



ADN

Comunicación Interna de
Recursos Humanos - UNACHI

Revista Digital No.4 - Año 1, Julio - Agosto 2021 - ISSN: 2710-771X

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

Mgtr. Daisy Quiróz
certificacion@unachi.ac.pa

Relaciones laborales y Bienestar Social

Lcdo. Raúl Vargas
bienestarsocial@unachi.ac.pa

Evaluación del desempeño

Mgtr. Yardelys 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
Noelia Aparicio
Mariluz Díaz Samudio
Javier A. De León S.
Viviana J. Carrasco O.
Jilma Quiel
Fanny Hernández
Erika Olmos
Edward E. Samudio Márquez
Osman Esquivel López

Diseño y Diagramación

10.07.2021

Número

Año 1 - número 4, Julio - Agosto 2021

Ficha Técnica

27.94 cm
50 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** Hijos de los funcionarios en la Dirección General de Recursos Humanos.

• **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



18 **OPINIÓN**
¡NO HAGAS DIETAS!

17 **26**
CI
Cloro
[Ne] 3s² 3p⁵

TENDENCIAS
EL CLORO,
un regalo de la
naturaleza

de BUENA FUENTE
El inicio y fin,
¿quién lo decide?



30

OBSERVATORIO DE LA CULTURA

El bordado en
manos legales

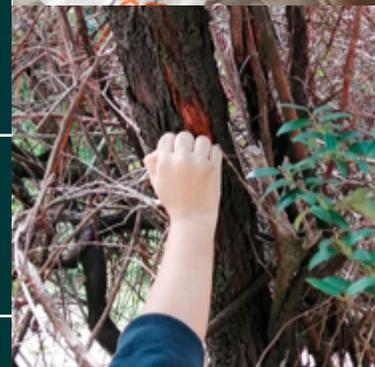
Quando hay pasión
nada te detiene:
Coro Universitario
de la UNACHI a
Viva Voz

¿De dónde
proviene la
expresión Toco
Madera?

Cumpleaños



34



4

EDITORIAL

Sobre la portada de la Revista

5

DEL ESCRITORIO DE LA EDITORA

Mirar el pasado para construir
inteligentemente el futuro

7

RESUMEN EJECUTIVO

Primer Semestre de labores en la
Dirección General de Recursos
Humanos

24

ENFOQUE HUMANO

Crisis familiar, no culpes al
COVID

Sobre la portada

La Asamblea General de las Naciones Unidas en el año 1954, recomendó a todos los países que establecieran un Día del Niño, fecha que se dedicaría a la amistad y a la comprensión entre los niños de todo el mundo y que se debería promover actividades propias para ellos. En la República de Panamá se dedica el tercer domingo del mes de julio para dedicarlo como el Día del Niño, en este año 2021 la fecha correspondió al 17 de julio.

Es por ello que la Dirección General de Recursos Humanos aprovecha la portada de la Revista ADN para homenajear a todos los niños con las fotografías de los hijos de los colaboradores en la Dirección General de Recursos Humanos, así como reafirmar la importancia de ellos en nuestra universidad, debido a que los niños son personas en proceso de formación y son el futuro de todo país.



Mirar el pasado para construir inteligentemente el futuro

por: Indira Candanedo - Editora Revista ADN

adh@unachi.ac.pa

En los momentos de crisis, descubrimos la oportunidad para renovar nuestros compromisos y ser libres de escribir nuestra propia historia.

¿Por qué en la crisis? En la crisis nos enfrentamos a nosotros mismos, a nuestros miedos, aquellos que nos obligan a reflexionar, donde hay una voz interna que ha de conducir nuestro actuar. Al eco de esa voz, no podemos escapar. En estos momentos, podemos reflexionar lo valioso que fueron los sermones de nuestros padres, abuelos, familiares, amigos, que nos brindaban un buen consejo que buscaba enderezar o moldear para el bien, nuestras obras y pensamientos.

Hoy por hoy, es tan difícil encontrar, quién te escuche o te brinde un buen consejo. Parece mentira en este mundo, conectado por la tecnología, se perdieron esas costumbres, aquellas que nos permitían percibir la calidez de una mirada, disfrutar de una cena en familia en silencio como si estuvieras en misa, el debatir sobre a quién le correspondía fregar, barrer o trapear en casa. Si el novio llamaba a las 12 y tu papá desconectaba el teléfono, ¡wau! era tan emocionante y reconfortante, a pesar de incómodo, sabíamos y sentíamos que éramos lo más importante para nuestros padres. Con esto, no significa que hoy los hijos no sean importantes, sino que, en medio de las crisis, surgen otros escenarios que vacían la vida, sin afecto sincero, sin valores, sin tiempo para lo que es verdaderamente importante.

Estamos seguros que estas acciones nos fortalecieron y prepararon para enfrentar las crisis, pero en estos momentos toca orientar y estar alerta para que las nuevas generaciones logren comprender las

situaciones que se dan y superarlo que en algunos casos denominamos crisis.

“Mirar el pasado sólo debe ser un medio para entender con mayor claridad qué y quiénes somos, para poder construir de forma más inteligente el futuro.” Estas palabras dichas por Paulo Freire, nos inspiran como colaboradores en una institución educativa, a que tenemos la oportunidad de influir en toda una sociedad más allá de nuestra familia y allegados; y este hecho requiere de la responsabilidad para que nuestros intereses particulares pasen a segundo plano por el bien de la comunidad.

¿Qué tenemos que hacer para construir la sociedad que necesita Panamá para el hoy y para el futuro? ¿Cómo rescatar lo bueno del pasado para aprovechar las condiciones actuales y potenciar nuestras acciones para el futuro? Deben ser las interrogantes que a diario debemos responder como institución de educación

superior, formadora de formadores, y no asumir con comodidad la desidia, callar las injusticias, o peor aún, ser parte de ellas ¿Cómo llamarnos hijas e hijos de la patria y no ser consecuentes a asumir nuestro compromiso con la sociedad?

La sociedad espera de nosotros el poder promover ese lugar en donde el hijo de la cocinera, como dicen muchos, pueda ampliar sus horizontes mediante la educación. Ésta, definitivamente debe ser integral. Por consiguiente, es imposible ser ejemplo, cuando perdemos ese hilo invisible que conecta nuestras palabras con nuestro actuar. Se ha vuelto muy común las ansias de poder, las acciones negativas cuya lista es larga y en nada colaboran o contribuyen con la construcción de la sociedad que queremos para nuestra juventud.

La UNACHI está llamada a ser la luz que permita a todos sus miembros la convivencia pacífica, y el baluarte de democracia en donde realmente comprendamos que el sujeto de la educación son los estudiantes, esos que asisten a las aulas de clases en busca de conocimientos que les auguren mejores días. Necesitamos líderes comprometidos con la justicia social, el derecho a disentir, sin que esto implique desearle lo peor. Necesitamos convivir en paz, aunque nuestro color, no sea el mismo de nuestro adversario, leer el estado de un compañero en redes sociales, sin que esto signifique la declaración a una tercera guerra mundial.

Debemos convencernos de que el orden lógico del universo, de cada evento, de cada crisis, es una invitación para un crecimiento personal. Indudablemente, este crecer por dentro se fundamenta en los valores que nos inculcaron nuestros padres, los principios que nos unen por nuestro amor común por Panamá, y la misión de encontrar, en el día a día, el propósito por el cual fuimos creados por Dios.

RECURSOS HUMANOS



RESPONSABLES DE SECCIÓN EN LA DIRECCIÓN GENERAL DE RECURSOS HUMANOS - UNACHI

De pie:

Aurelio Córdoba, Karina Serrano,
Manuel Morales, Margarita Quiróz,
Darlleylys Aparicio, Daisy Quiróz,
Raúl Vargas y Mario Fonseca.

Foto sentados:

Indira Candanedo, Aracelly
García, Yadelis De León.

El informe del primer semestre del año 2021, hace un balance de las actividades, gestiones, procesos y tramites de la Dirección General de Recursos Humanos de la Universidad Autónoma de Chiriquí. De cara a los desafíos al encontrarnos en una condición de disrupción, en donde ha tocado a las autoridades y todo el recurso humano sea este administrativo o docente reescribir la manera de cómo organizarnos, desarrollar, administrar y cumplir con las funciones entre lo virtual y lo presencial.

La fuerza de trabajo en la Universidad Autónoma de Chiriquí se adaptó al cambio, en donde todo es más digital, automatizado, en donde las redes sociales se convirtieron en parte del entorno laboral. El año 2021 en su primer semestre ha sido una oportunidad para optimizar los recursos, los talentos y las buenas prácticas, una oportunidad para impulsar las iniciativas sin miedo a la improvisación; esta experiencia, sin duda se ha convertido en el cambio más significativo que han vivido en todos los años de universidad, tanto los docentes como los

Bienestar Social y Relaciones Laborales

administrativos.

De ahí el interés de presentar a la comunidad universitaria, este informe que resume el valioso trabajo realizado por las diferentes unidades que conforman la Dirección General de Recursos Humanos.

Entre las actividades que colaboran con el bienestar de los funcionarios en la Universidad, podemos hacer mención de las felicitaciones de los cumpleaños por mes en las redes sociales, y una tarjeta digital al correo institucional.

El Día del Niño no pasó desapercibido a pesar de las condiciones de bioseguridad que se debe mantener y se organizó una entrega de cajitas con sorpresas para los niños hijos de los colaboradores de la Dirección General de Recursos Humanos. Destacable fue el trabajo colaborativo de los funcionarios de la Dirección, que apoyaron para la confección de un video donde se resaltó el valor del día y la importancia de ser niño por parte de los hijos de los funcionarios de la Dirección.

En el primer semestre del año en curso se ha realizado en número los siguientes tramites:

30 Resoluciones de Retiro Voluntario Docente, seis Resoluciones de Retiro Voluntario Administrativo, 38 Resoluciones de Prima de Antigüedad, 11 Resoluciones de Licencia sin Sueldo, tres Resoluciones de Licencia con Sueldo y tres Resoluciones de mes de salario por Fallecimiento y 23 Resoluciones en trámite.



Foto: Lizadía Samudio, Aixa Samudio, Raúl Vargas, Sandra Caballero y Yira Justavino

Otro de los proyectos que se han reforzado, en este primer semestre, es la confección y entrega del carné de identificación institucional, que a la fecha se ha entregado 1 178 carné institucionales de los cuales 796 son administrativos, 362 docentes y 20 autoridades. Para hacer la solicitud se ha habilitado un formulario web el cual pueden encontrarlo en el sitio www.unachi.ac.pa en la sección de Recursos Humanos.



Foto: Daesy Quiroz y Maricela Rodríguez

Certificación y Vigencias

Es la responsable de orientar y dar respuesta a los docentes y administrativos para las solicitudes de certificaciones que realiza la Dirección General de Recursos Humanos.

Certificación: Es un documento escrito que avala, sustenta o valida el cumplimiento de los requerimientos que exige un procedimiento destinado a un organismo dependiente y autorizado.

Entre las mejoras que se han implementado para la certificación es manejar una plantilla única para el membrete y la utilización del sello blanco con el objetivo de brindarle seguridad al documento.

En estos tiempos donde

las medidas de bioseguridad establecen el distanciamiento social, la sección adecuó a la virtualidad la solicitud de las certificaciones, la solicitud se puede realizar por medio de la cuenta de correo electrónico:

certificacion@unachi.ac.pa

Las certificaciones que han sido más solicitadas en los últimos meses han sido las siguiente:

- Condición laboral administrativa y docente.
- Por estudio administrativos para recibir el 10% por ciento de descuento en programas de postgrado y maestría.
- Descripción de cargos en los que se detalla los cargos administrativos que ha ocupado el funcionario a la fecha.
- Horarios docentes para las organizaciones semestrales de autoridades con cargos administrativos.
- Caja del Seguro Social tramitación de la Pensión de Vejez Normal.
- SIACAP se detalla la cotización del servidor público con la entidad de Sistema de Ahorro y Capitalización de pensiones de los Servidores Públicos.

