, seguir rutinas de ejercicio de otras personas sin tener en cuenta las condiciones físicas de nuestro organismo, al igual que las dietas inapropiadas son factores que afectan el buen desempeño del organismo.

Para concluir, es importante tener en cuenta que para desarrollar una vida saludable es necesario comprometerse con adquirir o desarrollar hábitos que fortalezcan todos los sistemas, entendiendo este como un conjunto donde mente y cuerpo son complemento.

Es claro que, el sistema inmunológico principalmente se afecta cuando no tenemos una salud mental apropiada, ésta se consigue desarrollando la inteligencia de cada individuo para conectarse con su propio organismo, haciendo lectura de sus necesidades individuales tanto físicas como psicológicas y buscando espacios de sano esparcimiento, con actividades físicas y mentales que le lleven a un estado de relajación el cual le permita a su organismo restablecerse o regenerarse de manera natural.

Por: Gabriela Cristina Almanza Castillo  
Estudiante grado: 10º2 Sede central. JM

# CONMEMORACIÓN DEL DÍA DEL IDIOMA EN LA CIUDADELA SIGLO XXI



El día 23 de abril se celebró el día del idioma en nuestro territorio en honor a Miguel de Cervantes Saavedra, autor de "El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha", considerada la obra más representativa de la lengua española, coincidiendo también con la muerte de William Shakespeare, otro gran escritor universal.

Este día lo conmemoramos al reflexionar sobre la importancia del lenguaje y la riqueza cultural que nos brinda nuestra lengua castellana, y en nuestra Institución nos unimos a este magno evento resaltando al escritor colombiano José Eustasio Rivera con su obra "La Vorágine" que está celebrando sus cien años de su primera edición, ya que es una obra cumbre de la literatura latinoamericana, donde expone la explotación de los trabajadores del caucho en la selva amazónica y la violencia que todavía hacen eco en la desigualdad social que persiste en Colombia.

La Ciudadela Siglo XXI, sigue resaltando los valores institucionales y literarios al exaltar nuestra pasión por el idioma español. De ahí que, hayamos realizado con nuestros estudiantes diferentes actividades, en las diversas sedes. Dichas actividades se han llevado a cabo gracias al acompañamiento de los docentes que orientamos la asignatura de Lengua Castellana y Literatura. Dichas actividades tuvieron relevancia en la medida que se compartieron exposiciones, concursos de cuentería y poesía, danzas, bailes, y por último el conversatorio, una estrategia discursiva que va más allá de contar sinopsis literaria.

De igual forma, en las sedes de nuestra institución también se vivió esta fiesta conmemorativa porque creemos que a través de la comunicación logramos unir la familia, sentirnos más vivos y acompañados. El diálogo es la base para crear espacios de compartir y conocer nuestra gente porque creemos que la educación abre las puertas a la paz, la armonía, la tolerancia y el respeto que todo ciudadano del país necesita para alcanzar un mejor bienestar social que nos posibilite como personas con proyección a la excelencia académica y humana.



Por: Yolima Gómez Tapia  
Docente sede central

## CONMEMORACIÓN DÍA DEL IDIOMA SEDE EL TRIUNFO



Asimismo, en esta sede, se resaltó la vida de José Eustasio Rivera y la principal obra "La Vorágine" por la cual fue reconocido, y cuya descripción está basada en plasmar la belleza y la crueldad de la selva, así como las luchas sociales y ambientales.

Una de las actividades que llamó la atención fue la lectura motivada por los padres y madres de familia hacia sus hijos. Los estudiantes participaron mostrando agrado y evidenciando potencialidades en la representación de multiculturalismo y el bilingüismo.



Por: Jaivide Tique.  
Docente, sede el triunfo

# INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES

(Una mirada de los estudiantes del grado 9° IE Ciudadela Siglo XXI)

Por: Milagros Neuta

Estudiante grado 9°2, sede central JM

En el marco de nuestras actividades académicas de Lengua Castellana y Literatura orientada por el docente José Arley Vargas, para el tercer periodo estaba programada una mesa redonda para opinar y reflexionar sobre los medios de comunicación y su impacto en la sociedad. Vimos dos videos: "La adición de las pantallas" y "cómo nos manipulan en las redes sociales"

Durante las sesiones de trabajo, todos los participantes tuvimos la oportunidad de compartir nuestros ideas y opiniones. Fue una gran oportunidad para aprender de los demás y entender mejor cómo los medios influyen en nuestras vidas y en lo que pensamos. La discusión fue muy animada y todos aportamos para que la participación fuese enriquecedora.

