



ADN

Revista Digital No.3 - Año 1, Mayo - Junio 2021 - ISSN: 2710-771X

Comunicación Interna de
Recursos Humanos - UNACHI

RRHH UNACHI



AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

Rectora

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

Vicerrectora Académica

Dra. Olda Cano
vicerrectoriaacademica@unachi.ac.pa

Vicerrector de Investigación y Posgrado

Dr. Roger Sánchez
investigacion_posgrado@unachi.ac.pa

Vicerrectora Administrativa

Mgtr. Rosa Moreno
vradministrativa@unachi.ac.pa

Vicerrector de Asuntos Estudiantiles

Mgtr. Jorge Bonilla
asuntosestudiantiles@unachi.ac.pa

Vicerrector de Extensión

Dr. José Victoria
viex@unachi.ac.pa

Secretaría General

Mgtr. Blanca Ríos
secretariageneral@unachi.ac.pa



UNACHI
Hombre y cultura para el porvenir



Directorio

DIRECCIÓN GENERAL DE RECURSOS HUMANOS

Directora

Mgtr. Indira Candanedo
recursoshumanos@unachi.ac.pa

Sub Director

Mgtr. Aurelio Córdoba
recursoshumanos@unachi.ac.pa

Estudios Técnicos

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

Capacitación y Desarrollo

Mgtr. Darlelys Aparicio
capacitacionesdesarrollo@unachi.ac.pa

Asistencia y Vacaciones

Lcdo. Manuel Morales
asistencia@unachi.ac.pa

Certificaciones y Vigencias

Lcda. Daisy Quiróz
certificacion@unachi.ac.pa

Relaciones laborales y Bienestar Social

Lcdo. Raúl Vargas
bienestarsocial@unachi.ac.pa

Evaluación del desempeño

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

Salud y Seguridad Laboral

Mgtr. Margarita Quiróz
saludyseguridad@unachi.ac.pa

Acciones del Personal Administrativo

Lcda. Karina Serrano
accionespersonaladm@unachi.ac.pa

Acciones del Personal Docentes

Lcda. Aracelly García
accionespersonaldocente@unachi.ac.pa

Archivo

Mgtr. Gabriel Chong
archivorrh@unachi.ac.pa



EDITORIAL

Directora Editorial

Indira Candanedo

Asistente Editorial

Ilianova Olmos
adn@unachi.ac.pa

Redacción

Ilianova Olmos
Carmen Rivera
Edward Samudio
Daniel Miranda
Ligia Grenald
Manuel Murillo
Álvaro Muñoz

Diseño y Diagramación

10.06.2021

Número

Año 1 - número 3, Mayo - Junio 2021

Ficha Técnica

27.94 cm
40 páginas

Datos Generales

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

• **Portada** Diablo Congo en Ciudad de Panamá por Gonzalo Gutiérrez (Queipo).

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

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

Síguenos en



@rrhunachi



@rrhunachi



adn@unachi.ac.pa



www.unachi.ac.pa



II OPINIÓN
¿Qué estás haciendo por la salud de tus ojos?



19 TENDENCIAS
¡Pieza tocada, pieza movida! Piensa antes de actuar.

de BUENA FUENTE
Bodas, cumpleaños y día del Padre



OBSERVATORIO DE LA CULTURA
Mi trapo, mi orgullo, mi corona. La historia del turbante



33 ESTRATEGIAS Y CABILDEO
La afectación de los derechos laborales a raíz de la pandemia de la Covid-19

37

COMUNICACIÓN VISUAL

Afiche 1: Una Plegaria
Afiche 2: *Boana rufitela*

4

EDITORIAL

Sobre la portada de la Revista

5

DEL ESCRITORIO DE LA EDITORA

La vida es nuestra obra de arte

8

ENFOQUE HUMANO

Gaslighting
Característico en los psicópatas integrados

16

TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

Inteligencia artificial, enfoque educactivo, siglo 21

Sobre la portada

Hoy en día se recuerda con admiración la fuerza del pueblo negro, en diferentes lugares de Panamá, pero principalmente en la provincia de Colón donde renace la lucha del bien y el mal con la danza de los congos y el diablo. Esta representación de la lucha del negro esclavo es una expresión llena de ritmo, añoranza y folclor que logran exteriorizar al son de los tambores.

El mes de mayo, mes dedicado a resaltar la etnia negra es sin duda un hecho muy importante en nuestro país, llamado "Crisol de Razas" y en la revista ADN lo festejamos con este tercer número del año 2021 para compartir, reconoce el valor y los aportes de esta cultura en nuestro país.



La vida es nuestra obra de arte

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

“Venimos solos y nos vamos solos de esta vida”

Importante reflexión, precisamente alguien muy especial me lo recordó hace unos días. Cuando analizamos esto profundamente, nos enfoca en muchos otros pensamientos, igual de profundos. Al llegar e irnos solos de esta vida, somos los únicos responsables de cada uno de nuestros actos. Por consiguiente, además del regalo de la vida, tenemos la libertad de elegir lo bueno, lo hermoso, lo malo, y lo feo de lo que queramos vivir.

“
Mirar
hacia
adelante
con
orgullo.”





Mediante el amor, los amigos nos ilusionamos pensando que no estamos solos e incansablemente en el ciclo de la vida, que gira y gira en nuestro entorno. En ciencias naturales en la escuela, nos enseñaban que el hombre nace, crece, se reproduce y muere. En medio de esta secuencia natural de la existencia, nos enfermamos, reímos, nos enamoramos, y edificamos nuestra propia historia.

Vivimos el día a día escapando a la soledad, y ocupando nuestro tiempo en encontrar compañía, perdiendo de vista que lo esencial de la vida es disfrutar de nuestra condición humana desde su génesis hasta el final.

Hoy por hoy, el mundo tan acelerado en el que vivimos nos lleva en un segundo al extremo de olvidar lo importante que es cuidar hasta el más pequeño

de nuestros sentimientos: estos que nos hacen soñar y ser felices.

Ser feliz...

¿Se puede? ¿es permanente? ¿qué hacer? Son preguntas que muchos nos hemos hecho en diversos momentos de nuestra vida y terminamos como Sócrates: **“Solo sé que nada sé”**.

Parece irrisorio, pero en verdad todos en algún momento de nuestras vidas, pensamos equivocadamente que la felicidad es duradera, y la condicionamos a que la misma depende de otros.

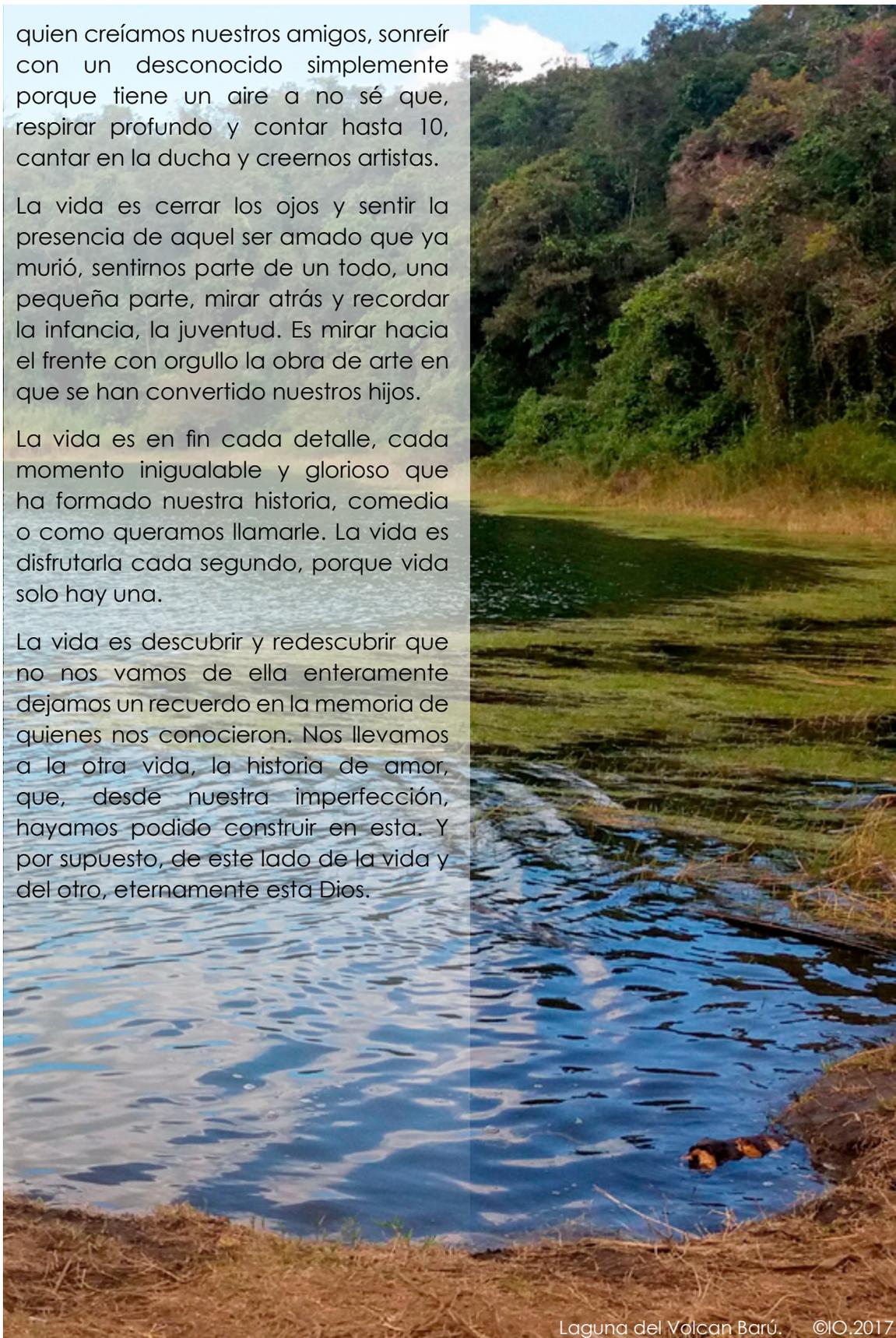
La vida está hecha de momentos, recuerdos que deben ser salvaguardados en nuestra conciencia, apreciar cada regalo de la vida, ser testigos del amor verdadero por vivirlo en carne propia, decepcionarnos de

quien creíamos nuestros amigos, sonreír con un desconocido simplemente porque tiene un aire a no sé que, respirar profundo y contar hasta 10, cantar en la ducha y creernos artistas.