Durante el período de enero a julio 2021, se han analizado los

expedientes de funcionarios docentes y administrativo para la elaboración de 863 certificaciones, que se detalla de acuerdo al tipo de certificación en el siguiente cuadro:

No.	Descripción	Cantidad
1	Horario docente	311
2	Por estudio administrativo	139
3	Condición laboral	104
4	Descripción de cargo	22
5	Caja del Seguro Social	20
6	Retiro voluntario	8
7	Reclasificación	236
8	SIACAP	23
	TOTAL	863



Foto: Yadelis De León y Luís Santamaría

Por los periodos en que se realizan las evaluaciones, la información más completa para presentar en esta revista, corresponde a las evaluaciones realizadas al periodo 2020.

Cuadro No. 1

Total de Funcionarios de acuerdo a su estatus laboral evaluados en el 2020

Estatus laboral	Número de funcionario
Eventual	282
Permanente	622
Total	904

El mayor número de las evaluaciones corresponden a los funcionarios permanente.

Cuadro No.2

Resultado de las evaluaciones de los funcionarios según estatus laboral

Funcionarios según estatus laboral	Excelente	Bueno	Satisfactorio	Por mejorar	Deficiente
Eventual	254	13	14	0	1
Permanente	531	59	31	1	0
Total	785	72	45	1	1

Los funcionarios se destacan en su mayoría por contar con una evaluación de excelente

En el cuadro No. 1 y No.2 se puede observar el rendimiento global, de las labores de los funcionarios eventuales y permanentes. Además, permite identificar las fortalezas y

Evaluación del Desempeño

La evaluación del desempeño del funcionario público, es una acción que se realiza desde la Dirección General de Recursos Humanos, con el objetivo de establecer estrategias que mejoren el desarrollo integral de los funcionarios por medio de los planes de acción con los jefes y la sección de capacitación y desarrollo.

Es importante que el funcionario de la Universidad Autónoma de Chiriquí, recuerde que un buen desempeño laboral brinda la oportunidad para un mejor incentivos.

debilidades con el objetivo de establecer programas de capacitación y diseñar medidas entre desempeño y resultado.

De acuerdo al Reglamento de Evaluación del Desempeño por Competencias (Aprobado en Consejo Administrativo No. 9-2016, del 29 de junio de 2016) en su artículo 54 establece que: Los resultados de la Evaluación del Desempeño por Competencias será uno de los fundamentos para las acciones de:

1. Ascensos temporales y permanentes.
2. Ajustes salariales por años de servicio.
3. Reclasificaciones.
4. Traslados.
5. Capacitación.
6. Incentivos.
7. Aplicación de sanciones disciplinarias.

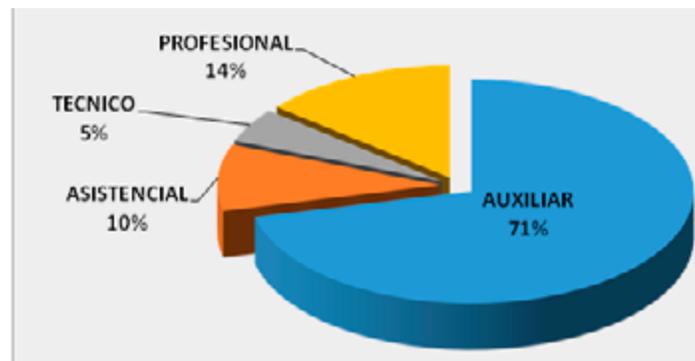
Las evaluaciones deben hacerse con la presencia del evaluado (Capítulo VIII Aplicación -Artículo #36 numeral a-e del Reglamento de Evaluación del Desempeño por Competencias); se recomienda que sea en un ambiente de privacidad, con un mínimo de interrupciones, calmados, con paciencia para evitar malos entendidos o desavenencias. El instrumento evaluación se

centra en un conjunto de conductas observables tales como: productividad, habilidades-aptitudes, responsabilidades y actitudes.

Lograr que el proceso de Evaluación del Desempeño del Funcionario se desarrolle de manera eficiente y que eleve la productividad, requiere de una correcta valoración de las prácticas en el cargo del funcionario permanente o eventual por parte del jefe inmediato donde se estima el rendimiento general del servidor público, enfatizando en las competencias con las que cuenta para el desarrollo de las tareas.

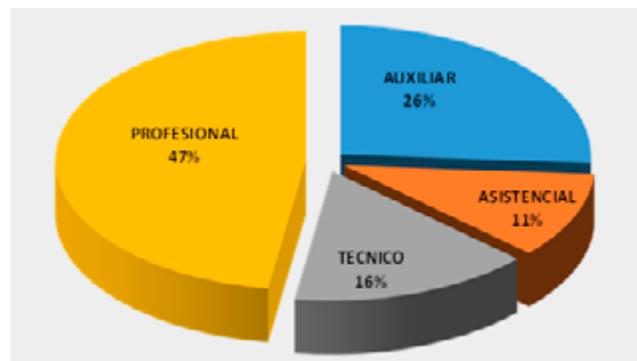
Cuadro No.3

Porcentaje de funcionarios administrativos eventuales según nivel estructural.



Cuadro No.4

Porcentaje de funcionarios administrativos permanentes según nivel estructural



Fuente: Sección de evaluación del desempeño – colaboración de Lcdo. José D. González del Departamento de Estadística.



Foto: Medín Ríos, Yeni Castillo, Aracelly García, Ana Cecilia López, Aurelio Cordoba, Katherine Pinzón, María Castillo y Thais Miranda.

Acciones Docentes

Es la responsable de gestionar todas las operaciones administrativas de contratación relacionadas con el estamento docente, en las facultades, centros regionales, extensiones de la sede y subsedes. Esta sección organiza las operaciones es dos áreas de trabajo denominadas: autogestión y presupuesto.

El área de presupuesto es la encargada de confeccionar las actas de toma de posesión y resoluciones correspondiente a cada acción.

El área de autogestión es la encargada de gestionar los contratos que generen ingresos a la institución.

El objetivo primordial es cumplir con calidad los procesos que permitan el pago a los docentes de sus emolumentos.

La Universidad Autónoma

de Chiriquí, actualmente cuenta con una planta docente de aproximadamente 980 profesores, organizados en las siguientes categorías docentes: eventual, adjunto IV, auxiliar, agregado y titular. En este primer semestre del año se han gestionado 941 organizaciones docentes de diferentes unidades académicas.

Cuadro No.1

Acciones docentes realizadas por tipo de acción en el primer semestre del 2021, por el área presupuestaria.

No.	Tipo de acción	Acciones realizadas
1	Nombramiento Por Resolución	14
2	Nombramientos	86
3	Bienal	221
4	Verano	185
5	Antigüedad	65
6	Ascenso	24
7	Funciones Técnicas	2
8	Adjudicación de Tiempo Completo	1
9	Licencias con sueldo	3
10	Reintegros	4
11	Corrección de Resolución	6
12	Vigencias Expiradas	5
13	Cese de Labores	29
14	Dejar Sin Efecto	2
15	Licencias por Gravidéz	1
16	Contratos de Investigadores	6



Foto: Gerardo Calderon, Karina Serrano, Magaly Marquínez, Sergio Moscoso y Jaime Del Cid

SEDE	UNIDAD ACADÉMICA	PROGRAMA	TOTALES
DAVID	DIR. EVAL. Y PERF.DOCENTE	SEMINARIO	1
		TOTAL	1
DAVID	FAC.ADMINISTRACION DE EMPRESAS Y CONT.	COORDINACIÓN DE ADMISION	1
		DIPLOMADO SEGURO DE RAMOS DE PERSONA	3
		MAESTRIA EN ADMINISTRACION DE EMPRESAS	5
		MAESTRIA EN CONTABILIDAD Y AUDITORIA COMP.	7
		MAESTRIA EN ADMINISTRACION DE EMPRESA Y ALTA GERENCIA	1
		MAESTRIA EN AUDITORIA FORENSE	4
		TOTAL	21
DAVID	FAC.ADMINISTRACION PUBLICA	MAESTRIA EN TRABAJO FAMILIAR	3
		POSGRADO EN GESTION DE RECURSOS HUMANOS	10
		POSGRADO EN PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN RIESGOS LABORALES	4
		POSGRADO EN TRABAJO SOCIAL FAMILIAR	4
		TOTAL	21
DAVID	FAC.ARQUITECTURA	COORDINACIÓN DE ADMISION	1
		TOTAL	1
DAVID	FAC.CIENCIAS DE LA EDUCACION	COORDINACIÓN DE ADMISION	1
		DIVERSIFICADA	50
		MAESTRIA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION	4
		POSGRADO EN INVESTIGACION	1
		POSGRADO EN DIDACTICA GENERAL	9
		POSGRADO EN DOCENCIA SUPERIOR	1
		POSGRADO EN EDUCACION PREESCOLAR	4
		POSGRADO EN EVALUACION EDUCATIVA	4
		SEMINARIO	1
		VERANO	3
		TOTAL	78
DAVID	FAC.CIENCIAS NATURALES Y EXACTAS	COORDINACIÓN DE ADMISION	1
		MAESTRIA EN BIOLOGIA	2
		POSGRADO EN BIOLOGIA	2
		TOTAL	5
DAVID	FAC.COMUNICACION SOCIAL	COORDINACIÓN DE ADMISION	1
		TOTAL	1
DAVID	FAC.DERECHO Y CIENCIAS POLITICAS	COORDINACIÓN DE ADMISION	1
		MAESTRIA EN DERECHO PROCESAL	1
		MAESTRIA EN SISTEMA PENAL ACUSATORIO	1
		POSGRADO EN DERECHO PROCESAL	4
		POSGRADO EN DERECHOS HUMANOS Y JUSTICIA CONSTITUCIONAL	10
		POSGRADO EN MEDIACION, CONCILIACION, ARBITRAJEY NEGOC.	3
		POSGRADO EN SISTEMA PENAL ACUSATORIO	3
TOTAL	23		
DAVID	FAC.ECONOMIA	COORDINACIÓN DE ADMISION	1
		POSGRADO EN DESARROLLO CURRICULAR POR COMPETENCIAS	1
		POSGRADO EN DISEÑO DE AULAS VIRTUALES	5
		POSGRADO EN FORMULACION, EVALUACION Y ADM DE PROYECTOS	4
		POSGRADO EN PLANIFICACION Y PRODUCCION DEL MATERIAL	1
		POSGRADO EN TECNOLOGIA SISTEMA DE INFORM. EMPRES.	4
		SEMINARIO	13
TOTAL	29		
DAVID	FAC.ENFERMERIA	COORDINACIÓN DE ADMISION	1
		MAESTRIA DE ADMINISTRACION DE LOS SERVICIOS DE SALUD	8
		TOTAL	5
DAVID	FAC.HUMANIDADES	ASESORA DE TESIS	4
		COORDINACIÓN DE ADMISION	1
		JURADO DE TESIS	8
		MAESTRIA EN EDUCACION FISICA	3
		MAESTRIA EN GEOGRAFIA	6
		POSGRADO EN METODOLOGIA ENS. INGLES	4
		POSGRADO EN TURISMO	3
		SEMINARIO	3
TOTAL	32		
DAVID	VICERRECTORIA INV. Y POSGRADO	POSGRADO EN INVESTIGACION	2
		TOTAL	2
CRUBA	FAC.ADMINISTRACION DE EMPRESAS	COORDINACIÓN DE ADMISION	1
	FAC.CIENCIAS DE LA EDUCACION	DIVERSIFICADA	18
	FAC.CIENCIAS DE LA EDUCACION	DOCTORADO CIENCIAS DE LA EDUCACION	1
	FAC.CIENCIAS DE LA EDUCACION	MAESTRIA EN DOCENCIA SUPERIOR	2
	FAC.CIENCIAS DE LA EDUCACION	POSGRADO EN DOCENCIA SUPERIOR	9
	FAC.HUMANIDADES	POSGRADO EN INGLES	8
	FAC.ECONOMIA	SEMINARIO	1
		TOTAL	40
CRUCHIO	FAC.CIENCIAS DE LA EDUCACION	COORDINACIÓN DE ADMISION	1
		TOTAL	1
CRUTA	FAC.ECONOMIA	COORDINACIÓN DE ADMISION	1
	FAC.CIENCIAS DE LA EDUCACION	DIVERSIFICADA	13
	FAC.CIENCIAS DE LA EDUCACION	POSGRADO EN DOCENCIA SUPERIOR	1
	FAC.HUMANIDADES	POSGRADO EN INGLES	1
		TOTAL	16
EXT. BOQUETE	FAC.CIENCIAS DE LA EDUCACION	DIVERSIFICADA	25
	FAC.CIENCIAS DE LA EDUCACION	POSGRADO EN DOCENCIA SUPERIOR	7
	FAC.HUMANIDADES	POSGRADO EN INGLES	4
		TOTAL	36
LLANO ÑOPO	FAC.CIENCIAS DE LA EDUCACION	VERANO	1
		TOTAL	1
		GRAN TOTAL	313

Cuadro No.2

Contratación docente por sede, unidad académica y programa, en el primer semestre por el área de autogestión

Archivos y Gestión Documental



Foto: Oscar Bernal, Gabriel Chong, Edgar Peña, Greisy Serrano, Vielsy García y Julieta Caballero.