En el primer video, la psiquiatra y médico **Marian Rojas Estapé** nos cuenta cómo el mundo del internet y las redes sociales nos tiene como esclavos y atados a ellas. Menciona también cómo toda nuestra energía y atención es consumida por estos medios día tras día. En el segundo video, el conferencista se basa en las estadísticas sobre la cantidad de personas que utilizan las plataformas en internet. Aclara también que los creadores de estas plataformas son conscientes del daño que ocasionan a la sociedad, y revela que su objetivo es lograr que los usuarios no dejen de usar sus servicios, incluso sacrificando el sueño.

De acuerdo a lo que plantea el conferencista Bilinkis, los Daños que ocasionan son: Jaqueo de nuestra atención, explotación empresarial, Uso excesivo de pantallas, Relaciones

internacionales disminuyen, etc. A continuación, algunos comentarios sobre los videos.

"Los videos nos hablan que las redes sociales fueron creadas para ser adictivas. La siquiatra Marian Rojas expresa que nosotros tenemos una hormona llamada dopamina, la cual es la que nos hace sentir placer por algo, y es allí en donde las redes sociales como los es Facebook, que a través de su botón like, hace que las personas activen de manera instantánea la dopamina haciendo que nos volvamos adictos a todo lo que se ve en el Facebook. Por lo tanto, los creadores de las redes sociales y los likes son responsables de que seamos muy adictos a las pantallas."

Davinson Santiago Arango, grado 9°1.

"Pienso que la adicción hacia las "pantallas" tienen consecuencias negativas para los adolescentes, ya que hoy en día estamos pegados a los dispositivos electrónicos sin mirar lo que hay en nuestro alrededor. El video nos invita a reflexionar y mantener un equilibrio con el uso de los dispositivos y la información encontrada en las redes, dado que es claro que, las redes sociales manipulan nuestras emociones y no permiten que pensemos. Las redes nos mantienen distraídos; hay que dejar la ingenuidad, hay que utilizarlas de forma moderada y adecuada."

Leidy Karina Vásquez Rojas, grado: 9°2

"Algo que se le dificultad comprender a las personas mayores es que nosotros nacimos en un medio tecnológico, y al estar acostumbrados a los aparatos electrónicos nos generó esa adicción. Sí, es verdad que las redes sociales y usos de celulares genera adicción, pero me pregunto, ¿qué hay que no genere adicción y dependencia? Estamos llamados es a tomar conciencia."

En cuanto al segundo video, He escuchado a muchas personas adultas decir: "que era mejor la época antigua y que quieren que volvamos a vivir como antes que llegaran los dispositivos electrónicos", pero hoy en día, ya se ha vuelto algo muy necesario la tecnología en la vida cotidiana. Sí es verdad que la generación de ahora es muy adicta a las pantallas, pero es porque todo se ha vuelto muy sencillo con la tecnología, y dejar una adicción es muy complicado si no se toman las medidas adecuadas."

Juan Miguel Sanín Zea, estudiante 9°2

"La intención comunicativa que tiene el primer video, expresa que la dopamina es la que toma el control cuando vemos cualquier tipo de contenido, y que se puede volver adictivo. Nos permite reflexionar sobre la importancia de ser consciente del problema que puede generar el abuso de las redes sociales. El segundo video, también no habla que por estar mucho tiempo "pegados" en los dispositivos electrónicos, perdemos momentos familiares que luego nos vamos arrepentir de todo lo que no aprovechamos. Es preocupante que, poco a poco nos estamos volviendo adictos a las redes sociales, y todo empieza con un simple like."

Jhon Alexander Román Mendoza, grado 9°1

"Con respecto a los videos mencionados anteriormente, podemos inferir que las redes sociales pueden ser un tipo de manipulación donde el blanco más fácil son los jóvenes, ya que al desarrollar dependencia nos hacemos vulnerables; ese sentimiento que nos ofrece cuando publicamos "X" cosa y obtienes likes: eso hace que nos volvamos más adictos porque nos hace sentir queridos por los demás."

Por otro lado, estos medios también nos crean inseguridades y nos hace que anhelemos las vidas, objetos y estereotipos de ciertas personas. Gracias a que existen muchas personas inseguras y débiles mentalmente, las empresas lo utilizan como estrategia de venta sabiendo la adicción que provoca. Como consecuencia de todo, perdemos el interés de nuestro entorno y alrededor porque nos parece mucho más divertido no estar en la realidad."