La vida es cerrar los ojos y sentir la presencia de aquel ser amado que ya murió, sentirnos parte de un todo, una pequeña parte, mirar atrás y recordar la infancia, la juventud. Es mirar hacia el frente con orgullo la obra de arte en que se han convertido nuestros hijos.

La vida es en fin cada detalle, cada momento inigualable y glorioso que ha formado nuestra historia, comedia o como queramos llamarle. La vida es disfrutarla cada segundo, porque vida solo hay una.

La vida es descubrir y redescubrir que no nos vamos de ella enteramente dejamos un recuerdo en la memoria de quienes nos conocieron. Nos llevamos a la otra vida, la historia de amor, que, desde nuestra imperfección, hayamos podido construir en esta. Y por supuesto, de este lado de la vida y del otro, eternamente esta Dios.



Laguna del Volcan Barú. ©IO.2017

GASLIGHTING

Característico en los psicópatas integrados

por: Carmen Rivera - Psicóloga -Especialista en Desarrollo Humano y Organizacional

E mail: carmen.rivera@millenniumchallenge.org Instagram: @climalaboral2020



©Imagen de Pixabay

¿Te ha pasado en alguna ocasión? que le dices a una persona algún comentario sobre algo que sucedió o pasó y la persona te responde que tú estas equivocado(a), viendo o percibiendo mal las cosas, que no tienes inteligencia emocional o que lo estás tomando personal, con lo cual te pone a dudar de tu criterio y/o de tu percepción de la realidad.

Quedas confundido(a) porque algo muy dentro de ti te indica que sí pasó o está pasando "x" o "y" situación, que si fue o es real.

El "GASLIGHTING" (Luz de gas o cortina de humo) es una característica fundamental en los psicópatas integrados por medio de la cual manipulan la percepción de la realidad de la otra persona. Está catalogado como manipulación y abuso psicológico. Es traumático no tener a tu alrededor alguien que valide tu realidad, lo que ves, lo que escuchas y lo que sientes.

Este término se origina en una obra de teatro de la que posteriormente se realizó una película con ese mismo nombre "Gas light", cuyo drama central es el de un esposo que manipula las luces y objetos en la casa para intentar convencer a la esposa de que ella está loca.

El gaslighting, se da no solo en ambientes de trabajo. Cómo lo he dicho anteriormente podemos encontrarlos con psicópatas

integrados en todos los lugares, en la familia (padres, hermanos, parejas e hijos), en el trabajo, en la iglesia, en la política, etc. No existe una sola institución que pueda certificarse como libre de estos "Depredadores intraespecie" como los llama el reconocido Terapeuta "Iñiqui Piñuel".

Afirmación que también es complementada por el Dr. Robert Here uno de los más grandes investigadores en temas de psicópatas integrados "Nadie podría decir que está exento en su vida de encontrarse con un psicópata integrado".

En ocasiones los psicópatas integrados se valen de la bondad de las personas para tirarles "gaslight" con términos o frases tales como: tú que eres más inteligente, tú que has estudiado, tú que eres cristiano, tú que eres servicial, tú que me amas, tú que tienes tantos años de laborar aquí, bla, bla, bla

Un ejemplo sencillo y claro de "gaslighting" se da en las relaciones de pareja, cuando una

de las partes esta viendo, las conductas, los whatsapp, las fotos y otras evidencias de la infidelidad, sin embargo, cuando confronta la situación le intentan hacer creer que son solo sus ideas, sus celos, su paranoia, etc., etc.

Otro ejemplo, de psicópatas integrados en la familia es cuando el Padre muere, dejando establecida una herencia monetaria para sus hijos y el administrador de los bienes (Psicópata Integrado) llena de "Gaslighting" (disfrazado de temor, de resignación porque así lo quiso Dios) al resto de la familia y nunca les hace entrega de la herencia a sus hermanos, aún cuando los vea pasando necesidad.

Un vivo ejemplo del "Gaslighting" en ambientes de trabajo es el de los jefes que no les gusta dar instrucciones por escrito. Y cuando la persona hace lo que creyó que le mandaron a realizar le dicen, no eso no fue lo que yo te dije o te pedí y lo niegan mucho más cuando algo salió mal, diciendo: "Eso no fue lo que yo te quise decir".



© Imagen de Hulki Okan Tabak en Pixabay

Por supuesto que en alguna ocasión nos podemos equivocar en la percepción de los hechos, sin embargo, cuando se trata de psicópatas integrados las reglas cambian.

¿Que hacer en estos casos?

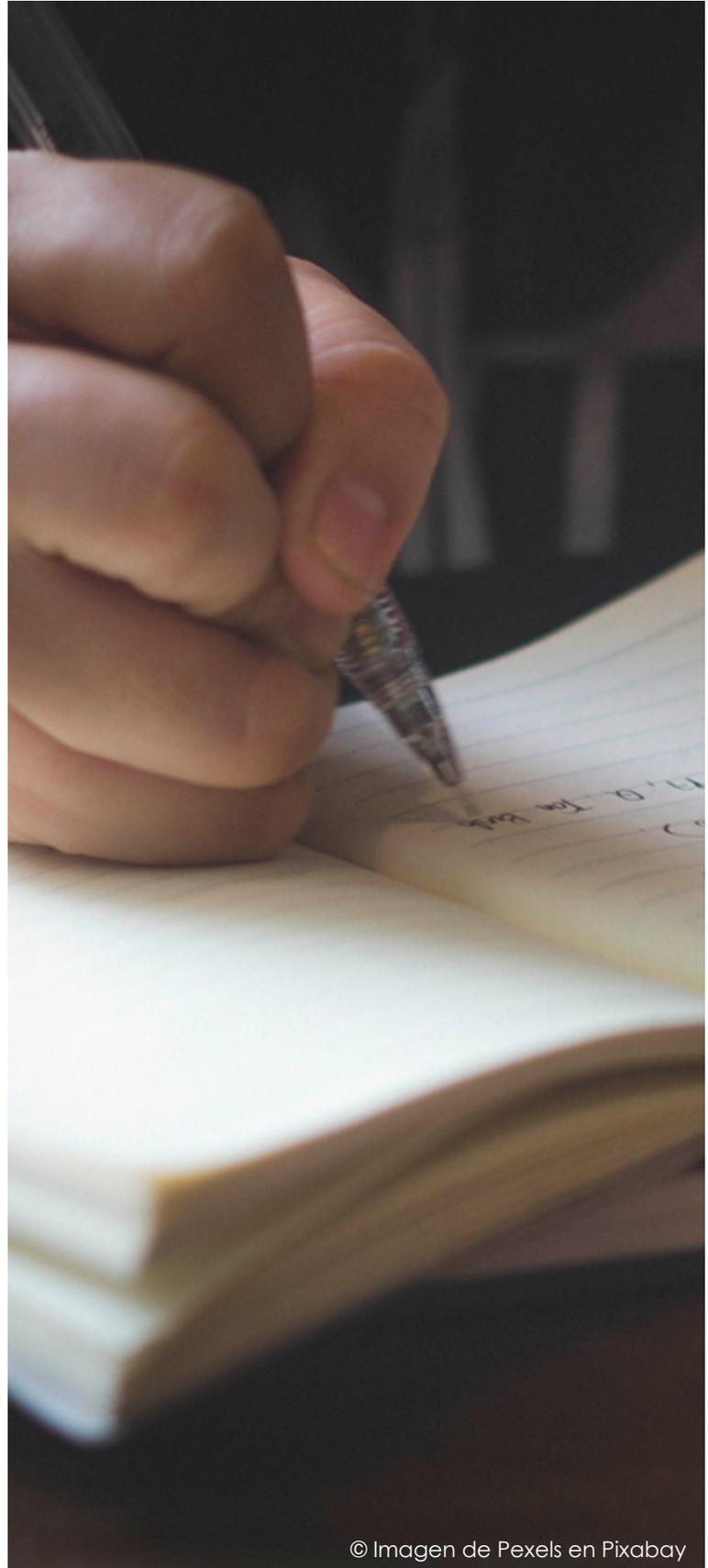
Cuando asistas a una reunión con este tipo de gente que no mantiene su palabra con respecto a lo que dijo o simplemente después “no recuerdan” te recomiendo estos 3 tips:

Cerciórate de que lo que se dijo en la reunión es igual a lo que tu comprendiste. Puedes utilizar el parafraseo. Es decir, antes de que finalice la reunión tu dices: “Entonces lo que usted requiere que yo haga es

Si no puedes corroborar lo que tú comprendiste, tan pronto puedas envía un email indicando para validación: “De acuerdo a lo conversado en la reunión de hoy sobre el tema “X” ... procederé a.....”. Asegúrate de que lo reciban. Ideal si en el mismo email pides que te confirmen los puntos que mencionas.

Valida con alguien “neutral” (asegúrate que no sea otro psicópata integrado) tu realidad. Cuéntale lo que viste, lo que escuchaste o lo que sentiste. Escucha su opinión.

RECUERDA: Cuando se trata de psicópatas integrados verifica si no te están tirando luz de gas o una cortina de humo.



¿Qué estás haciendo por la salud de tus ojos?

Por: Edward E. Samudio Márquez - Médico especialista en Oftalmología

Redes sociales: @oftalmomedic_pa

“Los ojos son el espejo del alma”, esta frase es quizás hoy tan actual como nunca antes lo había sido.



Hola, soy el Dr. Edward E. Samudio Márquez, médico especialista en oftalmología y te invito a que hablemos brevemente sobre el cuidado de la salud visual.

A través de los siglos, el ser humano ha pasado por crisis que han marcado el rumbo de la humanidad, si tomamos en cuenta la historia moderna, la primera y la segunda guerra mundial dejaron una profunda huella

y ni qué decir del holocausto, el apartheid y Vietnam. Todos estos eventos golpearon el mundo y su forma de vida, pero, aunque estos fueron momentos bisagra no han llegado, desde mi punto de vista, a compararse con el trance oscuro que ha sido esta pandemia del covid-19.