Tiene como objetivo fortalecer la actualización de las técnicas de organización, conservación y preservación de los documentos e innovar en gestión de la información sistematizada para mejorar el acceso y manejo de los documentos.

En este primer semestre del año 2021, la sección logró importantes avances con la ubicación de los diferentes expedientes; así como los documentos generados por las diferentes secciones en la Dirección General de Recursos Humanos, tratando de ser lo más eficiente y eficaz, la organización de la información se realizó bajo la siguiente estructura:

Clasificación de los expedientes inactivos por cada unidad académica y administrativa.

Organización de los expedientes por estatus de los funcionarios permanentes o eventuales.

Clasificación de los expedientes docentes por facultad y sede universitaria.

Organización de los expedientes de los funcionarios administrativos por departamentos.

Clasificación de los expedientes por servicios profesionales docente.

Ordenamiento de los expedientes por número de cédula.

Estudios Técnicos

Es la sección responsable en la Dirección General de Recursos Humanos de los procesos de clasificación, remuneración y reclasificación de puesto.

En el primer semestre del 2021 se ha desarrollado actividades en función del Manual de Cargos para la institución, ajustando el cronograma de trabajo y emitiendo las correspondientes notas que permiten la gestión para el documento.

Igualmente se ha trabajado en la correspondencia de la contratación con los requisitos del cargo, esta actividad forma parte del proyecto institucional No. 148 y forma parte del factor 4, por lo que es importancia en estos momentos contar con

los análisis y diagnósticos de la estructura administrativa, con las certificaciones del desempeño de todos los funcionarios administrativos.

Como parte de las funciones de esta sección, se organizó y coordinó todo el proceso de reclasificación de puesto, donde se involucraron diferentes profesionales de la Dirección General de Recursos Humanos, quienes colaboraron en la divulgación del proceso, distribución de los formularios, recepción de documentos y auditorías en los respectivos puestos. El proceso de reclasificación de puesto dio inicio en el mes de mayo, y se contó con la participación de 202 funcionarios permanentes de la sede central y centros regionales.



Foto de la Comisión de Reclasificación: Margarita Quiróz, Zoila Cáceres, Manuel Morales, Karina Serrano y Edilsa Villarreal.



Foto: Lourdes Serrano, Noelia Aparicio y Margarita Quiróz.

Salud y Seguridad Laboral

Esta sección tiene como fin establecer mecanismos para proteger la salud de los colaboradores administrativos mediante la prevención, control de enfermedades, accidentes laborales y la eliminación de factores y condiciones que ponen en riesgo la salud y la seguridad en el trabajo.

Este primer semestre 2021, sigue marcado con las medidas y efectos provocados por la Pandemia COVID 19. Aunque hay que reconocer que en comparación con lo vivido en el año 2020 en este primer semestre se han registrado 102 casos de COVID 19 positivos y 45 en cuarentena preventiva. Cada caso representa todo un proceso de seguimiento que hay que documentar, desde el momento en que son atendidos por un especialista hasta el seguimiento de acompañamiento en el proceso de cuarentena, por parte de un colaborador de la Dirección General de Recursos Humanos, utilizando las tecnologías

de la comunicación para garantizar el distanciamiento.

Para orientar a los funcionarios sobre el proceso de reportar un caso, se elaboró un afiche que la información para mejorar los reportes y el acceso a la información. Igualmente se ha colaborado en la logística para las jornadas de hisopado y vacunación que se han desarrollado en la institución.

Durante el mes de marzo se realizaron las actualizaciones de los expedientes de funcionarios con enfermedades crónicas y degenerativas, así como tutores y personas con discapacidad.

Cuadro No. 1

Número de Expedientes según padecimiento

No.	Tipo	Cantidad
1	Trabajadores con enfermedades crónicas y degenerativas	62
2	Trabajadores con discapacidad	13
3	Tutores de personas con enfermedades crónicas y discapacidad	56

Como parte de las actividades desarrolladas por la sección se encuentran realizar el proceso y la documentación respectiva para los traslados, rotaciones y reubicaciones, en este primer semestre se han realizado 8 traslados, 5 rotaciones y 2 reubicaciones.



Foto: Darllelys Aparicio y Betzabé Quintero.

Capacitación y Desarrollo

Durante el primer semestre del año 2021, las capacitaciones dirigidas a los funcionarios administrativos han cumplido con los objetivos trazados en el plan anual de capacitación, donde se busca que los funcionarios administrativos adquieran nuevas competencias profesionales y personales que aporten al desarrollo continuo y el mejoramiento de los conocimientos, habilidades y actitudes permanentes, que se vean reflejadas en un mejor desempeño para la calidad y excelencia institucional.

Debido a la condición de crisis sanitaria en la que nos encontramos desde el año 2020, las capacitaciones se han desarrollado de manera virtual para garantizar el cumplimiento de las medidas de bioseguridad.

Cuadro No.1

Capacitaciones realizadas para el personal administrativo en el primer semestre del 2021

N°	Nombre de la Capacitación	Funcionarios capacitados
1	Cursos virtuales con la Fundación Carlos Slim	114
2	Conferencia virtual: Impacto emocional y manejo psicológico de familiares en cuarentena	16
3	Conferencia virtual: Trabajar desde casa ¿Qué hacer para liberarnos del estrés y disfrutar del proceso?	79
4	Conferencia virtual: Manejo de herramientas Google Drive	80
5	Conferencia virtual: Calidad de servicio en atención al cliente	17
6	Conferencia virtual: Modelos de ética y valores para promover buenas conductas en tiempos de crisis	76
7	Curso virtual: Primeros auxilios básicos	55
8	Conferencia virtual: Beneficios económicos por retiro voluntario o fallecimiento	104
9	Conferencia virtual: Atención al cliente y redacción de documentos	76
10	Conferencia virtual: Mejora tú salud y cuerpo con Zumba	47
11	Conferencia virtual: Manejo del estrés laboral	90
12	Conferencia virtual: Covid - 19 y sus medidas de bioseguridad	77
13	Conferencia virtual: Promoviendo estilo de vida saludable	39
	Total	870

Cuadro No.2

Porcentaje de funcionarios administrativos capacitados en el primer semestre del 2021

No.	Descripción	Cantidad	Porcentaje
1	Funcionarios en planilla	978	100%
2	Funcionarios capacitados	870	80%



Foto: Ilianova Olmos, Mario Fonseca, Luisa Beitia, Dorina Campos
Sentada: Indira Candanedo



Foto: William Serrano, Rodrigo Montes, Manuel Morales, Jaime Castrejón

Sentada: Ilse Chacón y Jessica Serrano

¡NO HAGAS DIETAS!

Por: Edward E. Samudio Márquez - Médico

Redes sociales: @oftalmomedic_pa

Opinión

“La salud es la llave para realizar todos nuestros sueños y propósitos”



©Steve Buisinne en Pixabay

Todos anhelamos tener salud, sabemos que la salud es la llave para realizar todos nuestros sueños y propósitos, pero tener salud en si mismo, aun sin haber alcanzado grandes logros tiene intrínseco el bienestar y la paz que da el poder hacer sin dificultades nuestras actividades vitales más simples.

Dice un refrán que “el camino al cielo es angosto y tortuoso”, podemos quizás aplicar dicha expresión a la búsqueda de la salud y es que, en la actualidad ante la “ola fitness” que nos envuelve parece que la única forma de alcanzar salud es sometiéndose a alguna dieta rigurosa que nos haga desaparecer, como por arte de magia, esas tallas extras que le están sobrando a nuestro cuerpo.

Si esto es algo que te agobia y siempre has querido gozar de salud plena, si la carga hereditaria te preocupa, si tus buenas intenciones te han hecho iniciar una y otra y otra dieta haciéndote cosechar fracaso tras fracaso alimentario, te traigo la solución: NO HAGAS DIETAS.

No te sometás a dietas que solo lastiman tu autoestima y tu fuerza de voluntad, no te metas en camisas de fuerza que tienen formas de confusas recetas que prometen ser milagrosas. No hagas dietas, ese no es el camino.

Y quizás ahora te preguntes, si el doctor me dice que no haga dieta, ¿qué es lo que tengo que hacer para lograr el ansiado tesoro de la salud?

Existe algo más poderoso y duradero que las dietas, si escarbas en tu vida te darás cuenta que esto es una verdad irrefutable y si tan solo ejercemos control sobre ellos obtendremos resultados permanentes. Estoy hablando de los hábitos, si, lo que hacemos todos los días, desde que nos levantamos y hasta que nos acostamos, ese ritual imperceptible que llevamos a diario gobernado por nuestras decisiones.

Mucho se habla de las dietas, pero poco se dice del estilo de vida cuando queremos encontrar respuestas a los “achaques” que nos aquejan.

Y claro, nuestra mente estructurada nos dice que para llegar a un objetivo debemos pasar un camino escalonado donde la suma progresiva de ellos resultará sí o sí en figuras estilizadas, glucosas controladas y piel lozana. Aceptemos primero que la realidad del mundo en que vivimos baila sobre grises y claro-oscuros para lo que debemos estar listos y maniobrar ágilmente y por lo tanto no es una receta de cocina la que nos puede generar el ansiado equilibrio que define la salud, si no más bien el conjunto de acciones que en la repetición se vuelven hábitos que después se convierten en factores protectores y por lo tanto en la añorada salud.

La OMS define a la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, en pocas palabras, la salud es equilibrio entre todas las vertientes que conforman al ser humano. No puedes decir que disfrutas de salud si tu mente divaga por el limbo del estrés y la desesperanza, no puedes decir que tienes salud si dentro de un cuerpo esbelto hay relaciones interpersonales patológicas, y por supuesto no puedes tener salud si los aparatos y sistemas de tu cuerpo están embotados por el sobrepeso, la alimentación desordenada, los vicios disfrazados de bebedores sociales, alegres trasnochadores o de humo tóxico que habite tus pulmones que nos da la falsa idea de mostrar estilo.

¿De qué serviría una dieta si no vivimos en equilibrio?, solamente para llenarnos de frustración y derrota.