Angie Yarledi Cortés Hoyos, estudiantes 9°1

Del primer video pude observar lo bien diseñadas que están las redes sociales para la manipulación y hackeo de la atención de los seres humanos. Su fin es mantenernos el mayor tiempo posible frente a las pantallas, robándonos tiempos valiosos de nuestra vida, recopilando información respecto de lo que nos gusta, para así, poder mostrarnos lo que nos llama la atención, y eso conlleva al consumo de cosas innecesarias. Hoy en día el ser

humano desde antes de iniciar a caminar, está frente a una pantalla de un celular, televisor y distintos dispositivos electrónicos, que afectan el desarrollo del cerebro a medida que crecemos. Por esto, es importante tomar conciencia que a pesar que la tecnología avanza y nos ayuda, también está entorpeciendo nuestro diario vivir. Tenemos que disminuir el tiempo frente a las pantallas.

En el segundo video nos dan a conocer, cómo es que las grandes

empresas dueñas de las redes sociales, están bien informadas de cómo manipular el cerebro para mantenernos más tiempo frente a las pantallas, que se nos vuelve una adicción, una droga que consume nuestras vidas lentamente y no nos damos cuenta del daño que causa. Ellos saben cómo hacernos sentir esa dopamina que el cerebro tanto le gusta, con tan solo un like en nuestras fotos o publicaciones de redes sociales.

Luis Felipe Cuéllar Trujillo, grado 9°2



## EL GRAN PRIVILEGIO DE LA VIDA



## MI EXPERIENCIA EN EL COLEGIO

Hace dos años atrás junto con mi familia vivíamos muy felices en el campo sin preocupaciones, solíamos ver los atardeceres, y salir a pasear y no me daba cuenta lo feliz que la pasábamos. Un tiempo después por motivos personales la vida nos dio un giro inesperado que hasta el momento para mi familia ha sido muy duro aceptarlo, pero tenemos que aprender a sobrellevar las cosas que nos sucede en la vida porque para todos es una gran oportunidad, un nuevo comienzo.

En verdad, para mí ha sido un poco difícil adaptarme a vivir en la ciudad, las costumbres son diferentes a las que vivía; por ejemplo, ya no puedo compartir más seguido con mis abuelos y demás familiares, pero poco a poco hay que aceptar los altibajos que nos da la vida.

En síntesis, todo lo que vivimos a diario nos sirven para reflexionar. Lo importante es no dejarnos llevar por comentarios que no son buenos, y que al final, no suman en nuestras vidas. A pesar de todo lo que nos suceda, siempre debemos llevar una sonrisa en el rostro, sembrar amor en nuestro corazón, y siempre, siempre, tener la mejor actitud.

Por: Mauren Vanessa Salcedo Rubiano  
Estudiante grado 8°1, sede central.

## "TODAS LAS BATALLAS EN LA VIDA SIRVEN PARA ENSEÑARNOS ALGO INCLUSO LAS QUE PERDEMOS."

Mi experiencia en la I.E. Ciudadela siglo XXI ha sido muy buena porque he aprendido a trabajar en equipo y a ser una persona más responsable. Nuestra institución cuenta con instalaciones amplias que hacen posible que las clases se realicen en espacios abiertos y cómodos. Los profesores se encargan en darnos una buena educación para que aprendamos a ser personas de bien, a tener proyecciones en nuestras vidas. Nos aconsejan mucho para que podamos iniciar carreras universitarias o continuar con otro tipo de estudios.

Me gusta mucho la institución porque nos permiten organizar diferentes actividades recreativas para participar en eventos que realiza el colegio; he visto que los estudiantes son muy unidos porque ayudan a que la institución tenga buenas representaciones folclóricas

En sí, me gusta cada una de las partes de mi institución: son espacios amplios, cómodos y con buena naturaleza. Otra cosa que me llama la atención son las clases de tecnología e inglés, entre otras áreas porque en cada una de ellas se puede tener un gran aprendizaje significativo el cual nos sirve para nuestra vida cotidiana.

Cuando entramos a la institución sentimos esa alegría y mucha pasión por la música y el folclor, poder aprender día tras días más cosas. Los invito a que formen parte de esta institución: recibimos buenos aprendizajes. Por eso, hoy doy gracias por haberme permitido ser parte de este colegio.