Desde hace algunas décadas veníamos escuchando el tema de la globalización, el mundo se montó en una vorágine donde

la fácil movilidad y las comunicaciones nos acercaron tanto que con solo un “clic” es suficiente para saber lo que ocurre al otro lado del planeta. Todo esto parecía inocuo y una supuesta muestra inequívoca de progreso. Hasta que, en el momento menos oportuno el mundo se detuvo.

No hace falta ahondar en lo que ha traído la pandemia, pero quizás vale la pena hacer solo una comparación breve que nos ponga a todos en contexto; La pandemia del covid-19 puede ser equiparada a una gigantesca cabeza de agua, de esas de las que con frecuencia tenemos noticias en Chiriquí, y es que esta corriente embravecida que en su cuerpo trae rocas, palos, piedras, dejando desolación por donde va, son similares a todas las desgracias que va dejando la pandemia tras su paso por cada mes del año que se le asoma.

Ante este panorama de crisis profunda varias conciencias, si cabe decirlo, se han despertado en la sociedad. Puede sonar a “cliché” pero podemos y debemos decir que las crisis siempre serán una oportunidad.

Algunas de las conciencias adormecidas que se han despertado es la de la solidaridad; grupos de toda índole se han unido para velar por los más desprotegidos. Otra conciencia reactivada ha sido la de la confianza en Dios. Es cierto que muchos han apostado por la autosuficiencia para buscar respuestas, pero muchos otros hemos decidido poner nuestra confianza en el Ser supremo que tiene en sus manos el control de todas las cosas.

Otra de las conciencias que se ha despertado es la del cuidado de la salud y es en esta a la que quiero dedicar en esta ocasión el mayor espacio.

La salud es un tema tan extenso y abarcante



©IO.2021

que podríamos necesitar ríos de tinta para desgranar a detalle el abordaje y la importancia de su cuidado. Es por eso que en consonancia con nuestra realidad actual quiero hacer énfasis en lo que para muchos puede ser insignificante pero que es nuestro “wifi” con el mundo, la salud visual.

¿Cuándo fue la última vez que acudiste con un médico especializado en los ojos para hacerte una revisión general de tu salud visual?, ojito, no cuenta aquí el haber tenido que ir a una óptica por nuevos lentes, me refiero al examen detallado de la integridad de tus ojos.

Con la llegada de la llamada nueva normalidad, el trabajo en casa, las clases

virtuales y las compras en línea se han convertido en el lenguaje más actual de nuestro día a día, sin duda que esta situación nos ha empujado a estar más pendientes de nuestros ojos y su capacidad visual. Existen un gran número de enfermedades que o se anuncian en nuestros ojos o se manifiestan en nuestra visión. Si acudir con el oftalmólogo no estaba en tu "top ten" de chequeos médicos seguramente con los párrafos a continuación te lo empieces a pensar mejor. Cabe destacar que fue un médico oftalmólogo el primero en detectar en el mundo que se asomaba esta temible enfermedad conocida como covid-19.

Y es que, a través de nuestras herramientas para examinar a los pacientes, nos toca estar literalmente cara a cara y esto nos abre una puerta para detectar diversas enfermedades que podrían incluso prevenirse.

A continuación, te menciono solo

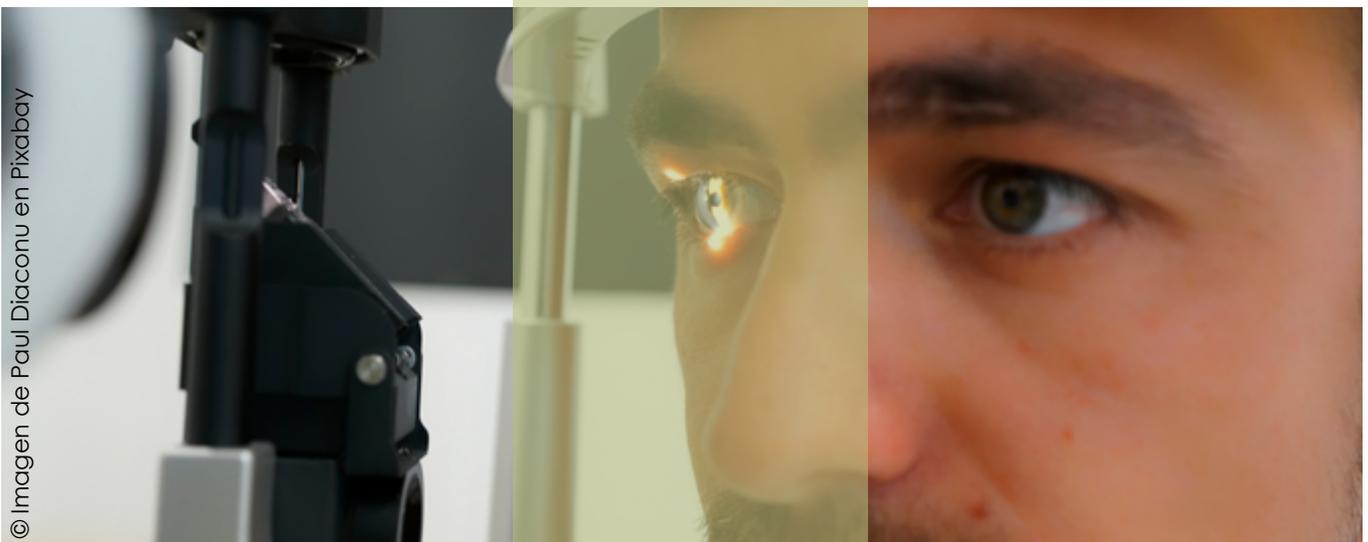
“En salud la
prevención
siempre
será la
medicina
más
efectiva. ”

algunas de las enfermedades que podemos detectar mediante la revisión oftalmológica:

Aneurismas: Un aneurisma es una burbuja en la pared de un vaso sanguíneo. Esta pared débil puede gotear o romperse. Los signos de un aneurisma pueden incluir un dolor de cabeza severo de un solo lado o pérdida de la función facial o corporal. En la revisión de la retina podríamos darnos cuenta de esta condición.

Tumor cerebral: Los tumores pueden causar un aumento de la presión en el cerebro que se transmite al ojo. La hinchazón cerca de la parte posterior de los ojos provoca cambios en el nervio óptico que un oftalmólogo puede ver.

Alta presión sanguínea: Las curvas inusuales, las torceduras o el sangrado de los vasos sanguíneos en la parte posterior del ojo pueden indicar presión arterial alta. La hipertensión arterial es un factor de riesgo conocido en



© Imagen de Paul Diaconu en Pixabay

la aparición y / o progresión del glaucoma, retinopatía diabética, degeneración macular y otras enfermedades.

Lupus: Esta enfermedad inflamatoria puede coincidir con ojos secos. El lupus también puede causar hinchazón en la parte blanca del ojo, la capa media del ojo o el tejido sensible a la luz en la parte posterior del ojo.

Toxicidad de medicamentos: Varios fármacos pueden ser tóxicos para la retina y el nervio óptico. Los síntomas de toxicidad incluyen enrojecimiento, párpados descamados, ojos rojos, córneas picantes o conjuntivitis. Precisamente en la coyuntura actual cuando la población se abalanzó al uso de la hidroxiquina la revisión de la retina debe ser básica para detectar toxicidad por este medicamento.

Esclerosis múltiple: La inflamación del nervio óptico puede ser un presagio de esclerosis múltiple, una enfermedad degenerativa que afecta al sistema nervioso. A menudo, esta inflamación va de la mano con una visión muy borrosa, un movimiento ocular doloroso o incluso una visión doble.

Colesterol alto: Un anillo amarillo o azul alrededor de la córnea puede ser un signo de colesterol alto, especialmente en una persona menor de 40 años. Los depósitos en los vasos sanguíneos de la retina también pueden indicar colesterol elevado. Esto puede ser el precursor de un accidente cerebrovascular potencialmente mortal.

Deficiencia de vitamina A: Los ojos secos y la ceguera nocturna son los dos signos de deficiencia de vitamina A. Sin suficiente vitamina A, sus ojos no pueden producir suficiente humedad para mantenerlos adecuadamente lubricados. Los niveles bajos de vitamina A también conducen a

la ceguera nocturna al evitar la producción de ciertos pigmentos necesarios para que la retina funcione correctamente. La deficiencia de vitamina A es la principal causa de ceguera prevenible en los niños de todo el mundo.

Y para finalizar esta pequeña lista introductoria de patologías que se pueden detectar a través de un examen oftalmológico quiero recalcar los efectos del uso indiscriminado de pantallas. La pandemia nos ha obligado a grandes y chicos a pasar mucho más tiempo frente a monitores que están acentuando dos situaciones de salud, por un lado, la disminución de la visión por el ojo seco y por otro lado la propagación de la pandemia de miopía.

Pasar largos periodos realizando actividades que nos exigen utilizar nuestra visión cercana pueden causar que el parpadeo no sea el óptimo y los ojos no se lubriquen lo suficiente. La película lagrimal juega un rol muy importante en la visión y si esta no pasa el tiempo necesario sobre la córnea comenzaran aparecer síntomas de la llamada vista cansada tales como ojo rojo, comezón, visión borrosa, lagrimeo y sensación de basuritas. Como es inevitable tener que pasar tiempo frente a los dispositivos electrónicos una recomendación sencilla es aplicar la regla 20-20-20 que significa que cada vez que pase 20 minutos frente a una pantalla o leyendo deténganse y levante la mirada por 20 segundos viendo hacia un punto que este a unos 20 pies o lo que es lo mismo a 6 metros de distancia. De esta manera estimula el parpadeo y el recubrimiento de la superficie ocular con la película lagrimal.