Entonces ¿qué sugiere doctor? Sugiero una revolución, para algunos sería grande para otros sería pequeña, pero revolución al fin y tu como comandante de tus decisiones comenzar a forjar hábitos que deriven en un estilo de vida, una forma de afrontar el día, un actuar natural que fluya casi de manera espontánea.

Usemos la definición de salud de la OMS para trazar una hoja de ruta y mediante un acróstico que nos facilite interiorizarlo

demos un paso **ADELANTE**. En esta palabra resaltada se encuentran encerrados 8 hábitos que sin temor a equivocarme van a redireccionar tu vida.

A de AGUA: Se define como el consumo adecuado de agua de acuerdo al requerimiento mínimo de cada individuo que depende de la dieta, ambiente y nivel de actividad de la persona. Según el Institute of Medicine of the National Academy la mayoría de los adultos requiere un mínimo de 2.1 litros, un promedio de 3.4 litros y un máximo de 5.0 litros de agua. El Beber Agua Natural es vital para el funcionamiento integral de tu organismo ya que te ayuda a prevenir y disminuir enfermedades (obesidad, ataques al corazón, diabetes) además de mejora tu capacidad de pensar. Tu cuerpo y mente necesitan el agua natural para mantenerse bien hidratados, ya no mas aplacar la sed con heladas bebidas de cola saturadas de azúcar, ya no mas apagar la sed con sexys bebidas espirituosas cargadas de cebada, y alcohol; tu corazón, tu cerebro, tus riñones y tu bolsillo te lo van agradecer por siempre, tu cuerpo necesita agua. Intégralo a tu día a día de manera habitual.



D de DESCANSO: Es ese el estado momentáneo de reposo, tranquilidad o inactividad, que se realiza en medio de actividades para reponer fuerzas físicas, mentales y espirituales. Parte de un descanso adecuado es tener un sueño reparador que te permita la renovación de tu cuerpo y mente. Además del sueño el descanso adecuado incluye hacer pausas en tus actividades diarias, las cuales te ayudan a pensar de manera más precisa y clara. Por ende, te desempeñarás mejor. Es el descanso también un revitalizador de tu sistema inmune, ese ejercito que por estos tiempos esta siendo sitiado por las enfermedades y en especial por el COVID-19, si quieres darle armas a tu cuerpo para luchar contra esta enfermedad duerme, descansa, detente, "la vida es un momento" y no eres de hule ni un super héroe carismático.



E de EJERCICIO: El hábito de realizar actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía (OMS). La Actividad Física te ofrece muchos beneficios: te ayuda a sentirte bien, con un mejor estado de ánimo, fortalece tus músculos y huesos, disminuye el estrés, mejora tu memoria y concentración, entre otras cosas. Y todo esto porque el ejercicio es la chispa que desencadena las valiosas hormonas del bienestar tales como la dopamina, serotonina, oxitocina y endorfinas. Además, te ayuda a combatir y revertir enfermedades como la diabetes, el sobrepeso, la obesidad y a tener una mejor calidad de vida. Al contrario de los que suponen que hacer ejercicio es



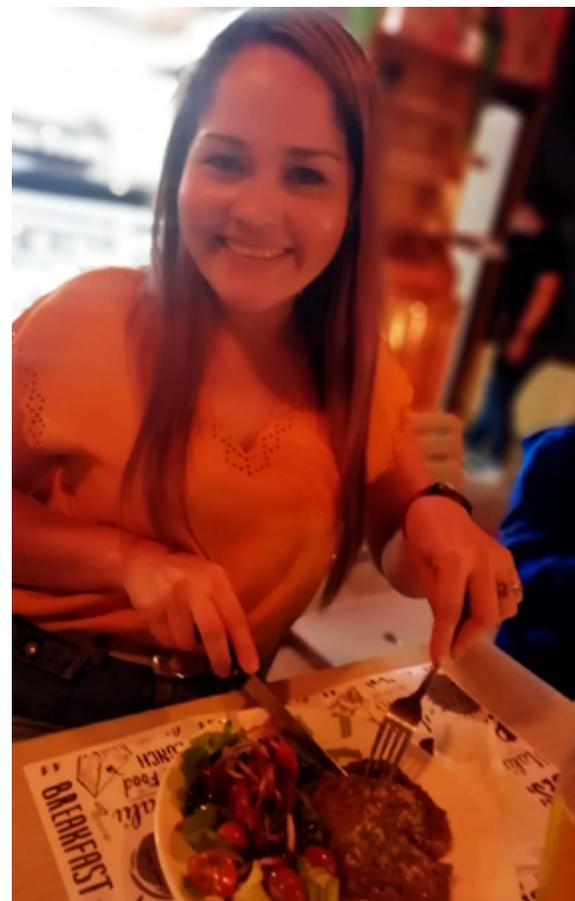


sinónimo de unirse a un costoso gimnasio, hacer actividad física puede ser tan oneroso como calzarte un par de zapatillas y salir a caminar con la fresca de la mañana a un ritmo que te exija esfuerzo, que aumente tus pulsaciones con el objetivo de aumentar la circulación sanguínea, oxigenar tus tejidos y fortalecer tus músculos, al principio quizás te dolerán algunos músculos que ni siquiera sabías que tenías pero a medida que agarres el ritmo, la elasticidad y la movilidad llegaran y con ellos una victoria más.

L de LUZ SOLAR: En nuestros países de América Central al estar cercanos al ecuador somos bendecidos con un sol radiante que baña nuestros pueblos y que trae consigo muchos beneficios a la salud. Regula la producción de melatonina, hormona que ayuda a definir los ciclos de sueño, reduce sus niveles, lo que ayuda a sentirse más despierto. Aumenta el número de glóbulos blancos en sus dos líneas, neutrófilos y linfocitos que son los que conforman el ejército que nos protege contra las enfermedades llamado sistema inmune. Ayuda al organismo para la generación de vitamina D, más recientemente se han demostrado múltiples efectos pleiotrópicos sobre las acciones de la vitamina D a nivel antiinflamatorio e inmunomodulador. Esto explica resultados positivos en estudios con influenza, coronavirus y otras infecciones respiratorias. Ante la amenaza mundial del COVID, el astro rey es un gran aliado en nuestra lucha. Así que cortos baños de sol de unos 15 minutos en el momento en que los rayos ultravioletas caen con aplomo sobre la tierra es el momento ideal para recargarnos de los beneficios de la luz solar.

A de AIRE PURO: Hacer un hábito el respirar aire puro favorece los mecanismos antioxidantes del organismo al combinarse con la actividad física. Revitaliza los mecanismos naturales de eliminación de toxinas y células muertas, proporciona un tratamiento antienvjecimiento de forma natural al estimular el colágeno y elastina. James Nestor, autor de *Breath: The New Science of a Lost Art* dice "No puedes estar por completo saludable a menos que estés respirando correctamente". La forma en que respiramos nos impacta a nivel celular. Las investigaciones demuestran que cambiar la forma en que respiramos puede influir en el peso, el rendimiento deportivo, las alergias, el asma, los ronquidos, el estado de ánimo, el estrés, la concentración. Respira profundamente, aprende hacerlo de manera correcta y pasarás a un siguiente nivel de salud.

N de **NUTRICIÓN**: Por lo general y quizás de manera incidental centramos en la alimentación todo lo relacionado con salud, dejamos muchas veces de lado, por ejemplo, los tópicos que venimos recomendando como el consumo de agua, el descanso, el respirar aire puro, etc. Esto no es al azar ya que por un asunto de sentido común entendemos que lo que entra en nuestro cuerpo en definitiva será mas impactante en nuestra vida. No voy a extenderme mucho en este punto porque podríamos llenar cientos de páginas sobre el buen comer, solo te dejaré un "abre bocas". No es necesario llenar tu alacena con productos "fitness" que son costosos y extraños, de hecho, muchos de estos productos no son lo que parecen. Tampoco es necesario invertir tiempo y dinero en preparar platillos complejos que nos hace creer que comer sanamente tiene algo de exótico y fuera de nuestro alcance. En la sencillez de la preparación de la comida y en la utilización de productos naturales, frescos y de temporada puedes obtener lo que tu cuerpo necesita. Aprender a preparar alimentos y consumirlos tiene una pequeña curva de aprendizaje, pero una vez más subrayo, tienes que tomar la decisión de hacer un hábito la buena alimentación. No dudes en buscar ayuda para aprender a comer, hay algunos secretos que son básicos para que tu cuerpo comience a experimentar los beneficios de una buena nutrición.



T de **TEMPERANCIA**: Esta palabra larga no esta formulada solo para cumplir con el acróstico de "ADELANTE", probablemente no forme parte de tu vocabulario diario, pero aquí estamos para enseñártelo. El significado de esta palabra es quizás de las acciones mas importantes a la hora de adoptar un estilo de vida saludable porque cuando hablamos de temperancia nos referimos a desechar de nuestra vida todo aquello que es perjudicial, y esto encierra desde alimentos y bebidas perniciosas hasta relaciones tóxicas y conductas de autosabotaje. Todo eso debe dejarse de lado. Pero esta palabra abarca aún más porque comprende también el uso correcto de las cosas buenas. Si esta declaración acaba de hacer un pequeño corto circuito en tu cabeza no te culpo, no parece congruente que las cosas bien llamadas "buenas" pudiesen causarnos algún mal, lo cierto del caso es que cuando hablamos de temperancia hablamos también de equilibrio, excedernos en tomar agua, tomar sol, hacer ejercicio y tantos otros ejemplos más también pueden ocasionarle un perjuicio a nuestro cuerpo, así que en esta parte viene a entrar en juego algo de suma importancia,



el autocontrol. Se conoce más comúnmente como disciplina y para alcanzar bienestar hay que pasar por el rigor de una disciplina que nos encamine por la ruta correcta. Practica la temperancia.

Finalmente, la **E** de **ESPERANZA**: De esta manera cerramos un círculo virtuoso que tiene el objetivo de cambiar tu vida. Si una cosa hemos aprendido de esta horrorosa pandemia es que es más fácil atravesar las dificultades cuando caminamos aferrados a nuestra fe. Algunos tienen a la ciencia médica o a la tecnología como la llave que abra la puerta del crecimiento, la superación y la salud, pero como seres finitos con fecha de caducidad lo que realmente nos puede sostener es la fe en un ser supremo que esta sobre el bien y el mal y que esta dispuesto a ser nuestro benefactor. Todas las creencias son respetables y no pretendo crear un debate sobre en lo que debes o no debes creer. Desde mi experiencia, la experiencia de muchos otros y la evidencia comprobable te puedo decir que en Dios podemos encontrar la fuerza para el día a día, el ánimo para levantarnos cada semana, el ingenio para sortear los problemas y la creatividad para darle sabor a la vida. La

esperanza consiste en ver el futuro con optimismo porque hay mas allá para nosotros. Con esto en mente podemos hacer los cambios que nuestro cuerpo necesita para que de manera permanente disfrutemos el bienestar de vivir en equilibrio.

No hagas dietas, cambia tus hábitos, vive el día a día proyectándote hacia el futuro. Si eres joven y gozas de aparente salud, seguir estas recomendaciones te prolongaran ese estado, si ya pintas algunas canas y la lozanía se comienza alejar, estas recomendaciones también prometen reacondicionar y restablecer tu equilibrio, si estás atravesando por la enfermedad y la pérdida de vigor, estas recomendaciones prometen fortalecer tu cuerpo y redireccionar tu vida. Es un ganar- ganar. Por el contrario, si te parece que los cambios pueden esperar debes saber que, si hoy no tomas tiempo para la salud, irremediablemente tendrás que sacar tiempo para la enfermedad.