Por: Jhoan Smith Mariaca Cabrera  
Estudiante del grado 9°2, J.M., sede central



## Celebración de la diversidad lingüística y cultural

El pasado 6 de septiembre, el Colegio Ciudadela Siglo XXI se llenó de alegría y emoción con la celebración del Festival de Inglés. Un evento que involucró a toda la comunidad educativa y resaltó la importancia de la lengua inglesa en la formación de los estudiantes. Este festival no solo fue una oportunidad para destacar el impacto del inglés en la educación y la vida futura de los jóvenes, sino también un espacio para celebrar la diversidad cultural y lingüística a través de una serie de actividades que generaron aprendizajes y creatividad.

Durante la jornada, los estudiantes de todos los grados participaron en concursos y presentaciones que reflejaron, tanto sus habilidades en inglés como su comprensión de las culturas de los países angloparlantes. Entre las actividades más destacadas estuvieron el concurso de canto y el Spelling Bee, que lograron una alta participación y entusiasmo por parte de los educandos. Además, las representaciones culturales ofrecieron un recorrido por las tradiciones y costumbres de países como Estados Unidos, Reino Unido, Australia y Canadá, permitiendo a los asistentes conocer más sobre estas culturas.

El concurso de canto y el Spelling Bee fueron las principales atracciones del evento, aquí participaron los estudiantes de 6° hasta grado 11° compitiendo por los primeros lugares. Los ganadores de este concurso fueron, Daniel Stiven Ospina del grado 8-2 (grupo A) y Juan Miguel Zanin Zea del grado 9-2, (grupo B). De otro lado, participantes como Yefry Sebastián y Naydelin Silva Gonzales, también lograron posiciones destacadas. En el concurso de canto, Gabriela Cristina Almanza Castillo del grado 10-2 se llevó el primer lugar, seguida por Luna Sofía Palomares y Mayra Alejandra Leitón.

El festival también contó con la presencia de figuras importantes de la comunidad educativa, como la Secretaría de Educación y la Representante de Bilingüismo del Caquetá, quienes no solo formaron parte del jurado, sino que también participaron activamente en

las diversas actividades, añadiendo un “toque” de formalidad y reconocimiento al evento.

Este festival no fue únicamente una celebración del idioma, sino una reafirmación del compromiso del Colegio Ciudadela Siglo XXI con el bilingüismo como un pilar fundamental en la educación de sus estudiantes. La enseñanza del inglés en esta institución va más allá de la simple adquisición de conocimientos lingüísticos, ya que busca preparar a los jóvenes para enfrentar un mundo globalizado, donde el dominio de esta lengua, es una herramienta clave para su éxito académico, personal y profesional.

El festival reflejó cómo el inglés, más que un idioma, es una puerta hacia oportunidades educativas y laborales. A través de este tipo de actividades, el colegio fomenta en los estudiantes competencias esenciales como la autoconfianza, el liderazgo y la autonomía, valores fundamentales para su desarrollo integral. Además, se destacó cómo el inglés permite acceder a una mejor educación, ya que muchos recursos de calidad están disponibles solo en este idioma, y dominarlo abre las puertas a conocimientos globales y a destacarse en el ámbito laboral.

El Colegio Ciudadela Siglo XXI entiende que el aprendizaje del inglés no debe limitarse al aula. El Festival de Inglés fue una excelente oportunidad para que los estudiantes aplicaran lo aprendido en contextos reales y creativos. Las actividades lúdicas y competitivas, como el Spelling Bee y el concurso de canto, motivaron a los estudiantes a mejorar sus habilidades y a superarse, enseñándoles que aprender un idioma no es solo un proceso académico, sino una herramienta que puede transformar sus vidas y ampliar sus horizontes.

En definitiva, el Festival de Inglés fue un recordatorio del papel crucial que este idioma tiene en el presente y el futuro de los estudiantes del Colegio Ciudadela Siglo XXI. A través de la combinación de actividades culturales, concursos y competencias, la institución reafirma su

compromiso con la formación de jóvenes bilingües, capaces de desenvolverse exitosamente en un mundo interconectado y lleno de oportunidades. Este evento, más que una celebración, fue una manifestación del

esfuerzo constante del colegio por brindar una educación integral, en la que el inglés juega un papel fundamental en el desarrollo académico y personal de sus estudiantes.

Por: Lic. Juan Sebastián Yuco Cetina





## Estudiantes unidos: la lucha por una mayor participación en el gobierno estudiantil

Como representante estudiantil, comparto la visión que se asume del gobierno escolar como herramienta fundamental para la formación integral de los estudiantes. Sin embargo, en mi experiencia, he constatado que la participación estudiantil a menudo se reduce a una representación simbólica en los órganos de decisión, como el consejo directivo, comité de convivencia y consejo de estudiantes, que incentiva nuestro poder de opinión.