La otra condición de salud que podemos prevenir con el uso adecuado de las pantallas es la miopía. Cada vez que forzamos por un tiempo indiscriminado la visión cercana

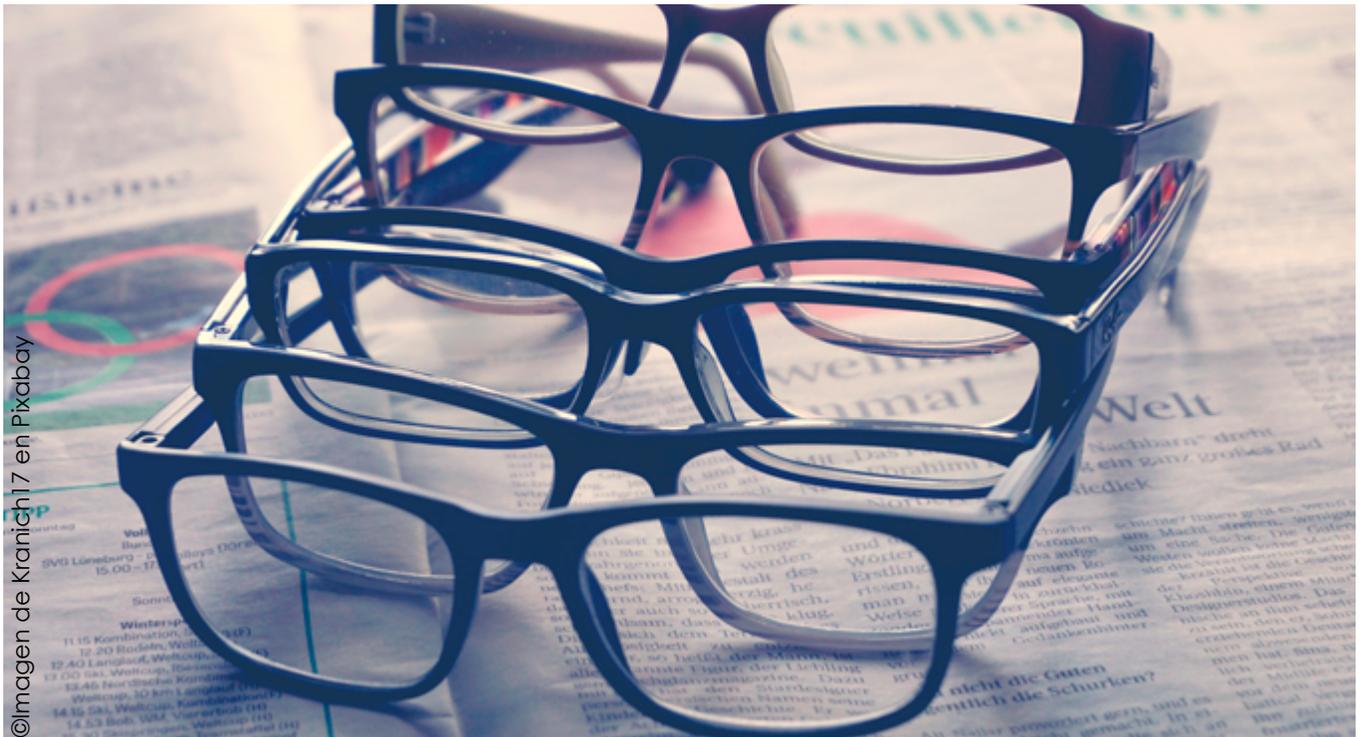
estamos "miopizando" nuestros ojos, si la solución fuera solamente la adaptación de lentes para las personas que sufren de miopía quizás la comunidad oftalmológica no nos preocuparíamos mucho por esto. Lo cierto es que el ojo miope es un ojo sensible a sufrir una gran cantidad de otras enfermedades visuales que incluso pueden conducir a la pérdida de la visión tal como lo es el desprendimiento de retina y el glaucoma. Los efectos graves de la miopía patológica pueden no aparecer de manera temprana, pero como todo lo que tiene que ver con nuestra integridad física, los desajustes en el cuidado de la salud son como pequeñas deudas que con el correr de los años se acumulan y tenemos que pagar con creces.

Finalmente, te invito a velar por tu salud. Si bien es cierto, las enfermedades siempre nos acechan también es cierto que mente sana en cuerpo sano es la mejor opción para vivir una vida plena.

Sigamos cuidándonos, no bajemos la guardia, al cuidar nuestra salud y seguir las recomendaciones sanitarias no solo nos protegemos a nosotros mismos si no a los más vulnerables y a nuestro entorno más cercano, ahí donde habitan nuestros seres amados siempre habrán personas más propensas a padecer cuadros graves de la enfermedad.

Para más consejos sobre el cuidado de la salud puedes seguirnos a través de nuestras redes sociales.

Redes sociales: @oftalmomedic_pa



Inteligencia Artificial, enfoque educativo Siglo 21

Por: Daniel R. Miranda - Máster en Formulación, Evaluación y Administración de Proyectos Email: daniel.miranda@unachi.ac.pa

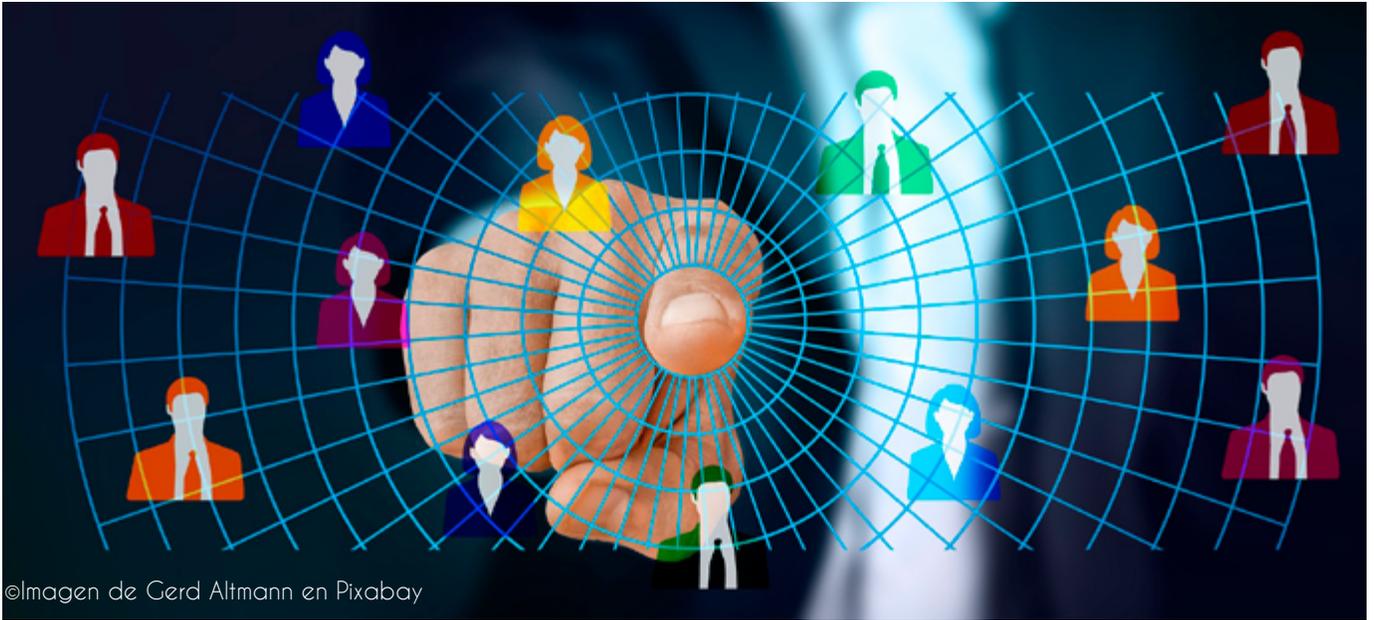


©Imagen de Gerd Altmann en Pixabay

El desarrollo de nuevas tecnologías ha hecho posibles avances significativos en diversos campos del conocimiento humano. La gran red mundial Internet, ha permitido esa comunicación efectiva a nivel mundial, propiciando un enlace permanente entre los diversos puntos geográficos del mundo, lo que nos permite un intercambio constante e inmediato de información.

El área educativa, como es de notar, realiza una serie de adaptaciones propias tomando en consideración exigencias naturales de una sociedad cada vez más tecnificada y globalizada. De hecho es un compromiso. Como parte fundamental en la formación del individuo, está llamada a conjugar la realidad circundante con las expectativas de conocimiento, moldeando y formando un perfil actualizado, pero sobre todo, orientado a la investigación e innovación.

Son muchas las herramientas tecnológicas que han sido creadas y adaptadas a los modelos educativos. Es de notar que cada una de ellas son entes motivadores para una generación afín a la tecnificación vertiginosa. Este interés debe ser canalizado, ya que no basta con el manejo y conocimiento de las herramientas; se requiere un orientador, un



©Imagen de Gerd Altmann en Pixabay

facilitador de esas habilidades y destrezas para que el discente logre entrar en ese mundo de aprendizaje guiado y alcanzar de manera efectiva logros de aprendizaje significativo.

En este contexto, es importante sugerir nuevas propuestas digitales y virtuales. Estamos ante una tecnificación cuyos cambios son vertiginosos. Algunos de ellos han permitido el desarrollo de disciplinas informáticas novedosas. Aunque en la actualidad se implementan en sus primeros niveles, ya están dando respuestas efectivas a gran cantidad de campos; caso específico de la Inteligencia Artificial (IA).

En los últimos años, esta tecnología, de por sí novedosa, se apodera de la vida diaria muchas veces sin conocerlo. La telefonía celular, con su notorio despunte, es quizá el ejemplo más notorio, gracias a las diferentes aplicaciones, herramientas y prestaciones nativas de estos dispositivos.

Esto nos da nuevas luces de cómo la

individualidad del dispositivo, puede combinarse con aplicaciones inteligentes capaces de suplir necesidades educativas. Es un mecanismo que, a primera vista, se presenta como una alternativa eficiente y viable dentro de los procesos educativos.

Inteligencia artificial y sociedad

La inteligencia artificial es un concepto de por sí poco entendido en su magnitud. La inteligencia artificial (IA) está referida al modo de simular las capacidades de inteligencia del cerebro humano. (Badaró, Ibañez, Agüero, 2013).

Aunque el concepto no es nuevo, en la actualidad ha cobrado vida gracias al desarrollo de tecnología electrónica e informática que permite su hoy su implementación a niveles iniciales. Aunque nos encontramos lejos de ese sueño donde podemos ver "Máquinas razonando como el ser humano", los avances existentes brindan una solución envidiable a diferentes procesos, soluciones de gran interés dentro

de la sociedad Siglo 21.