Crisis familiar, no culpes al COVID

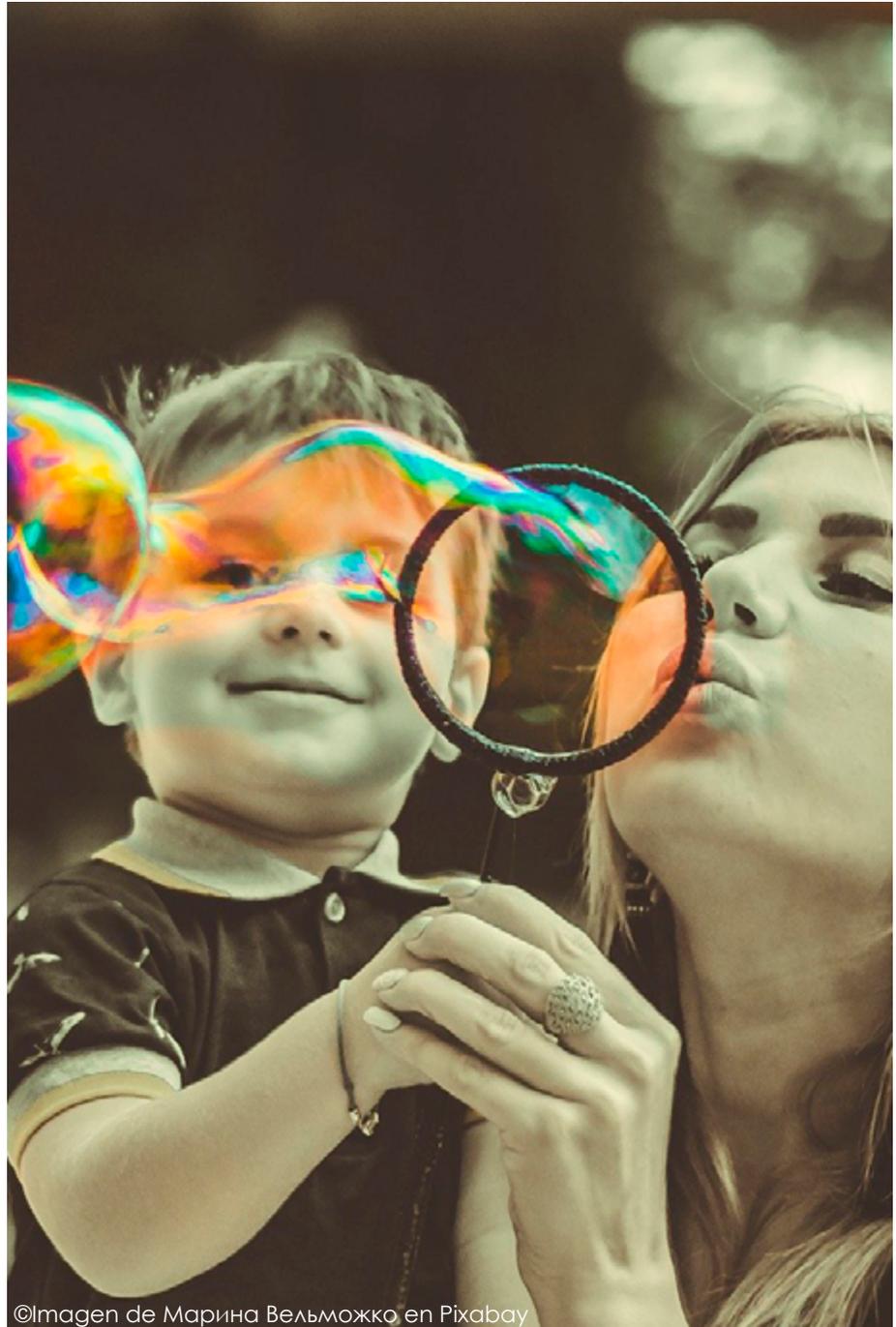
Por: Mariluz Díaz Samudio - Psicología Clínica - Neuropsicología y Educación

E mail: mary.diaz@unachi.ac.pa

La aparición del nuevo coronavirus COVID 19, generó no solo incertidumbre, temores y ansiedades en la comunidad general, si no vivir en corto tiempo muchos cambios que nos obligaron en forma inesperada y en forma involuntaria a quedarnos en casa.

Está condición, jamás vista, puso a prueba a la unidad básica de la sociedad; la familia. Cuando tienes una casa donde las relaciones van más o menos, donde los roles de cada miembro de la familia están establecidos o por lo menos se trata de tener un equilibrio en cuanto a responsabilidades dentro del hogar, o tu presupuesto familiar se encuentra estable, quedarse en casa, puede significar tiempo que no teníamos, tal vez, para disfrutar de la compañía de los hijos u otros familiares, para ordenar nuestra vida internamente y mejorar nuestro ambiente.

Pero ¿qué ocurre con otras familias que se vieron forzadas a vivir plenamente conflictos, discusiones casi a



©Imagen de Марина Вельможко en Pixabay

diario?, porque antes de pandemia, muchos miembros de la familia, lograban escapar por algunas horas, de la disfuncionalidad de sus hogares. Los adolescentes, por ejemplo, su escape se encuentra en el colegio, en el partido de fútbol, en las visitas a las casas de sus amigos, etc.

El COVID 19 no es la causante directa de más violencia, uso de sustancias psicoactivas, ansiedad, depresión e intentos de suicidio entre la población cada vez más joven. El COVID 19 nos permitió hacer visible la realidad, que generalmente intentamos negar de lo que ocurre en cada familia. Familias donde el abuso de alcohol u otras sustancias psicoactivas se normalizan como un estilo de vida recreacional. Familias donde se cree que la autoestima alta de un niño, niña o adolescente se construye a partir de la marca de ropa que usa; solo resaltar sus altas cualidades, aunque tal vez no las tenga realmente, evitar que sufra decepciones o a darle la razón en todo momento. El impacto de estas familias en los hijos es muy similar a las consecuencias psicológicas que genera el maltrato y abuso físico o emocional. De esta forma, enseñamos a los hijos a depender de los elogios de los demás, no de formarse un auto concepto según su realidad funcional y la identificación de sus propios capacidades, limitaciones y valores.

Ante este panorama, los valores de aceptación, tolerancia y respeto cobran

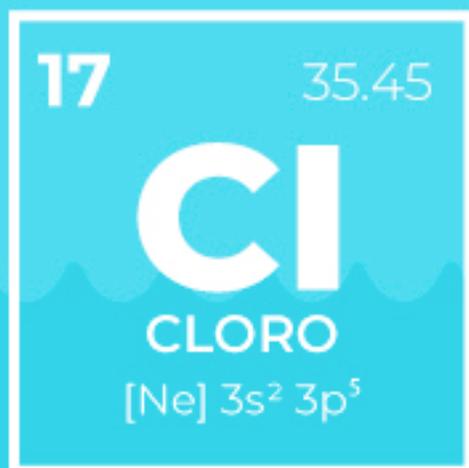
una mayor importancia especialmente en cada una de nuestras familias. Surge la gran necesidad de aprender a manejar nuestras emociones y modelarlos positivamente a nuestros hijos. Si los padres de familias logran una buena gestión de sus emociones, los hijos aprenden a exteriorizar en forma adecuada sus sentimientos tanto de alegría, impotencia, frustración, enojo o bien tristeza.

Para gestionar emociones en familia, entre algunas de las recomendaciones para los padres o cuidadores del hogar, que señala la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) en colaboración con la Universidad de Manchester (2020), podemos mencionar: compartir responsabilidades con otros miembros de la familia, establecer rutinas (horarios fijos para el teletrabajo, tareas escolares y quehaceres del hogar) mantenerse activo (caminatas, paseos en bicicleta con los hijos, juegos al aire libre, jardinería, entre otros), evitar temas relacionados a preocupaciones financieras frente a los menores y establecer espacios para escuchar las opiniones, inquietudes o preocupaciones de cada miembro de la familia; de ser necesario aclarar las dudas, brindando información específica y que no atemorice.

Estamos en tiempos de cambios, no tenemos familias perfectas, pero si el deseo genuino de cambiar nuestros estilos de vida.... **viviendo el solo por hoy.**

EL CLORO, un regalo de la naturaleza

Por: Javier A. De León S.^{1,2} - Biólogo, Docente-Investigador
y Viviana J. Carrasco O.³ - Química



El 6 de agosto celebramos en Panamá el día del químico y es el momento ideal para conocer sobre un elemento químico muy importante que forma parte de nuestro diario vivir, hablamos del cloro. El cloro es un elemento químico cuyo nombre proviene del griego *khlorós* 'verde claro', 'verde amarillento' y pertenece al grupo de los halógenos.

El símbolo químico del cloro es Cl y su estado en su forma natural es gaseoso y también formando otros compuestos importantes como cloritos y cloratos. Se estima que este elemento se encuentra en un 0.045% en la corteza terrestre. Se combina con metales, no metales y materiales orgánicos para formar cientos de compuestos.

Conociendo un poco de historia, en 1774 el químico Carl Scheele trabajaba en laboratorio y mediante reacciones químicas obtuvo un gas que posteriormente fue denominado como cloro en 1810 por Humphry Davy debido a su color amarillo verdoso (Molina, 2019). Por otro lado, en 1918 al profesor Fritz Haber se le atribuyó la utilización en cilindros de gas cloro como arma química creando nubes tóxicas de este gas como sistema de dispersión durante la primera guerra mundial (Vilches, Alburquerque & Ramírez -Tagle, 2016).

1 Centro de Investigación en Recursos Naturales - UNACHI

2 Departamento de Biología - UNACHI

3 Departamento de Química - UNACHI



©Imagen de Bruno /Germany en Pixabay

El cloro forma parte del compuesto químico cloruro de sodio (NaCl) el cual es conocido como sal común. ¡Sí! la sal común es un compuesto químico utilizado en la alimentación para sazonar nuestras comidas, pero no es el único compuesto importante en el que el cloro forma parte, también se encuentra el hipoclorito de sodio (NaClO) que usualmente se utilizan, por ejemplo, como blanqueador para remover manchas de nuestras prendas de ropa o como desinfectante para baños y el cual se le llama muchas veces "Clorox".

Un buen desinfectante debe ser tóxico para los microorganismos aún a muy bajas concentraciones, mientras que debe procurarse que no afecte a los humanos, animales superiores y plantas. Adicionalmente, debe de tener un tiempo corto de reacción y permanecer en forma residual para prevenir contaminaciones posteriores en los sistemas de distribución.

En este sentido el cloro es un excelente desinfectante usado y aceptado en todo el mundo para potabilizar el agua para

consumo humano. Las enfermedades propagadas por el agua han disminuido gracias al uso de este desinfectante. La desinfección significa una disminución de bacterias y otros microorganismos hasta una concentración inocua para el organismo humano. (Moreno et al 2005).

Se usa aproximadamente desde 1908 y debido a su costo, confiabilidad, eficiencia y facilidad de manejo, el término "Cloración" se emplea generalmente como sinónimo de desinfección. Por otro lado, la cloración es uno de los procesos más importantes para la obtención de agua de la calidad adecuada para el consumo humano. Debe prestarse primordial atención a la cuidadosa selección y operación del equipo clorador, el cual debe satisfacer las necesidades particulares del abastecimiento de agua, basándose en un amplio conocimiento de las condiciones prevalecientes en determinado caso. (Kahrs, 1995)

Aunque en el pasado se han ensayado otros desinfectantes, e inclusive las bacterias y los virus pueden también eliminarse en



© rawpixel.com - www.freepik.es

gran medida por coagulación, asentamiento y filtración, se han obtenido los mejores resultados usando el cloro, ya sea en forma de gas o de alguno de los diversos compuestos que lo contienen, como el cloruro de calcio, el hipoclorito de sodio, etc. Esto es también debido a que el cloro mantiene la desinfección después del punto de aplicación.