En consecuencia, y haciendo uso de mi cargo como representante, contribuyo con ideas para el bienestar de los estudiantes, y en ese sentido, he aportado en la creación de programas de apoyo académico y emocional, la promoción de la inclusión y la diversidad, la mejora de la infraestructura escolar y la compra del nuevo equipo de sonido con el que cuenta la institución. Sin embargo, a menudo me encuentro con resistencia por parte de las autoridades escolares que no priorizan la innovación y el cambio.

Por: *Mayra Alejandra Leitón Bernal, estudiante grado 11-1, Representante Estudiantil, Concejo Directivo.*  
*Mg. José Ignacio Rojas Vera, director proyecto paz y democracia.*

Es crucial que las instituciones escolares empoderen a los estudiantes con un papel más activo en la toma de decisiones, brindándonos la oportunidad de liderar proyectos e iniciativas que beneficien a la comunidad estudiantil. De esta manera, contribuimos significativamente a la construcción de una sociedad más democrática y justa.

Por otro lado, es de resaltar el trabajo conjunto con la representante al concejo estudiantil que, durante este año, se han realizado actividades de manera conjunta con el ánimo de mantener una representación significativa que motive la sana convivencia y el fortalecimiento de la comunicación estudiantil con docentes, directivos y comunidad en general, priorizando el fortalecimiento de los aprendizajes académicos.

Por último, agradezco profundamente al docente José Ignacio Rojas por depositar su confianza en mí y en mis habilidades como líder. Su apoyo y reconocimiento han sido fundamentales para mi crecimiento como representante y voz de los estudiantes.

## PALABRAS CIERTAS



Muchas mujeres dicen que los hombres no saben cómo enamorar... y yo les pregunto a esas mujeres:

¿Ustedes si saben apasionar a un hombre...?

Esto no se trata sólo de besos, caricias y tener sexo. A los hombres también hay que regalarles chocolates, versos y poesías; hacerle el amor a un hombre queridas amigas, también es preguntarle cómo estuvo su día, mandarle mensajes bonitos en las mañanas, en la tarde y a medio día.

¿Quieres que ese hombre te vuelva a buscar? Es muy fácil. Para hacer sentir a un hombre apasionado se debe ser también romántica empedernida, una chef, una experta en modas, una enfermera y una niñera por si se enamoran. ¿Acaso no es así como los niños se sienten protegidos y amados?

Además, deberás ser su paño de lágrimas, su amiga y confidente, ellos rara vez lo aceptan, pero también son débiles, también sufren por una mentira y por el desprecio de una mujer, también son engañados y traicionados, también llegan a sentirse utilizados. Los hombres también necesitan de alguien que les invite un café o a tomar una copa de vino, también les gusta pasear y sentirse protegidos.

Te recuerdo que, para algunos, no todo es sexo o

placer, también les gusta compartir el amor. Las esparzas de tus caricias y besos en su cuerpo porque al igual que ustedes ellos también pueden llegar hacer muy sumisos...

Para amar a un hombre, también debes quitarle los miedos, desnudarle el alma, conocer sus temores y ayudarlo a alcanzar sus sueños...

Deben alegrarse de sus alegrías y llorar junto a él sus tristezas y derrotas, porque te repito, los hombres también lloran...

Le habrán amado cuando a media noche lo abriguen del frío, le abracen fuertemente y les haga sentir que están deseados... No habrá mejor cobija para él que sus brazos.

Amigas, has que ese hombre te piense en cada amanecer, que sin ningún motivo diga tu nombre durante el día, que recuerde tus locuras y se le escape una sonrisa, has que su mayor motivación sea el visualizarte en su futuro y que al verte, se le olvide que tuvo un mal día...

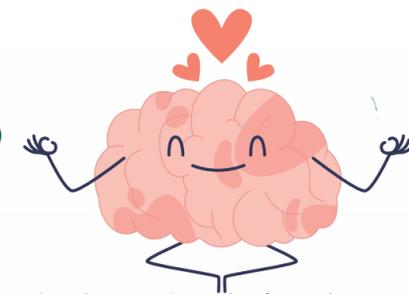
¡Dedícale canciones, aférrate a su espalda en un abrazo, que sienta tu alma y lo mucho que lo amas y te importa, porque si piensan que menearse rico, tocarlo rico, o brincarle rico, es amarlo, estás equivocada!...