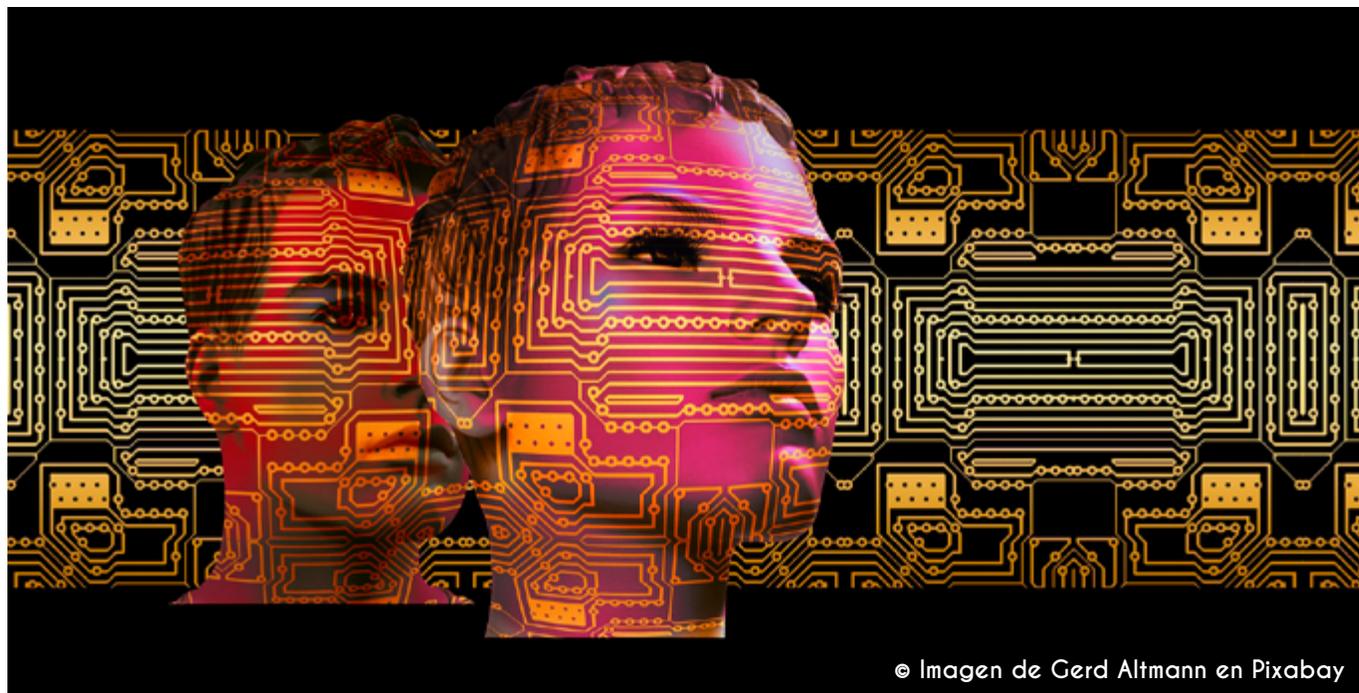
El mundo actual es exigente. La celeridad efectiva en las respuestas, es clave para el avance del mundo comercial, comunicaciones y empresarial entre otros. La IA se erige como ese mecanismo capaz de brindar esa solución a ciertos aspectos fundamentales, es un hecho, forma parte del hoy en día. Algo que es importante señalar, con la puesta en prácticas de estos modelos y los que sin duda vendrán, hay que definir pautas claras, procedimientos definidos en cada caso y sobre todo conciencia crítica de cambio.

Conclusiones

El estudiante siglo 21 es un individuo con fortalezas tecnológicas evidentes; sin embargo, es imperante que los docentes, se conviertan en tutores capacitados y conscientes de su rol orientador dentro de

un proceso complejo, cambiante, donde la individualidad se hace presente.

La inteligencia artificial es un mundo en evolución que da respuestas, oportunidades y alternativas. La sociedad del conocimiento exige de los nuevos profesionales, un individuo prospectivo, abierto al cambio, capaz de poner en práctica esas competencias digitales sin olvidar el Ser.



© Imagen de Gerd Altmann en Pixabay



© Imagen en Pixabay

¡Pieza tocada, pieza movida! Piensa antes de actuar.

Manuel Murillo Tsijli - Matemático - Jugador de primera división de Ajedrez -
Costa Rica E mail: mmurillot@gmail.com

El origen del ajedrez tiene raíces muy profundas en la historia de la cultura universal. Hace más de tres mil años se practicaba en la India un juego que, con el correr del tiempo, se convertiría en el rey de todos los juegos: el "chaturanga". Nadie sabe a ciencia cierta cómo surgió, o quién lo inventó, y por eso su nacimiento se confunde entre mitos y leyendas, e incluso con la religión. Aunque existen pruebas de que los antiguos griegos practicaban un juego de mesa de carácter bélico durante la Guerra de Troya, magistralmente narrado por Homero en sus inmortales poemas, no se puede arrebatar a

la India la maternidad de este juego.

Como todo producto cultural, el "chaturanga" se expandió en su lugar de origen, como se propaga la lengua. Una vez que la cultura se difunde es imposible detener su camino y su evolución. Por este motivo, después de luchas e invasiones por parte de los persas sobre la India, estos aprendieron el juego y se lo llevaron. Persia fue conquistada por los árabes siglos más tarde y ellos desplegaron su práctica conforme extendieron su imperio. Durante este largo período, los árabes fueron cambiando algunas de sus características,



©Imagen de Michal Jarmoluk en Pixabay

y ya para el siglo IX lo habían bautizado como "shatranj". El contacto de los árabes con Europa hizo que el juego se desarrollara por el mundo cristiano a través de España e Italia, allí lo practicaban monjes, clérigos, campesinos, nobles y comerciantes. De allí, a través del Renacimiento continuó su evolución. La conquista por parte de los españoles del Reino de Indias implicó no solo la imposición de un nuevo orden político y jurídico, un idioma extraño y una religión monoteísta, sino que también significó la traída de costumbres europeas, cuyo fin era satisfacer las necesidades lúdicas de los seres humanos, una de estas fue la práctica del ajedrez como se le conoce en la actualidad.

Esta breve reseña nos pone en evidencia que el ajedrez es un juego que ha evolucionado y lo seguirá haciendo y que a través de la historia se ha practicado en todo el mundo. Agregó que es el deporte sobre el cual se ha escrito la mayor cantidad de libros que tienen que ver con su desarrollo teórico de forma directa, pero además, se han escrito otros que relacionan este deporte con temas variados como lo son la psicología, la historia, la poesía, las matemáticas, la sociología, entre otros.

Es usual que se nos pregunte sobre la edad ideal para iniciar su aprendizaje, pues bien, el consenso académico recomienda que la práctica de este apasionante juego se dé a partir de los 4 años, pues a partir de esa edad los niños y niñas cuentan con suficientes habilidades cognitivas para aprender a mover las piezas y desarrollar sus primeros juegos. Son muchas las historias de niños prodigios en este juego, destaca el caso del cubano José Raúl Capablanca, Campeón Mundial de 1921 a 1927 y apodado como "el Mozart del ajedrez". Llama la atención algunos casos en que más bien iniciaron

tarde su práctica y otros, como el caso del ruso Yury Averbaj que todavía lo practica a la edad de 99 años.

El ex campeón mundial Anatoly Karpov afirma que “El ajedrez brinda herramientas muy poderosas para utilizar en el mundo de los negocios, el ajedrez es un poco como jugar en la Bolsa de Valores, planeas, valoras, actúas y te atienes a las consecuencias”.

Analicemos un poco sobre las herramientas a las que hace referencia Karpov, entendidas como las enseñanzas, habilidades o destrezas que le ayudarán a resolver los problemas a los que se enfrentará a lo largo de su vida.

Quien pretenda jugar una partida de ajedrez debe, en primera instancia, reconocer los elementos básicos del juego, el tablero y las distintas piezas. Luego es necesario aprender las reglas fundamentales como colocación de las piezas en el tablero y movimientos permisibles para cada una. Seguir las reglas, en la mayoría de los casos, es fundamental para lograr acoplarse a un engranaje productivo.

Una de las primeras reglas que se enseñan en el ajedrez es que una vez que se toca una pieza, ésta debe moverse. En ocasiones, el mover la pieza lleva a la pérdida inmediata de la partida; sin embargo, esta es una enseñanza sobre lo importante de meditar nuestras decisiones y solo en el momento de estar convencidos de que es la decisión correcta, tomar las acciones para implementarla.

Practicar este deporte de forma periódica es un excelente ejercicio para entrenar la mente y potenciar la inteligencia. En un estudio de la Universidad de Liverpool, en Reino Unido, aplicado a más de 2700 jóvenes demostró que el ajedrez contribuye



a crear nuevas conexiones neurales que estimulan el pensamiento y el desarrollo de algunas habilidades intelectuales, entre ellas el razonamiento lógico, área inicial y fundamental de las matemáticas, útil en todas las etapas de nuestro desarrollo.

El ajedrez potencia también las interacciones entre diferentes grupos sociales sin distinciones de raza, edad o género. En este sentido, es usual observar en los torneos de este deporte a niños y niñas compitiendo en igualdad de condiciones contra personas de mayor edad; principiantes contra expertos y, en cada caso, verlo con la mayor naturalidad y respeto. Este aporte es de suma importancia pues dicha sensibilidad es vital en el desarrollo integral del ser humano.

Una vez que finaliza una partida, en el análisis *post mortem*, se da un aprendizaje de ambas partes, al comentar las virtudes o

defectos de cada jugada y el éxito o fracaso de la estrategia que cada persona planteó, provocando inevitablemente una necesidad de investigar sobre la veracidad de dichos análisis para buscar la perfección en la siguiente contienda.

En las distintas competiciones se incluyen personas con discapacidad, como lo pueden ser de baja visión, de movilidad disminuida o de diferentes grados en el espectro autista, por citar algunas. Este aspecto fomenta la empatía y solidaridad.