Gracias a la utilización del cloro en los sistemas de tratamiento de agua potable, en las residencias y hospitales fue como se logró una gran disminución de las infecciones causadas a las personas por la ingestión de *Vibrio cholerae*, una bacteria presente en aguas y alimentos contaminados por heces fecales y que, según la OMS, la Organización Mundial de la Salud, cada año hay más de 20.000 muertes por cólera.

Independientemente de la forma de su aplicación, la cantidad o dosificación de cloro se regula mediante aparatos especiales llamados cloradores, o, en su caso, hipocloradores. La selección del equipo depende, desde luego, de cada instalación en particular.

Actualmente el tema en cuestión es la pandemia del Covid-19 causada por el nuevo coronavirus de tipo 2 el cual es causante del síndrome respiratorio agudo severo

(SRAS-CoV-2). En marzo del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró a la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) como una pandemia. Al día de hoy, en todo el mundo se han reportado más de 197 millones de casos confirmados de COVID-19, más de 4 millones 200 mil defunciones y en Panamá se han confirmado aproximadamente 437 195 casos y 6, 838 muertes ocasionadas por esta enfermedad.

Cabe mencionar que existen una serie de derivados del cloro como lo son el dióxido de cloro y el clorito de sodio que los utilizan como agente preventivo o terapéutico contra la COVID-19 el cual es administrado por vía inhalatoria, oral o parenteral. Sin embargo, no hay estudio científico que respalde su efectividad en el tratamiento de la enfermedad, mientras que contrariamente la aplicación del cloro como desinfectante de objetos, superficies, entre otros, sí ha demostrado disminuir el (SRAS-CoV-2), importante señalar que este tipo de cloro no puede ser ingerido, inhalado ni utilizado directamente sobre el organismo del ser humano. (Burela et al 2021).

Para conocer más del tema es importante hacer una profunda revisión bibliográfica, la cual existe en publicaciones científicas y diversos servidores web.

Recordemos que la correcta utilización del cloro y sus derivados en nuestras vidas es una manera de salvaguardar la salud, de evitar infecciones y brote de otras pandemias. De igual manera es importante no olvidar la posibilidad de otros medios de desinfección por ejemplo a base de ozono, de rayos ultravioleta, sales de amonio cuaternario, entre otros.

Referencias

- Burela, A., Hernández-Vásquez, A., Comandé, D., Peralta, V., & Fiestas, F. (2021). Dióxido de cloro y derivados del cloro para prevenir o tratar la COVID-19: revisión sistemática. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37, 605-610.
- Kahrs, R. F. (1995). Principios generales de la desinfección. *Rev. sci. tech. Off. int. Epiz*, 14(1), 143-163.
- Molina, J. A. L. (2019). Z= 17, cloro, Cl. Elemento fundamental en la vida cotidiana y en la industria. *Anales de Química de la RSEQ*, 115(2), 79-79.
- Moreno, J. C., & Rey, J. B. (2005). Estudio integral del cloro en desinfectantes hospitalarios. *Revista Cubana de Química*, 17(1), 43-51.
- Vilches, D., Alburquerque, G., & Ramirez-Tagle, R. (2016). Ciento un años después de un hito: las armas químicas y la Primera Guerra Mundial. *Educación química*, 27(3), 233-236.

El inicio y fin, ¿quién lo decide?

Por: Osman Esquivel López - Periodista

E mail: osmanesquivellopez@gmail.com

Q uerer es poder, así reza el viejo refrán que ha motivado a muchos a luchar por sus sueños y anhelos, sin importar las circunstancias y los obstáculos; la intención es lograr la meta. Muestra de ello es aquel joven oriundo de un pueblo rural del distrito de Bugaba; y que a pesar de su limitante visual dejó en alto el tricolor nacional por más de 20 años de vida deportiva que incluye

tres medallas de oro, cuatro de plata y una de bronce en su actuación en cinco Juegos Paralímpicos.

Y es que, a pesar de anunciar en los XIV Juegos Paralímpicos de Londres - 2012, el retiro oficial de las pistas de atletismo; el atleta panameño Said Gómez Castillo de 55 años de edad, continúa vinculado con lo que más le apasiona: los deportes, ahora

SAID
GÓMEZ





como presidente del Comité Paralímpico de Panamá (NPCPanama, por sus siglas en inglés).

Para él, “esto es una cadena, cuando te dejas guiar y tienes buenos sentimientos y en ti o en las personas no existen el egoísmo ni la mala fe, ni la mala voluntad sino que al contrario te sientes contento y feliz al ver que hay más personas que puedes ayudar, es lo que realmente vale para incentivar a los que se forman en las disciplinas deportivas” expresa con seguridad aquel atleta abanderado por Panamá en eventos internacionales, e igualmente en fiestas patrias condecorado con la Orden Manuel Roy, en alto Grado de Caballero.

Curiosamente fue uno de los dos únicos representantes de la zona canalera en los Juegos de 1992, en Barcelona. Lo que le permite decir con seguridad y la satisfacción del deber cumplido, “el hecho no es que vayan (los atletas con condiciones

especiales) sino como tu trabajas y los ayudas, y cómo metes el hombro para que esas personas logren tener lo que en un principio tu no tenías” asegura el poseedor del récord mundial de los 10 mil metros planos en la categoría baja visión, establecido en el primer Campeonato Mundial para Ciegos, en Madrid, al registrar 31 minutos, 45 segundos; quien también en los 5 mil metros, ostenta la mejor marca panamericana con 14:47 y la segunda en mil 500, con 3:57.

El límite lo estableces tú

Desde muy temprana edad, él fue perdiendo la visibilidad, pero no fue un impedimento; puesto que también enfrentó en varias ocasiones el monstruo, de no contar con suficientes recursos económicos y así como la insuficiencia en instalaciones adecuadas para sus prácticas.

“A veces la gente mira con discriminación a las personas con discapacidad, no lo digo a nivel de afuera sino dentro de nuestra propia casa, se le mira con lastima y no somos bichos raros, somos seres humanos que tenemos las mismas capacidades intelectuales, lo único que tenemos es la deficiencia en limitación visual, uno ven un poco más, otro menos, pero independientemente a la discapacidad, aquí (en el deporte) hay que abrir el paraguas para que más personas participen” asegura con firmeza este entrenador de niños y jóvenes con limitaciones, desde 1982.

“Quizás mucho hicimos el trillo, el caminito, otros lo han seguido y otros se han quedado a la orilla. Lo importante es que uno se siente contento, feliz no solamente con el deporte convencional sino con el deporte adaptado o colectivo a nivel internacional”, añade en la conversación el competidor de los Juegos Bolivarianos, campeonatos centroamericanos, panamericanos; que le



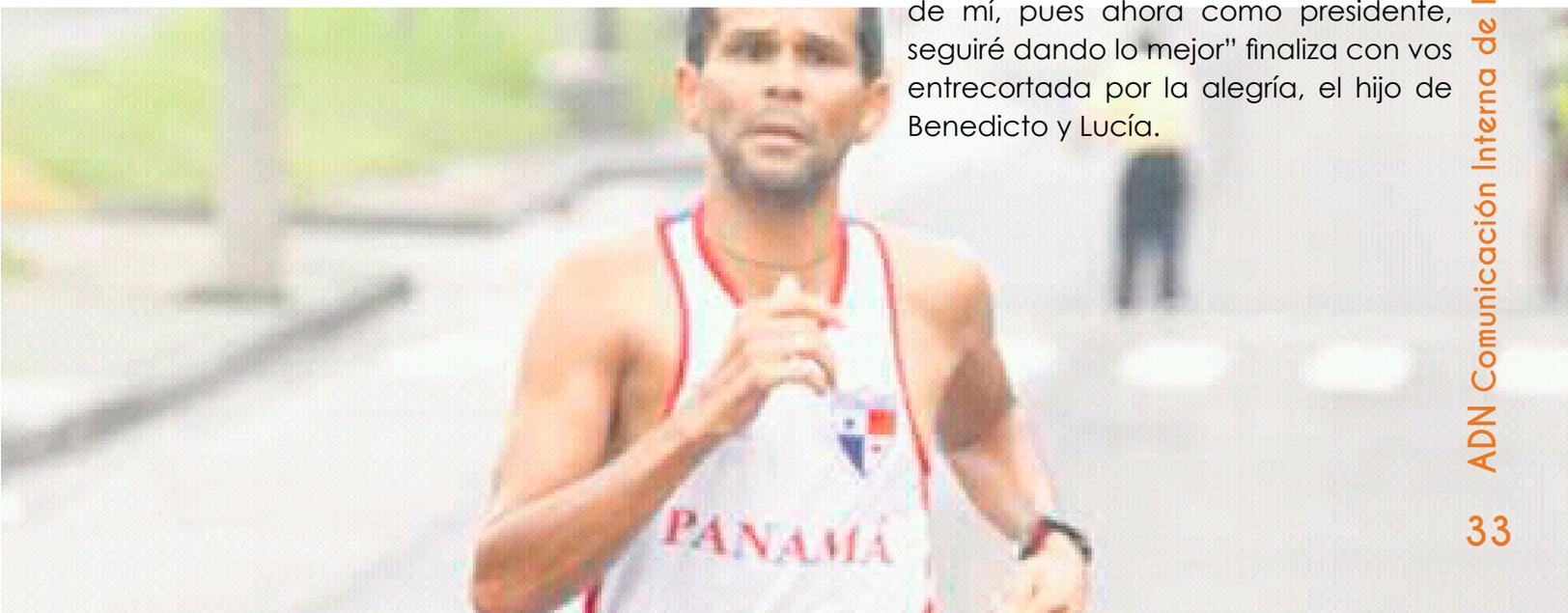
ha permitido a la fecha visitar unos 35 países.

Con una sonrisa palpable, cubierta por un tapabocas a causas de la pandemia de la COVID-19 y visible detrás de sus lentes, de aros grandes y enmarcado de color negro, exhorta a sus discípulos deportivos y a quienes desean seguir en las pistas "ojalá no dejen perder lo que se ha logrado, ha sido una lucha de muchos años. En mi época, a veces íbamos con el boleto de avión pago, tocaba buscar el recurso por otros medios, pero bueno son cosas que se han logrado en el camino, y las cosas que se han facilitado".

Entre sus formados se destacan: Yeremy Jurado, que fue a Orlando a buscar la marca mínima, el cual está a siete segundos de la marca para poder representar a Panamá en los juegos de Paris, como lo hizo su maestro Said. Sin embargo, en medio surge la pregunta y hasta hoy sin respuesta, ¿qué hemos hecho como sociedad para estimularlo e incentivarlo no solo a él sino a los demás?

La lista de formados incluye a hoy profesionales egresados de la Universidad Autónoma de Chiriquí (UNACHI), en diversas disciplinas del saber humano, entre ellos: Ziara, Eric, Rita, Franklin, y otros.

"Son personas capaces, demostrándole al mundo: Yo soy capaz, estoy aquí. Son las cosas que a uno le deben hacer sentir feliz, no es ponerle zancadilla a quien pueda, eso es ser envidioso y el mundo como esta y lo que estamos viviendo no es para que estemos peleando ni de egoísta, ni de mala gente, al contrario ayudarnos a crecer porque es lo que Dios quiere, que nos ayudemos independientemente si eres blanco, negro, rico o pobre, es amarnos porque así el Creador lo pide" exhorta el también docente de la escuela de Educación Física en la



Facultad de Humanidad de la UNACHI.

De las pistas a la presidencia

Hoy, él es el Presidente del Comité Paralímpico Panameño, 2019 – 2023, y en esta ocasión le corresponde una vez más representar a Panamá. El también agricultor, fue escogido por el Comité Paralímpico Internacional y Comité Paralímpico de las Américas, y en calidad de presidente escogido en asamblea, se le autorizó en representación de América central (México - Panamá) supervisar las instalaciones deportivas de Tokio para la próxima justa deportiva.