No hay mejor manera de hacerle el amor a un hombre que ganándote un espacio en su corazón, porque un espacio en su cama lo tiene cualquiera.

Por: *Yeiner Oyola*  
*Estudiante grado 9°2, sede central, J.M.*



## LA CONEXIÓN ENTRE LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR FÍSICO EN EL COLEGIO



La salud mental y el bienestar físico están estrechamente relacionados y son fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes. Sin embargo, a menudo se pasan por alto o se tratan por separado, lo que puede generar consecuencias negativas a mediano y largo plazo.

En este artículo, exploraremos la conexión entre la salud mental y el bienestar físico en el entorno escolar y por qué es esencial abordarlos conjuntamente para promover un entorno escolar saludable y equilibrado.

### La salud mental en el colegio.

El estrés académico, la presión social y los problemas personales pueden afectar negativamente la salud mental de los estudiantes. La ansiedad, la depresión y el agotamiento son otros de los problemas que pueden surgir dentro y fuera del aula de clases. Estos problemas no solo impactan el rendimiento académico, sino también las relaciones interpersonales y la calidad de vida en general, por lo tanto, es importante

aprender a manejar cada situación académica para evitar problemas que afecten el buen desarrollo personal.

### El bienestar físico en el colegio.

La actividad física regular, una alimentación saludable y el sueño adecuado son esenciales para el bienestar físico. Estos hábitos no solo ayudan a mantener el cuerpo en forma, sino que también influyen positivamente en la concentración, el estado de ánimo y la energía diaria de los estudiantes. Sin embargo, la falta de tiempo, la pereza o la falta de motivación para realizar actividad física, pueden obstaculizar estos hábitos saludables, lo que conlleva a problemas como el sobrepeso, la fatiga y la baja autoestima.

### La conexión entre la salud mental y el bienestar físico

La salud mental y el bienestar físico están profundamente interconectados. La actividad física regular puede reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la autoestima y fomentar una mejor calidad del sueño. Del mismo modo, una alimentación equilibrada y adecuada puede tener un impacto positivo en el estado de ánimo y la claridad mental. Por otro lado, los problemas de salud mental, como el estrés crónico o la depresión, pueden llevar a una disminución de la actividad física y a patrones de alimentación poco saludables, creando un círculo vicioso que afecta tanto el cuerpo como la mente.

Para finalizar, es esencial que los colegios aborden la salud mental y el bienestar físico de manera integral y coordinada. Los estudiantes necesitan acceso a programas de consejería escolar, actividades recreativas y de tiempo libre, y educación nutricional para mantener una buena salud mental y física. Al hacerlo, se promueve no solo un entorno escolar más saludable, sino también un espacio donde los estudiantes puedan prosperar académica y personalmente.

Por: *Nohelia Nazareth Adrián Suárez*  
*Estudiante del grado 10°-1, Presidente del Consejo Estudiantil 2024*





## EL ROCÍO NEGRO DE TU MUERTE

Por: Valery Dayana Piedrahita  
Estudiante grado 8º2, sede central. JM

Mientras tu alma desfallecía en la oscuridad tenebrosa de la incertidumbre del no saber, mi alma era abatida por el rencoroso rocío negro de tu muerte,  
Mientras el fugaz sentimiento que viví al recordarte, tal y como eras,  
Me advertía que ya te habías convertido.

Mi mente en tu funeral no hacía otra cosa que decirme que la peor plaga de este mundo es la inocencia, lo destruye todo a su paso, deja huella que nunca se borrarán ni cubrirán; que las almas nobles tratan de curar en un intento vano de hallar felicidad que sus corazones mal heridos, y que al final claman a una sociedad momentánea, los deseos y las pasiones perdidas.



## EL LEGADO DE LOS CABALLEROS

Por: Duban Fernando Hernández Polanía  
Estudiante grado 10º1 Sede Central JM

En Castilla's tierra, donde el sol brilla,  
Dos héroes surgieron, con honor en la villa.  
Mío Cid, el Campeador, valiente y fiel,  
Luchó por su rey y su patria real.

Con Tizona en mano, ganó las batallas,  
Su fama creció, y su nombre se escuchó en toda España.

Su corazón latía con justicia y derecho,  
Y su honor es ejemplo, para todo el reino.

En otro tiempo, un caballero errante,  
Don Quijote, con armadura y lanza en ristre,  
avanzante.

Con Rocinante, su fiel compañero,  
Recorrió campos, con viento en el pelo.