Un estudio aplicado a 60 niños por investigadores de la Universidad Internacional de La Rioja en España, demostró que a los que se les incluyó en el currículo un curso formal de ajedrez, obtuvieron mejores resultados que a los que no se les impartió dicho curso. Básicamente, esto se debe a que el curso adicional de ajedrez favoreció la resolución de problemas, la capacidad lógica y el análisis. El hecho de poner atención a cada jugada y analizar las opciones posibles, los obliga a abstraerse del entorno y focalizar su atención en el juego. La práctica del ajedrez, a cualquier edad, es

un excelente entrenamiento para mejorar la concentración.

Un estudio realizado en la Universidad de Tubinga en Alemania ha demostrado que quienes aprenden este juego a una edad temprana, y lo practican periódicamente, aumentan su creatividad significativamente con respecto de los que no lo hacen. La explicación de esto es que al jugar ajedrez se activa y ejercitan los dos hemisferios del cerebro, lo que mejora su funcionamiento y esto activa la conexión entre las neuronas. Si bien es cierto que la creatividad no es una habilidad necesaria para ser una persona exitosa, sí nos abre las posibilidades de obtener el éxito por medios no convencionales.

La práctica de este deporte fomenta la competencia sana y el deseo de superación constante.

El índice de consumo de sustancias ilícitas en las diferentes competencias donde se practica el ajedrez es prácticamente nula y de las más bajas en comparación con el consumo en otros deportes. Estos datos nos sensibilizan sobre la importancia de cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente.



©Imagen de Anna Ventura en Pixabay

Cumpleaños de Mayo

1 SIOMY WONG A
SANTIAGO MIRANDA
SANTANA GUERRA F
PACIENCIA DELGADO DE M
MARIA DEIDAMIA MORENO
MARGOTH SANTOS MORALES
JORGE SAMUDIO
IDALIDES LEZCANO C
EMA L OBANDO C
CARLOS M ARAUZ L
AURA VILLARREAL
ARIEL A TORUNO B

2 ROBERTO CASTILLO G
ORLANDO I VANEGAS T
OCTAVIO CABALLERO G
MARIO H. GONZALEZ G.
ANA L. DE LEON DE G.
ELBA M APARICIO R
DENIA M CERRUD C

3 YARDELIS DE LEON
ROMAN APARICIO M
MARICELA VALDES BARSALLO
JUAN DE LA C RUEDAS
DAYRA M. ICAZA NUNEZ
BALBINA E ACOSTA G
AURELIO GONZALEZ A

4 ROSA NAVARRO
MARLENI GONZALEZ A.
MARILYN HERNANDEZ V
JUAN MONTEZUMA
ANTONIO MONTEZUMA B

5 MIGUEL A SAMUDIO
JORGE BONILLA
IRIS I VASQUEZ D
ILIAM DE FARRUGIA
BETZI J MATIAS A

6 NESTOR ROSAS
MIGDALIA CH DE OBANDO
MANUEL A MORALES D
EIRA RIOS

7 TRINIDAD MARTINEZ
PEDRO ANTONIO CONCEPCION AGUILAR
CARLOS ALBERTO SANTAMARIA GONZALEZ
8 ZENAIDA ESTELA DE FRIAS
SHEYLA V CALDERON
GLENDY O HERTENTAINS DE ORTIZ
CALIX ANTONIO CERCEÑO
BALBINA A ORTIZ G

9 MARIAELENA BANDIERA
MARIA C NAVARRO C
JONATHAN A BERNAL T
ERIC A CABRERA
ELKA P RODRIGUEZ DE HERRERA

10 MIGUEL A ORTEGA C
FRANCISCO MIRANDA Z

11 SULAY DEL CARMEN GUERRERO DELGADO
RICARDO RINCON G
NELSON OTILIO SALDAÑA MARTINEZ
LUIS DANILO GONZALEZ LOPEZ
GEMINIS A VARGAS J
EDGAR EINAR VALENZUELA MORALES

12 LISSA IRINA CARREÑO LOPEZ
HERNAN D COBA B
DIEGO ESPINOSA GUERRA
DENIS L BRANDA C

13 LUIS J SALDANA M
JACKELIN A. SANTOS M.
CORALIA E PINZON C
CARLOS A SANCHEZ S

14 BIENVENIDA ARAUZ
VICTOR VARGAS
IRIS ITZEL GONZALEZ FUENTES
ENRIQUE CHAVARRIA

15 DIANERYS B. BATISTA C.
VIVIAN CEDENO DE VILLARREAL
MILAGROS GUERRA R
MARTIN CONCEPCION
AMANDA MICHEL ORTEGA VEGA

16 ABSEL NAVARRO C
ADRIA R PINZON A

16 OLMEDO Y FRAGO P
NANCY FUENTES
MICHELL E GOMEZ Q
MARIXENIA GUTIERREZ
MAGDA CHERIL SERRANO LEZCANO
JANETH M. VALENZUELA F
CARLOS A LOPEZ

17 YALINA I CHAVARRIA G
ABIGAIL M GONZALEZ CH
RONY ALBERTO ESPINOSA GONZALEZ
NELSON CHACON C
MARIA I SANTAMARIA G
JOSE A ARAUZ A
GILZA DE OLIVEIRA
CESAR ABDIEL MEDICA APARICIO

18 NITZIA TROESTCH
MARIA E JUAREZ
MANUEL S NAZAS R
AURELIO E CORDOBA J

19 TOMAS A RIOS G
OLMEDO ISAAC VANEGAS TORRES
MINERVA A JARAMILLO G
MIGUEL ANGEL CASTEL BLANCO GALLAR
MARIA AMALIA DE VALDEZ
ERICK D ARAUZ O

20 CESAR E DE GRACIA A
YIPSY E QUIROS DE LAM
VICTOR M. SALDAÑA A.
NICOLAS E. ROJAS M.
MIXENIA E ESPINOSA R
MANUEL W SERRACIN A
IDAIRA E PENA R

21 VICTOR A FUENTES M
ROOSVELT CABRERA C
OFELINA O GUERRA DE NIETO
LEIVY J PITY G
INGRID G SIMA U

22 ROGER ROJAS B
MARIA VEGA
MARIA CASTILLO A
JOSE DEL C ROJAS

23 GREG DAVE ESPINOZA SERRANO

23 GABRIELA CEDENO
FLORI DEL C MONTENEGRO
CARLOS U DE ARCO B

24 ALCIRA A. VIGIL G.
ALEX J PITTI M
JOHANNA MURIEL MONTERO OSORIO
BELERMINO MADRID F

25 YESICA CARRASCO
SANTIAGO QUINTERO
LEILA I PITTI C
EDILSA GOMEZ G
ANGEL ABEL CASTILLO BARRIA
BETSI Y. MIRANDA A.

26 SANDRA BERROA
MINERVA MANZANARES
EMILIO E FUENTES M
DAYISEL L. LIZONDRO A.
DARIO SANCHEZ C

27 JUAN GUILLEN
BILAYMA ESPINOSA

28 NANCY ENISLA RIVERA ESPINOSA
MARGOT MADELAINE FUENTES MALCA
JUAN E. BLAS OVIEDO
ELIZABETH LOPEZ CH
DORINA O CAMPOS O
BRAULIO E GONZALEZ B

29 LAURA E SANJUR
KAREN G. RUEDA P.
GIDA G GUERRA B
DAYANA A PRIETO W

30 ABDIEL DELGADO
MOISES RODOLFO SILVERA ARAUZ
MOISES RODOLFO SILVERA ARAUZ
KARLA M NUNEZ L
IRASEMA ELAINNE ESPINOSA DIEZ
GUILLERMO MOSQUERA
FELIPE MIRANDA Z

31 EDNA VILLAMONTE
MARYORIE M SAMUDIO G
JEAN MICHAEL BATISTA DUQUE
JAVIER ALEXANDER QUIEL
HUMBERTO ARCE
BETZI YOSIBEL GOMEZ MARTINEZ

Cumpleaños de Junio

1

WALDESTRUDIS GAITAN
OLINDA E RIOS C
NUVIA E SAMUDIO M
MANUEL SEVILLA
JAZMIN DEL ROSARIO MIRANDA BARROSO
DIANA ELIZABETH SALAS ORTEGA

2

CELSO BEJERANO
SALOMON D BARRAZA C
RUBEN D RIVERA A
EYVAR E RODRIGUEZ Q
DANIEL NINO CARILLO VALDES

3

YAMILKA I PITY DEL CID
MARIDENIS DEL C MIRANDA C
JOSE I DE GRACIA A
EMILIANO RIOS V
DIGNA M VARGAS L
CARMEN E. CABALLERO DE CHAVEZ

4

BIPSANIA HERRERA
RAIZA J. VEJARANO M.
MARYELIS O. IBARRA O.
MARBELLA M WILLIAMS C
FELIX Y PALACIOS M
ELIZABETH CEDENO C
AURA E CEDENO

5

WILIAM E. MORAN S.
SHEILA DE MONTERO
ADA G GONZALEZ
ADA G GONZALEZ
PABLO A ROSS
OMAR CHACON P
MIRLA MICHELLE RIOS RIVERA
LUIS NAVARRO C
JEINNY B RUEDAS C
GEOVANY GONZALEZ

6

ROSALINA IBARRA DE CANDANEDO
JULIO LEZCANO C
GERARDO A CALDERON C
FREDDY A CABALLERO S
ANTHONY JOSUE GONZALEZ CORRALES
ERICK O CAMANO R

6

DORIS A PINZON M
ROBERTO FUENTES S
LITZCA E POLANCO
IRIS FUENTES

7

FANNY J HERNANDEZ M
ANTONINO VILLARREAL S
LUIS ALBERTO LEREN CEDEÑO
ALEXY A ARMUELLES A

8

JESUS A. ESPINOSA M.
HUMBERTO CABALLERO F.
FRANKLIN CASTILLO
ANIBAL HERNANDEZ G.