Curiosamente, el hijo de El Valle de la Luna como se le conoce a la provincia de Chiriquí, es parte del equipo de Juez Honorario de las apelaciones el cual próximamente sesionará.

Al maestro, como le conocen, lleva aún sobre sus hombros no solo el rol administrativo del Comité Paralímpico de Panamá, sino que lleva a atletas a participar en el encuentro próximo de los Juegos Paralímpicos a realizarse del 25 al 6 de septiembre; en las disciplinas de atletismo, lanzamiento de jabalina y pesas.

“Si antes cuando corría, daba lo mejor de mí, pues ahora como presidente, seguiré dando lo mejor” finaliza con vos entrecortada por la alegría, el hijo de Benedicto y Lucía.

El bordado en manos legales

Por: Fanny Hernández - Periodista

Email: fanny.hernandez@unachi.ac.pa

El bordado que lleva la pollera panameña, sus diseños, sus colores que la hace majestuosa, elegante, no hay panameña que se pueda sentir mal vestida o fea al ataviarse con su pollera.

Este trabajo artesano, elaborado completamente a mano, es la inspiración de este artículo que se desarrolla con los conocimientos del Licenciado Daniel Corro Moreno. Abogado de profesión, originario de Chitré, provincia de Herrera se enamoró perdidamente de la pollera, contemplando el movimiento armónico que generan las manos al realizar el bordado, el silencio y la mirada fija en la tela y la aguja. Esta técnica de bordado la aprendió de su madre, la señora Mireya Moreno.

Entre libros de Derecho, no puso freno a su pasión y organizó su tiempo para lograr la aventura de elaborar la primera pollera montuna santeña, que es la joya de la familia. Esto fue el inicio de la búsqueda del conocimiento por los diferentes tipos de bordados y estrategias para perfeccionar su técnica. Esta pasión lo llevo a conocer artesanos que compartieron con él sus conocimientos, como fue la señora Belkis Jaén y su esposo el señor William de un lugar llamado la Enea de Guararé, donde aprendió a tejer



en mundillo y perfeccionar las técnicas del bordado, del mismo lugar también recibió instrucciones de la señora Margarita para la técnica del sombreado, las señoras Aracelis, Graciela Vergara y especialmente la señora Dalvis Díaz de la ciudad de las Tablas, provincia de Los Santos, han sido unas profesoras que lo han impulsado a seguir aprendiendo para trabajar la pollera de manera idónea.

En el año 2010, Daniel Corro tomó la decisión de confeccionar una pollera montuna santeña para la hermana, ella quería lucir con mucho orgullo el talento y las habilidades de su hermano en el escenario que brinda el Desfile de las Mil Polleras, que fue celebrado en la Ciudad de Las Tablas. Con 29 años de edad, Daniel conoce las diferentes técnicas en las que se debe confeccionar una pollera, como es la técnica de zurcido, bordado, sombreado (talco al sol o talco en sombra), marcado, así como calado, tejido en mundillo y confección de tembleques.

El ser Licenciado en Derecho y Ciencias Políticas, le ha permitido contar con una profesión que representa su principal sustento, porque el tiempo de confección de una pollera puede variar de acuerdo a las técnicas aplicadas, por lo que puede tomar de 1 a 2 años aproximadamente; y el valor lo establece cada artesano, sin embargo, hay que considerar los materiales a emplear para la confección de la vestimenta, en este sentido se han encarecido mucho las telas, hilos, etc. incrementando el costo final de una pollera.

Siempre es bueno buscar un balance entre el valor de la pollera y lo que pagaría el interesado por adquirirla, el artesano Corro, nos comparte que la comunicación es la base de las relaciones con sus clientes, siempre se esfuerza por escucharlos, asesorarlos, explicarles todo el procedimiento para que



©Daniel.Corro

al final reciban una pieza de calidad, una obra de arte creada por las manos de un artista.

La satisfacción más grande que siente el artesano, es ver lucir una pollera, vestidos estilizado, una camisola confeccionada por él. Como buen artista también ha explorado su talento aplicado en piezas de vestir para caballeros, donde estos lucen camisas con bordados que forman parte de una colección propia. Para Daniel Corro, no existen palabras que puedan describir el sentimiento que tiene para esta labor, que lo llena de mucho orgullo y que el bordado lo realiza con la misma pasión con la cual ejerce la abogacía.

Es maravilloso y satisfactorio, encontrar amantes de las labores de la pollera, agradecemos al licenciado Daniel Corro el compartir sus experiencias con la revista ADN Comunicaciones Internas de Recursos Humanos y aprovecha esta oportunidad para hacer un llamado a que seamos custodios del trabajo artesanal, para preservar lo autóctono en la confección de la polleras y demás atuendos estilizados. Para consultas y apreciar las creaciones que ha realizado lo pueden ver en la página de Instagram @ptdas_af

Cuando hay pasión por la disciplina nada te detiene: Coro Universitario de la UNACHI a Viva Voz

Por: **Jilma Quiel** - periodista
Email: jilma.quiel@unachi.ac.pa



El Coro Universitario A Viva Voz, está adscrito en la Vicerrectoría de Extensión de la Universidad Autónoma de Chiriquí, se fundó en el año de 1997, con el objetivo principal de rescatar, desarrollar y difundir el arte coral, dentro y fuera del Centro de estudios superiores.

Desde sus inicios, ha llevado a cabo innumerables actuaciones, nacionales e

internacionales, de carácter académico e interpretativo. Como Embajadores Culturales, la agrupación coral, ha participado representando a Panamá en giras culturales y festivales internacionales en Centro y Sur América.

En el 2019, parte de los integrantes de la agrupación coral, participaron como integrantes en el Coro Papal de la Jornada

Mundial de la Juventud, que se realizó en Panamá en esta actividad participaron más de 300 coreutas de varios países.

En el 2020 fueron seleccionados para participar en el Concierto Virtual Disney Latinoamérica, con la participación de más de 350 músicos, presidido por la Directora profesora Wanda Castillo.

La pasión por la música se estaba viviendo en toda su plenitud hasta que llegó la Pandemia por el COVID-19, para quienes llevan la melodía por dentro esto no fue impedimento para realizar diversos proyectos de manera virtual como: coros virtuales, conciertos virtuales, talleres corales, festivales internacionales, gracias al apoyo de la tecnología.

Su misión consiste en ser una agrupación comprometida con el fomento y la difusión de la cultura musical, dando especial énfasis en la promoción y difusión de las manifestaciones artísticas de la música coral en el ámbito nacional e internacional, sirviendo de este modo, al crecimiento y fortalecimiento cultural del país.

Su visión es poder lograr ser un grupo coral de excelencia que ofrezca respuestas permanentes a las necesidades culturales de la comunidad universitaria y la comunidad civil y que brinde aportes positivos al desarrollo cultural, a nivel nacional e internacional, que apoye en la calidad de vida de las personas a las que se llega por medio del canto coral.

Recientemente, en las instalaciones del Auditorio Elsa Estela Real de la Universidad Autónoma de Chiriquí, luego de estar fuera de los escenarios por más de un año y guardando todas las medidas de bioseguridad requeridas, se realizó el concierto: "Cambia, Todo Cambia" a cargo

del Coro Universitario A Viva Voz, adscrito a la Vicerrectoría de Extensión dirigido por la Directora Coral Wanda Castillo.

El concierto permitió que los invitados al evento disfrutaran y se deleitaran de inspiradores temas como: Ave Generosa, Spring Rain, Dos cuerpos, Karen Or, Amo esta Tierra entre otra música Coral.

En el concierto participaron músicos profesionales de la provincia, que han sido apoyo en los proyectos corales a través de los años entre los que se destacan: Pablo Delgado, guitarrista y bajista, Raúl Castillo y Nazarely González persecusionista, Rigoberto Mercado músico folclorista, junto a los guitarristas Macario González y Odilio González.

La Radio Universitaria, la Vicerrectoría de Extensión Universitaria de la Universidad Autónoma de Chiriquí en colaboración con "A Viva Voz" presentan el taller "Opera en mi ciudad" festival internacional que se desarrollará del 25 al 26 de agosto de 2021, Cultura Viva y Belcanto con la participación de talleristas internacionales: técnica vocal aplicada interpretación y estilo en las voces femenina: Desde Venezuela Katherine Colmenares- Soprano, canto el mecanismo y la técnica desde Venezuela la soprano Margot Pares Reyna, y técnica vocal aplicada a la interpretación y estilo en la voz del tenor masculino desde Italia Giuseppe Talamo.

Cuando hay pasión por la disciplina nada te detiene y el coro continuará desarrollando sus proyectos en conciertos virtuales, talleres corales y festivales nacionales e internacionales.

¿De dónde proviene la expresión Toco Madera?

Por: Erika Olmos - Marketing Digital
soluciondigitalpty@gmail.com



©IO.2021

*“Toco madera,
No vuelvo junto a ti por más que quieras
Porque el quererte
Te juro que me ha dado mala suerte”*
Raphael

Cuantos de ustedes han utilizado esta expresión con una seguridad y firmeza de sus efectos; pero te has preguntado ¿de dónde viene?, ¿cuál es el origen de esto? más allá de escucharla de la mamá, la tía, la abuela o el coro en la canción de Raphael.

No me sobra el tiempo para estar averiguando sobre estos temas, pero me pareció interesante el resultado que encontré en el inmenso mar de la información que es google y quiero compartirlo con ustedes.

¡Toco madera!, parece ser una frase que tiene varios orígenes o versiones, primero se cree que fue utilizada por grupos antiguos que sentaban sus creencias en la naturaleza, entre estos grupos se encuentran los Celtas, quienes tenían la creencia de la existencia de hadas, seres místicos o mágicos que habitan en la naturaleza. Para llamarlos se le daban pequeños golpes al tronco del árbol (como quien toca la puerta), la tradición cuenta que se deben dar tres toques suaves con la mano derecha y pedir que se aleje lo que te afecta o te inquieta, los seres que habitan

en el árbol te escucharán y pondrán fin a tu preocupación.

Otra creencia se fundamenta, en el madero que cargo Jesús para la crucifixión, esta creencia proviene del cristianismo y se creía que, tocando la cruz o la madera de la cruz, se podía obtener protección o buena suerte.

Lo que si podemos estar seguro es que la madera es un material presente desde el inicio del hombre con excelentes propiedades, como un regalo de Dios por su capacidad de combustión utilizado como

leña o para mantener el fuego, de guardar calor y protección para la construcción de los hogares, utilizado como arma para la caza, como escudo en las batallas.

En definitiva, llegue a la conclusión que la madera debe tener algo mágico, es increíble que este material le ha brindado en diversas épocas de la humanidad una solución a un problema, es tan versátil que con la variedad de especies maderables, se puede contar con excelentes propiedades para la fabricación de casas, muebles, productos y hasta para la buena suerte.