Buscó aventuras, con corazón natural,  
Y luchó contra molinos, con valor sin igual.  
Su idealismo y amor, por Dulcinea,  
Lo guiaron siempre, sin temor a la odisea.

Ambos caballeros, con honor en alto,  
Lucharon por su ideal, sin temor al fracaso.  
Mío Cid, con realismo y valor,  
Don Quijote, con idealismo y amor.

Su legado vive, en nuestra historia,  
Un ejemplo de valor y gloria.  
El honor, la justicia, la lealtad,  
Son valores que nunca deben cesar.

## TODO SE VA...



Resulta tan insignificante ver cómo eres feliz, y yo tan sola y estancada, en una lágrima que jamás caerá.

Tú vuelas, y yo me quedo tan atrás.  
Ves que el sentimiento de amor por ti es tan profundo, que no te quiero dejar ir.

Dicen que cuando amas a una persona o la amaste, tienes que dejarla ir, pero tú eres mi llanto en cada paso. Y saber que te distingo muy bien, pero somos como dos desconocidos;

me alegro que sea feliz, pero ¿dónde quedo yo?  
Algún día me verás y dirás: "esa persona si me amaba realmente;

no pude lidiar con un problema, la dejé":  
Y yo: te insistí, pero todo fue en vano, todo fracasó, te amé;

y donde volvieras, te esperaría con los brazos abiertos, pero mientras tanto,  
hago lo que nunca pude hacer cuando estaba contigo: pensar en mí.

Por: Briyith Michel Zambrano Ospina  
Estudiante del grado, 8º2, sede central

## LAS CHICAS DE ALAMBRE



Tres rostros hermosos, tres voces calladas,  
caminaron juntas, hacia la nada.  
El glamour brillante, escondía el dolor,  
y el éxito ardía, como un falso amor.

Desaparecieron como un sueño roto,  
dejando al mundo en un inquieto alboroto.  
¿Fueron víctimas de la vanidad,  
o del peso oscuro de la sociedad?

Entre fotos viejas y verdades cortadas,  
sus nombres persisten, sombras aladas.  
Las chicas de alambre, hilos tensados,  
vidas perdidas, sueños apagados.



## LUKI, EL PERRO TORPE Y MIEDOSO



Había una vez un perro llamado Luki. Todo el mundo le tenía miedo porque creían que por ser grande, era bravo. Lo que no sabían era que Luki, aunque fuera grande y tuviera una voz fuerte, le temía a la oscuridad y era demasiado torpe.

Un día, su dueña entró al cuarto y cerró la puerta, Luki se sintió solo, y al estar oscuro, se asustó; quiso entrar a la habitación de su ama, pero se golpeó la cabeza con la puerta, fue tan fuerte el golpe que cayó desmayado al piso.

Cuando su dueña salió del cuarto, se asustó al ver a Luki en el suelo y pensó que estaba muerto, lo recogió desesperada, lo puso en sus piernas y empezó a llorar; sin embargo, hizo un esfuerzo por tranquilizarse y recordó que cerca de su casa había una veterinaria, tomó las llaves de su carro, y como pudo

subió a Luki al carro y condujo tan rápido que en minutos, llegó a la clínica de perros.

El veterinario tomó a Luki, lo puso en una camilla, lo examinó y dijo: "Ha sufrido un paro respiratorio,



hay que darle choques eléctricos." Su dueña estaba muy angustiada, por lo que el veterinario le pidió que esperara afuera. Después de una larga espera, el veterinario salió del consultorio, vio a la dueña de Luki, quien tenía una expresión muy triste, y le dijo: "Realicé un trabajo muy duro."

Ella rompió en llanto, pues pensó que su perro había muerto, pero el veterinario la calmó diciéndole nuevamente: "Tranquila,

su perro se ha salvado." ella sonrió, muy agradecida, y preguntó: "¿entonces me lo puedo llevar?"

El veterinario respondió: "No, debes esperar a que se recupere completamente, en dos o tres días podrás llevártelo, vete a casa a descansar; mañana será otro día, mientras tanto podrás venir a verlo, además, aquí está seguro."

Ella se fue reconfortada, aunque no podía dejar de pensar en su amigo canino, pasaron dos días y la dueña de Luki extrañaba a su perro en la casa. Por fin el veterinario la llamó y le dijo: "ya puedes venir a llevarte tu perro a casa", ese día fue uno de los más felices en su vida, salió inmediatamente a recoger a su mascota, cuando llegó a la veterinaria, Luki saltó de felicidad

cuando la vio, movió su cola y ladró fuertemente. Su dueña lo abrazó, dio las gracias al veterinario por haberle salvado la vida a su compañero, nuevamente lo montó en su carro y se marchó dichosa con su perro, quien desde hace muchos años es su mejor compañía.