9

SUSANA CHAVEZ MORALES
JUAN A DEL CID C
ISOLINA ALMENGOR
GIDALTY R HERNANDEZ Q
EMPERATRIZ GUEVARA DEL CID

10

SANTIAGO JUSTAVINO S.
ROGER SANCHEZ
JULIO C GOMEZ G
JOSE F ALVARADO J
FRANCISCA R PALMA C
DEBORAH SANCHEZ C

11

GUILLERMO A. SANCHEZ
ERLYS DIANETH CABALLERO SERRANO
CLAUDIA ROSAS BORDONES
BERNABE MENDOZA M

12

VICTOR MOREIRA
RINA S DE ESPINOSA
OMAYRA O DE ALFARO
OENIX Y HERNANDEZ C
MANUEL OSTIA
ISABEL C MIRANDA P
GREIRY KENNETH RAMIREZ NIETO

13

DIANA MARIA SALDANA
PABLO A ACOSTA A
ONIDIA L Q DE SAMUDIO
MILAGROS A. DEL CID D.
MELISSA DEL C RIOS
LADYS L PALACIOS J

13 JORGE AIZPURUA
ANDRES A MORENO M
DIANELA DEL C ABREGO G.

14 ROSA I VERGARA R
AIXA L SAMUDIO A
JORGE EDUARDO NAVARRO VERGARA
ILKA GAITAN
ILIANOVA Y OLMOS

15 MARTA SANCHEZ
CLEMENTE MORALES T
CESAR A GONZALEZ O

16 RODOLFO E MENDOZA B
RAUL R RODRIGUEZ V
MALLANIS MARQUINEZ C
LUCINIA E SERRACIN G
DINORA SANCHEZ

17 RIGOBERTO PITTI B
NEREIDA QUINTERO DE RIOS
MONICA ITZEL GALVEZ DE LOS RIOS
GABRIEL A CHONG R
ANIBAL HERNANDEZ A

18 RAMONA L HARRIS Z
OSCAR MARTINEZ G
MILVIA DAPHNE ARJONA ARAUZ
LIDENYS E. SAMUDIO Q.
LICETT S. de JIMENEZ
GISELA DEL C NAVARRO
EURIPIDES ESPINO G
CRISTHIAN OMAR LOPEZ IDROGO

19 RUTH CASTILLO B
MIGUEL QUINTERO
ALEXANDER SANCHEZ A
LUIS A PEREZ B
LIBBETH QUINTERO DE LOPEZ
DANILO B. CASTILLO M.
CRISTOFER M. DE GRACIA HERNANDEZ

20 IDENIS VEGA R
FERNANDO JAVIER MORAN QUIROS
RAMON B GONZALEZ
MAURIS CHARLOT GARCIA ATENCIO
LUIS A DIEZ
JOSUE S. MORALES R.

21 HERBERTO VILLARREAL G
EGNA N ARAUZ S
RIGOBERTO MORALES G
JOSE JOAQUIN WONG GUERRA

23 YULISSA Y LIZONDRO
VICTORIA A VARGAS G
TERESA E GALLARDO G
RICARDO EMIR GONZALEZ RANGEL

24 ALEJANDRO GONZALEZ
LILIA ESTRIBI
LIDIA M MONTENEGRO H
JOSE R APARICIO
ARINDIS RIVERA GONZALEZ
SIANNAH Y YANGUEZ B
RODOLFO ORTEGA
MELISSA N GALLARDO N
MARLENY DEL CARMEN CARRILLO MURILLO
JUAN A SMITH G
JORGE CABALLERO G
EUCLIDES ACOSTA

25 PEDRO ROJAS
AISELIN ARGELIS ATENCIO MIRANDA
MONICA J SERRANO
MARICELA I FUENTES A
ISRAEL ARCIA C
HAYDEE DEL CARMEN ALVARADO ARJONA
ESTHER M VEGA DE DONALDS

26 SAID GOMEZ C
MIRIAM R QUIROS DE C
HECTOR M GARCIA
ARDEL A GABRIEL

27 ABEL EFRAIN MORENO PITTI
SONYA P GONZALEZ
OSCAR GEOFFREY RODRIGUEZ CANDANEDO
MARITZA E GONZALEZ S
EDUARDO R. ATENCIO G.
EDGAR TORRES S
DIANA E MURILLO T

28 RONALD L GUERRA M
RODNY J. RIOS B.
MIRNA L VALDES R
GLORIA E LEZCANO S

Cumpleaños de Junio

28 CUMPLEAÑOS DE JUNIO

CAROLINA CRYSTEL CASTILLO PINILLA
CAROLE MADRID DE CASTILLO

CARMEN N GUERRA R

29 OCTAVIO BEJERANO
JULIO C MORALES P

IDALMIS VILLARREAL C

30 ROSALVA GUERRA DE G
NIVIA X SANCHEZ QUIROZ
MAHIKEL M CHAVARRIA I.

EDGARDO A. DE LA TORRE R.

DORIS I ESQUIVEL E

Cumpleaños de Junio

¡Por una vida muy feliz!



*Los mejores deseos para
Frank y Erllys*

Que la armonía y el amor auténtico sean siempre
pilares de su unión.
¡Dios los bendiga por siempre!



UNACHI

30 de Mayo

Celebremos

Con orgullo el

Día de la **Etnia Negra**



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



UNACHI

20 de junio
¡Hoy es tu día papá!



feliz

¡Día del Padre!



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



©Ligia.Grenald

Mi trapo, mi orgullo, mi corona

La historia del turbante

Por: Ing. Ligia M. Grenald R. - Amante de la historia y cultura afrodescendiente

E mail: barikiwahzadwraps@gmail.com @barikiwa.african.beauty

Tiene sus orígenes en África, India y el Medio Oriente, aunque la historia narra que desde la época de los persas ya se usaba el turbante. Se usaba para resguardar la cabeza del calor, para mitigar el peso producido por las bateas y demás canastos conteniendo granos depositados producto de las cosechas de algodón, cacao, maíz u otros rubros. También se decía que protegían

el portal (la frente) de los espíritus malignos, que acechaban a las negras.

Los turbantes eran trozos de tela de trajes viejos o piezas descosidas que usaban las esclavas para cubrirse el cabello, ya que nuestro cabello, el afro, era considerado indeseable, desaseado, incontrolable y de poca presencia. Y es que el afro es tan versátil en la variedad de estilos, que las feudas no

soportaban la idea de verlos libres. También decían que nuestros cabellos incitaban al sexo por lo cual era una razón más para mantenerlos cubiertos. Nuestras trenzas también eran escondidas bajo estos trapos para guardar dinero, granos y los mapas que nos llevarían a la libertad. Si, leyó bien. Las trenzas eran mapas que indicaban el camino hacia la libertad, hacia un encuentro familiar y también enviaban mensajes de un esclavo a otro. Pero regresando a los turbantes; tenían varios nombres dependiendo de la región en donde estaban ubicados los esclavos. Se les conocía como *duku*, *doek*, *ichafu*, *foulard*, *gele* o *fala*.



©Ligia Grenald

Los Nudos o Amarres

Los amarres tenían significados diversos dependiendo de la tribu. Por ejemplo, un nudo en la frente era indicativo de soltería, dos nudos informaba que era casada, tres que estaba divorciada y cuatro que era de la vida fácil. En otras tribus, el amarre del lado derecho indicaba que tenía compromiso, que era casada y si el amarre estaba del lado izquierdo, indicaba que estaba soltera. Los turbantes indicaban también la jerarquía y posiciones sociales de las integrantes de las tribus.

La Ley Tignon y el uso obligatorio del Turbante

En el año 1789 el entonces gobernador de Louisiana, Esteban Rodríguez Miró y Sabater, firmó la ley Tignon (trapo), la cual prohibía a las mujeres negras utilizar su cabello libremente. El turbante pasa entonces a no solo cubrir nuestras trenzas, sino también a mantenernos humillados, abajo, como seres sin categoría ni derechos a nada. Una vez firmada la ley, las negras deciden portar su castigo con elegancia, y así comienzan a adornarlos con piedras, plumas, flores y cuanto accesorio pudieran, añadir a su trapo. Es así como inicia una nueva era para los turbantes en América.

En la Actualidad

El turbante se porta en todas las actividades cotidianas de los afrodescendientes, tanto en la vida diaria como en los eventos cumbres, como bodas, compromisos, bautismos y celebraciones en general.

Algo muy importante que hay que destacar y denotar, es que el turbante representa el sudor, la sangre, la lucha, los maltratos, los abusos, sacrificios y muertes de nuestros ancestros. Cuando lo portamos, ellos están con nosotros y no se les llama sombrero, ni gorro; no nos disfrazamos como a muchos

se le escucha decir, nos ataviamos, nos vestimos, no es un disfraz. No nos molesta que otras etnias porten nuestros atuendos, siempre y cuando, conozcan la historia, respeten la cultura y sepan el linaje del cual trasciende toda una diáspora desde hace más de 500 años.

La etnia negra ha levantado e impactado en todos los países del mundo en donde fueron distribuidos y dejados; queriendo borrar la identidad e idiosincrasia del negro.

Los invito a conocer la verdadera historia, aquella cara de la moneda que quedó en la oscuridad, cuando el opresor estableció, narró y escribió la historia convenientemente desde su punto de vista, adoctrinando generaciones para que prevaleciera la narrativa mal intencionada y que justificaba tanto maltrato.