Cumpleaños de Julio

Día nombre

1 LEONOR DEL C CASTILLO S
EVERISIMO SALDAÑA CH.
ELISEO F RIOS A
CARLOS IGLESIAS
ASCELA G AGUINA

2 DIAMANTINA CHAVARRIA
DANIEL R MIRANDA S
CELSA DEL C DE RIVERA
BELKIS G CHAVARRIA O

3 OVIDIO A SALDANA P
NORBERTO SARMIENTO
EVELIA E MENDEZ
EMELYN M AVILES Q
ELIECER ROJAS G
EDWIN SANCHEZ MEDIANERO

4 SAHIRY DEL C MONTENEGRO
MARINA RUBIO C.
IRVING A MACHUCA V
EYDA J QUINTERO V
ELMER RODRIGUEZ RODRIGUEZ
ELIDENIS GONZALEZ
ANTONIO M CORDOBA R

5 ROSMARY M GUERRERO
PATRICIA L FLORES G

6

IVIS M HERNANDEZ S.
FLORIDALIA ACOSTA
YESENIA J MARTINEZ M
NESTOR D BONILLA F
MARIDEILY Y TORRES P
KATHLEEN CACERES GUERRA

7

JAINALLY A CABALLERO
BRICEIDA DEL C MONTILLA O
ARACELLY QUINTERO V
ROBERTO MORENO
MILAGROS SARRIA A
LUZMILA D SANTOS C
LEIDY J CUBILLA V

8

KEILA DEL CID SAMUDIO
FLOR SANCHEZ L
DAYRA GONZALEZ M
CARLOS E SELLHORN F
AURA E CERRUD V
SANTIAGO CIANCA MERCADO
RICHARD A. MORALES N.
RAFAEL A SANTAMARIA G
MONICA MIRANDA

9

MIGUEL A ESQUIVEL A
JOSE GALLARDO C
ETELVINA DE BONAGAS

10 SHERTY L PITY M
 SECUNDINO GUERRA M.
 JAIRO AMETH FRIA SALDAÑA
 BLANCA PALMA

11 JONATHAN SANCHEZ
 GISELLE A URRIOLA G

12 ROSA N MENDEZ
 JOBERTH A MORENO R

13 TEODOSIO GAITAN RUIZ
 RUTH Y. HERNANDEZ M.
 MARIA C MONTENEGRO V
 BERTA E CERRUD G

14 RONALD ANTONIO ARAUZ
 MIGDALIA I SAMUDIO L
 ALBIN L MORENO
 KAREN ARAUZ DE MONTES
 FEDERICO E SELLES A
 EDGAR ENRIQUE PEÑA PITTI

15 ABDIEL ERNESTO GARCIA
 ROXANA DEL C CASTILLO
 ROGER E. GALVEZ A.
 OSIRYS N AGUILAR H
 OLGA I SAMANIEGO M
 LUIS E BEITIA
 JORGE L SERRANO M.
 ANTONIO J GREEN T

16 JULIETA A CABALLERO J

ITZEL CHAVEZ SANCHEZ
 DAISY DEL C QUIROZ S
 DAIRA SANTOS S

CARMEN E GONZALEZ B
17 ROSA A MORENO A
 RITA CORTES

NORMA G DE ORTIZ
 JULIO C. DE GRACIA M.

18 PEDRO A LOPEZ L
 KEILA JANETH TEJADA
 JIMY H. GONZALEZ Q.
 ELMER EVERCIO CABRERA A.

ELIGIO PINTO G
 CAMILO RIOS

19 LOURDES L GAITAN E
 JOSE JULIAN QUINTERO J.
 JEAN CARLOS ANGULO M.

ANA C GONZALEZ

20 VIELKA A ARAUZ V
 ORLANDA M VILLARREAL G
 AIRA E GUERRA S

JOSE ELIAS CACERES MORENO
 DAYNER CASTILLO
 DARMANDO OSCAR RIOS A.

21 YODARI I SALDANA A
 VICKY GALVEZ GALLARDO

KATTIA FUENTES MORALES
 EDILMA R CASTILLO S

Cumpleaños de Julio

22 YUSSEFF AGUIRRE ESPINOSA

REISA MIRELLA VEGA

AGUSTIN VEGA M.

OMAIRA TROETSCH B

NOELIA APARICIO

ARENYS Y GONZALEZ C

23 YAMILA A GONZALEZ DE SILVA

MARIA DEL S ROBAYO

CATALINA ESPINOSA

24 MARIA CORINA DE CARDONA

ITZEL JANNETTE MORENO LAWS

ISABEL I. VEGA M.

IRMA L SERRUT

HILDA AGUILAR DE TRUJILLO

EDGARDO CASTILLO

ARMANDO A MONTILLA M

ARIADNA I BATISTA C

25 TANCREDO A LOPEZ

LUIS C LEZCANO

LEONARDO E. BETETA C.

ALEXANDER CEDEÑO

ISMAEL SAAVEDRA P

HECTOR M. CERRUD J.

FELIPE SANTAMARIA

EDGAR DE LEON SERRANO

CARMEN J PALMA

26 OLDA C DE ARAUZ

NORIS S PENNA

IRMA E ALLARD

GISELA DEL C MUNOZ C

27 ROXANA EDITH MENDEZ G.

LUZ DEL CID PIMENTEL

LEONARDA CEBALLOS S

28 JOSE A MARTINEZ A

29 ZAIRA G PEREZ G

CESAR O GONZALEZ C

ANNY ARELYS DE ROJAS

BLADIMIR VIQUEZ

30 YARISLA Y ANGUIZOLA G

OSCAR PINZON A

MARIXENIA SANTOS T

MARGEL I CASTILLO DE LEON

JOSE I ORTEGA N

HERADIO CASTILLO

EDGAR F GONZALEZ M

DANIEL ALVARADO M

ARTURO J RIOS V

31 YASNERY BONAGA ROJAS

JENNY I MURILLO C

ERICK O MIRANDA P

DAYLI M ACOSTA R

Cumpleaños de Julio

de Buena Fuente

Cumpleaños de Agosto

Día nombre

1	<p>RAIZA E RODRIGUEZ B</p> <p>MIREYA QUINTERO</p> <p>INDIA RIOS G</p> <p>CECILIA M CARRERA D</p> <p>ARMANDO SANCHEZ</p>	6	<p>JUAN E RUEDA B</p> <p>HERIBERTO FRANCO A</p> <p>ZULEIKA SERRACIN DE SAMUDIO</p> <p>MINERVA Y MARTINEZ B</p> <p>MIGUEL A DE LEON</p> <p>ALBERTO I ESCUDE S</p> <p>LUTERIO QUINTERO M</p> <p>LARISSA C. TREJOS RIOS</p> <p>IRIS G. ESPINOSA V.</p> <p>ARCELIO DE GRACIA L</p>
2	<p>SUSANA DE ISAACS</p> <p>JOHN F. PITTI HERNANDEZ</p> <p>ANGEL VARGAS C</p> <p>ANGELA CAPARROSO</p> <p>EDGAR A GONZALEZ G</p> <p>DAGOBERTO CASTILLO A.</p>	7	<p>YENARIS Y. BERNAL P.</p> <p>NADEIRA DEL C SANCHEZ D</p> <p>LUIS A VALDES</p> <p>JORGE FARQUEZ VARGAS</p> <p>JANE L CEDENO CH</p> <p>IDALIDES GONZALEZ G</p>
3	<p>ARGELIS A MONTERO G</p> <p>OLINDA A DE GUERRA</p> <p>NIMIA E SANJUR C</p> <p>MARISSSEL R SAMUDIO DE BOYES</p> <p>LEIDYS E TORRES S</p> <p>IRINA OUGRIOUMOVA DE R</p>	8	<p>FELIPE MORALES MARTINEZ</p> <p>COLOMBINA CABALLERO</p>
4	<p>ERICKA M GUILLEN CH</p> <p>WALDO GUEVARA</p> <p>UBALDINO CHAVARRIA</p> <p>LEONOR CORELLA C</p> <p>JAIME J ESQUIVEL C</p> <p>GABRIEL A GONZALEZ S</p>	9	<p>YULIS L. GONZALEZ CABALLERO</p> <p>JAIME A. CASTREJON BELLIDO</p>
5	<p>KAREN MARIE VEGA</p>	10	<p>LETICIA L GONZALEZ G</p> <p>KATTERYN MONTES C</p> <p>HUGO A MORENO G</p> <p>DASNI DE CENTENO</p>
		11	<p>THANIA AROSEMENA J.</p>



PEDRO A GONZALEZ B.
KARINA I URRIOLA T
JOHANA SERRANO B
GABRIELA M REQUENA C
ELKA OSIRIS ORTIZ SERRANO
12 OVIDIO SALDANA G
ALAN LEDEZMA OSORIO
LILIANA JANETH TORRES PITTI
HILARIA JUSTAVINO
GREGORIA G GONZALEZ G
AURISTELA M ACOSTA A
13 INDIRA I HERVEY N
ANALISA A. DIAZ S.
14 SUGELY CASTILLO
JOSE A GUERRA
15 ROSA R ROBERTSON P
JUDITH A GOMEZ DE MUÑOZ
ALEXIS J QUINTERO
ANA E LOPEZ DE VALDERRAMA
FEDERICO I PONCE
EDUARDO A BATISTA V
16 VERONICA M LEZCANO
OSIRIS D MURCIA C
HERIBERTO CABALLERO E
GUSTAVO FRAGO E
GLORIA L. ALVAREZ DE SANCHEZ
ENOCH RODRIGUEZ
ELIECER DEL CID J

DIOMEDES CANDANEDO
CESAR R JURADO O
CESAR J SANTOS G
17 YAHITZA R GOMEZ L
VITELIO J. ORTEGA AIZPURUA
PAUL A WOODS H
MARISOL GUERRA
JULY M OSBORNE Q
JHARLINE M.GOMEZ
GUSTAVO GALLARDO
DANIEL CHAVARRIA V
18 MARIBEL G MARIN G
JULIO SANDOYA
ISIDORO A. LEZCANO F.
19 TANIA I BRANDA S
MIXELA GUERRA DE FULLETON
JORGE E. REQUENA APARICIO
ELVIRA CONCEPCION G
CESAR A. GARNICA LOPEZ
20 THAYS I. CHAVEZ SANCHEZ
JOSE N MIRONES C
JOSE B CERRUD
HUMBERTO A. BATISTA C.
EYMI CAROLINE PITTI ARCIA
21 ROSA E. CASASOLA VASQUEZ
KARINA Y. RIOS SERRACIN
JOB SANTAMARIA
BRENDA N ATENCIO

Cumpleaños de Agosto

22 BIENVENIDO DEL CID
ARCADIO CORTEZ A
RUBEN RODRIGUEZ
JOSUE MORALES
JOSE M MORALES M
HAYDEE DE LEON G
GLORIA E GONZALEZ
CELIA R ESPINOSA

23 ADOLFO SANCHEZ
MARIA ISABEL OTERO P

24 ROGELIO SANTANACH
MARITZEL MIRANDA COBA
JOSE A ARAUZ B
BLANCA D MARTINEZ CH
ASUNCION CASTILLO

25 NICOMEDES AIZPURUA A
MOISES CASTILLO W
ANA TERESA APARICIO

26 ROSA M MOJICA R
JORGE A NG CHINKEE
JESIKA Y. SERRANO N.
IRAN A SANCHEZ B
EDWIN A GUERRA O

27 ROSEMARY ROBLETO F.
LUZMERY A. GONZALEZ O.
GUADALUPE N. SILVERA C.

28 AGUSTIN ESPINOZA
AGUSTIN PITTY A

ONESIMO AGUIRRE
NILS C ISAZA
ESMIT B CAMARGO C
EDILMA E CASTILLO T
29 DARLLELYS IBETH VEGA A.
ARACELLY RAMOS QUINTERO

30 YESSENIA GONZALEZ D
ROSA M URRIOLA G
OVIDIO E CASTILLO P
MANUEL MONTES ESPINOSA
LUCIO MONTILLA
LARISSA G. SANCHEZ DIAZ
ANA R CADIZ M

DIANA C. GOMEZ GONZALEZ
CESAR A GALVEZ M
31 OMAR E PITTY
MARIA L JOVANE S
ALEX I AMAYA S
JORGE M CABALLERO R
JONELLY A. SANCHEZ
EDUARDO E GUEVARA M
EDGAR A. CASTILLO S.
DENIS DE DE GRACIA

Esta vida es curiosa...

Algunas
veces,
encuentras
amistad en
quien menos
esperas

Y te
decepcionas
de quien más
confías y
quieres.

EN LA VIDA

*Se requiere de 3 cosas
para un verdadero*

CAMBIO

Decisión, Acción
y Constancia

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