Por: Linda Fernanda Sánchez Cruz  
Estudiante grado 4º6 J.M., Sede el Triunfo

## LA BELLA LAGUNA



Había una vez un pueblito que se llamaba Nazareth, y en ese lugar habitaban personas. Algunos turistas solían visitar la bella laguna que se encontraba en ese lugar. Los turistas disfrutaban de los bellos colores que se encontraban en ese sitio. Las personas de ese pueblo utilizaban esas aguas para sus necesidades básicas, pero no eran agradecidos con la laguna la malgastaban y la contaminaban.

Un día, un turista vio cómo una de esas personas arrojaba basura en la laguna y le dijo: - ¡oye no

hagas eso, estás contaminando el agua! Esa persona lo ignoró y se marchó. Él vio la ignorancia de ese lugareño, sin embargo, recogió la basura que éste había dejado allí.

Con el tiempo, los habitantes de ese pueblo se dieron cuenta que la laguna estaba contaminada y se estaba secando. Los turistas que siempre solían visitar las aguas hermosas y los bellos paisajes de ese lugar, se asombraron al ver que ese tesoro hermoso que tenían estaba totalmente deteriorado se pusieron muy tristes de mirar cómo la misma gente había acabado algo tan hermoso de Nazareth.

Todos los turistas hicieron una campaña para que las personas los escucharan. Uno de los turistas, con voz fuerte, casi gritando, les dijo a todas las personas de ese lugar: - ¡queridos habitantes, nosotros los turistas solíamos venir a este hermoso

lugar por sus aguas cristalinas, y hoy nos encontramos con esto, queremos que reflexionen y tomen conciencia que el agua es algo vital para nuestras vidas, es lo mejor que Dios y la naturaleza nos ha podido dar.

Todas las personas con vergüenza se miraron unos a los otros, y les dijeron a los turistas, que iban a volver a recuperar las aguas de esa laguna.

Al pasar el tiempo todo volvió a ser hermoso. Las aguas resplandecían en ese lugar, todos los turistas contentos de ver el cambio siguieron visitando ese lugar. Las personas aprendieron la lección. Sin embargo, hay personas que todavía no saben el tesoro que tienen en sus regiones.

Por: Leidy Karina Vásquez Rojas  
Estudiante grado 9º2, sede central.



# LAS GOTAS TRISTES

Por: Joan Sebastián Robayo Pérez  
Estudiante grado: 2°-6, sede El Triunfo



## COPLAS ALUSIVAS AL AGUA



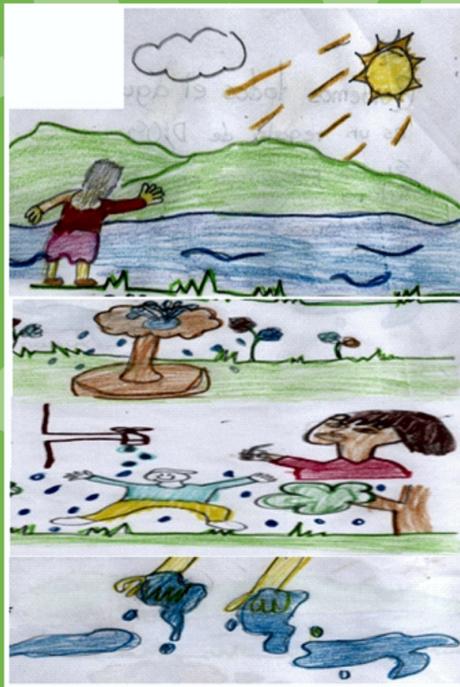
Agüita fresca y clara,  
No te vayas de mi vida,  
Porque sin ti,  
Yo no sé qué haría.

Bella, bella,  
Siempre serás,  
Agua de fuente y vida,  
Siempre me darás.

En mi vida  
Siempre te quiero tener,  
Hidratando mi cuerpo,  
Con un rico beber.

El agua es vida,  
El agua es amor,  
Cuidarla es,  
Mucho mejor.

Cuidemos toda el agua,  
Es un regalo de Dios,  
Si no pensamos en el futuro,  
Lamentarnos no es lo mejor.



Por: Mariam Celeste Fernández Acosta  
Estudiante grado: 3°7, J.M., sede: El Triunfo

# Grado 11 1 2024



# Grado 11 2 2024