©Ligia.Grenald

Diferentes formas de lucir el turbante



©Ligia.Grenald

La afectación de los derechos laborales a raíz de la pandemia de la Covid-19

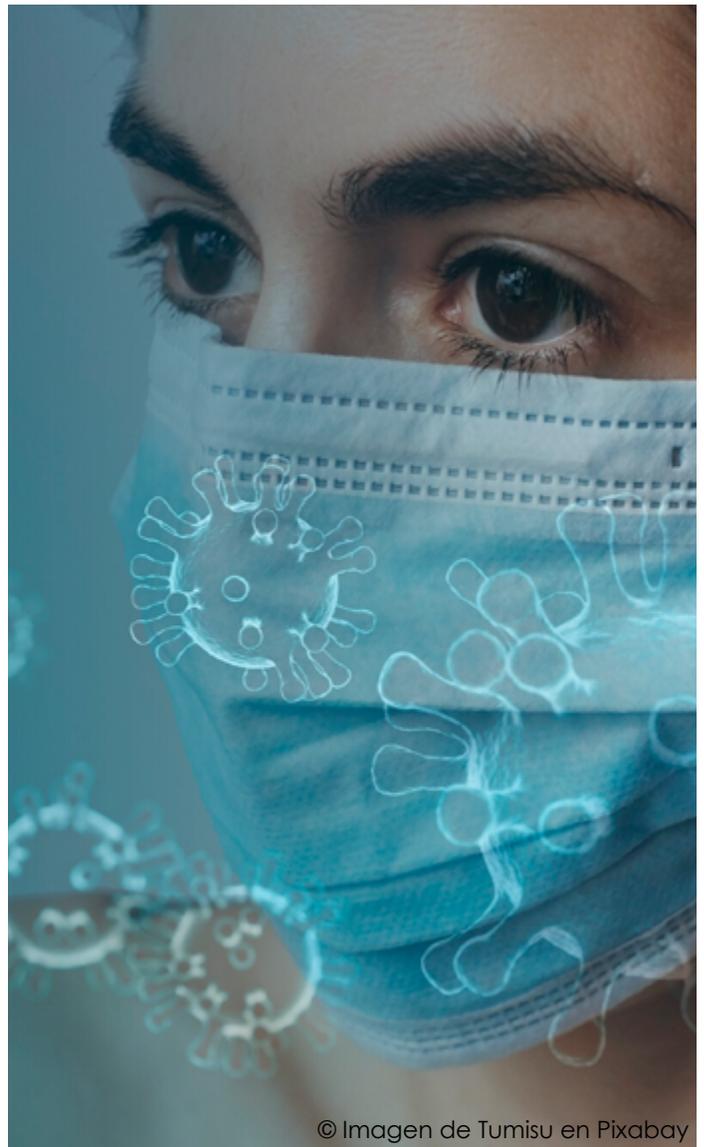
Por: Álvaro Muñoz Guerra - Abogado - Miembro de la Academia Panameña de Derecho del Trabajo (APADETRA)

E mail: legalmdl@gmail.com

Los derechos laborales de los trabajadores y los empleadores se vieron afectados por la pandemia de la Covid-19, desde el mes de marzo del año 2020 y hasta la fecha siguen las repercusiones, toda vez que algunas de las medidas tomadas por el Gobierno Nacional siguen teniendo efectos; a tal punto que unos 146 mil contratos de trabajo que estaban suspendidos ya fueron reactivados, pero ello solo representa aproximadamente la mitad, según cifras del Ministerio de Trabajo y Desarrollo Laboral.

Derechos como horario de trabajo de 8 horas, condiciones de trabajo mínimas, salario mínimo, décimo tercer mes, movilidad laboral y otros, fueron afectados desde que se decretó el Estado de Emergencia Nacional mediante Resolución de Gabinete No.11 de 13 de marzo del año 2020, en la cual se suspendieron derechos establecidos en el Código de Trabajo y en la Constitución Nacional, con diferentes decretos ejecutivos que se fueron implementando como es el caso de la Ley 157 de 3 de agosto de 2020, que entre otros puntos estableció lo siguiente:

Se extendieron hasta el 31 de diciembre de 2020, las suspensiones de los contratos de trabajo. Realizadas de mes a mes y no



© Imagen de Tumis en Pixabay



© Imagen de CUsai en Pixabay

aplica la figura del silencio administrativo. Se requiere aprobación expresa del Ministerio de Trabajo y Desarrollo Laboral (MITRADEL).

El empleador podrá reiniciar progresivamente sus labores reintegrando gradualmente a sus trabajadores.

Se prohíbe la contratación de nuevos trabajadores en igual o similar posición a la de un trabajador suspendido. No obstante, sólo se permitirá la contratación de nuevos trabajadores si se requiere nuevos puestos de trabajo, lo que deberá ser informado al sindicato, o a los trabajadores, donde no exista organización sindical.

El reintegro gradual no puede ser utilizado discriminatoriamente en perjuicio de los trabajadores. Si se comprueba, la multa oscilará entre \$500 y \$1,000 por cada trabajador discriminado.

El empleador que ha reactivado su operación podrá establecer turnos distintos

a los vigentes, las veces que lo considere necesario, informando a los trabajadores con 48 horas de anticipación.

Los trabajadores que en la 2ª. partida no tienen derecho al 13º mes, por razón de la suspensión, tendrán derecho a recibir un bono determinado por el Ejecutivo, pagado a través del Ministerio de Economía y Finanzas.

Para los mutuos acuerdos, el empleador entregará al trabajador la propuesta escrita para que la responda en 2 días hábiles. Si se firma el mutuo acuerdo sin el cumplimiento de este plazo, el trabajador podrá demandar la nulidad del acuerdo, y solicitar el reintegro ante los juzgados seccionales de trabajo.

Se presume cierta la afirmación del trabajador de que no se le otorgó el término de 2 días para responder.

La terminación de la relación laboral por mutuo consentimiento, despido o por decisión unilateral del empleador dentro de

los 3 meses siguientes al reintegro, obliga a la cancelación inmediata, en un solo pago, del total de las prestaciones o derechos.

El cálculo de la prima de antigüedad y la indemnización para los trabajadores con contratos suspendidos o con reducción de jornada, se calculará de acuerdo a los salarios que recibía durante los 6 meses anteriores al Estado de Emergencia.

Se suspende el cómputo del tiempo correspondiente al fuero de maternidad durante el período de suspensión, cuando ésta sea por causas de fuerza mayor o caso fortuito o incapacidad económica para la prosecución de las actividades. El tiempo restante del fuero se reactivará tan pronto se reintegre la trabajadora.

Como se puede observar se tomaron muchas medidas de las cuales algunas todavía están vigentes luego de que se dictara Ley 201 de 25 de febrero de 2021, mediante la cual se regula el reintegro gradual de los trabajadores con contratos suspendidos, se reconoce el pago de las licencias de maternidad a las trabajadoras con contratos suspendidos, el retorno de las personas con discapacidad y se establecen medidas temporales para preservar el empleo y la estabilidad de las empresas. Según el MITRADEL, esta ley surgió de la necesidad de legislar para contar con una hoja de ruta para el retorno gradual de los trabajadores, salvaguardando los puestos de empleo y dando la seguridad jurídica a las empresas. Se mantuvieron algunos elementos de la Ley No. 157 de 2020, como la regulación de la terminación de la relación de trabajo por mutuo acuerdo y la cancelación total de las prestaciones a las que tiene derecho el trabajador después de la suspensión.

También se estableció un sistema para el reintegro de los trabajadores de forma

gradual por sector económico en el que el sector primario tendrá tres meses, el sector secundario seis meses y el terciario hasta ocho meses.

Es importante destacar que según cifras del ministerio de trabajo, a pesar de que ya muchos trabajadores fueron reintegrados, un aproximado de trece mil (13,000) trabajadores ya fueron despedidos o cesados por mutuo acuerdo, lo que indica que ha aumentado significativamente la tasa de desempleo.

Esta ley también contempla que al momento de hacer la liquidación de un trabajador se debe contemplar el salario generado durante los últimos 6 meses antes de que fuera suspendido, siendo este uno de los puntos más polémicos porque las empresas lo desconocen o simplemente no quieren aplicarlo y luego el trabajador puede ir al Ministerio de Trabajo y reclamar la diferencia dejada de pagar. El artículo 17 de esta ley 201 de 2021, dice lo siguiente:

Artículo 17. A los trabajadores que se les haya suspendido sus contratos o modificado temporalmente la jornada laboral en atención a la pandemia de la COVID-19, se les calculará la prima de antigüedad, vacaciones, décimo tercer mes e indemnización, según corresponda, al momento de la terminación de la relación de trabajo, atendiendo al promedio de los salarios percibidos durante los seis meses anteriores o al último salario mensual, previo al mes de marzo de 2020, según sea más favorable al trabajador.

Como se puede observar en este artículo citado, a pesar de que muchos derechos fueron suspendidos o modificados temporalmente a raíz de la Pandemia, algunos han sido regulados y reestablecidos en esta ley para evitar que se siga produciendo

más desempleo, ya que se dio la apertura económica en casi todos los sectores pero muchas empresas siguieron manteniendo trabajadores suspendidos o despidiéndolos para ahorrar o tratar de compensar las pérdidas económicas del año 2020.

Los trabajadores que sienten que han sido vulnerados sus derechos, deben acudir al Ministerio de trabajo a presentar los reclamos correspondientes ya sea para que la empresa los reintegre a su puesto de trabajo y le pague los salarios adeudados o para que le pague todas las prestaciones laborales que le corresponden por la terminación de la relación laboral sin justa causa, lo cual implica que la empresa debe pagar la indemnización, décimo tercer mes proporcional, vacaciones proporcionales y prima de antigüedad.

En nuestra experiencia como abogados en derecho laboral, siempre es más recomendable llegar a un acuerdo que enfrentar largos y tediosos procesos judiciales; en el caso especial de todo lo ocurrido por la Pandemia de la Covid-19, muchas empresas quebraron o quedaron en una situación crítica porque no se les brindó un apoyo suficiente de las entidades gubernamentales, por lo tanto ante los reclamos laborales es más recomendable llegar a acuerdos con los trabajadores que garanticen al menos los derechos adquiridos y que ello pueda permitir la reactivación de la empresa y esto a su vez, mantener los empleos para que todos los sectores se puedan apoyar y estabilizar entre todos la economía.



© Imagen de Engin Akyurt en Pixabay



Una Plegaria

Foto de: César Santos Jr. @cesarsantosjr

Ubicación: Sitio donde quedaba el antiguo puente colgante, cerca del Puente sobre el Río Chiriquí, 14 de Enero de 2018.



Foto: @fundacion_los_naturalistas

Rana de membranas rojas (*Boana rufitela*), también conocida como rana arborícola de la zona del canal, es común en algunos sitios, los machos se congregan usualmente durante la estación lluviosa, para llamar a las hembras y reproducirse en estanques o piscinas dentro del bosque.

Si deseas colaborar esta es nuestra línea editorial

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

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

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

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

Proceso general

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

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

La distribución de la Revista es gratuita

CUADRO DE CALENDARIO DE LA REVISTA PARA EL 2021

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



UNACHI



Dirección General de Recursos Humanos

Valoramos tu experiencia y mejoramos tu futuro
en la UNACHI



ADN

Comunicación Interna de
Recursos Humanos - UNACHI